

Héroes

LA REVISTA DE LOS HÉROES · CAJA DE COMPENSACIÓN



ENTREVISTA A VICENTE GARCÍA-HUIDOBRO

“Dialogar es la capacidad de ver al otro”

REPORTAJE:

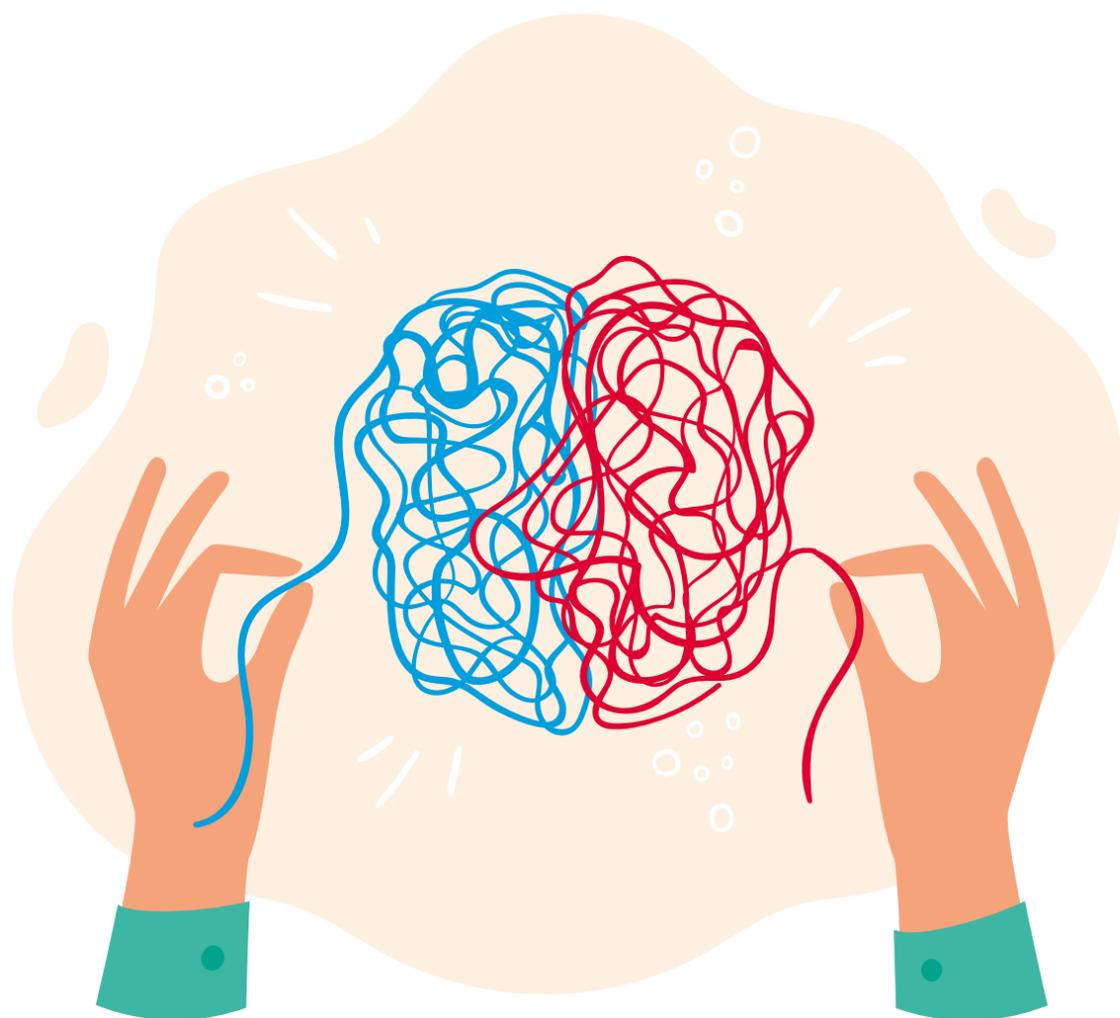
Diálogo para todos

NUESTRO HÉROE: Constanza Prieto, Fundación Menos Brecha

Nº3 / 2021

El poder sanador de las palabras

Por: Alejandra Olguín



Todo tiene un nombre. Las bacterias, los dinosaurios, los fenómenos meteorológicos, las ideas... Es parte de lo que caracteriza a los seres humanos: la capacidad de identificar algo, asignarle una palabra y una descripción. Pero cuando se trata de las emociones, la tarea se vuelve difícil. ¿Miedo o inseguridad? ¿Pena o rabia? ¿Ansiedad o estrés? Usar las palabras como herramientas es el primer paso para procesar las experiencias y avanzar a un camino de bienestar.

"No sé lo que me pasa", "no podría explicar lo que siento", son frases comunes que las personas usan cuando no encuentran las palabras para describir sus emociones. Según Pablo Fossa, investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, esto se debe a que "la experiencia humana es mucho más compleja de lo que podemos traducir y expresar", y agrega: "Contar un suceso o lo que hiciste ayer es fácil, se trata de ir entrelazando los hechos, pero describir experiencias emotivas, como lo es un proceso de duelo o hitos importantes de nuestro mundo interno, requiere un análisis más profundo".

Pero encontrar esa palabra precisa para describir una emoción es mucho más que un ejercicio lingüístico. Es, según Fossa, terapéutico. "Poder nombrar una emoción o

experiencia es tranquilizador", explica, ya que así quien la siente puede no solo entenderla, sino también saber cómo actuar. No es lo mismo sentir rabia que impotencia. Tampoco es igual la pena a la nostalgia, o el estrés a la ansiedad. Sus causas son distintas y, por lo tanto, la respuesta que cada persona pueda tener ante ese sentimiento va a variar. Pero para sanar, primero hay que reconocer y nombrar.

Según John Koenig, autor que ha pasado más de 10 años inventando conceptos, el poder de las palabras es hacernos sentir menos solos y ser una llave hacia nuestra propia mente y la de los demás. Por eso, cuando las personas viven experiencias negativas, encontrar una palabra para describir lo que les pasa los hace sentir acompañados. Porque, si existe una palabra, significa que esa experiencia la han vivido otros seres humanos antes.

“No podemos cambiar nuestra historia, pero sí el significado que le damos. Y eso se hace a través de las palabras”, asegura Pablo Fossa, investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo.



“Si estoy angustiado y alguien me dice: ‘Qué impotencia lo que te pasó’, puede ser un alivio, porque uno se siente comprendido”, dice Fossa. Y agrega que detenerse y nombrar las emociones sirve también para poder resignificar los hechos. “No podemos cambiar nuestra historia, pero sí el significado que le damos. Y eso se hace a través de las palabras. Palabras menos castigadoras nos hacen ver las cosas desde otra perspectiva, y eso es lo que muchas veces hacen los psicólogos a través de la terapia”, explica.

Pero fuera de la sala de terapia, en el día a día, con quien más conversamos es con nosotros mismos. El cerebro “habla” sin parar y, según

cómo sean esas palabras, se van creando realidades. “Sabemos, en base a avances científicos, que los pensamientos negativos -que también son palabras-, pueden ser tóxicos. Si una persona se dice a sí misma que es tonta, que no es capaz o que hace las cosas mal, se liberan hormonas y componentes químicos en el cerebro que afectan el ánimo y el cuerpo y que, a la larga, producen enfermedades”, explica Candice Fischer, académica de la Escuela de Psicología UC y co-fundadora de psiconectas.org, plataforma gratuita de promoción de la salud mental.

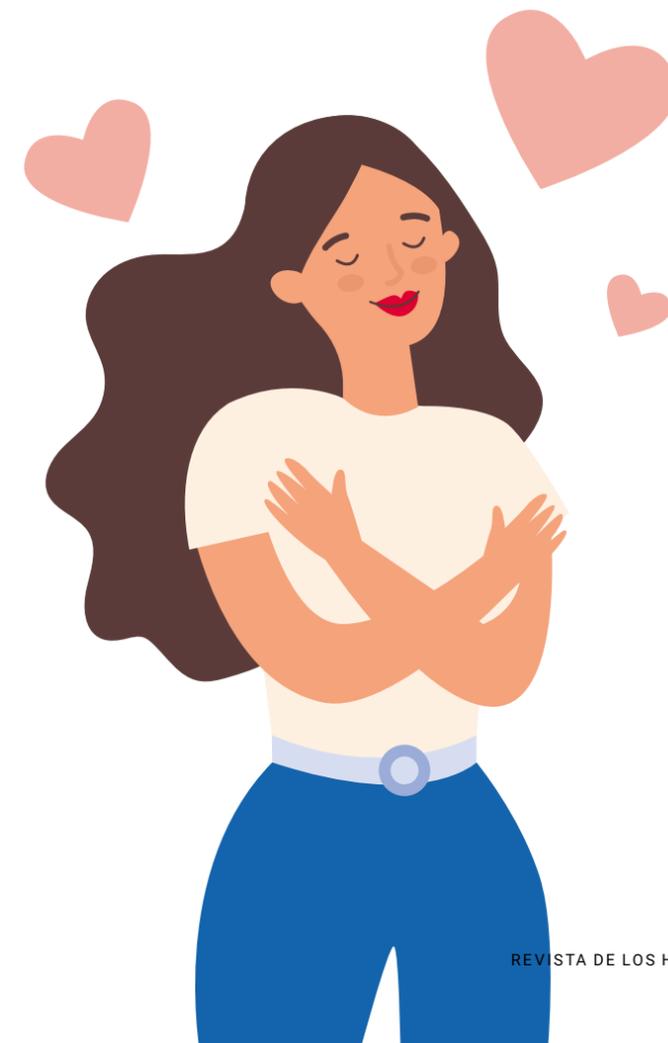
Y para escuchar y luego cambiar las palabras que nos decimos, la doctora en Mindfulness

recomienda utilizar el método “RAIN”: Reconocer, Aceptar, Investigar y Nutrir, un ciclo muy útil para mejorar el estado emocional. “El primer paso, reconocer, implica detenerse y decir, por ejemplo: ‘Estoy irritable’”, aconseja. Luego, es necesario aceptar la emoción, para después investigar el por qué detrás de ella. ¿El enojo fue por una situación en particular o es en realidad algo que se está arrastrando desde hace más días?

Finalmente, Fischer recomienda nutrirse, que se puede lograr a través de acciones o, por supuesto, palabras. “Aquí la idea es decirse a sí mismo: ‘Estuve irritable, pero son tiempos difíciles y no significa que sea una mala persona. Mañana voy

a ser más amable’, en vez de castigarse y culparse”.

De esta manera, se va desarrollando la autocompasión. “Esto no es sinónimo de auto lástima”, aclara Claudio Araya, docente e investigador de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez, y agrega: “Se basa en tratarnos bien a nosotros mismos. Decirnos las cosas amables que le diríamos a un amigo, especialmente cuando estamos pasando por momentos difíciles”. Las autocríticas nos afectan y, sobre todo, nos paralizan. El objetivo no es inflar el ego, sino que acogerse a sí mismo y hablarnos con amabilidad.



¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional desde la infancia?

Soledad Wenig, psicóloga clínica y terapeuta de juego en Centro Id, destaca la importancia de entregarles las herramientas necesarias a los niños y niñas para que puedan transformarse “en adultos que saben adaptarse mejor, son más resilientes y felices”. Ir nombrando y comprendiendo sus emociones “les ayuda a conocerse a sí mismos y entender que la pena, rabia o frustración que sienten en ese momento no va a durar por siempre, porque ya lo han vivido antes”, explica.

Y aquí hay algunos consejos para desarrollar la inteligencia emocional:

1. Ofrecerles palabras

Para que los niños aprendan a nombrar emociones, hay que ayudarlos. Por ejemplo, decirles: “Parece que te enojaste”, “creo que estás triste” o “parece que te sientes muy contento”, son algunas frases que les sirven a los más pequeños de guía para ir asociando palabras y experiencias.

2. Identificarlas en los otros

La psicóloga recomienda usar todas las instancias posibles como espacio emocional. “Cuando les leemos un cuento preguntarles qué creen que siente cierto personaje y el porqué de esa emoción. También podemos hacer que ellos se pongan en su lugar y nos expliquen cómo se sentirían”. Se puede practicar con películas y también en los mismos juegos que los niños inventan, por ejemplo, si es que uno de sus peluches o figuras se enoja, preguntarles por qué.

3. Darles forma

Para que los niños puedan experimentar todas las emociones es importante no juzgarlas ni catalogarlas de “buenas” o “malas”. En este caso, la profesional recomienda incentivarlos a dibujarlas, pero sin imponer. “La rabia no necesariamente tiene que ser roja ni la pena azul, que sean ellos los que elijan”. También pueden asociarse a formas y texturas -triángulo, cuadrado, círculo, pinchudo, suave- o usar plastilina. La idea es responder a la pregunta: “¿Cómo se ve o se siente esta emoción?”.



4. Las emociones no tienen género

“Existe una carga cultural en donde se les inculca a los niños hombres a no llorar, a no expresar pena y a contenerse”, dice Soledad Wenig. Bloquear las emociones en vez de dejarlas fluir no las hará desaparecer, ni tampoco permite a las personas analizar la causa detrás de ellas. Por eso, la especialista recomienda derribar los prejuicios y trabajar las emociones tanto con niños y niñas. [H](#)



Conozca el Crédito Social de Los Héroes, el EMPUJONCITO que necesitaba para una escapada, gastos de salud ¡o lo que quiera!

- > La cuota se descuenta de su liquidación de pensión
- > Rápido proceso de crédito
- > Mínima documentación requerida
- > Plazo máximo 60 meses



Simule su EMPUJONCITO en



SIMULADOR DE CRÉDITOS LOSHEROES.CL

Infórmese más en [losheroes.cl](https://www.losheroes.cl) consultando a un ejecutivo o visitando su sucursal más cercana

PENSIONADOS 600 222 9999 (desde celulares +56229153147)



VIVIR
CON
GANAS