

## EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

---

Algunas personas creen que es mejor no expresar los sentimientos, lo consideran un signo de debilidad e incluso de mal gusto.

Otras por el contrario dan rienda suelta a las emociones. Lanzan torrentes de palabras y diatribas sin freno, sin ningún autocontrol.

Evidentemente, éstas son dos posturas opuestas, y entre ellas hay muchos matices.

Una educación severa y represiva acostumbra a generar la contención de las respuestas emocionales.

También es cierto que en general se educa a los hombres, para ocultar sus sentimientos y se tolera o incluso se opina, que resulta "femenino" manifestarlos.

### ¿POR QUÉ EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS?

- 1.- Si no los expresamos, y según sea su índole, los sentimientos pasarán a ser un factor estresante y a largo plazo una manifestación de ansiedad.
- 2.- Es uno de los componentes esenciales de la comunicación.
- 3.- Es la única forma de suministrar a los demás la información adecuada acerca de *cómo nos sentimos* (alegres, contentos, tristes, airados).
- 4.- Manifestar lo que sentimos da lugar a que podamos comparar nuestra reacción frente a un hecho cualquiera, con el punto de vista y la conducta de nuestra pareja frente al mismo hecho, ayudándole a exponer sus razones.
- 5.- No podemos reforzar al otro cuando sus conductas nos producen agrado si no expresamos lo que sentimos.

### EXPRESION DE SENTIMIENTOS POSITIVOS

Deberíamos estar atentos y receptivos a todo aquello que de forma directa o indirecta produce placer, alegría, gratitud o bienestar. Con frecuencia, las tensiones diarias nos hacen mucho más sensibles a los aspectos negativos de nuestra vida cotidiana que a los positivos.

La risa es un tónico eficaz. Un relajante ante las tensiones. Un desmitificador de algunas situaciones, inicialmente interpretadas como dramáticas, y una conducta con consecuencias fisiológicas buenas para nuestro organismo.

El buen humor y la alegría son contagiosos, y mediante ellos podemos hacer que nuestro entorno sea mucho más agradable.

En cualquier caso, transmitiremos más bienestar si expresamos nuestros sentimientos positivos. Puede que nuestra apariencia externa ya manifieste nuestro optimismo, pero en ocasiones el motivo que nos hace sentir felices es algo sutil y no apreciable a primera vista. Aquellos que nos rodean, y sobre todo nuestra pareja, agradecerán que les comuniquemos cómo nos sentimos.

### EXPRESION DE SENTIMIENTOS NEGATIVOS

Los sentimientos negativos son más difíciles de aceptar o reconocer que los positivos, dado que son menos satisfactorios. No obstante debemos saber qué es lo que pensamos y cómo nos sentimos si queremos identificar las fuentes del conflicto.

Tener en cuenta algunas consideraciones a la hora de expresar el conflicto:

- No expresar los sentimientos negativos para castigar al otro, sino para informar de lo que nos desagrada y tratar de subsanar la situación sin llegar a enrarecerla.
- No se trata de que nos compadezcan sino de que nos comprendan.
- No decir lo que sentimos para culpabilizar, sino para cambiar el modo de interacción, de forma que sea más satisfactoria.
- Hay momentos más oportunos que otros para expresar nuestros sentimientos.

## ¿CÓMO EXPRESAR SENTIMIENTOS?

¿Has observado la diferencia que existe entre una persona educando con tabús y prejuicios y otra que ha vivido en una familia que ha fomentado la expresión de sentimientos en sus hijos? Expresar los sentimientos es difícil, pero los padres podemos contribuir a que nuestro hijo interprete sus emociones y aprenda a expresarlas. De esta manera, le ayudaremos a ser un adulto emocionalmente estable.

- **Escuchar atentamente** a nuestro hijo sin intervenir hasta conocer el problema en su totalidad.
- **Darle tiempo suficiente para que se explique**, permitiéndole llegar a sus propias conclusiones.
- **Conceder credibilidad y confianza a los sentimientos de nuestro hijo.** Así aprenderá a confiar en sí mismo y en nosotros. No neguemos sus sentimientos (“Va, no te pongas así” o “no será para tanto”).
- **No hacer juicios previos etiquetando a nuestro hijo.** Huyamos de consideraciones del tipo “es un llorón”, “es demasiado tímido”, “nunca aprenderá a defenderse”. Nos impiden ver lo que el niño siente en ese preciso momento.
- **Ayudarle a nombrar lo que siente.** Es imprescindible que aprenda a reconocer y diferenciar sentimientos: temor, ira, miedo, enfado, alegría, felicidad, disgusto, decepción, sorpresa, etc.
- Promover en casa un **ambiente general de escucha y de respeto** por los sentimientos de todos los miembros de la familia. Recordemos que somos para nuestros hijos modelos de conducta.

Agintzari S. Coop. de Iniciativa Social  
Consultoría  
19 de Julio de 2010