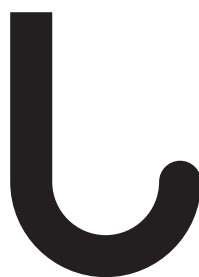




Anabel Gonzalez

**Lo bueno
de tener
un mal día**

Cómo cuidar de nuestras
emociones para estar mejor



Anabel Gonzalez
**Lo bueno
de tener
un mal día**

**Cómo cuidar de nuestras
emociones para estar mejor**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Ana Isabel Gonzalez Vazquez, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

© de las ilustraciones del interior, © J. Mauricio Restrepo, © Shutterstock Iconografía:
Grupo Planeta

Diseño de interior y maquetación: © J. Mauricio Restrepo

Primera edición: febrero de 2020

Depósito legal: B. 54-2020

ISBN: 978-84-08-22330-6

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Romanyà Valls

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

ÍNDICE

Prólogo	9
PARTE 1. EL MUNDO EMOCIONAL	
Un mal día	15
Nudos emocionales	22
Sentir o no sentir, esa es la cuestión	29
Empecemos por lo básico	39
¿Cómo nos llevamos con nuestras emociones?	43
La regulación de las emociones puede aprenderse	52
El camino para recuperar el equilibrio	57
¿La cara es el espejo del alma?	64
Hablemos de ello	71
PARTE 2. EL PRECIO DE SUPRIMIR NUESTRAS EMOCIONES	
Regular nuestras emociones nos hace más eficaces	79
Olvidar	84
Después de dormir, las cosas se ven de otra manera	91
El cuerpo expresa lo que nos negamos a sentir	96
La rebelión de las emociones	103
Las emociones como puente de comunicación con los demás	107
Emoción, sociedad y cultura	112

PARTE 3. EL ARTE DE EMOCIONARSE

¿Cuál es nuestro punto de partida?	121
Reconciliarnos con todas nuestras emociones	128

PARTE 4. ANTES DE ENTRAR, DEJEN SALIR

Dejar de hacer lo que no les hace bien a nuestras emociones	181
No hay más vueltas que darle	190
Pan para hoy y hambre para mañana	196
En las profundidades	207
El fin de la dictadura emocional	214
La regulación de los estados de baja actividad o baja activación	219

PARTE 5. ¿Y EL MANUAL DE INSTRUCCIONES?

Las emociones no surgen de la nada	238
El arte de la regulación	245
¿A dónde nos llevan nuestras emociones?	251
Busquemos un guía	256
El proceso de cambio	260
Aprendamos regulación sana	271
Estamos en ello	280

Bibliografía	287
--------------	-----



PARTE 1

**EL MUNDO
EMOCIONAL**



UN MAL DÍA

Lucía ha tenido un mal día. Un día pésimo, de hecho. Empezó bien temprano, cuando la caldera del gas decidió romperse destrozando su momento de paz en el desayuno e inundar la cocina. Pudo cortar el agua y parar el desastre, pero el técnico no vendría hasta el día siguiente, así que ¡¡¡tocaba ducharse con agua fría!!! Eso sí, llegó al trabajo completamente despejada, pero demasiado activada entre unas cosas y otras. Decidió hacer algo con toda esa energía. Su trabajo no es particularmente emocionante, es dependiente en una tienda de zapatos, y no acaba de encontrar opciones relacionadas con sus estudios de diseño gráfico. A pesar de ello, asume que hay que ganarse la vida y no se complica demasiado la existencia, esperando que lleguen tiempos mejores. Hoy, sin embargo, quiso hacer algo creativo con el escaparate, y pensó que a su jefe le gustaría. Cuando este llegó, lo descalificó de inmediato como una pérdida de tiempo, y le echó la bronca por un montón de cosas sin sentido. Además, no se cortó en hacerlo delante de varios clientes, lo que le hizo sentir mucha vergüenza. Lucía se enfadó muchísimo y tuvo un gran debate consigo misma sobre si mandar o no a su jefe y su trabajo a paseo en ese mismo instante. Como estaba muy enfadada, pensó que era mejor dejar una decisión importante como esa para un momento en el que estuviese más tranquila, se dijo cosas para calmarse y centró su atención en los clientes que entraron en la tienda, a los que trató de atender con

su mejor sonrisa, apartando los pensamientos que le venían sobre lo que acababa de pasar.

Al terminar no se fue a casa directamente, «me voy a dar un paseo a ver si descargo un poco la presión que tengo en la cabeza», se dijo. Andando imaginó diversas conversaciones con su jefe, permitiéndose descargar imaginariamente la rabia que sentía. También se dio cuenta de que no poder hacer una actividad más creativa realmente la entristecía. Desde pequeña le había gustado dibujar, y no sabía de qué manera encauzar esa capacidad suya en el mundo laboral. Como no estaba muy animada, decidió llamar a su amiga Paula para tomar un café. Paula no podía quedar en ese momento, pero charlaron un rato por teléfono. Lucía le contó cómo se sentía, siempre le ayudaba hablar con Paula, y esta tenía además una situación muy similar con su trabajo. Juntas pensaron en el comportamiento de sus respectivos jefes, y haciéndolo Lucía se dio cuenta de que el suyo ya había entrado por la puerta de mal humor, como casi siempre últimamente. «Creo que su cabreo no tenía que ver con el escaparate ni conmigo, algo le estará pasando», se dijo, viendo el tema desde una perspectiva muy diferente. También tomó conciencia hablando con Paula de que tenía que escuchar a sus sensaciones. Echaba de menos hacer otro tipo de cosas, y decidió desempolvar sus cosas de dibujo, y al menos trabajar un poco en ello en algunos ratos libres.

Ya estaba más tranquila después del paseo y la charla con su amiga, pero ahora le vino un poco de bajón por todo el estrés que había pasado. «Creo que necesito un rato de sofá y mantita», se dijo. Fue para casa, compró algo rico para cenar, puso música animada para prepararse la cena, y se fue con su comida a ver su serie favorita en la televisión. Pensó vagamente en planes para cambiar de trabajo, y seguir poniendo energía en hacer lo que le gustaba, aunque se dio cuenta de que estaba cansada, «tengo que pensar seriamente en todo esto, pero hoy no tengo la cabeza para nada». Se fue a dormir temprano, «mañana será otro día».

Y así fue. Lucía no tuvo una mala semana, solo un mal día, y la forma en la que gestionó lo que fue sintiendo hizo que las cosas fueran más llevaderas. Fue consciente de las distintas sensaciones que tuvo (ansiedad con la caldera, hasta miedo, vergüenza con la bronca delante de los clientes, enfado con el jefe, tristeza por no trabajar en lo que le gusta...), pero con todas ellas hizo algo productivo: buscó atajar el accidente doméstico y dejar organizado cómo arreglarlo, se desahogó imaginariamente con su jefe y, a través de la conversación con su amiga, compartió su tristeza y la disolvió en el consuelo que se siente al comunicarla con alguien que nos aprecia y entiende, se mimó, descansó... Fue también práctica, sentir rabia contra su jefe no la llevó a ponerse a gritarle ella a él, pudo pensar mientras estaba enfadada en si eso le interesaba ahora o no. Sin embargo, tampoco se quedó resignada a permanecer en ese trabajo y con esa persona poco respetuosa toda su vida, pensó en planes realistas para solucionar esa situación y buscar cosas más gratificantes. Esperó además a reflexionar sobre esas alternativas a un momento en el que sus emociones estuvieran más calmadas.

Cuando nuestra relación con nuestras emociones no es eficiente, un día como este puede generar muchos problemas, que serán distintos según como funcionen nuestros sistemas de regulación emocional. ¿Cómo llevarían un día similar personas que manejan sus emociones de un modo diferente a Lucía? Veamos varios ejemplos:

Pandora empezó ya en cuanto la caldera se rompió a decirse que todo era un desastre y que la mala suerte la perseguía (una creencia que la acompaña desde siempre). Cuando su jefe vio esto, le echó la bronca igualmente (recordemos que el jefe ya venía enfadado de casa) y Pandora pasó de estar angustiada a tener una ansiedad desbordada. Aunque se mareaba y se hubiese ido a casa de buena gana, el miedo a su jefe era mayor, así que aguantó el día como pudo. Al llegar a casa llamó a su madre, que respondió a su angustia diciéndole: «Mujer, no te pongas así», y «no le digas nada a tu jefe o te va a echar». Con esta

llamada (como pasaba habitualmente cuando hablaba con su madre) se sintió aún más angustiada. No pegó ojo en toda la noche, su cabeza cogió velocidad y no consiguió descansar. Pandora no sentía que pudiera hacer nada para calmarse, solo se decía una y otra vez: «Me va a dar algo» y «¿qué voy a hacer mañana?». Se levantó peor de lo que se había acostado y al día siguiente fue al médico de cabecera a pedir una baja. La tranquilizaba no ir a ver a su jefe al día siguiente, pero en los días siguientes cuanto más pensaba en volver, más nerviosa se sentía.

Bernardo. Fue a su trabajo como siempre y siguió su rutina como todos los días. Su jefe le echó la bronca por una equivocación que él mismo había cometido (está claro que este hombre necesitaba una excusa para descargar su enfado) y Bernardo la gestionó como hacía con todo, metiendo para dentro su malestar. Pero lo cierto es que eso que él no creía sentir sí que estaba en su interior, solo que lo había empujado tan profundo que no lo notaba. De hecho, llevaba meses con dolores de cabeza cada vez más fuertes, y la mañana siguiente al día en cuestión, se levantó con una migraña muy intensa. Lo solucionó tomándose una pastilla extra, aunque le dio vueltas y vueltas a por qué tenía esos dolores de cabeza y a por qué los médicos no le encontraban una causa. Por supuesto, no vio la relación entre su mal día y el dolor.

A **Alma** la vergüenza la bloquea, y cuando el jefe la regaña delante de los clientes, quiere que se la trague la tierra. Esa vergüenza la lleva a criticarse internamente todo el día por haberlo hecho mal (no se plantea que el problema sea del jefe). Por supuesto, no le cuenta a nadie lo que ha pasado, se le pasa por la cabeza hablarlo con alguien, pero rechaza la idea de inmediato, prefiere que nadie sepa que es un desastre. Tiene bastantes amigos, pero Alma suele ser a la que todos van a contarle sus preocupaciones, ella se dice que no quiere *molestarlos* con las suyas. Durante este mal día se siente muy triste, pero procura que nadie se dé cuenta, y su malestar va en aumento. Para

solucionarlo, en cuanto sale del trabajo se va a su casa, se mete en la habitación, cierra las persianas y se toma unas pastillas para dormir y no pensar. Por la noche tiene un sueño muy inquieto, con muchas pesadillas, y se levanta con muy mala sensación.

Marcial se enfadó mucho cuando estalló la caldera, más que por el susto, porque no le gustan nada los imprevistos. Para Marcial es muy importante que todo esté bajo control, y esto le rompió la rutina diaria nada más empezar. Que además el técnico no hiciese su trabajo como debía, y que dejara una cosa así sin atender, le resultaba inaceptable: «¿Cómo es posible que la gente no haga bien su trabajo?», se preguntó. Sintió enfado, pero lo mantuvo bajo control. Se metió presión para terminar todo a tiempo en casa, dejar las cosas colocadas y llegar al trabajo puntual; se saltó lo que creía más prescindible y no desayunó. Cuando llegó al trabajo hizo sus tareas como siempre, y atendió a los clientes de modo impecable, porque, para él, el trabajo es lo primero. Por eso, que su jefe le hablase de ese modo a él (le cayó la bronca como a todos), que tanto había dado por esa empresa, le resultó indignante. Empezó a sentir angustia, pero se negó a ponerse mal delante de aquel hombre, y se contuvo todo el día. Cuanto más controlaba lo que sentía, más mareado estaba, y su corazón empezó a ir muy rápido. Luego empezaron las punzadas en el pecho, y entonces su jefe empezó a mirarle con preocupación y le mandó salir antes de terminar, aconsejándole que fuera al médico. Marcial no fue, por supuesto, se dijo que todo aquello era una tontería y que no tenía por qué ponerse mal. Llegó a casa, maldijo al técnico de la caldera y a su jefe, y se fue a la cama. Pasó una noche pésima, y se levantó peor aún. Al día siguiente atendió al técnico de la caldera a primera hora, le recriminó su falta de profesionalidad, y llegó al trabajo puntual como todos los días.

Soledad había arrancado el día pensando que necesitaba desesperadamente que le pasara algo bueno, y entendió lo ocurrido con la

caldera como una señal del universo para confirmarle que las cosas buenas no le pasaban a ella. Llegó al trabajo sin mucho ánimo debido a esa idea, y atendió a los clientes con desgana. Por supuesto, su jefe le reprochó su escaso interés por el trabajo, lo cual la fue apagando más y más. Terminar su jornada laboral le pareció una penitencia. Llegó a casa y se dejó caer en el sillón, haciendo *zapping* de modo caótico entre un programa absurdo y otro, pero no se acostó hasta tarde porque no tenía ganas de levantarse del sofá. Mientras hacía esto venían a su cabeza muchos pensamientos sobre el poco sentido que tenía su vida, que aún bajaron más su ánimo. Al día siguiente se levantó agotada y sin ganas de nada.

Iván se enfadó muchísimo por el suceso de la caldera, maldiciendo a los fabricantes, a los que se la habían vendido, y más aún a la propia caldera, que se empeñó en resistirse a sus intentos de arreglarla. Cuando el técnico le dijo que no podía venir, le soltó de todo por teléfono, descargando un poco la rabia que sentía, pero después siguió recreando la situación y volviendo a enfadarse más y más. Cuando le tocó recibir la bronca del jefe, saltó de inmediato, de hecho más bien la bronca se la soltó él al jefe, en cuanto este hizo el primer comentario impertinente. Entre uno y otro se fueron calentando cada vez más, e Iván acabó tirando al suelo con fuerza lo que llevaba en las manos. Se fue del trabajo, mientras su jefe le decía vociferando que no se le ocurriera volver. Iván no se quedó sin decir la última palabra, diciéndole también a gritos lo que podía hacer con su trabajo de mierda. Le llevó horas que su enfado bajara y entonces empezó a pensar que no tenía cómo mantener el piso y que no podía tener estas reacciones, lo que hizo que la ira contra su jefe volviese a subir. Su resumen del día fue que su jefe era un idiota. Incapaz de calmarse, decidió salir a tomar algo con los colegas. Tras unas cuantas copas acabó a golpes con uno que pasaba por allí y volvió a casa destrozado, pero como vaciado de toda la presión. Se durmió por el cansancio y por el

alcohol que había bebido. Al día siguiente se sintió como si le hubiera pasado una apisonadora por encima.

La historia se basa en los mismos hechos, pero la banda sonora es completamente diferente. En la primera viñeta, Lucía amortigua muy bien el efecto de las circunstancias que se van produciendo. De hecho, ese mal día va a ser un revulsivo para volver a luchar por lo que le gusta y tratar de mejorar su vida; va a ser un mal día muy productivo. En los demás escenarios, en cualquiera de sus variantes, la gestión emocional echa gasolina a la hoguera, multiplica el malestar, lo alarga en el tiempo, genera un bloqueo a la hora de buscar soluciones y a medio plazo puede llevar a problemas emocionales más graves por acumulación.

De hecho, esas situaciones del día a día son las que más influencia tienen en nuestro estado emocional. Por una parte, como vemos en muchos de ellos, si nos vamos a la cama cargados con lo que ha pasado en el día, y no digerimos bien lo que queda de ello durante la noche, empezaremos el día siguiente con cierta carga de base. Aunque no sea el peor día de nuestra vida, es una gota que va llenando un vaso. Es importante gestionar nuestras emociones de modo que no queden residuos. Pero, además, los malos días nos ayudan a ensayar nuestros recursos emocionales y a practicarlos con cierta frecuencia. Si en algún momento viene una de esas cosas en la vida que nos ponen a prueba, tener bien afinados los mecanismos para regular emociones nos hará más resistentes ante la adversidad. Podríamos decir que **las personas que se permiten sentir son más fuertes** que las que se hacen las duras o se dicen a sí mismas que pueden con todo.

Parte de mi trabajo es entender y ayudar a las personas a que comprendan su historia y los aspectos que las llevan a atascarse en sus vidas. Estas historias están hechas de emociones y de desencuentros con esas emociones, con las que por otro lado no tenemos más remedio que convivir. En los últimos años he podido profundizar, a través de varios proyectos de investigación, en el análisis de los complejos mecanismos que subyacen a lo que sentimos, cómo lo sentimos, y

cómo reaccionamos ante ello. La cantidad de datos que los estudios científicos están aportando es enorme, y el tema de las emociones está siendo observado desde muy distintos puntos de vista y con métodos muy diversos. Es mucho lo que vamos sabiendo, aunque es cierto que es todavía mucho lo que desconocemos sobre el sistema nervioso. Sin embargo, entender estos hallazgos puede llevarnos a reflexionar con más fundamento sobre cómo funcionan nuestras emociones y qué efecto tiene lo que hacemos con ellas. A lo largo del libro iré haciendo referencia a algunos de estos estudios, siempre intentando aterrizarlos en experiencias cotidianas y concretas, y orientado a la mejora de la gestión de lo que sentimos.

NUDOS EMOCIONALES

El mundo emocional es complejo, pero hay unas reglas de funcionamiento básico muy simples y claras. Si las dejamos fluir, nuestras emociones se equilibran por sí solas. Lo hacen en base a sistemas de regulación que el sistema nervioso lleva incorporados y de los que muchas veces no somos conscientes. Podríamos decir que **nuestro organismo tiene una sabiduría natural** y funciona bastante bien en piloto automático. El mayor problema, como ya comentaba, es cuando empezamos a intervenir en esta regulación, pretendiendo cambiar las reglas con las que las emociones funcionan. Por eso, aprender a modular nuestras emociones no consiste en practicar técnicas de relajación o hacer ejercicios de meditación, aunque ambas cosas pueden sernos de ayuda. Se trata en primer lugar de **dejar de hacer lo que puede estar perjudicándonos** en este terreno.

¿Pero por qué ocurre esto? ¿Por qué hacemos cosas con nuestras emociones que son contraproducentes? Los seres humanos tenemos cierta capacidad para complicar cosas que podrían ser sencillas, pero

en general no lo hacemos a propósito. Muchas veces repetimos lo que hemos aprendido sin darnos cuenta, y lo seguimos aplicando también sin ser conscientes, aunque no nos funcione bien. Otra causa puede ser que muchos sistemas sí funcionan en un primer momento, y las complicaciones que producen llegan más tarde. Así que démosle una primera vuelta a cómo se puede trastocar la relación con nuestras emociones, para saber dónde hemos de poner el foco. Entraremos más a fondo en estos temas a lo largo del libro.

La anestesia emocional no funciona

La idea es buena: si hay dolor, busquemos cómo eliminarlo. Pero esto no va bien con las emociones. Desconectar de lo que sentimos es bueno y necesario a veces, pero no tanto si lo tomamos como costumbre. Sería como seguir con la anestesia puesta porque nos vino bien una vez que tuvimos que pasar por el quirófano. No notar lo que sentimos nos deja sin referencias sobre nuestro mundo interno y sobre los demás. Puede pasarnos esto con algunas emociones en particular, lo que también es un problema. Lo que sentimos hemos de notarlo, sin este primer paso los demás no pueden darse.

Esto es lo que le pasaba a nuestro amigo Bernardo, el que reaccionaba al incidente de la caldera y a la bronca del jefe con un «no pasa nada, no importa». La desconexión en Bernardo es muy automática, y empuja sus emociones hacia dentro antes de que asomen. Es tan poco consciente que Bernardo nunca diría de él mismo que vive desconectado. Sus dolores de cabeza son la señal que su cuerpo le manda de que algo no está funcionando adecuadamente, pero, sin las claves emocionales, no sabe interpretar el significado de estas molestias. Veremos más sobre la forma de Bernardo de regular sus emociones, los problemas que se derivan de ella y cómo modificarla en unos capítulos más adelante.

¿Y si sentimos de más?

Algunas personas son muy sensibles, y experimentan las emociones con mucha intensidad. También resuenan mucho con lo que sienten los demás. Mientras nos aceptemos como somos, esto no tiene por qué ser malo. A las personas emocionalmente sensibles les interesa aprender todo lo que les pueda ayudar a modular sus sentimientos, pero esa sensibilidad también tiene muchas ventajas. De entrada, ya tienen más recursos que el grupo anterior, al menos se dan cuenta claramente de lo que sienten.

De las personas que describía en el capítulo anterior, Pandora es la que más encaja en este perfil, pero esta sensibilidad no es su verdadero problema. Cuanto mayor es la intensidad que ella siente a nivel emocional, más se agrava su malestar. Alma también es muy sensible, ya desde pequeña era una niña tímida y apocada, y con el tiempo esto no ha cambiado mucho. Iván también comparte este problema, pero en un estilo bien distinto, sus dificultades vienen del control de la rabia y de los impulsos, sin embargo, internamente alimenta estas reacciones y hace cosas que lo empeoran todo más. No podemos —ni debemos— cambiar nuestro temperamento, no hay nada de malo en ser sensibles, tímidos o impulsivos, pero sí hay mucho que podemos hacer para modularlo, como iremos viendo.

Mis emociones van por libre...

No es cierto, no estamos por completo a merced de nuestros sentimientos. Quizás experimentamos las emociones como algo completamente fuera de nuestro control voluntario, como si fueran fenómenos meteorológicos extremos frente a los que nada podemos hacer. A veces no solo los vemos como inmanejables, sino que salimos a empaparnos bajo la lluvia sin intentar protegernos siquiera: la emoción

viene y simplemente nos dejamos llevar. O directamente no salimos de casa los días de lluvia, pero no aprovechamos como Lucía para pasar una tarde de mantita y sofá, sino que nos sentimos encerrados a causa de ese mal tiempo que nos *obliga* a abandonar nuestras actividades: estamos tristes y solo hacemos lo que «nos pide el cuerpo». Aunque decía al principio de este capítulo que el mayor problema es tratar de interferir, sí que podemos hacer muchas cosas con lo que sentimos, como veíamos al analizar el provechoso mal día de Lucía. El quid del asunto es no intentar cosas con lo emocional que son imposibles o contraproducentes. Por eso es tan importante que dediquemos tiempo, como veremos en los siguientes capítulos, a entender bien cómo funcionan las emociones, y qué cosas podemos y no podemos hacer con ellas.

De nuestros amigos, tanto Pandora como Soledad tienen problemas en esta área. Pandora, como veíamos, es muy sensible, pero además cuando su malestar aparece siente que no puede hacer nada para modificarlo. En realidad, contra lo que ella misma cree, sí que hace cosas con sus emociones, pero esas cosas, en lugar de hacerle sentir mejor, intensifican su ansiedad. Empieza a pensar en lo mal que va a ir el día siguiente, sumando al mal día que ha tenido unos problemas que aún no se han producido. También trata de evitar la situación, lo que por un momento la alivia, pero luego la bloquea cuando se ve abocada a enfrentarla. La preocupación y la evitación son dos problemas que aumentan nuestras dificultades emocionales. Solo con esto (no hace falta tener una alta sensibilidad de base), Pandora podría sentirse muy mal y contribuir a que un mal día fuera una mala semana o incluso más.

Soledad tampoco hace nada con su estado, aunque aquí vemos que el tema no es tanto que se angustie como que progresivamente se va viniendo abajo. Conforme se cae por el tobogán, no echa las manos, simplemente se deja caer. Solo contribuye a su desplome con algunos pensamientos en los que se cuenta una versión muy negativa de lo que está ocurriendo, lo que la empuja un poco más hacia abajo. Es esta

tendencia al autoabandono lo que menos la ayuda, y lo que ha de aprender a revertir.

¿Le vemos sentido a lo que sentimos?

Si no es así, probablemente necesitemos conectar cosas. Las emociones siempre aparecen por un motivo, que puede tener que ver con lo que está pasando, o con traumas o experiencias del pasado. Darle sentido a lo que sentimos es muy importante para que nuestro sistema emocional funcione. Si nos faltan claves, iremos viendo modos para adquirirlas, como mejorar la conexión con las sensaciones del cuerpo, entender los disparadores que han dado lugar a una emoción, o tomar conciencia de emociones escondidas que eran la pieza del puzle que nos faltaba.

Muchas de las personas que hemos descrito tendrán problemas para relacionar lo que sienten y lo que pasa a su alrededor. Lucía, la que tiene mejores herramientas de regulación emocional, identificará bien sus disparadores y el significado de lo que va sintiendo, y gracias a ello tomará decisiones que resolverán mejor los problemas que se le van presentando. Pandora estará tan agobiada que no será capaz de pensar de un modo productivo. Soledad no hará ningún análisis de sus emociones, porque ha renunciado a toda posibilidad de hacer algo, dando por sentado que nada tiene sentido. Probablemente, el que menos sentido le verá a todo será Bernardo, ya que ni siquiera tiene una mínima noción de lo que siente: sus emociones están demasiado lejos de su conciencia. Alma siempre ve el problema y el fallo en ella misma, sin colocar nunca en los demás la parte de la responsabilidad que les corresponde. Marcial e Iván hacen precisamente lo contrario: pondrán el problema en el exterior, y por tanto también colocarán allí la solución, lo que les deja sin opciones para modificar el problema.