

5.5

¿Las emociones se pueden trabajar?

“¿Chango viejo no aprende maroma nueva?”.
Dicho popular, un poco cambiado

¿Conoces a personas que son catalogadas como *enojona* o *alegres* o que constantemente están tristes? Cuando ciertas emociones se repiten con mucha frecuencia parece que se vuelven parte de la personalidad y que no se pueden cambiar. El dicho “chango viejo no aprende maroma nueva”, se refiere a que las personas no cambian. Pero ¿será cierto?, ¿una persona catalogada como *enojona* será *enojona* para siempre, aun cuando quiera dejar de serlo? ¿Tú qué opinas? En esta lección exploraremos la posibilidad de trabajar con las emociones.

1. Lee la siguiente historia de Gris, que está inspirada en el cuento *No quiero engañarlos*, de Augusto Monterroso (1990).

Gris quiere ser actriz

–Mi querido público, muchas gracias –comenzó Gris. Ante todo, quiero aclarar que no soy una gran actriz como acaba de afirmar mi querido presentador. Claro que me gustaría serlo y dar a ustedes algunos momentos de alegría, pues me gusta mucho la comedia. Pero creo que el arte es algo muy difícil y francamente tiemblo y me aterro con la simple idea de estar frente a una cámara con los reflectores encima y con la mirada de los directores y mis compañeros, grandes actores, como si me fueran a fusilar. Supongo que esa sería la sensación.

Ella es Gris, Griselda para sus padres. Su sueño es ser actriz, todos los días se para frente al espejo a dar unas palabras imaginando que le dan un pequeño premio por alguna obra de teatro o por algún pequeño papel en una película. Imagina pequeños aplausos, los reflectores de un pequeño auditorio. Y así sueña con ser actriz. No deja de pensar en su sueño, de imaginar que se para frente a las cámaras y hace reír a la gente, pues no tiene miedo al ridículo. Sin embargo, el miedo a las cámaras y los reflectores la paraliza.



Gris tiene todo para ser una gran actriz, tiene una voz que nos atrapa cuando nos platica sus aventuras cada que visita a sus abuelos, su manera de exponer en clase hace que el más aburrido tema sea interesante, nos hace reír con sus metáforas y cuando imita a otras personas y hace sonidos de animales. Eso sucede cuando está en clase o en los momentos de receso, pero hace unas semanas tuvimos un encuentro cultural, en el que no pudo participar porque se paralizó, se aterró.



Habíamos practicado mucho, ella se sabía muy bien sus diálogos, nos hacía reír con su “cara de chango” y con sus voces. Pero los reflectores la aterran... Esta vez, el terror fue tal, que no pudo actuar. Se puso a ayudarnos con el vestuario y con algunos sonidos animalescos desde atrás del escenario. Quedamos en quinto lugar con nuestra pequeña obra “Vaca”, una adaptación que hicimos del microcuento de Augusto Monterroso, que lleva el mismo nombre. Nos divertimos, y Gris... todavía quiere ser actriz.

2. Ya leíste que el único problema que tiene Gris para ser actriz es producto de una emoción: el terror a las cámaras, a los reflectores y a los auditorios.

Te proponemos que indagues acerca de la posibilidad de transformar las emociones: ¿consideras que Gris pueda trabajar con su terror? Es una emoción que siempre aparece y, aunque quiere ser una gran actriz, siempre se aterra con los reflectores, los auditorios. Tú qué opinas, ¿se pueden transformar las emociones?, ¿alguna vez has visto o has escuchado algo con respecto a que las emociones cambian? Elige una de las frases que están a continuación y escribe por los menos dos argumentos:

SÍ se puede trabajar con las emociones y transformarlas porque:

NO se puede trabajar con las emociones y transformarlas porque:

3. Discutan los argumentos del ejercicio anterior en grupos de dos personas.

GLOSARIO

Terror.
Experiencia de miedo muy intensa. El miedo, definido como una sensación de angustia ante un peligro “inminente que se vive como arrollador y que pone en riesgo la salud y la vida”, posee una dimensión constructiva al permitirnos evaluar con sobriedad una situación peligrosa. El terror, por su parte, es una reacción excesiva e incapacitante.

Bisquerra, Rafael, (2016), Diccionario de emociones y fenómenos afectivos. PalauGea Comunicación S.L.: Valencia, p. 108.

4. Anota las aportaciones que te brindó la reflexión conjunta. Puede ser que te hayas dado cuenta de que las emociones **SÍ** se pueden transformar, pero es un trabajo difícil ya que las emociones tienen mucha fuerza. O tal vez, ahora crees que las emociones **NO** pueden transformarse y que siempre seguiremos siendo *enojones* o *alegres*. Escribe algo nuevo que hayas escuchado:

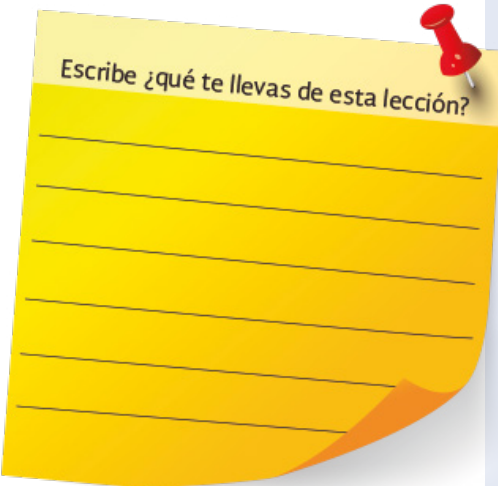
Resumen:

El dicho popular dice que “chango viejo no aprende maroma nueva”. En lo que se refiere al mundo de las emociones, a veces parece que efectivamente es difícil o hasta imposible aprender nuevas maneras de relacionarnos con lo que sentimos. Pareciera que es difícil no enojarse ante las situaciones que nos molestan o no sentir angustia cuando no sabemos qué hacer. Sin embargo, Rafael Bisquerra, quien desde los años noventa realiza investigación y es experto en emociones, afirma que existe evidencia de que la educación emocional puede ayudarnos a transformar actitudes hacia nosotros mismos y hacia nuestro entorno y disminuye la ansiedad y el estrés. Investigaciones del laboratorio de neurociencia de Richard Davidson afirman que podemos aprender a regular las emociones e incluso volvernos más compasivos. Estamos dotados de cualidades constructivas que podemos desarrollar y fortalecer para que sean cada vez más habituales en nosotros. En resumen: *chango viejo **sí** aprende maroma nueva*, y tenemos la posibilidad de transformarnos con la práctica.

Rafael Bisquerra (2017), España, recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/blog/264-educacion-emocional-escuela.html>

H.Y. Weng, A.S. Fox, A.J. Shackman et al. (2013), “Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering”, en *Psychological Science*.
<http://doi.org/10.1177/0956797612469537>

*L. Chernicoff y E. Rodríguez (2016), *Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*, AtentaMente Consultores A.C.



Para tu vida diaria

¿Tienes alguna historia como la de Gris, en la que alguna situación dispare una emoción que te haga actuar siempre de la misma manera? Piensa en alguna emoción recurrente que te gustaría transformar y reflexiona qué sucedería si esa emoción fuera diferente.

¿Quieres saber más?

Rafael Bisquerra escribe acerca de transformar aspectos de nosotros mismos para poder aumentar la capacidad de enfrentarnos a los problemas de la vida diaria. En su artículo Entrenando la resiliencia, resume algunos ejercicios que puedes llevar a cabo y entrenarte. Entra a la página www.rafaelbisquerra.com.es y podrás encontrarlo en su blog o [dale clic aquí](#).

Si te interesa leer el cuento de “Vaca”, lo puedes encontrar en el libro: “A. Monterroso (1990), *Obras completas (y otros cuentos)*, Ediciones Era.”