

## Actividades Complementarias a la Formación Desmemoriados 2.0

Integrados



- 1. Trabajando con los mitos.** Durante la formación se ha revisado la influencia que tienen ciertas creencias en nuestra vida y la forma en la que reaccionamos o nos comportamos.

Respecto a los mitos, ¿Recuerdas qué características tenían que los caracterizaban?

Además, durante la formación se mostraron tres mitos relacionados con las emociones y el procesamiento emocional. Como ya sabes los mitos carecen de pruebas que permitan darle validez. Tu segunda tarea va a ser convertirte en un “Crítico/a de mitos” y refutar los mitos planteados en la formación. **Ejemplo:**

- **Sentir emociones negativas es sinónimo de ser débil.**  
Realmente, las personas que se permiten sentir y expresar sus emociones, se podría decir que son más valientes ya que se exponen a emociones negativas a pesar de lo que implica y no huyen o las evitan.

- **Existe una manera correcta de sentirse en cada situación.**

Integrados



- **Si los demás no aprueban mis sentimientos, no debería sentirme así.**
  
- **Los sentimientos negativos son malos y destructivos.**

## 2. Lectura y aplicación de la METÁFORA DEL MENSAJERO EMOCIONAL © Gonzalo Hervás (Programa de entrenamiento en procesamiento emocional óptimo).

Las emociones son mensajes que nuestro organismo nos manda con una intención constructiva, no nos manda mensajes para hacernos daño, sino que intentan enviarnos un mensaje que puede sernos de ayuda. Es decir, tenemos una compañía logística en toda regla, similar a las compañías de mensajería de verdad. Tenemos un chico, el mensajero, al que se le dice claramente: “Tienes este mensaje y tienes que entregarlo; pero ojo, como veamos que no entregas los mensajes, te despedimos”. Fíjate que se le dice de una forma muy rotunda que tiene que entregar el mensaje. ¿Por

Integrados



qué? Porque puede estar la vida de la persona en juego. Tu organismo no sabe si te estás peleando con tu jefe o con un león. Lo que sucede es que te manda el miedo cuando cree que te puede ser útil o la agresividad cuando cree que es necesaria. Porque tu organismo cree que esa reacción te puede ayudar en ese momento. En resumen, el mensajero tiene una motivación bastante alta para que nosotros recibamos ese mensaje. Y al principio viene con una sonrisa, nos trae el paquete con un envoltorio de color rojo, que te puedes imaginar lo que significa (...). En efecto, significa “Emoción desagradable”. Entonces, cuando uno ya ve por la ventana el paquetito con la señal roja, dice: “¡Cuántas cosas tengo que hacer en la planta de arriba, ya bajaré después!”. El hombre empieza a llamar y ahí es cuando uno pone la música un poco más alta. Es decir, como estamos muy atareados o en una situación agradable, no queremos escucharlo. ¿Qué sucede? Que no contestamos. El mensajero, que se está jugando su puesto de trabajo, al principio solamente llama. Pero si se empiezan a acumular los paquetes en la puerta y nosotros no abrimos, ¿qué creéis que va a hacer? (...) Exacto, aporrear la puerta. ¿Cómo se traduce esto a la situación emocional? Sube la intensidad de las emociones. Esto de las emociones intensas no es casual: las emociones suben de intensidad cuando tu no les haces caso. Pero a veces esto es sólo el principio. Este mensajero tiene muchos recursos y si aporreando la puerta no consigue su objetivo, ¿qué hace? Intenta tirar la puerta abajo. A lo mejor, un día, lo consigue y explota todo en el momento menos pensado y perdemos el control total de los sentimientos. Pero vosotros, si sois muy previsores, habéis puesto candados para evitar este problema, con lo cual no funciona. ¿Qué hace el mensajero? Empieza a tirar piedras a la ventana. ¿Qué crees que son en la vida real? (...) Son pensamientos automáticos o pensamientos pegajosos, de esos que no se van fácilmente. Y si no abrimos, cosa que ya nos es mucho más difícil porque intuimos que el reencuentro con el mensajero va a ser muy áspero, empieza a usar técnicas de guerrilla (taladradoras, gases lacrimógenos, etc.). Esto son las cosas que sentimos físicamente. Ese dolor de tripa, esa contractura... ¿de dónde vienen? Pues ya lo sabes, es el mensajero.

En resumen, este mensajero puede estar muy contento y tener una relación muy buena con nosotros o puede tener una relación horrible.

Integrados



Cuanto mejor es esa relación, las emociones van a ser más suaves. Y eso es gracias a que cuando el mensajero llega es siempre bienvenido, y no tiene ni que llamar a la puerta. Cada uno de nosotros sabe perfectamente cómo es su relación. En tu caso por ejemplo, si 0 es muy buena y 10 es muy mala ¿cuánto puntuarías? (...) Pero hay algo muy importante, el mensajero no te pide que hagas lo que dice la emoción, que es lo que muchas veces nos preocupa: “Claro, es que si abro la agresividad, verás como al final acabo haciendo cosas de las que me arrepiento”. Quizá eso te haya pasado a ti también (...). Pero no funciona así, la emoción quiere que abras el paquete y entiendas lo que dice, aunque luego tú decidas actuar de una forma diferente. Es más fácil de lo que solemos pensar. Lo importante es recoger el mensaje, y entenderlo, pero no tienes que asumir lo que dice. Lo que no le sienta nada bien al mensajero es que tú aparques el paquete. Por eso es muy importante identificar y poner nombre a las emociones porque, cuando ponemos nombre a las emociones, el mensajero ya se puede ir tranquilo. Y ya deja de presionar, y eso implica que, en general, la emoción comienza a disolverse. Por eso, es tan importante la capacidad para poner nombre, para etiquetar, para decir “esto es vergüenza”. Y es que la vergüenza es diferente a la frustración, y ésta diferente a la impotencia...etc. Hay que ponerle a cada emoción su nombre porque a partir de ese momento, no es que esté todo hecho, pero es el primer paso para que ese estado emocional comience a rebajar su intensidad.

Ahora, responde al siguiente cuestionario sobre la metáfora del mensajero:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScw1UW4db8yBP5UQsJmrBs\\_fjxcBjHweon6HF1GATRoMfXmdDw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScw1UW4db8yBP5UQsJmrBs_fjxcBjHweon6HF1GATRoMfXmdDw/viewform)

Integrados



3. Aplica al menos uno de los consejos presentados durante como mínimo un par de días y apunta qué beneficios te ha reportado: si te has sentido mejor, si has estado más calmado/a, con menos nervios, si te has tomado las cosas mejor o si has discutido menos,... Apunta todo aquello que haya sido de alguna forma positivo.