Publicado en CDMX el 10/09/2020

# [Petit BamBou una opción para aprender a no paralizarse ante las emociones](http://www.notasdeprensa.es)

## Las emociones son uno de los mecanismos de alerta más fiables que se tienen. Petit BamBou es un aliado para aprender a manejar las emociones

 Si algo hace que las personas puedan llamarse humanos, es el sentir. El cuerpo es consciente y responde ante ese flujo energético que produce la risa, el llanto o incluso el grito. Las emociones son uno de los mecanismos de alerta más fiables que se tienen, porque indican cuándo una situación requiere de mayor atención y cuándo se puede actuar sobre ella. Sin embargo, no siempre las personas se detienen a escuchar la alerta… Y se dejan invadir por ella. “Una emoción difícil es una emoción, como cualquier otra. El calificativo de difícil viene de nuestra falta de “práctica” a la hora de saber cómo entenderlas y gestionarlas. El haber desplazado el mundo emocional en nuestro estilo de vida actual nos ha privado de tener una buena relación con nuestras emociones, especialmente cuando lo que prima es la imagen Superman o Superwoman: estoy bien, puedo con todo, sonrío aunque esté roto por dentro, llorar es malo, el miedo es de cobardes…”, cuenta Antonio Gallego, experto en Mindfulness y colaborador de la app de meditación Petit BamBou. Una imagen “antinatural” que puede dejar sin recursos a las personas cuando surgen las emociones que no encajan con dicha actitud y, desde el desconocimiento, se intenta taparlas, ocultarlas. “En algún momento de tanto contenerlas, se rompe el dique y salen con más fuerza, por lo que nos preocupamos más en esconderlas y entramos en un círculo vicioso de emoción y falta de recursos para gestionarla que va creciendo, causándonos un gran malestar y agotamiento físico y mental. Desde ese malestar e incomodidad, etiquetamos a la emoción como difícil, pese a que el problema no tanto es la emoción sino nuestra respuesta ante ella”, añade el experto. Las emociones (más) difíciles“Siempre va a depender de qué recursos se tienen interiorizados para cada emoción. Las que podrían ser más meritorias de la etiqueta “difícil” son aquellas que no permiten avanzar en la vida, las que dificultan tomar decisiones necesarias, con las que se reacciona de forma que se puede afectar a quienes nos rodean y las que tienen más facilidad para instalarse en nosotros si no hacemos nada por regularlas. Antonio Gallego recuerda que el universo emocional es amplio, y podemos encontrar como difíciles muchas de ellas, pero algunas son”: - Miedo. Salvo personas entrenadas para actuar “pese al miedo” (no “sin miedo”), para la mayoría el miedo es una emoción altamente paralizante. Además de la sensación de bloqueo, puede también llevar a las personas a huir, a evitar aquello a lo que le temen, haciendo que nunca sean capaces de afrontar esa situación. Con la sensación de estar bloqueados se ven sin la capacidad de avanzar, sin tener el control de su vida y ello causará gran malestar. - Ira. Es explosiva, y como cualquier explosión tiene un radio de afección que no solamente daña a la persona que experimenta la emoción, sino que puede afectar a aquellas personas que la rodean y que son importantes en su entorno. La ira tiene la dificultad de que contenerla es perjudicial, pero sacarla también lo puede ser si no se hace de la forma correcta. Hay maneras de mitigar la ira sin que sea destructiva hacia uno mismo y los demás. - Culpa. A veces se deja la propia mirada en una acción del pasado en cuyas consecuencias se recrean una y otra vez, como si eso fuera a cambiar lo sucedido. Lo adaptativo en ese caso es reconocer e integrar un aprendizaje y seguir adelante. También la culpa puede surgir por un sentimiento de excesiva responsabilidad en el cumplimiento de las expectativas de los demás, anteponiéndolas muchas veces a las acciones que verdaderamente se necesitan para encontrar el bienestar en uno mismo. - Ansiedad. En la ansiedad se suelen entrelazar varias emociones como el miedo, la incertidumbre, la culpa, la tristeza… Junto al deseo de evitar que llegue semejante coctel de sensaciones. Pero cuanto más se lucha por evitarlo, más crece en el interior de las personas, pues se intenta contener algo que está empujando por salir y expresarse. Una ansiedad mantenida y mal regulada puede ocasionar graves daños en el sistema inmunológico, dando pie a padecer más enfermedades. Y para ello, el primer paso es “no rechazar la emoción” y contextualizarla, para así “mejorar nuestro diálogo interior” y no generalizar las emociones. Además, según el experto, habiendo conseguido eso, el mejor remedio es hablar de ellas abiertamente, bien hacia los demás o bien a través de la escritura. “Esto nos aportará cierta sensación de libertad, porque ya no sentimos esa “obligación” de tener que ocultar aquello que sentimos en nuestro interior”, apunta Antonio Gallego. “Nuestras relaciones sociales se construyen a base de emociones y nuestro bienestar depende de lo bien que sepamos relacionarnos. Tanto con nosotros mismos como con los demás. Y también al revés. Por ejemplo, los casos de bullying parten de una mala gestión emocional, al igual que la impulsividad y las adicciones. Las emociones juegan un papel primordial en la toma de decisiones pese a que la razón se lleve el mérito”, dice Antonio Gallego. Aprender de las emocionesAfrontar y regular esas “emociones difíciles” es posible y el mindfulness puede ayudar (mucho). Porque con él, se aprende a observar el lado emocional, identificar la emoción, permanecer en ella con calma, y dejarla ir cuando se haya atendido con el cuidado que requiera. Pero para que funcione, se ha de entrenar la atención. Por eso, ha de ser un ejercicio diario. “Además, se puede decidir si actuar de forma dinámica o estática. Es decir, quizá se necesite actividad física ante la ansiedad o la ira o sentarse con la culpa o el miedo”, nos explica Antonio Gallego. Y sugiere algunos tips para aprender de las emociones y a relacionarse mejor con el propio universo emocional: - Busca un lugar cómodo para sentarse o acostarse. - Realizar inspiraciones y exhalaciones abdominales con los ojos cerrados, pero dejando que la respiración sea natural. - Llevar la atención a las partes del cuerpo que se han activado con la emoción que se está sintiendo. - Identificar las características de los pensamientos: tono, velocidad, expectativas... Observar si… …todo eso que se está pensando corresponde con la realidad. …reconocer la emoción que está habitando en el interior. …saber expresar esa emoción: “Ahora me siento... porque…”. …permitirse vivir esa emoción, sin huir de ella y sin “etiquetarse” en base a la emoción. - Según se vaya dejando espacio a la emoción, con cada exhalación ir desactivando (aliviando) las partes del cuerpo que se notaban como activas por la emoción. - Dar las gracias a la emoción por haber aparecido, traído su mensaje y déjala ir para seguir adelante Acerca dePetit BamBou es la App de meditación mindfulness 100% en español con la que ya meditan más de 6 millones de personas. Su método sencillo y eficaz la convierte en la mejor opción para aquellos que quieran empezar a meditar y para los que ya llevan tiempo meditando. Más de 600 meditaciones sobre distintas temáticas: estrés, ansiedad, sueño relaciones, trabajo, maternidad…, y videos explicativos que guían a los usuarios a través de los principios clave de la meditación. Amplio contenido gratuito con el que iniciarse. Disponible en iOS y Android. Suscripción mensual: MXN 99.00. Suscripción semestral: MXN 499.00. Suscripción anual (solo a través de web): MXN 945.

**Datos de contacto:**

Andrea Peña Quiroz

5534887118

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/petit-bambou-una-opcion-para-aprender-a-no\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Entretenimiento Medicina alternativa Ocio para niños



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)