

EXPRESIÓN EMOCIONAL

Para construir un vocabulario de sentimientos.

Las palabras que describen cómo nos sentimos son unos instrumentos muy poderosos; nos dan la posibilidad de contar “lo que pasa” y relajar la tensión que provoca guardar las cosas dentro. Las personas que carecen de vocabulario para expresar sus sentimientos se sienten a menudo muy frustradas y no saben qué hacer más que retener sus emociones dentro o darles salida de manera poco apropiada, incluso violentamente.

Aunque el vocabulario de sentimientos es un paso para estar más en contacto con nuestros sentimientos, tampoco debemos verlo como una panacea. Además, tenemos que aprender qué hacer con los sentimientos: intentar darles salida o, a veces, disfrutar de ellos y luego pasar al lado de los mismos para actuar responsablemente.

No está bien descargar nuestros sentimientos en otra persona, incontrolablemente, ni siquiera con nuestro nuevo vocabulario. Tenemos que explicarnos de manera considerada y permitir que los y las demás hagan lo mismo.

Ver “Marionetas”

Compartir sentimientos, información y experiencias.

Compartir los sentimientos con las personas del grupo contribuye a destruir la sensación de aislamiento que impide a las personas sentirse parte del grupo, empáticamente conectada.

El cuerpo y la expresión emocional.

El cuerpo y su potencial expresivo, miembros, cara, posturas, etc. son la vía natural que tenemos las personas para expresar las emociones y afectos. Ni tan siquiera de forma oral lo podremos hacer con la misma “calidad” y “claridad”.

Incluso cuando transmitimos verbalmente cómo nos estamos sintiendo y nuestra expresión corporal muestra lo contrario, quien nos ve y escucha, sin ser consciente de ello, dará más credibilidad a lo que muestra nuestro cuerpo y expresión facial.

¿Recuerdas aquella vez que saliste de casa para encontrarte con tu grupo de amigos después de haber vivido una discusión en tu casa, y al preguntarte estos cómo te encontrabas les respondiste que “bien” con una cara larga?
¿Entendieron ellos y ellas que te sentías bien?

Dramatización

Los juegos de simulación o ficción dan pie a la representación de la experiencia emocional.

Provee la oportunidad de expresar los sentimientos (positivos o negativos), experimentar soluciones alternativas a aquellas situaciones que provocan esos sentimientos desagradables.

Estimulando el juego cooperativo imaginativo incrementaremos la emocionalidad positiva.