



## Estados de ánimo que van y vienen



Imágenes: Sofia Belén Biroccio



Ya llevamos algunas semanas de aislamiento transitorio, en diferentes modalidades... y probablemente en este tiempo nuestros estados de ánimo hayan sido muy cambiantes, y lo sigan siendo. Mientras el entorno parece haberse transformado, pasando a tener un ritmo mucho más pausado y formas de vínculos muy distintas, en casa pueden haber estado sucediendo momentos en los que predominó cierta felicidad, otros de tristeza profunda y una gran sensibilidad, otros de mucha irritabilidad e impaciencia, y otros de desgano... A veces cuando alguien en casa está susceptible, o alegre, ese estado impregna a la casa entera... ... Otras veces, sólo esa persona "siente" ese malestar o bienestar; los demás no lo notamos, o no resonamos en ese estado.

Por lo general, no sabemos muy bien por qué sentimos lo que sentimos. Podemos encontrar detonantes, pero también nos damos cuenta de que ese mismo suceso que alguna vez nos hizo enojar tanto, otras veces generó algo muy diferente...



Los resultados de las investigaciones sobre los cambios de ánimo que atravesamos normalmente nos dan pistas interesantes: no es tan importante buscar los porqué, sino que ayuda mucho más tratar de darnos cuenta cómo nos sentimos, registrar nuestras emociones, aprender a reconocerlas, ver cómo van cambiando. Podría resultar saludable relacionar cómo nos sentimos ahora con otros momentos en los que sentimos algo parecido y preguntarnos: ¿cómo fue la secuencia, cómo terminó, cuánto duró?, ¿qué me pasó con ese estado emocional que sentí ese día?, ¿cómo fue cambiando?, ¿y qué factores ayudaron? Experiencias que otras personas nos compartieron o que observamos... ¿pueden sernos de alguna ayuda ahora?



Y algo más: a veces creemos que un estado pasajero como el enojo o la alegría, son características fijas, permanentes, que "somos" o "sós" de esa manera... Pero esa generalización no ayuda a transitar por los estados de ánimo. Más bien tiene el efecto de estereotipar a las personas, a nosotres y a otros, en formas de reaccionar e incluso de sentir... Por eso, en vez de decir por ejemplo: "¡vos siempre igual!", o decir "¿otra vez con esa cara?", ayudaría mucho más un "¿te pasa algo?", o decir "¿algo te preocupa?", o decir "qué raro, hoy me estoy sintiendo..." para poder reconocer, registrar esos estados de ánimo difusos, ponerles nombre o color, tomar perspectiva... Sabés qué te digo: ¡hasta reírse de ellos!

Vivenciar un extenso abanico de estados de ánimos amplía nuestro registro de las situaciones, e incluso nos habilita a percatarnos de las tantas formas distintas en que una (aparentemente) misma situación puede resonar en nosotres y en otros. Qué te parece empezar a registrar, por ejemplo al final del día, cómo me estuve sintiendo, qué forma tomaron nuestros vínculos este día, cómo me expresé yo y qué desencadenó mi acción en el otro... No solo se trata de elegir qué registrar en este diálogo conmigo, sino también cómo: ¿palabras, colores, líneas, recortes? Un verso de una canción, un poema... Y la fecha. Así, cuando vuelva a ese retazo mañana o quién sabe cuándo, puedo entretejerlo con otras memorias de pasado y de futuro. Este empezar a tomar conciencia de mi sentir, percibir, hacer...sin duda amplía y enriquece nuestra vida emocional e interpersonal. Y nos acerca con más suavidad y comprensión a nosotros mismos y a los otros.

Algunos conceptos científicos con los que se trabaja en esta comunicación: emociones, sentimientos, explicitación, conciencia, autorregulación, recursos, resonancia, toma de perspectiva.

Sugerencias para leer y escuchar:

Bolaños Florido, L. P. (2016). El estudio socio-histórico de las emociones y los sentimientos en las Ciencias Sociales del siglo XX. *Revista de Estudios Sociales* [En línea], 55 | Enero 2016, Publicado el 01 enero 2016, consultado el 20 mayo 2020. URL: <http://journals.openedition.org/revestudsoc/9762>

Damasio, A. (2005). "En busca de Spinoza." *Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.

Howard Gardner habla sobre la importancia del aprendizaje Socio Emocional. Publicado el 30 de agosto de 2018, consultado el 20 de mayo de 2020. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Mse0Fmdses8>

Chicos y grandes en casa a toda hora: un mundo por compartir y recrear - Iniciativa de comunicación pública de la ciencia.