

## **La única emoción negativa es la que no se permite expresar.<sup>1</sup>**

### **Hendrik Vaneeckhaute**

Las emociones son las formas que tiene nuestro organismo de adaptarse a lo que pasa en nuestro entorno. Reflejan necesidades que necesitan verse satisfechas para poder volver al equilibrio placentero del cuerpo. El miedo significa peligro y necesita seguridad. La tristeza significa pérdida y necesita conexión. La rabia significa invasión o limitación, y necesita reconocimiento. La alegría significa vida, y necesita expansión.

No existen emociones positivas y negativas, todas las emociones necesitan expresarse y encontrar aceptación. Que una emoción se convierta en negativa, no depende de la misma, sino de su vivencia y expresión. Si no permitimos la expresión del enfado, el enfado altera el equilibrio del cuerpo, y acabará expresándose de diferentes formas, en general nocivas para los demás o para uno mismo. Si no permitimos la expresión de la alegría, en forma de movimiento y/o exploración, la misma alegría se convierte en una emoción negativa para el organismo.

Cuando no se permite expresar las emociones, se acumulan, y se vuelven más difíciles de gestionar y entender. Se producen desvíos, primero bastante directos en forma de descargas, agresiones y/o reacciones descontroladas. Con el tiempo los desvíos emocionales se vuelven más complejos, a veces más sutiles, a veces más fuertes, y se instalan como reacciones aprendidas. En caso de un exceso de represión o una falta de un reconocimiento mínimo, se produce una desconexión. Nos encontramos con personas poco sensibles, con poca capacidad de empatía.

Los niños aprenden a expresar y gestionar sus emociones a través del adulto que les cuida. Dependiendo de la capacidad de empatía de este adulto, aprenden, o no, a expresar las emociones de una forma adecuada. Si la tristeza, por ejemplo por la desaparición de la figura que da seguridad (la figura materna), es ignorada, o no es compensada por un adulto capaz de conectar con el niño, la tristeza se expresa en la falta de exploración o en la agresión. A más largo plazo, se puede expresar, por ejemplo, en depresión o en la búsqueda de compensación y placer en otros ámbitos.

Las vivencias emocionales en la primera infancia van formando la memoria emocional, también llamada memoria no-consciente, que determina las reacciones en las situaciones vinculadas a estas emociones. Si ante el enfado, un niño sólo recibe más enfado o rechazo, aprenderá, interiorizará y al final automatizará, la misma reacción ante todas las vivencias del enfado.

La educación emocional se da en el día a día, y se construye en las vivencias con los adultos cuidadores y no se puede convertir en una asignatura, ni limitarse a unas actividades educativas esporádicas. Ahí reside la urgente necesidad de la innovación educativa.

### **Hendrik Vaneeckhaute**

Psicomotricista y Especialista en Prevención y Salud Infantil

Formador de profesionales de la educación y de madres y padres.

Psicomotricista en grupos de psicomotricidad relacional en niveles educativos y re-educativos y en sesiones terapéuticas individuales.

Más información y textos en el Blog: [www.emo.bio](http://www.emo.bio)

(también en [Facebook](#) y [Youtube](#))

---

<sup>1</sup> Bajo licencia Creative Commons Reconocimiento – NoComercial (by-nc):