

## Déjate guiar por tu corazón

Por Dora Iness Grosso Garcia  
Psicóloga Holística



Para nuestra reflexión de este mes, quiero incursionar en el campo emocional y afectivo del amor y del corazón. El amor es una emoción maravillosa, es la base de una relación interpersonal, de una experiencia de intercambio social y de una o más emociones evolutivas.

**Escucha la voz del corazón**, porque todas las emociones involucran al corazón, él reacciona rápidamente ante los estímulos, sean físicos o mentales o del ambiente. El bombea más rápido y fuerte la sangre y con cada palpitar, la fuerza fluye por todo tu cuerpo, él te habla y esa fuerza la sienten los demás.

Nuestro corazón quien trabaja al unísono con nuestro cerebro, es el que nos hace ser empáticos con los demás; esto es lo que nos permite ser humanos. La conexión con nuestro corazón nos permite ser asertivos y estar atentos a los estímulos del ambiente, protegiéndonos y guiándonos a las experiencias evolutivas y agradables.

La compasión es el regalo del corazón en nuestra mente racional y se renueva permanentemente, uniéndonos con nuestro ser interior, con nuestro espíritu, con el universo y con todos a nuestro alrededor.

Para poder entender el **poder del corazón** y el porque nos orientamos a seguirlo voy a hacerles una breve descripción de las emociones básicas y sus funciones. Si logramos ver que todas las emociones están guiadas por nuestro ser interior, podremos controlarlas y orientarlas adecuadamente para no desbordar nuestro campo emocional.

El afecto, la ira, el temor, son formas emocionales con diferente connotación, dependiendo de la fuente de donde se producen en el ser humano. Sin embargo, todas apuntan a la importancia del sentir, de expresar, del vivir, de la inteligencia emocional y del corazón.

Los seres humanos tenemos una fuente innata de **emociones** que según los expertos se formó desde las primeras experiencias vividas en este planeta y van transmitiéndose por la genética, el ADN o a través del inconsciente colectivo.

Otros estudios plantean que las **emociones** se ven afectadas por el aprendizaje previo y la influencia del ambiente, las

emociones se moldean de acuerdo a la cultura, al ambiente familiar, los lazos afectivos, si somos deseados, amados, al tipo de pautas de crianza, entre otras.

Es importante recordar que desde el nacimiento estamos reaccionando desde tres emociones básicas, que nos permiten adaptarnos al ambiente y estructurar nuestro campo emocional, estas son:

**Emociones de Atracción:** Todas aquellas emociones que generan acercamiento, protección, son las emociones de bienestar, su función es conservación de la vida, la salud, el afecto, el amor, la alegría, la ternura, el disfrute, el gozo, el calor humano y la felicidad.

**Emociones de Evitación:** su función protectora, aparece para evitar hacernos daño. Estas son las emociones que provocan rechazo, alejamiento, para preservar la integridad física o emocional. Por ejemplo: la sorpresa, el miedo o temor, el asco.

Otras emociones como la tristeza, que es la emoción de la pena, el dolor emocional, de la pérdida y del daño. Adaptativamente sentimos deseos de llorar y de liberar el sentimiento de apego cuando perdemos algo, o no logramos lo que deseamos o queremos y se relaciona con la capacidad de tolerancia a la frustración. Si no está controlada y nos dejamos llevar por ella, puede volverse una depresión.

**Emociones de defensa y ataque:** se presentan cuando la persona se siente en peligro de perder su equilibrio, o siente

que está siendo atacada, son todas las emociones que manifiestan lucha, territorialidad, posesión, sea con el ambiente, con el otro o con sigo mismo. La función adaptativa es conservar la armonía y evitar la pérdida. Tenemos: la rabia, la ira, el apego, los celos entre otras.

De las emociones básicas se desprenden otras emociones que también tienen funciones adaptativas. Todas las emociones y sensaciones son evolutivas, no son buenas o malas, porque resultan de las experiencias que las personas viven a diario, de los aprendizajes y evolucionan con la persona.

Cuando no aprendemos de las experiencias, o nos aferramos a comportamientos inadecuados, el campo emocional también se ve afectado. Las emociones se contaminan y desbordan; la consecuencia de no controlar las emociones y orientarlas adecuadamente, se puede convertir en una afección o un síndrome como la depresión, las fobias, las neurosis, entre otras.

Las emociones se construyen de lo que pensamos y sentimos, también las hormonas intervienen activamente en las emociones y afectos; las reacciones neurológicas y físicas que resultan de ellas son las que le dan la fuerza e intensidad a la emoción. Ellas también se estructuran con nuestros principios y valores, que como humanos elegimos y adoptamos: La verdad, la fe, la lealtad, el amor, el odio, la culpa, la vergüenza, el orgullo, la envidia, entre otras.

**El ser humano es un caleidoscopio donde todas las emociones y sentimientos se unen haciéndonos únicos e irrepetibles. Todos diferentes.**

Las emociones y sentimientos son necesarios, hablemos del **amor**, que desde tiempos ancestrales, garantiza la unidad de la pareja y la conservación del grupo familiar. Es esencial para el cuidado de nuestros hijos que necesitan protección y seguridad.

Otro sentimiento como la culpa es adaptativa, porque si transgredimos la ley o dañamos a otro o a nosotros, nos permite asumir la responsabilidad y poderlo reparar. Sin embargo, es necesario poner atención y modular la culpa porque puede afectar nuestro auto concepto cuando nos excedemos.

Para finalizar revisemos **la capacidad de amar que tenemos**, que es el resultado de cómo nos han amado nuestros padres, familiares, amigos y nuestras parejas, o como hemos estructurado nuestra autoestima o **amor propio**.

**Recordemos que nuestra capacidad de amar es infinita** y aunque hayamos tenido experiencias de escases de amor en nuestras vidas, podemos crear la abundancia de amor. Nuestro corazón es nuestro guía y maestro del amor; él nos acompaña permanentemente, es sabio y piensa, todos estamos unidos en una fuerza e inteligencia emocional por el corazón.

**La compasión** empieza con nosotros, cuidándonos y proporcionándonos los pensamientos y sentimientos que

necesitamos para ser felices, estar alegres, dispuestos, ser libres de temores innecesarios y todo lo que no es para nuestro mayor bien. Démonos la oportunidad de amar, de dar nuestro amor a todo y a todos; es muy fácil darle amor a los que están con nosotros, la idea es amar a ese ser que no conozco, o al que me ha dañado, mas desde donde yo estoy puedo enviarle mi amor.

**Meditación del amor:** Ponemos nuestras manos en el corazón, nos conectamos con nuestros latidos y respiramos profundamente, luego nos centramos en nosotros y desde nuestro ser interior enviamos compasión, amor, abundancia y paz, o lo que deseemos a un amigo, a nuestra familia, a la ciudad, a el país, a el planeta, a el universo. Cada uno puede crear su meditación, puede ser donde estés, en tu casa o labor o en la calle, frente a las catastróficas noticias del televisor o la radio.

Gracias por leer y aplicar estos sencillos métodos que pueden ayudar a mejorar nuestra salud mental y física, y si por ley de correspondencia tu estas bien el otro junto a ti también está bien. Todos estamos bien y podemos hacer de nuestro planeta un mundo mejor.

**DORA INES GROSSO GARCIA**  
Psicóloga Holística  
doraigross@hotmail.com