



Petit BamBou

## **Petit BamBou enseña a las personas a que no se paralicen ante las emociones.**

---

**CDMX 28 Julio 2020.**- 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...”. Nos 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 nos recuerda que nuestro universo emocional es amplio, y podemos encontrar como difíciles muchas de ellas, pero algunas son”:

Contacto para prensa:

**Andrea Peña**

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118  
[www.rpmluxurybrands.com.mx](http://www.rpmluxurybrands.com.mx)

- **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 llevarnos a huir, a evitar aquello que tememos, haciendo que nunca seamos capaces de afrontar esa situación. Con la sensación de estar bloqueados nos veremos sin capacidad de avanzar, sin tener el control de nuestra vida y ello nos causará gran malestar.
- **Ira.** Es explosiva, y como cualquier explosión tiene un radio de afección que no solamente nos daña a nosotros mismos, sino que puede afectar a aquellas personas que nos rodean y que son importantes para nosotros. 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 nosotros mismos y los demás.
- **Culpa.** A veces dejamos nuestra mirada en una acción del pasado en cuyas consecuencias nos recreamos 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 sentirnos excesivamente responsables en el cumplimiento de las expectativas de los demás, anteponiéndolas muchas veces a las acciones que verdaderamente necesitamos para encontrar el bienestar en nosotros mismos.
- **Ansiedad.** En la ansiedad se suelen entrelazar varias emociones como el miedo, la incertidumbre, la culpa, la tristeza... Junto al deseo de evitar que nos invada semejante coctel de sensaciones. Pero cuanto más luchamos por evitarlo, más crece en nuestro interior, pues intentamos contener algo que está empujando por salir y expresarse. Una ansiedad mantenida y mal regulada puede ocasionar graves daños en nuestro 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.

## Aprende de tus emociones

Afrontar y regular estas “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 nos sugiere algunos **tips** para aprender de las emociones y a relacionarte mejor con tu universo emocional:

- Busca un lugar cómodo para sentarte o tumbarte.
- Realiza **inspiraciones** y **espiraciones** abdominales con los ojos cerrados, pero dejando que la respiración sea natural.

Contacto para prensa:

Andrea Peña

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

[www.rpmluxurybrands.com.mx](http://www.rpmluxurybrands.com.mx)

- Lleva la atención a las partes del cuerpo que se han activado con la emoción que estás sintiendo.
- Identifica las características de tus pensamientos: tono, velocidad, expectativas...
- Observa si...
  - ...todo eso que estás pensando se corresponde con la realidad.
  - ...reconoces la emoción que está habitando en tu interior.
  - ...sabes expresar esa emoción: "Ahora me siento... porque...".
  - ...te permites vivir esa emoción, sin huir de ella y sin "etiquetarte" en base a la emoción.
- Según vayas dejando espacio a la emoción, con cada espiración ve desactivando (aliviando) las partes del cuerpo que notabas como activas por la emoción.
- Da las gracias a la emoción por haber aparecido, traído su mensaje y déjala ir para seguir adelante.

**Acerca de:**

[Petit 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.

Contacto para prensa:

**Andrea Peña**

RPM | LUXURY BRANDS 

Mexico City: +521 (55) 34887118

[www.rpmluxurybrands.com.mx](http://www.rpmluxurybrands.com.mx)