

**Cliente Carolina Zuleta | CZ\_CUVE\_EP\_Emociones\_v1\_Audio [00:10:04]**

**[00:00:00] [Carolina Zuleta]:** Hola y bienvenidos a “*Crea Una Vida Extraordinaria*”. Soy Carolina Zuleta y hoy quiero que hablemos del propósito de las emociones.

[Música]

**[00:00:24] [Carolina Zuleta]:** En el episodio pasado les estaba diciendo que uno de los principios de evolución personal es aprender a sentir nuestras emociones. Hoy quiero que vayamos un poquito más profundo y hablemos para qué sirven las emociones, cuál es el propósito de ellas en nuestra vida. Muchos de nosotros hemos aprendido que hay emociones buenas y emociones malas, normalmente pensamos que la felicidad, el amor y la tranquilidad son emociones buenas y que tal vez, la tristeza, la rabia y el dolor son emociones malas, pero la invitación que quiero hacerte hoy, es a que consideres que las emociones todas son parte de la experiencia humana y no hay buenas y malas, todas son parte normal de ser una persona. Sí, hay unas que son más cómodas de sentir que otras, pero eso no las hace malas. Voy a empezar a explicarte las 5 emociones principales y para qué sirve cada una.

[Música]

**[00:01:21] [Carolina Zuleta]:** Primero hablemos del miedo: el miedo es algo que todos sentimos todo el tiempo y hemos aprendido que es malo, pero el miedo en sí no es malo, porque el miedo lo que está haciendo es alertándonos de un peligro. Si tú estás en un callejón oscuro en la mitad de la noche y oyes un ruido, es importante sentir miedo porque el miedo te está diciendo: “*sal corriendo*” o “*estás en peligro y tienes que ponerte a salvo*”, esa es la función del miedo. El problema con el miedo es que a veces sentimos miedo cuando nos tenemos que salir de nuestra zona de comodidad para alcanzar nuestros sueños, entonces no es que el miedo en sí sea malo, es que tenemos que aprender a manejarlo y/o alejarnos del peligro o ser valientes y enfrentarlo para poder crear la vida que queremos.

[Música]

**[00:02:12] [Carolina Zuleta]:** El dolor emocional es como el dolor físico, lo que nos dice es que algo que nos está causando daño. A ninguno de nosotros nos gusta sentir dolor físico, pero es muy importante porque imagínate, si tú no sintieras dolor y pones la mano en una parrilla caliente te quemas toda la piel y ni siquiera te das cuentas es importante sentir el quemón porque eso te dice que debes quitar la mano de ahí. Igualmente, el dolor emocional te dice que hay algo en tu vida que te está generando daño, que te está hiriendo y es importante alejarte de él. Muchas veces en este canal hemos hablado que las emociones vienen de nuestros pensamientos y es verdad, y cuando sentimos dolor, lo que estamos diciéndonos es que estamos teniendo un pensamiento que nos genera daño. Puede ser que estamos sintiendo ese dolor porque alguien nos dijo algo y nosotros estamos diciendo: “*no está bien que me digan eso y por*

*eso estoy sintiendo dolor y debo alejarme de esa relación” o sentimos dolor porque me estoy criticando a mí misma, me estoy atacando a mí misma y ese dolor nos dice que debemos parar y ser más amorosas con nosotras mismas. Así que el dolor está en nuestra vida para decirnos que hay algo que nos está hiriendo de lo que-- de lo cual tenemos que alejarnos. Quiero aclarar que hay una diferencia entre el dolor y el sufrimiento; puede que alguien me diga algo que me genere dolor, pero el sufrimiento está cuando yo empiezo a pelear más con esa persona en mi cabeza, le entrego mi poder personal o le creo lo que me está diciendo, entonces yo misma me empiezo a atacar. Ese sufrimiento es opcional, el dolor llega y me dice: “hay algo que me está causando daño” y ahí yo puedo hacer algo al respecto. El dolor existe en nuestra vida para alertarnos que hay algo que nos está hiriendo, es como una banderita que sale y nos dice: “ojo, hay algo que te está causando daño. Debes alejarte de esa situación” o “debes cambiar la manera en cómo estás pensando y encontrar una manera más amorosa de como hablarte a ti misma”.*

[Música]

**[00:04:16] [Carolina Zuleta]:** La tristeza la definen en la literatura de psicología como la pérdida de un placer. Es decir, cuando perdemos algo que es importante para nosotros nos sentimos tristes. Es normal sentirnos tristes cuando perdemos a un ser querido, cuando perdemos una cantidad significativa de dinero, cuando perdemos nuestro empleo, tenemos una ruptura amorosa, eso es parte de la experiencia humana. Es más, yo diría que queremos sentirnos tristes, porque la tristeza lo que nos dice es que hubo esa conexión, que hubo ese amor; imagínate a perder un ser querido y no sentirte triste, es como si no te importara. La tristeza, aunque se siente muy incómoda, nos recuerda que la vida nos importa, que estamos vivos, que tenemos conexión, que existe el amor. Así que ahí está, la tristeza su función es decirnos que perdimos algo que es importante para nosotros y cuando nosotros la dejamos pasar a través de nuestro cuerpo, nos sanamos.

[Música]

**[00:05:16] [Carolina Zuleta]:** Aunque estoy hablando de las emociones principales, voy a hablar de la rabia, aunque la rabia es un sentimiento secundario, es decir, la rabia aparece después del dolor, después del miedo, después de la tristeza, aparece unos instantes después. Tal vez has visto una mamá reaccionar con rabia cuando su hijo se pone en peligro y lo regaña, es porque lo que la rabia hace es que nos empodera para enfrentarnos al miedo o para enfrentarnos al dolor. La rabia es un sentimiento que nos da mucha energía. Quiero hablar de la rabia en especial para las mujeres, porque nos han enseñado que no es un sentimiento muy femenino, que las mujeres tenemos que controlarnos y no mostrar la rabia, pero yo creo que a lo que se están refiriendo es a la reactividad, muchas veces la rabia nos lleva tanto a hombres y a mujeres a reaccionar impulsivamente, a agredir a otros y eso no es beneficioso. Yo estoy hablando de utilizar la rabia para canalizar lo que tú quieres, para decidir: “esto es importante” y con determinación, encontrarlo. Hace unos años yo trabajaba en una empresa donde en el equipo de liderazgo yo era la única mujer, estábamos en una reunión discutiendo que

había una de nuestras empleadas que se había tomado una licencia de maternidad e iba a regresar, pero la realidad era que todas sus funciones ya las habíamos delegado. En el grupo estábamos hablando que como ella tiene ahora un bebé, seguramente sólo quiere venir medio tiempo y dijeron: *“sí, entonces démosle sólo estas funciones”* y empezaron como a minimizar el impacto que ya tenía dentro de la empresa. Yo empecé a sentir rabia, y gracias a que yo había hecho las paces con la rabia, pude utilizar ese sentimiento en ese momento para canalizar, utilizar mi voz y decir que yo no estaba de acuerdo con esa decisión, que yo creía que a esta empleada se debería tratar como una profesional y valorar todo el trabajo que ya había hecho. Así que la rabia existe para empoderarnos, para decirnos que algo es importante y darnos las herramientas para actuar y lo que tenemos que aprender es actuar con responsabilidad y no con reactividad, a utilizar la rabia para alcanzar nuestros objetivos y no para causar más daños.

[Música]

**[00:07:33] [Carolina Zuleta]:** Por último, quiero hablar de la felicidad. La felicidad es la emoción que nos dice que vamos por el camino correcto, que estamos honrando nuestros valores, que estamos viviendo la vida de acuerdo a quién somos y cómo queremos, que estamos teniendo pensamientos positivos. Para algunos sentir felicidad es incómodo, es más, yo lo veo en mis clientes: a medida que van transformando su vida y van logrando más cosas que ellas quieren, van creando la vida como ellos quieren, empiezan a sentir un poco de miedo de sentir tanta felicidad. Entonces la felicidad también a veces puede ser incómoda y lo que yo recomiendo ahí es conectar la felicidad con la gratitud y crecer nuestra capacidad para ser felices, para recibir, para vivir en gratitud, para disfrutar la vida que tienes. Entonces, la felicidad existe para decirnos: *“muy bien, ésta es la vida que estás creando, celébrala, siéntete agradecido”*, es como esa banderita verde que te dice que vas por el camino correcto. Como puedes ver, cada emoción tiene una función muy importante en tu vida y en vez de decir que es mala o que no la deberías sentir, lo que nos invitan a hacer todos estos maestros que han venido antes de nosotros, es aprender a sentir las emociones y a utilizarlas como un compás en nuestra vida que nos dice qué es lo que estoy pensando, si estoy honrando mis valores o no, si estoy viviendo la vida que quiero o no. Y esta es mi invitación hoy, a que empieces a poner atención a cada una de las emociones que tienes y ahora que entiendes para qué sirven, hazte la pregunta: ¿qué me está diciendo esta emoción? ¿cómo la puede utilizar para crear la vida que yo quiero? Me encantaría saber de ti: ¿cuál de estas emociones sientes más a menudo? Y, ¿qué crees que eso dice sobre tu vida?

[Música]

**[00:09:20] [Carolina Zuleta]:** Y si quieres explorar más el tema de las emociones, quieres aprender a procesarlas y a sentirlas, te invito a que te unas a mi Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Cada jueves hago una videollamada con todas las mujeres de la comunidad y les doy asesoría personalizada, sólo tienes que ir a mi página web [www.carolinazuleta.com](http://www.carolinazuleta.com), poner tu nombre y tu email y suscribirte a la comunidad. Yo

te enviaré un email con todos los detalles para que participes en la próxima llamada. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **FIN**

**--FIN DEL AUDIO--**