

METAS PERSONALES, EMOCIONALES O AFECTIVAS

Tenemos gobierno sobre nuestro mundo emocional, pero este poder sirve de poco si no somos conscientes de él. La pregunta es, ¿por qué hacemos tan pocos planes para sentirnos mejor?

¿Tenemos un control absoluto sobre cómo nos sentimos? No. ¿Podemos hacer planteamientos y ejecutarlos después, de manera que nuestro estado emocional cambie de una manera conscientemente dirigida? Sí.

Enfado, decepción, ira, frustración, miedo, angustia... Las emociones de valencia negativa tienen muchos rostros y orquestan profundos malestares. En este contexto, uno de nuestros objetivos más importantes tendría que ser comprender y gestionar todas esas realidades.

Pasar de la esclavitud emocional al autodomínio emocional requiere ponernos metas. Hacernos cargo de lo que sentimos nos permitirá lograr lo que deseamos. También, relacionarnos mucho mejor con los demás y tener un mayor control sobre nuestras vidas. Al igual que nos marcamos propósitos personales, económicos o relativos a la salud física, deberíamos hacer lo mismo en esta materia, a final de cuentas, el ámbito emocional domina toda nuestra existencia.

Las emociones son el artífice de todo lo que somos, decidimos y llevamos a cabo. Mejorar la gestión en este plano se traduce, casi de manera inevitable, en un aumento de la sensación de control. Lograr objetivos emocionales es una estrategia de gran valor en la que vale la pena profundizar.

En el año 2022 se llevó a cabo una investigación por parte de la Universidad Liverpool Hope, la Universidad de Warwick y la Universidad Autónoma de Madrid.

El objetivo era profundizar en los objetivos emocionales que las personas nos marcamos a lo largo de nuestra vida, desde la niñez hasta la madurez.

Algo que quedó en evidencia en este trabajo es que, para el ser humano, las emociones no son solo formas en que nos sentimos: también son mecanismos para hacernos con el control de nuestras vidas. No estamos únicamente ante estados psicofísicos que nos abruman, que nos traen felicidad, desesperación, pánico o esperanza.

Cuando tomamos conciencia del poder para gobernar nuestro mundo emocional, podemos empezar a marcarnos objetivos. Es decir, empezamos a hacer planes de actuación para conseguir objetivos, de la misma forma que lo hacemos en otros ámbitos, lo que es una herramienta fabulosa para el bienestar psicológico.

Las metas emocionales son reacciones o estados que deseamos experimentar al practicar una adecuada gestión o regulación de dichos estados. Por ejemplo, yo puedo ponerme como meta mantener la calma en la exposición de mi trabajo para no hacer el ridículo y lograr una buena nota. También puedo marcarme como propósito no enfadarme y perder los estribos cuando hablo con un compañero de trabajo con el que no me llevo bien.

¿Qué tipos de objetivos o metas emocionales existen?

Hay dos tipos de metas emocionales. Son dos estrategias que, de algún modo, todos hemos experimentado y llevado a cabo más de una vez sin darnos cuenta:

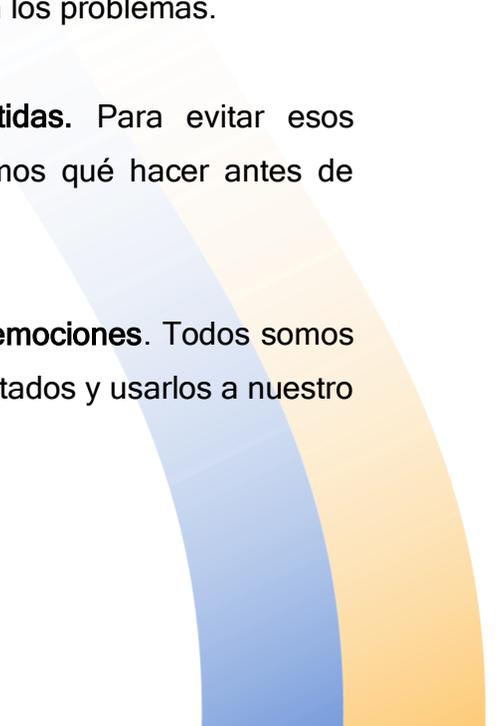
- **Metas hedónicas.** Consisten en promover una serie de conductas que nos permitan sentirnos bien. La persona que experimenta un gran estrés en el trabajo y que se propone pasarlo bien durante el fin de semana sin pensar en nada más es un ejemplo de ello.

- **Metas instrumentales.** Son las más útiles para el bienestar psicológico. Consisten en promover estrategias útiles con las que reducir las emociones de valencia negativa en un contexto concreto. En este caso, no se usa la emoción hedónica y placentera como mecanismo de escape, sino que se propone regular y manejar ese estado problemático. Afrontarlo sin eludir.

Las metas instrumentales en materia emocional nos dicen que hay situaciones y contextos en los que es común sentirnos más atosigados, estresados o preocupados. Así, cuando tengamos un desafío personal por delante, es interesante hacernos la siguiente pregunta: ¿cómo me gustaría sentirme en esa situación?

Imaginemos que tenemos un trabajo estresante o que hay alguien que nos incomoda o nos hace enfadar con frecuencia. En estos casos, podemos marcarnos la meta emocional de poder actuar con mayor autocontrol y solvencia. El objetivo no es “disfrutar” o experimentar emociones hedónicas y placenteras. Lo que queremos es no salir dañados, estar en calma, actuar en equilibrio.

En estos casos, las metas instrumentales nos proponen reflexionar en lo siguiente:

- **Todas las emociones son útiles, incluidas las negativas.** La ira, el enfado o la angustia solo te están avisando de alguna amenaza ante la que debes actuar. Y para ello necesitas meditar en calma y aplicar soluciones a los problemas.
 - **No podemos dejarnos llevar por las emociones sentidas.** Para evitar esos “secuestros”, razonemos, respiremos profundo y valoremos qué hacer antes de reaccionar.
 - **Debemos asumir que no estamos a merced de nuestras emociones.** Todos somos capaces de desarrollar estrategias para modular dichos estados y usarlos a nuestro favor.
- 

Pasar de la esclavitud emocional al autodomnio de las emociones requiere tiempo y adecuadas estrategias. Nadie aprende de un día para otro, pero con voluntad, enfoque y paciencia, nos alzaremos como eficaces gestores de ese universo tan decisivo en nuestras vidas.

Referencia:

Sabater, Valeria (2022) Metas emocionales: formas de lograr el bienestar psicológico. Recuperado de:

<https://lamenteesmaravillosa.com/metas-emocionales-formas-lograr-bienestar-psicologico/>