



REVISTA DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN
EN PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN

ISSN: 1138-1663; eISSN: 2386-7418

2020, Vol. 7, No. 1, 101-103.

DOI: <https://doi.org/10.17979/reipe.2020.7.1.6543>



UDC / UMinho

Reseña del libro: *Lo bueno de tener un mal día. Cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor*

Review of the book: *The good thing about having a bad day. How to take care of our emotions to be better*



Autora: Anabel González

Complejo Hospitalario Universitario A Coruña
(CHUAC), A Coruña, España

Editorial: Planeta

Lugar de edición: España

Número de páginas: 288

Año: 2020

ISBN: 8408223305 – ISBN-13: 9788408223306


Pocas veces se tiene la oportunidad de reflexionar sobre las propias emociones de la mano de un texto que aúna la rigurosidad científica y la sencillez de las palabras. Anabel González profundiza en el modo en el que siete desconocidos anónimos amortiguan los efectos de un mal día. La necesidad de reconocer y conocer las propias emociones, desmenuzar sus componentes, evitando la desconexión o el bloqueo, nos aboca al camino de aprender a gestionar nuestras emociones. La autora adentra a los profanos en la neurología emocional con el recorrido que supone suprimir las emociones o mantenerlas sometidas a un férreo control. Aunque no siempre resulta evidente, liberar el sistema emocional retomando los recuerdos incómodos no sólo permite conocerse mejor, sino que nos hace más eficaces en el presente. Las consecuencias de suprimir las emociones son descritas por la autora con el rigor científico y el ilustrativo lenguaje que la caracteriza. Con las dinámicas de apego interpersonal y las diferencias culturales en el afrontamiento emocional se cierra la segunda parte de la obra. Los desconocidos con los que recorreremos su mal día a largo del libro sirven de excusa para diferenciar entre el apego caracterizado por la autosuficiencia, el apego dependiente de los otros y el apego seguro, más equilibrado. Las diferencias en el modo de entender y expresar las emociones en distintos contextos culturales, pero también los matices en función del género, y los factores socio-culturales que se le asocian, o los cambios en la gestión emocional con el paso de los años, son objeto de reflexión en este trabajo.

La brillante labor profesional de la autora deja su huella en el conjunto de recursos y estrategias de gestión emocional que singularizan esta obra. Los lectores no sólo acabarán reconociéndose y conociéndose mejor, sino que tendrán acceso a las claves para afrontar tanto el descontrol como el exceso de control emocional; o para reconocer la evitación, la rumiación o el bloqueo emocional. Aprender a mirar de frente a nuestros miedos, a modular las emociones intensas, a recorrer y superar el fatigoso camino de la tristeza, a desmontar el mecanismo de la hipersensibilidad, a contrarrestar la vergüenza o a ser críticos con la culpa, configuran la constructiva tercera parte de la obra titulada: *El arte de emocionarse*.

El cuarto apartado del texto tiene por objeto alertarnos sobre “*la cantidad de cosas que hacemos que empeoran, consciente o inconscientemente, nuestro estado emocional*”. Aferrarnos a nuestras creencias negativas, culparnos o avergonzarnos, compararnos o llegar a hacernos daño pueden estar funcionando automáticamente impidiendo dar incluso los primeros pasos para afrontar los malos días. La autora nos traza el camino para contrarrestar la rumiación, la evitación, el exceso de control y los estados de baja activación. Nos enseña a reconocer la anestesia y la autotortura emocional y a desandar el tupido camino de la evitación; nos advierte de lo improductivo del control y de la preocupación; ilustra el rol de la rabia y el enfado y nos empuja a profundizar en las razones de la soledad o el decaimiento.

La última parte de este trabajo contribuye al aprendizaje de la regulación emocional en la medida que nos describe una serie de heurísticos adaptativos para la regulación intencional. Diferenciando momentos del proceso emocional a corto y largo plazo, los lectores entenderán la relevancia de prevenir situaciones desagradables y ajustar la intensidad de las emociones; buscar alternativas, visibilizar las emociones y observarlas desde múltiples perspectivas; o asumir las pérdidas y aprender de la experiencia. La autora cae en la tentación de resumir en las últimas páginas de su obra unas cuantas técnicas o ejercicios que pueden implementarse para promover una regulación emocional sana. Sin embargo, tal y como ella misma escribe: “*Lo esencial para aprender a regular nuestras emociones no son las herramientas, sino el cambio de perspectiva*”. Recurrir a modelos de dominio, -ejemplos de templanza o perseverancia-, pero también a modelos de afrontamiento, en los que reconocer el pedregoso camino de cuidar las emociones; aprender a valorar la propia herencia emocional, dibujar emociones o reflexionar sobre las cosas que nos pasan y cómo nos hacen sentir, pueden convertirse en herramientas útiles para lidiar con los malos momentos. El texto termina como los buenos relatos con un final abierto en el que los desconocidos con los que hemos compartido un mal día siguen enfrentados a sus destinos y “*en proceso de cambio*”.

Desde el rigor científico, la aptitud profesional y la acogedora fluidez de la escritura, estamos ante un texto en el que es difícil no reconocerse, y no reconocer a nuestros conocidos. Hacer el camino de esta lectura simplemente nos hará más eficaces en el reconocimiento y la gestión de nuestras propias emociones y, con ello, también, de las de los demás.

Susana Rodríguez 
Departamento de Psicología
Universidad de A Coruña
España
susana.rodriguez1@udc.es

Fecha de recepción: 21 de mayo de 2020.

Fecha de aceptación: 8 de junio de 2020.

Fecha de publicación: 1 de julio de 2020.