

Gestión Emocional

La preparación y el proceso de las emociones

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes	3
4.1. Introducción	3
4.2. La preparación como pieza clave para gestionar nuestras emociones	4
4.3. El proceso de la emoción	6
4.4. ¿Cómo se pueden gestionar las emociones?	13

4.1. Introducción

En otros temas hemos trabajado la competencia de «Conciencia de uno mismo», a través del Autoconocimiento, la Comprensión Emocional y la Autoestima. En este tema comenzaremos a desarrollar una nueva competencia: la «Gestión de uno mismo», que implica aprender a «gestionar las propias emociones» y «automotivarse» en el día a día. En este tema entrenarás la competencia de «gestión emocional».

La **gestión emocional** o autorregulación es la competencia que te permite mantener tu equilibrio emocional, sabiendo reconocer, aceptar y canalizar las emociones, frenar los impulsos conflictivos y tomar decisiones responsables en coherencia con los propios valores y prioridades.

Gestionar vs. controlar tus emociones

Si lees con detenimiento la definición de «gestión emocional», comprenderás que gestionar tus emociones no tiene nada que ver con tratar de «controlar tus emociones». Es un proceso mucho más enriquecedor, que, lejos de buscar el «dominio» o «la represión» de las emociones, persigue el equilibrio y el bienestar emocional. Dicho equilibrio solo se puede alcanzar a través del reconocimiento, la aceptación y la comprensión de tus emociones/sentimientos y, a partir de ahí, la toma de decisiones responsables que te permitirán canalizar tus emociones buscando la coherencia con tus prioridades, necesidades y valores personales.

Por lo tanto, es imprescindible que previamente hayas desarrollado tu competencia de «Conciencia de ti mismo» y hayas profundizado en tu autoconocimiento: solo si tomas consciencia de tus emociones, si las identificas, aceptas y comprendes (sabes

«leer tus emociones», conectando con tus necesidades), solo entonces, podrás canalizarlas correctamente.

En este tema descubrirás diferentes «palancas» que tienes en tu mano o estrategias para canalizar tus emociones: **cognitivas, físicas y comportamentales**.

Antes de explicar las estrategias, es importante comprender la importancia que tiene nuestra preparación, como paso previo indispensable para poder aplicar las estrategias de gestión emocional.

4.2. La preparación como pieza clave para gestionar nuestras emociones

Podemos conocer todas las técnicas de gestión emocional, sin embargo, hay un factor clave que nos va a permitir regularlas de forma efectiva: la preparación.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de preparación? A todos aquellos pasos que necesitamos dar antes de afrontar los retos del día a día en los que tendremos que aplicar las estrategias de regulación. La preparación, abarca:

- ▶ La **prevención**, es decir, tomar las medidas necesarias para evitar que aparezcan emociones improductivas. Este curso que estás realizando, de experto en Inteligencia emocional, te está ayudando a prevenir la aparición de dichas emociones, ya que te está dando herramientas para:
 - Profundizar en tu autoconocimiento (valores, creencias, motivaciones, emociones...).
 - Fortalecer tu autoestima (identificar y desmontar las distorsiones cognitivas que te generan emociones improductivas, conectar con tu guía interior...)-
 - Conocer cómo funcionan las emociones y técnicas para regularlas.

- Orientarte a objetivos, conectar con tu motivación.
- Mejorar tus habilidades de comunicación y mejorar tus relaciones.
- Organizar tu día a día cuidando tu equilibrio emocional.

Este es el punto de partida, por supuesto, pero hay más pasos que dar.

- ▶ El **entrenamiento**: saber la teoría y conocer todas las técnicas señaladas, no garantiza ser capaz de ponerlas en práctica en una situación de tensión. Hay que entrenar, entrenar y entrenar. Ponerlas en práctica antes de que suceda el acontecimiento que nos genera emociones perturbadoras. Como el deportista que entrena todos los días para prepararse para la competición. Si no entrena, no conseguirá superar la prueba. Por este motivo, insistimos tanto en que realices los ejercicios prácticos que te proponemos para empezar ese entrenamiento. Poco a poco, verás muchas oportunidades en tu día a día, de practicar las técnicas y, si perseveras, conseguirás integrarlas en ti y aplicarlas incluso en situaciones de mucha tensión.
- ▶ La **identificación de situaciones a regular y la elaboración de un plan personal de regulación**. Si no me doy cuenta de que necesito y quiero regular mis emociones en una situación determinada, seguiré haciendo lo mismo y, por tanto, obtendré los mismos resultados. Al final de este tema, te damos las claves para elaborar planes de regulación. Si los preparas bien, verás cómo regulas mejor esas situaciones o relaciones que en este momento te hacen perder la calma o te generan malestar.
- ▶ El cultivo de hábitos emocionalmente inteligentes: en el apartado de «Estrategias de regulación emocional a través de la acción» te sugerimos hábitos que pueden ayudarte a prevenir emociones desagradables, ya que tienen un impacto neurofisiológico, al ayudarte a segregar los neurotransmisores asociados al bienestar físico y psicológico (hacer ejercicio, cuidar tu alimentación, el sueño, dedicarte tiempo a ti mismo o a hacer las cosas que te gustan..., entre otras).

Ahora que ya entendemos la importancia de la preparación, podemos seguir con la prevención, es decir, vamos a continuar ampliando nuestras habilidades y conocimientos para poder regular nuestras emociones ¿Cómo funcionan las emociones?

4.3. El proceso de la emoción

Una emoción se activa a partir de un acontecimiento, también llamado estímulo. Este puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario.



Figura 1. Proceso de la emoción.

Existe un mecanismo innato que realiza una **valoración automática** (*'appraisal'*) de cualquier estímulo que llega a nuestros sentidos. Este mecanismo se pregunta: ¿Cómo afecta esto a mi supervivencia? ¿Cómo afecta a mi bienestar? Cuando se entiende que el acontecimiento que estamos percibiendo puede afectar a mi supervivencia o bienestar, o al de personas próximas, se activa la respuesta emocional, es decir, sentimos una emoción.

- ▶ La valoración suele ser consciente o inconsciente. Se trata de una valoración muy rápida, automática.
- ▶ En primer lugar, hacemos una **valoración primaria**, en la que, por un lado, se analizan las características de la situación y su influencia sobre nuestro bienestar:
 - Valoración **irrelevante**: la situación es evaluada como indiferente, sin ninguna implicación para la persona y sus deseos o metas.
 - Valoración **positiva**: la situación se valora como un progreso hacia los objetivos, hacia el bienestar.
 - Valoración **negativa**: la situación se percibe como un obstáculo, un peligro, una dificultad, una pérdida, una ofensa, etc.
- ▶ En segundo lugar, se produce una **valoración secundaria**, en la que nos preguntamos ¿estoy en condiciones de hacer frente a esta situación? La respuesta puede ser afirmativa o negativa, y esto, también, condicionará nuestra respuesta emocional.
- ▶ En la valoración del acontecimiento influyen muchos factores, que ya vimos en el tema 2 cuando hablábamos de las cuatro dimensiones del autoconocimiento:

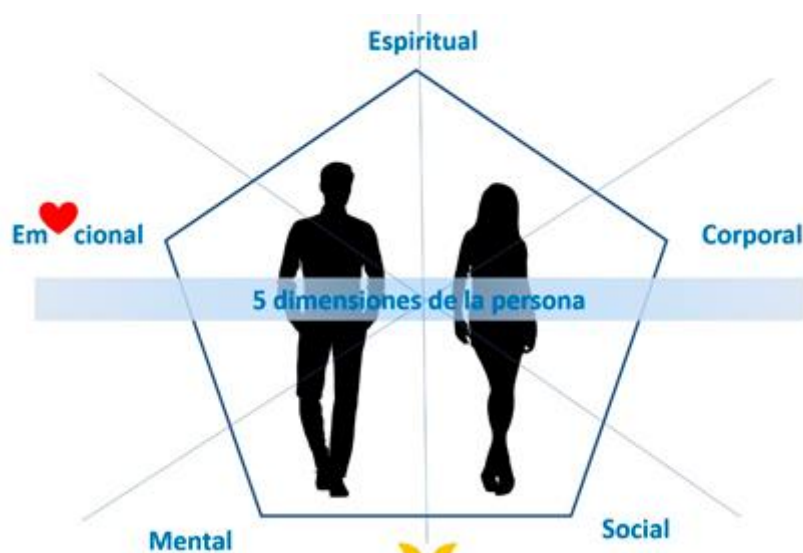


Figura 2. Dimensiones del autoconocimiento.

- ▶ **Dimensión Espiritual:** por un lado, nuestra valoración puede ser diferente dependiendo de en qué medida estemos conectados a nuestra dimensión más trascendental, nuestros valores, nuestra misión, nuestro propósito o el legado que queremos dejar en nuestro entorno. Es decir, en la medida en que tengamos presentes en nuestra mente y en nuestro corazón dichos valores, misión, propósitos, realizaremos una valoración u otra de la situación, lo cual nos predispondrá más o menos a experimentar unas u otras emociones. Si por ejemplo, me he propuesto educar a mis hijos desde el amor, la consciencia y el respeto, será más probable que pueda sentir calma y empatía ante sus errores o malas conductas.
- ▶ **Dimensión mental:** por otro lado, se busca el **encaje** de ese estímulo, de ese acontecimiento, en nuestro esquema mental, en nuestro «mapa». Para ello echamos mano de nuestras creencias (juicios u opiniones hondamente arraigados), experiencias previas, expectativas (lo que esperamos a priori del mundo, las personas, nosotros mismos), la imagen que tenemos de nosotros mismos, etc. Todos estos aspectos, afectarán también a nuestra valoración y, por tanto, a nuestras emociones.
- ▶ **Dimensión emocional:** también influirá en la valoración que hagamos, la **emoción** que estemos sintiendo en ese momento concreto (mi valoración de una misma situación puede ser bien diferente si estoy enfadado o si estoy alegre), nuestro estado de ánimo y nuestro paradigma emocional. Entendemos por paradigma emocional el marco o perspectiva bajo el cual se analizan los problemas y se trata de resolverlos. Se trata del color de los cristales desde los que miro e interpreto los acontecimientos. ¿Me muevo desde el paradigma de la confianza, del amor, del optimismo, la motivación, la excelencia, el perdón, la paz interior, o sin embargo estoy más a menudo en el paradigma de la desconfianza, el miedo, el pesimismo, la desmotivación, el perfeccionismo, el resentimiento y la violencia interior? Estos paradigmas se forman en nuestra niñez, dependiendo de la manera en la que nos hayan educado, de los mensajes que nos han transmitido y de lo que hemos observado en nuestro entorno.

- ▶ **Dimensión social:** otro aspecto que influirá en la valoración que hagamos será el estado en el que estén nuestras relaciones personales, familiares y/o laborales. En la medida en la que tengamos relaciones sólidas, saludables, y nos sintamos integrados en nuestra familia, en nuestro círculo de amigos y en el entorno laboral, tendremos más o menos predisposición a sentir emociones agradables o desagradables. Por ejemplo, una persona (niño o adulto) que no se siente integrado en su círculo de amigos, tendrá más tendencia a hacer valoraciones negativas de los acontecimientos respecto a otra que se siente integrada, querida y valorada por su entorno.

- ▶ **Dimensión corporal (cuerpo y hábitos):** finalmente, nuestra valoración también dependerá del estado en que se encuentre nuestro cuerpo. Un aspecto relevante en este sentido es el nivel de partida de ciertos neurotransmisores como: cortisol, adrenalina, catecolaminas, endorfinas, dopamina, oxitocina, etc. En el apartado de *Neurociencia*, del tema 1, vimos la interrelación que existe entre los neurotransmisores y nuestras emociones. Por resumir, nos predisponen a sentir emociones agradables (endorfinas, dopamina, oxitocina) y a sentir emociones desagradables (cortisol, las catecolaminas, etc). Este nivel de partida de nuestros neurotransmisores, depende, entre otros, de nuestros hábitos:
 - **Hábitos saludables:** (sueño, alimentación y deporte) Nuestros niveles de partida de dichos neurotransmisores, se ven influidos, entre otros, por:
 1. El **número de horas que dormimos:** cuando dormimos, generamos endorfinas y reducimos los niveles de cortisol. Por eso, cuando no hemos dormido bien o tenemos sueño, estamos más irritables.
 2. La alimentación: una **alimentación sana** y equilibrada también influye en nuestros neurotransmisores. Seguro que recuerdas alguna persona que, cuando no ha comido, está de mal humor.
 3. El **deporte:** cuando lo practicamos generamos endorfinas y nos sentimos mejor, tenemos mejor humor y más capacidad para mantener la calma.
 4. Ritmo y **tipo de actividades** que realizamos: cuando nuestro día a día está cargado de actividades que nos resultan desagradables o tenemos un exceso

de actividad, puede afectar negativamente a nuestra forma de valorar los acontecimientos.

Una vez valorado el acontecimiento en función de todos estos factores se produce la **emoción**.



Figura 3. Emoción.

La diversidad de factores que, como se ha visto, influyen en la valoración del acontecimiento, hace que un mismo acontecimiento pueda ser valorado de forma distinta según las personas. Más aún, una misma persona puede valorar un mismo acontecimiento, de formas muy diferentes dependiendo de todos los factores señalados. Por lo tanto, **la emoción no depende del acontecimiento en sí, sino de la forma que tenemos de valorarlo**.

Las **implicaciones psicopedagógicas** de esta afirmación son muy importantes, pues de esta teoría de la valoración se deriva que **se puede aprender a valorar los acontecimientos de forma que se relativice el impacto negativo** que puedan ocasionar en nuestras emociones. Es decir, podemos prevenir, y poner medios para promover nuestro equilibrio emocional, tal y como explicamos más adelante en este tema.

Componentes de la emoción

En la respuesta emocional se pueden identificar tres componentes:

- ▶ **Neurofisiológico:** respuesta **involuntaria** como la taquicardia, sudoración, rubor, sequedad de la boca, respiración, secreciones hormonales, cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores (endorfinas, cortisol, adrenalina, etc.), contracción del estómago, tensión en diferentes partes del cuerpo, etc. A través de la respiración, la relajación y la postura, podemos modificar esta respuesta involuntaria.
- ▶ **Comportamental:** **expresión de la emoción** a través del lenguaje no verbal, principalmente las expresiones faciales (acción combinada de 23 músculos) y el tono de voz (volumen, ritmo). El control voluntario de este componente es difícil, pero se puede entrenar y llegar a modificar. Es decir, la expresión emocional **se puede aprender**.
- ▶ **Cognitivo:** **vivencia subjetiva** de lo que pasa, los pensamientos que tenemos respecto a lo que nos pasa. Permite tomar conciencia de la emoción que se está experimentando y etiquetarla en función del dominio del lenguaje. La falta de dominio de lenguaje limita el conocimiento de lo que me pasa en una emoción, dando la sensación de «no sé qué me pasa». **Ser capaz de poner nombre a las emociones es una forma de conocernos a nosotros mismos y de rebajar el nivel de tensión y malestar emocional.**

Predisposición a la acción

Las emociones nos impulsan a actuar, nos predisponen hacia una forma definida de comportamiento. Por ejemplo, la respuesta típica de la ira es el ataque, la del miedo es la huida. Son comportamientos básicos que en su momento se desarrollaron para asegurar la supervivencia.

Cuando se dice que la emoción predispone a la acción **no significa que la acción tenga que darse necesariamente** (puedo enfadarme, sentir el impulso de responder de forma violenta y no hacerlo). La predisposición a la acción se puede regular de forma apropiada con entrenamiento, es decir, poniendo en práctica las estrategias de regulación emocional.



Figura 4. Predisposición a la acción.

Para ello, para regular la predisposición a la acción (y no dejarnos llevar por nuestros impulsos y/o reacciones automáticas), podemos intervenir en las siguientes palancas emocionales:

- ▶ Mente: estrategias de regulación cognitivas.
- ▶ Cuerpo: estrategias de regulación físicas.
- ▶ Comunic-acción (comunicación y acción): estrategias de regulación comportamentales.

En cualquier caso, regulemos o no la emoción sentida, **de nuestra actuación**, se derivarán unas consecuencias sobre nosotros y los demás y de ahí extraeremos una serie de conclusiones que se almacenarán para la próxima vez que tengamos que dar sentido a un acontecimiento parecido. Es decir, **se producirá un aprendizaje**, que previsiblemente nos ayudará a adaptarnos mejor la próxima vez.

La manera en la que elaboremos dichas conclusiones, adquiere relevancia ya que, como explicamos en el tema 2, emociones + pensamientos = sentimientos, por tanto, construiremos unos sentimientos u otros dependiendo de si mostramos una actitud:

- ▶ **Constructiva:** es decir, nos centramos en los aspectos positivos de las consecuencias, en el aprendizaje, en qué hemos aprendido de las consecuencias, para qué nos puede servir en el futuro, cómo nos puede ayudar a crecer, generando así sentimientos positivos (esperanza, confianza, determinación, afán de superación, etc.).
- ▶ **Destructiva:** es decir, nos centramos en los aspectos negativos de las consecuencias, en los errores o fracasos, generando así sentimientos improductivos, negativos (resentimiento, frustración, impotencia, victimismo, etc.).

En definitiva, el mecanismo de la emoción es, como se puede apreciar, un sistema. Actuando sobre distintas partes del sistema, podemos lograr que este se vea afectado a nivel global: **podemos regular nuestras emociones.**

Podemos elegir, ser víctimas de los acontecimientos y dejarnos arrastrar por nuestras emociones o hacer algo para cuidar nuestro equilibrio emocional y reconducir nuestras emociones ¿Tú que eliges?

4.4. ¿Cómo se pueden gestionar las emociones?

Como ya vimos con anterioridad, las emociones encierran una valiosa información que, si sabemos descifrar correctamente, puede ayudarnos a tomar decisiones que nos permitan construir una vida plena (necesidades satisfechas) y con sentido (en coherencia con nuestros valores, propósitos y objetivos).

Tres pasos esenciales para gestionar tus emociones

Hay emociones y sentimientos que nos generan malestar y nos cuesta reconocerlos, aceptarlos porque nos cuesta «tolerar y lidiar» con esas sensaciones desagradables que nos generan. Sin embargo, el primer paso, esencial para poder «descifrar la valiosa información» que nos traen y gestionar las emociones o sentimientos que te generan malestar, es ser consciente de ellos, «reconocerlos, aceptarlos, sentirlos, comprenderlos». Esto implica dar tres pasos esenciales:

1. **Conectar** con la emoción. permitirte «sentir aquello que te desagrada o te duele», «sin represión, rechazo o juicio».
2. **Escuchar** la información que te trae esa emoción respecto a tus necesidades latentes. Preguntarte: ¿qué necesitas? Si recuerdas, ya vimos las necesidades psicológicas fundamentales (amor, libertad, seguridad) y la información que nos traen las emociones (miedo-necesidad de buscar recursos ante una amenaza, enfado-necesidad de poner límites para lograr respeto o tristeza: necesidad de duelo/introspección/aprendizaje ante una pérdida).
3. A partir de esa información, **actuar en coherencia** con tus necesidades, propósitos y valores. Hacer aquello que está en tu mano para cuidarte (poniendo el foco en tu círculo de influencia), para cubrir esa necesidad de forma íntegra y coherente contigo mismo.

Actitudes clave para gestionar tus emociones

Daniel Siegel, médico estadounidense y profesor clínico de psiquiatría en la Escuela de Medicina de la UCLA, propone que demos estos pasos con una **actitud CAAA** (Curiosidad, Apertura, Aceptación, Amor hacia ti mismo).

En inglés, el acrónimo es COAL (*curiosity, openness, acceptance and love*). En castellano utilizaremos el acrónimo CAAA para recordar las cualidades que necesitamos para tomar consciencia y canalizar de forma saludable nuestras emociones. Veamos en detalle qué significa cada una de las cualidades:

- ▶ **C** significa **Curiosidad**: indaga con afán de descubrir lo que hay en tu interior.
- ▶ **A** significa **Apertura**: date la libertad de experimentar lo que está ocurriendo simplemente como la verdad, sin juzgarte por sentirte así, sin reprimir esa emoción o racionalizarla.
- ▶ **A** significa **Aceptación**: reconoce, sin rechazo, que esa emoción es la que estás sintiendo y que no es ni bueno ni malo sentirse así, sencillamente «es» lo que hay en tu interior, es lo que sientes y te trae una información respecto a necesidades latentes por cubrir.
- ▶ **A** significa **Amor**: sé amable, compasivo y empático contigo mismo (y con los demás). Trátate con el cariño con el que tratarías a alguien a quien quieres con todo tu corazón (tu hijo/a, tu mejor amigo/a, etc.).

En los casos en los que identifiques que estás teniendo emociones o sentimientos improductivos, desadaptativos, recurrentes, te recomendamos seguir los pasos que proponemos en el apartado de Plan de Regulación Emocional. En estas situaciones será necesario seguir los pasos indicados anteriormente y, adicionalmente, analizar tu forma de interpretar la situación, identificar si puede haber distorsiones, creencias limitantes o autocrítica tóxica, y utilizar alguna de las estrategias de regulación emocional que explicamos en el siguiente apartado.

Estrategias de gestión emocional: cognitivas, físicas y comportamentales

En este apartado vamos a analizar cuáles son las palancas, técnicas o estrategias que puedes utilizar para reducir la intensidad y la duración del malestar provocado por emociones desagradables, sean o no desadaptativas.

Como hemos visto al explicar el proceso emocional, nuestras emociones dependen de las valoraciones subjetivas, de las interpretaciones que hacemos de los acontecimientos de nuestra vida. Por otro lado, cuando sentimos una emoción, se producen tres tipos de «reacciones emocionales» en nosotros: reacciones cognitivas, reacciones neurofisiológicas y reacciones comportamentales.

Para prevenir la realización de valoraciones subjetivas tóxicas y/o reducir la intensidad y duración del malestar provocado por las emociones, puedes utilizar técnicas que te ayuden a dirigir tu pensamiento de forma saludable o reconducir pensamientos negativos tóxicos, técnicas para reducir el malestar corporal provocado por las reacciones neurofisiológicas y técnicas para reconducir las reacciones impulsivas que no nos ayudan a gestionar la situación. De esta manera podremos transformar las «reacciones emocionales» en «respuestas emocionalmente inteligentes» que nos ayudarán a canalizar nuestras emociones.

Las técnicas o estrategias de regulación emocional de las que dispones para gestionar tus reacciones emocionales son:

- ▶ **Estrategias de regulación cognitivas:** te ayudan a ser consciente de las valoraciones mentales automáticas que realizas y de los pensamientos tóxicos que tienes ante determinadas emociones. Con estas estrategias puedes construir una nueva perspectiva más saludable para tu equilibrio emocional y espiritual.
- ▶ **Estrategias de regulación físicas:** te ayudan a combatir los efectos neurofisiológicos de las emociones (taquicardias, estrés, tensión muscular...), cambiar la «química» de tu cuerpo y lograr un mayor bienestar físico/mental.

- ▶ **Estrategias de regulación comportamentales:** te ayudan a tener conductas coherentes con tus necesidades, prioridades y valores, de forma que te permitan cuidar tu equilibrio emocional y tus relaciones (hábitos emocionalmente saludables, toma de decisiones responsables).

Ahora ya conoces cómo funcionan las emociones, la importancia de la preparación y prevención, los pasos para gestionar las emociones y las estrategias que puedes utilizar para regular la intensidad y duración de las reacciones emocionales. En los siguientes apartados veremos:

- ▶ Claves para gestionar la tristeza, el miedo, el enfado, el estrés y la ansiedad.
- ▶ Estrategias de regulación emocional: cognitivas, físicas y comportamentales.
- ▶ Cómo elaborar un plan para gestionar tus emociones en situaciones recurrentes que te generan malestar.