

Gestión Emocional

Estrategias de regulación emocional cognitivas

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes	3
4.1. El poder de la mente	3
4.2. Técnicas de regulación emocional cognitivas	9
4.3. Referencias bibliográficas	25

4.1. El poder de la mente

El doctor Mario Alonso Puig, en su libro *Reinventarse* (el cual os recomiendo), plantea las siguientes reflexiones:

«Todos sabemos que lo que nuestro cerebro es capaz de percibir, es sólo una pequeña parcela de lo que la realidad encierra. Sin embargo, en el momento de actuar, tendemos a hacerlo como si lo que nosotros viéramos fuese lo único que existiera [...]. Nos guste aceptarlo o no, una persona bloqueada emocionalmente, está anulada intelectualmente.

» Nuestro cerebro, se asemejaría parcialmente a un complejísimo ordenador capaz de hacer los cálculos más sorprendentes y encontrar las soluciones más innovadoras. Sin embargo, al igual que un ordenador funciona de acuerdo con un programa, un software, nuestro cerebro responde también a un software que estaría situado en el plano de la mente.

» Un ordenador magnífico con un software mediocre, genera resultados mediocres. Un cerebro excepcional, con un software mental limitante, sólo producirá procesos limitados. El *software* mental se fabrica fundamentalmente a través de experiencias».

Fundamentos de PNL para entender nuestro *software* mental

La programación neurolingüística (PNL) es una disciplina que permite analizar y modificar los procesos mentales y, por tanto, nos permite modificar nuestras emociones y nuestras respuestas a los acontecimientos. El nombre de **programación neurolingüística** (PNL) está así establecido, basándose en los siguientes supuestos:

- ▶ Programación: nuestras experiencias y aprendizajes conforman programas mentales.
- ▶ Neuro: Esos programas son ejecutados por impulsos y procesos neurológicos.

- ▶ Lingüística: nuestros procesos de pensamiento estructuran la realidad a través del lenguaje y también están estructurados en sí mismos a través del lenguaje.

La PNL es una disciplina compleja, que puede llevar años de estudio y preparación para poder ser experto en la materia. Nosotros solo vamos a repasar los fundamentos básicos, que nos pueden ayudar a regular emociones. Todo aquel que sienta más interés en profundizar, puede consultar las diversas fuentes y vías que proponemos en la guía del alumno para adentrarse más en el mundo de la PNL. Para este curso de experto en inteligencia emocional, consideramos que es enriquecedor conocer:

- ▶ Los mapas mentales y los sistemas de representación VAK.
- ▶ El poder de la visualización como técnica para regular emociones.
- ▶ La fisiología como palanca de cambio emocional (lo veremos en el apartado de estrategias de regulación a través del cuerpo).

Los mapas mentales y los sistemas de representación VAK

«El mapa no es el territorio» (Alfred Korzibsky).

Alfred Korzibsky (fundador de la disciplina *La semántica general*) postulaba que las personas estamos limitadas en nuestro conocimiento de la realidad, por la estructura de nuestro sistema nervioso y la estructura de nuestras lenguas. Es decir, que no podemos experimentar el mundo directamente, sino solo a través de abstracciones.

Por lo tanto, nuestro mapa, nuestra forma de percibir la realidad, no es necesariamente verdadero. Es solo una representación de la realidad. Y, ¿cómo procesamos la información?

Como ya vimos en el tema de Autoestima, cada persona percibe el mundo que le rodea de una manera individual y lo asimila (interpreta y memoriza) de forma también muy personal.

Todos recogemos vivencias a través de los cinco sentidos, pero siempre tenemos preferencia por algún sistema sensorial y, en función de esta tendencia, hablamos de individuos prioritariamente:

- ▶ **(V) Visuales:** la vista es su órgano receptor clave. Perciben la realidad, registran sus recuerdos, esencialmente a través de imágenes.
- ▶ **(A) Auditivos:** el oído es su órgano receptor clave. Perciben la realidad y registran sus recuerdos, esencialmente a través de frases, palabras.
- ▶ **(K) Kinestésicos:** el tacto es su órgano receptor clave. Perciben la realidad y registran sus recuerdos, esencialmente a través de sensaciones, emociones, sentimientos.

Esto hace que una misma experiencia sea percibida de forma diferente por cada persona, dependiendo de su sistema de representación VAK. Para procesar en nuestra mente esa percepción, necesitamos entenderla, darle un significado, interpretarla. En este proceso, aparecen unos **filtros**:

- ▶ Omisiones: no podemos, aunque queramos, procesar toda la información.
- ▶ Generalizaciones: Sacamos conclusiones globales.
- ▶ Distorsiones: Producimos cambios de nuestra experiencia (las distorsiones cognitivas de las que hablábamos en el tema 3).



Figura 1. Filtros.

Además, pasamos dicha percepción e interpretación por otro filtro, lo que en PNL denominan, nuestros metaprogramas, que se forman a partir de nuestros valores, creencias, expectativas, objetivos y nuestro autoconcepto.

De esta manera, se configura un mapa mental único en cada persona, un mapa de nosotros mismos y de nuestra manera de ver el mundo. Un mapa que, como ya vimos, tomamos como cierto, cuando en realidad, es una representación de la realidad.

Dependiendo de nuestros filtros, generaremos un estado mental positivo o negativo, que, a su vez, condicionará la manera en la que percibimos la realidad, entrando así en un círculo virtuoso o vicioso, según el caso.

Por ejemplo, si estoy buscando trabajo y tengo creencias limitadoras tales como «hay personas mucho más preparadas y válidas que yo», mi mapa me puede predisponer a fijarme más en publicaciones en redes sociales que hacen de mí otros profesionales, que confirman mi creencia de que son personas más válidas que yo, condicionando así mi manera de percibir la realidad. Al centrarme en los aspectos negativos de la realidad, generaría un estado mental negativo que, a su vez, afectaría a mis emociones, comportamientos, acciones y resultados, generando un círculo vicioso.

Podríamos decir que los estados mentales negativos nos limitan, nos sabotean, nos perjudican (están asociados a sentimientos negativos: frustración, impotencia, irritabilidad, etc.), mientras que los estados mentales positivos, nos potencian (están asociados a sentimientos positivos: amor, gratitud, compasión, altruismo, optimismo, etc.).

Por lo tanto, **nuestro mapa mental afecta a:**

- ▶ La realidad que percibimos.
- ▶ Nuestras emociones.
- ▶ Nuestros comportamientos (lo que hacemos y cómo lo hacemos).
- ▶ Nuestros resultados (lo que obtenemos).

Podemos concluir así que, nuestros mapas mentales, condicionan nuestra calidad de vida, y más aún, también condicionan lo que atraemos en nuestra vida. Si estamos con frecuencia irritados, será más fácil enfadarnos y tener conflictos.

Por lo tanto, transformando nuestra mente, podemos mejorar nuestra calidad de vida.

¿Qué necesitamos para transformar nuestra mente? La conciencia y la atención como llaves para regular nuestras emociones

En primer lugar, desarrollar nuestra **conciencia**, para reconocer nuestros estados mentales, nuestras emociones y sentimientos y ver qué filtros nos están limitando (creencias, pensamientos automáticos distorsionados, etc.), perjudicando.

Matthieu Ricard, biólogo y monje budista, define la conciencia como «el aspecto luminoso de la mente. La cualidad de la mente, de iluminar lo que hay en ella, sin verse modificada por lo que ilumina».

Por su parte, Jon Kabat-Zinn (fundador del programa de reducción del estrés basado en el *mindfulness*), define la conciencia como «un gran contenedor capaz de incluir todos los pensamientos y emociones, sin quedarse atrapada por ellos».

Sin embargo, para poder ver, necesitamos primero, ser capaces de enfocar, es decir, necesitamos ser capaces de dirigir nuestra mirada hacia nuestro interior, para lo cual, necesitamos entrenar en primer lugar nuestra **atención**.



Figura 2. Atención y conciencia.

Piénsalo un momento, si tu atención está centrada en el exterior, en los demás, y no paras un momento para mirar en tu interior y ver, con objetividad, cómo estás viviendo la situación, difícilmente podrás reconocer tus filtros, tu mapa, y dar los pasos para canalizar esas emociones y sentimientos.

Para que puedas desarrollar tu capacidad de dirigir tu atención y desarrollar tu conciencia, que es el punto de partida para regular nuestras emociones, te proponemos que practiques la técnica del *mindfulness*, la cual te permitirá, además, calmar tu mente, es decir, reducir el caudal de pensamientos y estar más en el aquí y el ahora. Además, en el apartado de *estrategias de regulación a través del cuerpo*, veremos también cómo podemos calmar la mente mediante técnicas de relajación y respiración.

Una vez que tenemos la mente calmada, podremos aplicar técnicas para modificar los pensamientos y creencias improductivas que nos generan emociones y sentimientos desagradables y cultivar nuevos procesos mentales emocionalmente más saludables.

4.2. Técnicas de regulación emocional cognitivas

En PNL encontrarás múltiples técnicas (algunas de ellas bastante complejas) para cambiar emociones a través del pensamiento. Por nuestra parte, hemos seleccionado aquellas que consideramos más sencillas y útiles para tu día a día. Algunas de ellas necesitas aplicarlas de forma preventiva, es decir, antes de que se produzca la situación en la que sientes emociones desagradables. Las técnicas son:

- ▶ *Mindfulness*.
- ▶ Técnicas de pensamiento emocionalmente saludable.

Mindfulness

Ya hemos dicho que nuestra atención es la llave que nos va permitir desarrollar nuestra conciencia y, por tanto, nuestra capacidad de regular. La técnica de *mindfulness* es la más efectiva para entrenar nuestra capacidad de dirigir nuestra atención de forma intencional y consciente y no de forma reactiva e inconsciente.

Mindfulness es una palabra anglosajona que significa atención plena.

En palabras de Jon Kabat-Zinn, *mindfulness* consiste en «prestar **atención** de manera intencional, experiencial, sostenida y **sin juzgar** al momento **presente**» [...] «observar sin juzgar, sentir».

De alguna manera es estar presente, aquí y ahora, no solo «de cuerpo presente», sino también «de mente presente».

Esta técnica te permite conectar, ver y sentir lo que pasa en tu interior sin que te desequilibre. Te permite «ver cómo está el cristal de tu mente» y «limpiarlo» si así lo deseas. Además, te ayuda también a ver sin juicios y conectar más fácilmente con las personas de tu entorno.

Puesto que ya sabes que hay pensamientos desadaptativos (creencias limitantes, distorsiones, etc.), esta técnica te puede ayudar a elevar tu nivel de conciencia para poder valorar la utilidad de tus pensamientos y elegir consecuentemente.

Cuando la mente se engancha involuntariamente en pensamientos de forma obsesiva, generando malestar, se denomina **rumiar**. Cuando rumias en exceso provocas estados de ánimo negativos que pueden derivar en enfermedades mentales. Fíjate lo dañino que puede ser:

- ▶ **Rumiar respecto al pasado:** cuando recuerdas acontecimientos del pasado, culpándote, avergonzándote o hundiéndote, haces más factible la posibilidad de caer en depresión.
- ▶ **Rumiar respecto al presente:** cuando juzgas, te quejas o rechazas lo que está ocurriendo a tu alrededor (por ejemplo, críticas verbal o mentalmente lo que dicen o hacen otras personas) o lo que está ocurriendo en tu interior (rechazas lo que sientes, te juzgas o te rechazas a ti mismo), haces más factible la posibilidad de dañar tus relaciones y/o tu autoestima.
- ▶ **Rumiar respecto al futuro:** cuando anticipas un futuro negativo, comienzas a preocuparte y agobiarte, por lo que haces más factible la posibilidad de sentir ansiedad.

Al practicar *mindfulness* desarrollas la capacidad de «ver» cuándo rumias y «elegir» otras opciones más adaptativas, como, por ejemplo (en vez de rumiar), escoger:

- ▶ **Reflexionar sobre el pasado:** buscando la comprensión de lo sucedido, perdonando o pidiendo perdón para reparar los daños... De esta manera, haces más factible el aprendizaje.
- ▶ **Aceptar el presente tal y como sucede,** y, si no te gusta lo que ves, en vez de quejarte, rechazarlo o juzgarlo, puedes pensar con creatividad y poner en marcha acciones que están en tu mano para acercarte a tus objetivos. De esta manera, actúas con coherencia y estás en paz contigo mismo.
- ▶ **Prepararte para el futuro:** planificar, organizar, visionar los pasos que vas a dar para lograr tus objetivos. De esta manera, consigues prepararte y afrontar con más recursos y atención el futuro.

Como ves, la opción adaptativa implica una «consciencia», una «acción deliberada de reenfoque» que permite gestionar las emociones (en este caso, de tristeza, rechazo o miedo) y transformar los problemas en oportunidades.

Hay muchas formas en las que podemos practicar esta técnica. Podemos dirigir nuestra atención, de forma intencional y sostenida, a la experiencia presente de:

- ▶ **Contemplar:** una flor, un paisaje, tu piel, cualquier objeto, etc.
- ▶ **Respirar:** observando cómo entra y sale el aire de tu cuerpo, prestando atención a un punto concreto (fosas nasales), una sensación (frescor del aire que entra y la calidez del aire que sale) o a tu estómago (cómo se expande y se contrae).
- ▶ **Escuchar:** prestando atención a todos los sonidos que percibes de tu alrededor.

- ▶ **Caminar:** sentir los movimientos y sensaciones de tus piernas, músculos y pies, al caminar muy despacito.
- ▶ **Comer:** esta es una de las modalidades que me gusta especialmente, consiste en disfrutar de un alimento con los cinco sentidos (una fruta, un postre, un guiso, un café..., lo que te guste). Empieza con la vista, observando el alimento (sus colores, sus formas, su superficie...); continua con el olfato (inspira para sentir su aroma y deléitate con la experiencia); puedes seguir con el gusto, probando un trocito pequeño, y, en vez de engullirlo directamente, saboréalo sin masticar, sintiendo con las papilas gustativas todo su sabor durante unos segundos, respira mientras lo saboreas y, poco a poco, comienza a masticar lentamente, saboreándolo hasta que prácticamente se haya derretido... Merece la pena bajar las revoluciones y disfrutar.

Practicar *mindfulness* tiene múltiples beneficios:

- ▶ **Mejora tu gestión emocional:** te ayuda a regular tus emociones porque, cuando centras tu atención en cualquiera de las experiencias anteriormente descritas, rompes la conexión de tu mente con la preocupación, por lo que empiezas a sentirte mejor, te calmas y te relajas de forma natural.
- ▶ **Mejora tu rendimiento:** además de ayudarte a regular tus emociones, cuando entrenas tu atención mediante la práctica de *mindfulness*, puedes centrarte más fácilmente (sin distraerte) en cualquier cosa que te propongas, cualquier objetivo. Por lo tanto, al estar más concentrado, cometes menos errores y te distraes o dispersas menos, por lo que te ayuda a mejorar tu rendimiento.
- ▶ **Aumenta tu nivel de consciencia:** por otro lado, cuando practicas *mindfulness*, y especialmente cuando te centras en tu respiración, te das cuenta de la facilidad con la que tu mente se distrae con pensamientos que van y vienen. Al principio es frecuente «enredarse» en ellos, es decir, empiezas a pensar en las ideas que aparecen en tu cabeza y dejas de prestar atención a tu objetivo (la respiración),

pero, poco a poco, empezarás a darte cuenta de los momentos en los que te distraes y volverás a llevar tu atención a la respiración, cada vez con más facilidad. De esta manera, empezarás a desarrollar la capacidad de «darte cuenta» (**consciencia**) de cuándo llega un pensamiento a tu cabeza y, en vez de empezar a pensar en ese pensamiento, adquirirás la capacidad de valorar su utilidad (en vez de «sumergirte sin más»), por lo que, si lo consideras improductivo, podrás «dejarlo pasar», sin más, sin prestarle atención, o podrás sustituirlo por otros pensamientos más saludables. Lo que no se ve, no se puede cambiar.

- ▶ **Aumenta tu empatía y mejoran tus relaciones:** al ser más consciente de los juicios que aparecen en tu mente respecto a otras personas, puedes apartarlos y evitar el rechazo que te generan. Además, al tener más capacidad de concentrarte y escuchar plenamente, interrumpes menos. De esta manera, muestras más respeto, cariño, comprensión y aceptación hacia los demás.
- ▶ **Fortalece tu autoestima:** fruto de todo lo anterior, al mejorar tu equilibrio emocional, tu rendimiento, tu autoconocimiento y tus relaciones, fortaleces tu autoestima.
- ▶ **Más libertad para elegir:** cuanto más practiques *mindfulness*, más aumentará tu consciencia y, por tanto, adquirirás más libertad para dirigir tu atención hacia aquello que te ayuda a desplegar tu potencial y desechar aquello que te limita psicológicamente.
- ▶ **Aumenta tu intuición y creatividad:** por último, la práctica del *mindfulness* te conecta con tu intuición y tu creatividad. Steve Jobs, fundador de Apple, practicaba *mindfulness* a diario y otro tipo de meditaciones y afirmaba:

«Si sólo te sientas y observas tu mente, verás lo inquieta que es...
... Si tratas de calmarla, es todavía peor...,
... pero con el tiempo, mientras la observas, se empieza a calmar...
...es cuando tu intuición empieza a florecer... [...]
tu mente se calma y sientes cómo se expande el momento presente [...]

Empiezas a ver mucho más de lo que podías ver antes» (Isaacson, 2011).

En el plano de la salud, practicar mindfulness tiene múltiples beneficios ya que reduce los síntomas e incrementa el porcentaje de recuperación de enfermedades coronarias, cáncer, fibromialgia, hipertensión, esclerosis múltiple... Puedes profundizar en estos beneficios, entrando en la página:

Accede a la página web desde el aula virtual o desde la siguiente dirección:

<http://www.mindfulness-salud.org/que-es-mindfulness/investigacion-cientifica-y-resultados/>

Algunas ideas útiles para practicar *mindfulness* en tu día a día

En cualquier momento del día puedes tener en cuenta estas ideas, que propone Andrés Martín Asuero (2017), para practicar *mindfulness* en diferentes situaciones y elevar tu nivel de consciencia.

1. Presta atención a las claves internas que te informan de la situación en la que estás. Presta especial atención a tu respiración en estos momentos y recuerda que siempre existe la posibilidad de una respuesta meditada, en vez de una reacción repentina.
2. Trata de recordar durante el día que eres un ser completo y que no pierdes nada de ti si permites que se manifieste tu sensibilidad, amor y compasión.
3. Presta atención a tus sentimientos de juicio –agradable/desagradable, atracción/rechazo– cuando estos se presenten, date cuenta de cómo los manifiestas en tus actividades y en tu comportamiento (tono de voz, gestos, elecciones). Sé consciente de las consecuencias que ello tiene en el contexto en el que estás y en las personas con las que te rodeas. Recuerda cuál es tu objetivo o la tarea que quieres realizar y cómo estos sentimientos afectan.

4. Intenta ver la dimensión que hay detrás de toda actividad y todo pensamiento, esa dimensión de paz y tranquilidad, de claridad y conocimiento.
5. Observa cuánto afecta el estado mental y tus reacciones al modo en que te sientes físicamente. Fíjate cómo te mueves, qué comes, bebes, lees, ves o hablas, y cómo ello también afecta a tu estado mental o pensamientos. Usa la respiración para conectar con tu situación y volver al presente.
6. Fíjate en cuánto tiempo tu mente está preocupada en cuestiones relativas al pasado y al futuro. Mira también cuánta energía ocupas en cuestiones como «yo», «mi», «mío», como si fueras el centro del universo. ¿Es realmente tan necesario? ¿No genera cierto sufrimiento? ¿Es posible tomarse la vida de otra forma?
7. Pon particular atención acerca de cuándo sientes:

Miedo	Valentía
Rabia	Alegría
Celos	Entusiasmo
Envidia	Energía y motivación
Pesimismo	Paz interior
Tristeza	Apertura/receptividad hacia otros
Agitación	Calma mental
Ansiedad	Seguridad
Preocupación	Satisfacción

Tabla 1. Tabla de sentimientos.

Fíjate qué fuertes pueden ser las emociones y sentimientos de la izquierda y cómo suelen venir acompañados de ceguera e imprecisión. Pero ¿qué ocurre con los de la derecha? ¿Son igual de fuertes? ¿Son también emociones imprecisas? ¿Qué cualidades diferentes tienen unas de otras?

8. Usa la respiración para que tu mente este más relajada, trayéndola al aquí y al ahora, enséñate a vivir la vida «momento-a-momento», aceptando la realidad como es, y confía en tus recursos para poder responder adecuadamente a los desafíos que se te plantean.

9. Recuerda que podrías morir en cualquier momento. ¿En qué estado mental te gustaría estar en tus últimos momentos o en tus últimos días? ¿Qué pasos puedes empezar a dar cada día en esta dirección? ¿Por qué no empezar ahora mismo?

Por último, debes saber que, aunque parece fácil su práctica, no lo es tanto. Tu mente se resistirá al principio y te tenderá todo tipo de trampas. Te dirá cosas como: «esto es una pérdida de tiempo», «qué tontería», «con la de cosas que tienes que hacer», «qué aburrimiento», «lo estás haciendo fatal», «otra vez te has vuelto a distraer», «me estoy poniendo nervioso», «déjalo, tu no vales para esto», etc.

Tienes que estar muy convencido de que esta técnica es un desafío a tu capacidad de dirigir tu atención, sin dejarte controlar por los pensamientos compulsivos que tendrás. No se trata de que no tengas ningún pensamiento. Eso es poco menos que imposible. Se trata de reconocerlos, aceptarlos sin juzgarlos y sin dejarnos arrastrar, y mantener firme nuestra intención de prestar atención a aquello que hayamos decidido prestar atención. Sin más. Con solo cinco minutos al día, es suficiente, ¿o acaso no puedes esperar 5 minutos para pensar en aquello que sea tan importante pensar? Si logras esperar, mantener y dirigir tu atención, verás cómo te calmas y, poco a poco, podrás utilizar este recurso para gestionar cualquier emoción desagradable que estés sintiendo. En primer lugar, porque serás capaz de ver lo que te está ocurriendo; en segundo lugar, porque serás capaz de elegir y desviar tu atención, durante al menos un minuto, hacia tu respiración, lo cual te conectará automáticamente con una sensación de calma.

Importante: cuando empieces a practicar *mindfulness* y te des cuenta de que te has distraído: ¡Alégrate! Significa que estás empezando a ser consciente y a dirigir tu atención!

Si quieres profundizar, en primer lugar, ponte manos a la obra. *Mindfulness* no es una gran idea, es una experiencia. Sin ella, toda esta explicación, no te habrá servido de nada. Hay que vivirlo. Empieza con algo sencillo, la comida, coge un alimento que te guste y practícalo. Te puede ayudar este interesante artículo que ilustra lo fácil que es practicar *mindfulness* cada vez que comemos:

Accede a la página web desde el aula virtual o desde la siguiente dirección:

<https://smoda.elpais.com/belleza/para-meditar-solo-se-necesita-una-mandarina/1528/>

Entra en el campus y haz la práctica de **mindfulness** que te hemos preparado. Luego, cuéntanos cómo te fue.

Si quieres saber más sobre *mindfulness*, te recomendamos que leas:

- ▶ Las páginas del libro *Mindfulness para principiantes* de Jon Kabat- Zinn, que hemos colgado en el aula virtual.
- ▶ Beneficios de la respiración y *mindfulness*.
- ▶ Atención plena para reducir el estrés.
- ▶ *Plena mente: mindfulness o el arte de estar presente*.
- ▶ «La hora Zen mejora el rendimiento» (https://andresmartin.org/wp-content/uploads/2018/01/Hora-Zen-2017123-elpais-com-negocio_a3.pdf).

Técnicas de pensamiento emocionalmente saludable

«La calidad de la vida está en relación directa con la riqueza de los pensamientos. Si quieres vivir una vida más serena y con más significado, debes producir pensamientos más serenos y con más significado» (Robin Sharma).

Cuando no prestamos atención a lo que dejamos que entre en nuestra mente, la dejamos a la deriva, es como si soltáramos el timón y entonces las olas dirigieran el destino de nuestro navío, dejando de decidir a dónde queremos ir.

El **pensamiento emocionalmente saludable** está formado por ideas, creencias, razonamientos, conocimientos o imágenes que te inspiran emociones y sentimientos de bienestar, de confianza, y te impulsan a tomar decisiones y actuar en coherencia con tus prioridades, tus valores, tu propósito o tus objetivos.

El pensamiento emocionalmente saludable, al igual que la atención, es un músculo que necesitas entrenar a diario para mantener limpio y prevenir que «el cristal de tu mente» se ensucie con pensamientos tóxicos (creencias limitantes y distorsiones).

Por lo tanto, necesitas cultivar rutinas, hábitos mentales emocionalmente saludables que te permitirán prevenir y canalizar emociones y sentimientos desagradables ante la incertidumbre, los desafíos y las dificultades propias de la vida.

Te proponemos tres tipos de técnicas:

- ▶ Técnicas para cultivar una mente emocionalmente saludable (higiene mental).
- ▶ Técnicas para afrontar situaciones difíciles (para prepararte antes de exponerte).
- ▶ Técnicas para reconducir emociones desagradables (en el momento que aparecen).

Técnicas para cultivar una mente emocionalmente saludable

Dedicar un tiempo diario a cultivar tu mente es un hábito emocionalmente inteligente que te genera no solo bienestar al realizarlo, sino que ilumina e inspira a tu mente para vivir un día a día pleno. Además, te ayuda a prevenir y afrontar sentimientos desagradables.

A. Sembrar pensamientos emocionalmente saludables. A través de la lectura diaria o semanal de libros de autores de reconocido prestigio de psicología positiva,

psicología existencial o humanista, inteligencia emocional o desarrollo personal, así como biografías de personajes históricos que han logrado la plenitud personal, espiritual y/o profesional. La bibliografía que te proponemos en este curso contiene una gran selección de las temáticas propuestas.

Escuchar o ver vídeos sobre ponencias o entrevistas a expertos de las materias referidas, o asistir a talleres y cursos de los temas señalados, también ayuda a alimentar tu mente con pensamientos emocionalmente saludables que te ayudarán a sembrar creencias potenciadoras en tu interior, desarrollar tus propias fortalezas y recursos para crear una vida con sentido y plena.

- B. **Cultivar sentimientos saludables.** Esta técnica también sirve para generar hábitos emocionales saludables, es decir, para sentir con más frecuencia en tu día a día emociones y sentimientos saludables (amor, gratitud, alegría, calma, confianza...). Por ejemplo, si quieres estar más tranquilo, puedes visualizar una imagen, una persona o una situación que te conecta con la calma y, a partir de ahí, te imaginas tranquilo en las diferentes situaciones cotidianas de tu vida (al desayunar, al hablar con tu familia, con tus colaboradores, etc.). Si quieres sentir gratitud, visualiza todos los motivos por los que te puedes sentir agradecido con tu familia, amigos o compañeros del trabajo y conecta con ese sentimiento, dejándolo crecer en tu interior. Si quieres sentir amor, visualiza a todas las personas a las que quieres y conecta con el amor que sientes hacia ellas, etc.

La clave está en ser capaz de sentir emoción, de conectar con el sentimiento, ya que se ha descubierto que este tipo de ejercicios, también llamados **meditaciones**, generan nuevos caminos neuronales y tienen un impacto positivo en nuestro cerebro y, por tanto, en nuestras respuestas emocionales en nuestro día a día.

La neurociencia ha demostrado que las meditaciones en las que se conecta con el amor, la bondad y la compasión tienen un impacto medible y tangible en el incremento de la sensación de bienestar personal.

Técnicas para afrontar situaciones difíciles

En el diario emocional que hiciste en el tema 2, habrás detectado varias situaciones y personas con las que tienes emociones y sentimientos improductivos de forma recurrente. Para esos casos, te proponemos las siguientes técnicas que puedes utilizar para prepararte para afrontar mejor la situación difícil (hazlo en un momento en el que estés tranquilo/a, para que sean más efectivas).

A. Técnica del foco en tu objetivo y motivación. Esta técnica es especialmente útil cuando quieres resolver un conflicto (ej.: llegar a un acuerdo) o mejorar una situación (ej.: mejorar el ambiente familiar/laboral), o cuando quieres aportar algo a la vida de alguien o dejar un legado (ej.: conseguir que tu hijo/a se sienta apoyado/a y valorado/a). La técnica consiste en centrar tu atención en aquello que quieres lograr (tu objetivo) y conectar con el valor que te aportaría a ti y a los que te rodean lograr ese objetivo. Para que esta técnica funcione es esencial que tu objetivo y motivación sean buenos para ti y para los que te rodean. Pregúntate:

1. ¿Qué quieres lograr?
2. ¿Para qué? ¿Qué te aportaría a ti y a los que te rodean lograr ese objetivo?
3. ¿Cómo necesitas sentirte?
4. ¿Qué pensamientos te pueden ayudar a conectar con ese sentimiento?

Esta técnica es muy útil para mantener la serenidad y la calma en esa situación o con esa persona con la que de forma recurrente la pierdes (en conflictos, por ejemplo, o ante dificultades o cambios importantes en tu vida), ya que pones el foco de tu equilibrio en tu interior, en tus intenciones. Si estás convencido de la importancia de tus intenciones, te resultará más sencillo conectar con un estado emocional que te permita ser coherente con aquello que te motiva. En la medida en que tu intención sea sana, es decir, beneficiosa para el máximo número de personas, será más fácil mantener tu equilibrio emocional.

Si, por ejemplo, habitualmente te enfadas y pierdes el control cuando un colaborador no cumple con sus compromisos o responsabilidades, antes de abordar la conversación con él, podrías utilizar esta técnica:

1. ¿Qué quieres lograr? El compromiso del colaborador con sus responsabilidades.
2. ¿Para qué? «Para mejorar la cohesión y el rendimiento del equipo».
3. ¿Cómo necesitas sentirte? «Necesito sentir calma y seguridad en vez de rechazo hacia esa persona».
4. ¿Qué pensamientos te pueden ayudar a conectar con ese sentimiento? «Desde la calma y el respeto, será más fácil llegar a un acuerdo en vez de recriminarle y juzgarle». Para ello, quizás te des cuenta de que necesitas sentir calma en vez de rechazo hacia esa persona. Si verdaderamente conectas con dicha intención (y sus beneficios para el entorno) y eres consciente de las emociones que necesitas cultivar para lograrlo, será más fácil gestionar tu enfado, mantener la calma y resolver el conflicto, que si no te planteas tu «para qué».

B. Técnica del foco en valores personales. Esta técnica consiste en plantearse las siguientes cuestiones:

- ¿Con qué valores o cualidades quieres afrontar esta situación o relacionarte con esa/s persona/s con la/s que tienes sentimientos improductivos?
- ¿Qué te aportaría a ti y tu entorno actuar desde ese valor?
- ¿Qué actitud tendrías, cómo te comportarías, qué harías diferente?

Siguiendo estos pasos, será mucho más probable que mantengas tu equilibrio emocional en vez de reaccionar impulsivamente en estas situaciones/relaciones. Puede resultarte muy útil identificar un referente, una persona que destaque en el valor elegido, y preguntarte cómo pensaría y se comportaría dicha persona en la situación concreta que quieres gestionar mejor.

Para afrontar situaciones difíciles o adversidades vitales (enfermedades, pérdidas o cambios de empleo, rupturas, fracasos...), te recomendamos especialmente

utilizar esta técnica, centrándote en los valores del optimismo, la creatividad y/o la resiliencia.

- C. **Técnica de visualización.** Diversas investigaciones, entre otras, las realizadas por el neurocientífico Pascual-Leone, han comprobado que, cuando nos visualizamos a nosotros mismos desempeñando una tarea o realizando una acción con excelencia, activamos los mismos circuitos neuronales que se ponen en marcha cuando realmente hacemos dicha tarea o actividad en cuestión.

La técnica de la visualización de tu objetivo consiste en crear imágenes detalladas con las escenas exactas de lo que quieres conseguir, y sentir las como si fueran reales, como si ya lo hubieras logrado. Se trata de imaginarte a ti mismo en la situación que quieres gestionar mejor y verte pensando, sintiendo y haciendo todo aquello que necesitas pensar, sentir y hacer para conseguir tu objetivo. Como si fuera una película, recreas la situación: dónde estás, con quién estás, qué ocurre, cómo te sientes, qué cosas piensas, qué haces, qué dices, cómo te comportas (tus gestos, tono de voz, sonrisa, etc.), qué actitud muestras, cuáles son las consecuencias, etc.

En el ejemplo anterior, si consideramos que tu objetivo es mantener una conversación con tu colaborador desde la calma y la paciencia, para transmitirle la importancia que tiene la correcta realización de X tarea, con la intención última de contribuir a la mejora de la cohesión y el rendimiento del equipo, te podrías visualizar en la sala de reuniones con tu colaborador, podrías verte recibéndole con un talante amable, preguntándole cómo está y mostrando interés por algún aspecto personal, reconociéndole algún logro o progreso en su trabajo y explicándole con calma y amabilidad la importancia de las funciones que desempeña y la necesidad de cumplir unos plazos y unos estándares de calidad. Podrías incluso visualizar la actitud de escucha y paciencia que quieres tener, incluso la postura física abierta.

Una de las prácticas que necesitarás realizar en este tema, es un **plan de regulación emocional**. Para elaborarlo, tendrás que analizar una situación actual que te está costando regular, plantearte un objetivo y definir concretamente cómo quieres sentirte y qué estrategias vas a poner en marcha para regular tus emociones (cuerpo, mente, comunicación y acción). Una vez que lo definas, será muy útil que te visualices a ti mismo poniendo en práctica tu plan y alcanzando tu objetivo. De esta manera, será más fácil que, cuando llegue la situación, puedas regular tus emociones. ¡Ya nos contarás!

Técnicas para reconducir emociones desagradables

A lo largo de nuestro día a día suceden múltiples acontecimientos imprevisibles en los que necesitamos gestionar o reconducir las emociones que van surgiendo. Cuando estás sintiendo la emoción desagradable es más complejo reconducir la emoción a través del pensamiento. ya que recuerda que el córtex prefrontal se ve afectado por la activación de la amígdala y cuesta pensar con claridad. Es más recomendable comenzar por practicar *mindfulness*, relajación o utilizar técnicas comportamentales (cambiar lo que haces o dices). Sin embargo, si todavía no has caído en el «secuestro amigdalino», te recomendamos utilizar alguna de las técnicas siguientes:

A. **Técnica de las 3 preguntas** (o cambio de foco). Esta técnica consiste en, a través de preguntas, cambiar el sentido en el que estás dirigiendo tu atención, tus pensamientos, y orientarte hacia tus necesidades.

Las preguntas para plantearte son:

- ¿Qué pensamiento estoy teniendo y qué emoción me está provocando, me ayuda o me perjudica? Con esta pregunta tomas conciencia de las consecuencias del pensamiento.
- ¿Cómo necesito sentirme en este momento para poder afrontar la situación lo mejor posible? Con esta pregunta conectas con una actitud de encontrar soluciones, identificas una emoción que te puede ayudar en la situación en la

que estás, por lo que será más fácil encontrar formas para conectar con esa emoción.

- ¿Qué pensamiento o pregunta me puede ayudar a sentir la emoción que necesito en esta situación? Esta pregunta te ayuda a buscar diferentes interpretaciones, valoraciones de la situación desde distintas perspectivas, de forma que puedas encontrar una que te resulte válida y creíble (es esencial que te lo creas, de lo contrario no servirá para nada la técnica) para conectar con dicha emoción.

Para entender mejor esta técnica vamos a ilustrarla con un ejemplo: imagina una persona a quien le han pedido que haga una tarea y que piensa «¿por qué tengo que hacerlo yo y no mi compañero?». Apliquemos la técnica:

1. ¿Qué emoción/sentimiento le puede provocar ese pensamiento..., le ayuda o le perjudica? Enfado, victimismo. Claramente, no le ayuda a resolver la situación.
2. ¿Cómo necesita sentirse en este momento para poder afrontar la situación lo mejor posible, es decir, para realizar bien la tarea? Puede necesitar sentir calma y serenidad para hablar o para concentrarse en la tarea.
3. ¿Qué pensamiento o pregunta le puede ayudar a sentir calma o serenidad? Por ejemplo, ¿puede sentir calma si piensa lo siguiente?: «¿Cuánto tiempo necesito para hacer esta tarea?, ¿qué recursos necesito para hacerla?, ¿hay algo que necesite pedir?». De esta forma, si necesita pedir tiempo para afrontarlo, podrá solicitarlo y realizar mejor la tarea. También puede pensar: «¿Cómo podemos distribuir equitativamente el trabajo la próxima vez?». De esta forma, puede hacer propuestas en este sentido.

B. Técnica de observación (*mindfulness* mental): consiste en observar todos nuestros pensamientos, sin identificarnos con ellos, como si no fueran nuestros. Para ello te puede ayudar imaginar que cada pensamiento es una nube que llega y se va, o decir/pensar «yo no soy mis pensamientos», «mi cabeza está pensando». En el momento en que dejas de vivir tus pensamientos, y pasas a mirarlos, estos pierden fuerza y acaban por disiparse.

C. **Técnica de desmontar distorsiones cognitivas.** Esta técnica, que vimos con anterioridad, consiste en analizar los pensamientos que tienes respecto a la persona/situación, identificar si estás cometiendo alguna distorsión cognitiva (siempre, nunca, todos, nadie, debería, soy...) y sustituirla por pensamientos más realistas y productivos.

Recuerda que todas estas teorías no sirven de nada si no las pones en práctica. Es necesario hacer los ejercicios propuestos en el campus para poder desarrollar tu capacidad de gestionar tus emociones.

4.3. Referencias bibliográficas

Alonso, M. (2012). *Reinventarse: tu segunda oportunidad*. Barcelona: Editorial Plataforma.

Asuero, A. M. (2017). *Plena mente*. Editorial Planeta.

Isaacson, W. (2011). *Steve Jobs: la biografía*. Editorial Debate.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós.