

HACIÉNDOME CARGO DE MIS EMOCIONES



¿QUÉ SON Y CUÁL ES SU IMPORTANCIA?

Las emociones nos predisponen a *actuar*, a responder frente a las diversas situaciones que se presentan a lo largo de nuestras vidas, para adaptarnos al contexto. Es así que se considera que funcionan como mecanismos de supervivencia (Goleman, 1995). Por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos, favoreciendo así la respuesta de huida.

Es importante reconocer, validar y aceptar nuestras emociones para poder gestionarlas:

Reconocimiento: De manera universal, todos experimentamos 6 emociones básicas: alegría, tristeza, ira, asco, sorpresa y miedo.

Validación: Implica la aceptación plena de nuestra experiencia emocional y la de los otros. Recordemos que las emociones y pensamientos tienen sentido.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Existe una habilidad que precisamente hace referencia a la capacidad de reconocer nuestras emociones y las de los demás, para gestionarlas y adaptarnos adecuadamente al entorno: esta es la inteligencia emocional (IE). Entre sus principales beneficios encontramos los siguientes:

- Favorece el bienestar físico y mental.
- Favorece las relaciones sociales sanas basadas en la empatía.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Nos prepara para afrontar situaciones nuevas.
- Favorece nuestra concentración y el control de la presión académica, e incrementa la motivación.

Componentes de la inteligencia emocional:

- Autocontrol: Capacidad para controlar impulsos y mantener la calma.
- Automotivación: Habilidad para realizar cosas por uno mismo.
- Habilidad social: Capacidad de relacionarse con otras personas.
- Asertividad: Saber defender las propias ideas, respetando las de los demás.
- Proactividad: Habilidad para tomar la iniciativa ante oportunidades o problemas, responsabilizándose de los propios actos.
- Creatividad: Competencia para observar el mundo desde otra perspectiva y resolver problemas.

Acá presentamos algunas estrategias útiles:

Autocontrol

1. Identifica la intensidad de tus emociones con el termómetro emocional (del 1 al 10, qué tan intensa es la emoción que experimentas; si pasa del 5, empieza con la segunda estrategia).

2. Luego de identificar la intensidad, regula tus emociones con el semáforo emocional:
 - **ROJO (PARAR):** Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, enojo, nervios), tenemos que detenernos.
 - **AMARILLO (PENSAR):** Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando, y de lo que se está sintiendo.
 - **VERDE (SOLUCIONAR):** Si uno se da tiempo de pensar, pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.
3. Finalmente, expresar lo que sientes de manera asertiva te ayudará a estar más tranquilo contigo mismo. ¿Cómo puedo lograrlo? A través del método DESC:
 - a. Describe los hechos
 - b. Expresa lo que sientes para comprenderte mejor
 - c. Sugiere soluciones
 - d. Concluye con algo positivo

Automotivación

1. **Autoverbalizaciones positivas:** Modifica el diálogo interno para facilitar el afrontamiento de una situación.
2. **Establece metas:** Te incitan a realizar un mayor esfuerzo y buscar estrategias para persistir frente al fracaso.
3. **Aprende nuevas habilidades:** Reconoce aquello de lo que eres capaz e identifica aspectos de mejora.
4. **Reforzadores:** Valora tus avances, regálale un momento para hacerlo.

Asertividad

Una técnica efectiva para hacer prevalecer la opinión propia, sin perder de vista el respeto y empatía, es la del "disco rayado". Consiste en la repetición constante, tranquila y clara de tus propios deseos, pensamientos o sentimientos, hasta que la otra persona se dé cuenta de que no puede convencerte.

Proactividad

1. Ten iniciativa para la integración.
2. Fomenta tu capacidad para la innovación y el cambio.
3. Ten disposición para el cambio.
4. Desarrolla conductas basadas en valores.
5. Asume con responsabilidad tus acciones.

Creatividad

Es importante despejar la mente y realizar ejercicios de imaginación. Para ello puedes aplicar técnicas de imaginación guiada y dejar volar tu imaginación, además de relajar tu cuerpo y mente. Te dejamos estos dos enlaces para practicar:

<https://educrea.cl/tecnicas-de-visualizacion-o-imaginacion-guiada/>

<https://youtu.be/eful5uK5VNM>

Referencias

Barrios, F. (12 de septiembre de 2015). Relajación guiada: el bosque y el mar. <https://youtu.be/eful5uK5VNM>

Dongil Collado, E., y Cano Vindel, A. (2014). Habilidades sociales.

Longo, B. (2020). Qué es la emoción en psicología. Psicología online.
<https://www.psicologia-online.com/que-es-la-emocion-en-psicologia-5186.html>
Lopérfido, V. (s. f.). Las emociones básicas de Paul Ekman. Psicocode.
<https://psicocode.com/psicologia/las-emociones-basicas-paul-ekman/>

Pérez, A. (2012). Inteligencia emocional y motivación del estudiante universitario (tesis doctoral). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España. https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/9776/2/0675369_00000_0000.pdf



UNIVERSIDAD
DE LIMA