

LA IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL
3. QUÉ SON LAS EMOCIONES
4. TÉCNICAS

1. INTRODUCCIÓN

Todos los días hay situaciones difíciles en nuestra vida (social y personal, en el trabajo o estudios) llamadas **ESTRESORES**.

Así pues, ***es normal que surjan conflictos***, tanto con los demás, como con nosotros mismos, creando emociones: unas serán positivas (o agradables) y, otras, negativas (o desagradables).

No obstante, podemos reducir sa incidencias desagradables con las pautas:

- *Estilo de vida saludable* (ejercicio, comer sano, salir con los amigos, **tener aficiones y metas o ideales a alcanzar**).
- *Técnicas de relajación* (yoga, taichi, visualización creativa, etc.).
- *Técnicas de reestructuración cognitiva*: modificar el modo de interpretación, y valoración, sobre todo aquello que nos rodea mediante la modelación y práctica de hábitos cognitivos nuevos: todo ello destinado a tener una *higiene mental*.

Por ejemplo:

- Cambiar afirmaciones irracionales autoinducidas por autoafirmaciones racionales.
- Identificar la emoción dolorosa (explicado más abajo) que se está sintiendo (ira, miedo, etc.).
- Señalar los estilos de pensamientos disfuncionales e identificar los pensamientos automáticos (automatismos), como pueden ser la generalización (“todo el mundo es malo”, “las cosas van cada vez peor”), la magnificación de problemas, la personalización (terminar creyendo que se es lo que, en realidad, no se es: “soy un inútil”).
 - **Practicar la autoafirmación positiva**: si pienso que soy un inútil, debo empezar a pensar que, a partir de este mismo momento, empiezo a ser más eficiente en todos los aspectos de mi **vida**.
 - **Técnicas específicas de Psicología positiva**, la principal es el autocontrol
 - **Desechar actitudes y comportamientos nocivos para nuestra salud**.
 - **Educación emocional**.

2. LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Es la **habilidad de expresar y canalizar las emociones** que experimentamos para conseguir nuestros objetivos:

- Conciencia de la relación entre emoción, pensamiento y conducta.
- Tener buenas estrategias de afrontamiento.
- Capacidad para autogenerarse emociones positivas.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Es el proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el **desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones**, con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en su vida cotidiana.

Para ello:

- Conciencia emocional: reconocer emociones, identificarlas.
- Regulación emocional: canalizar y expresar esas emociones.
- Autoestima: identificar, reconocer y aumentar juicios positivos en nosotros y en los demás.
- Habilidades de comunicación: la escucha activa (no aquello de oigo pero no escucho), la empatía, la asertividad (saber cuándo y cómo decir NO, esto es, sin dañar a la otra persona ni ofenderla).
- Habilidades de vida: la resolución de problemas, el razonamiento, los ya mencionados hábitos de vida saludables.

3. ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Es **una** respuesta del organismo que va acompañada de pensamientos, cambios fisiológicos y un componente conductual.

¿Qué emociones conocemos?

Alegría	Orgullo	Satisfacción
Miedo	Pasión	Ilusión
Enfado	Culpa	Vergüenza
Amor	Calma	Ansiedad
Aversión	Celos	Humillación
Sorpresa	Melancolía	Compasión
Tristeza	Felicidad	Esperanza
Etc.	Etc.	Etc.

¿Para qué nos sirven?

- Facilitan la comunicación.
- Nos dan información interna y externa.
- Facilitan la toma de decisiones.
- Nos motivan a la acción.
- **Función adaptativa.**

¿Cuándo se convierten en desadaptativas?

Cuando son desproporcionadas, es decir, su **intensidad** es tal que, por ejemplo, empezamos una discusión y la terminamos con una agresión.

O **cuando su duración** es tal que **no nos permite continuar con nuestra vida**. Es entonces cuando pueden aparecer el insomnio, el estrés, etc. Es decir, que, en definitiva, por su intensidad y duración se ven alterados nuestro rendimiento y nuestro estado de serenidad, sumiéndonos en un estado que, en el peor de los casos, puede derivar en depresión, ansiedad

4. TÉCNICAS

- Comprender la respuesta emocional.
- Manejar la emoción antes de que ella me maneje a mí.
- Identificar en qué situaciones suelo tener emociones desagradables.
- Generar emociones positivas.

Comprender la respuesta emocional

Ésta nos causará:

- Pensamientos
- Sensaciones físicas
- Una determinada conducta

Vamos a poner un ejemplo:

Supongamos que estamos en un ascensor y, justo cuando éste va a cerrar sus puertas, entra un perro con no muy buenas intenciones (nos enseña los dientes, gruñe con fuerza...).

Desde luego, la emoción que vamos a experimentar va a ser el miedo, con sus consiguientes pensamientos de

:

- Me va a morder
- Voy a morir
- ¿Cómo puedo salir de aquí?

Sensaciones físicas de:

- Temblor, taquicardia
- Sofoco, sudor
- Hiperventilación

Conducta (según nuestro carácter):

- Atacar
- Escapar
- Paralizarse

Identificar situaciones

Es decir, identificar *aquellas que nos provocan respuestas emocionales desagradables*.

¿Cuándo ocurre? Si es puntual, es normal (por ejemplo, el caso anterior de la encerrona en el ascensor: aquí sería perfectamente normal sentir miedo; lo que no sería lógico es que, por ej., sintiésemos estas mismas sensaciones ante cualquier perro, por pacífico que éste pueda ser).

Por lo tanto, vemos que, en primer lugar hay un **ANTECEDENTE** (una situación), la cual nos provoca una **RESPUESTA EMOCIONAL** (determinados pensamientos con sus consiguientes sensaciones físicas y una determinada conducta), y todo ello concluye generando una **CONSECUENCIA**.

Veamos un ejemplo:

La **situación**: estoy en casa viendo la televisión, y es sábado.

La **respuesta emocional**: estoy triste.

Tengo pensamientos de: estoy solo, no le gusto a nadie; tengo sensaciones de pesar, abatimiento, y su consiguiente conducta de llorar y meterme en la cama (esto, en psicología, se llama una conducta impulsada por la emoción).

Ahora bien, ¿qué **consecuencias** tendrá todo esto? En efecto, que todavía estoy más triste, y tengo más pensamientos negativos, lo cual, si se mantiene mucho en el tiempo, puede terminar “minando” nuestra autoestima y, en definitiva, terminar en una depresión, incluso.

Manejar emociones

1. Fijarme en las sensaciones y emociones que noto, e identificarla (ojo con la intensidad).
2. Observar la emoción y preguntarme: ¿la emoción está justificada? ¿Qué estoy pensando para sentirme así?
3. Preguntarme: ¿esta conducta me aleja o me acerca a mi objetivo?

Así pues, *no deberíamos, nunca, llegar a la “zona roja”*: procurar identificar antes la emoción, y FRENARLA.

Un ejemplo: las sensaciones de la ansiedad (taquicardia, miedo, hiperventilación), te hacen pensar que eso va a terminar en algo mucho peor (me va a dar un ataque cardíaco, y voy a morir).

Así pues, si me centro en la taquicardia ésta irá a más: debemos pensar en otra cosa que nos distraiga, o hacer cualquier otra actividad que nos haga desconectar.

Hacer lo opuesto si no está justificada y/o no logramos alcanzar, con ello, nuestra meta.

Aprende a expresar tus emociones

1. DESCRIBIR el hecho
2. ME SIENTO...
3. ME GUSTARÍA...

Un ejemplo:

1. Hoy te he esperado media hora para ir a la reunión del colegio.
2. **Me he sentido** nervioso y enojado al principio al ver que no venías y, después, ya me he sentido triste porque he pensado que no te importaba que te estuviera esperando y que te daba igual venir a la reunión del niño.
3. **Me gustaría que**, la próxima vez, me avisaras para poder organizarme...

Es decir, tenemos que decir lo que sentimos para poder ponerle solución: *no hay que “comerse” las cosas*.

Importante, pues, **saber expresar lo que sentimos sin herir**, pero tampoco que nos hagan daño.

Cómo generar emociones positivas

1. **Prevención.**

- a. Realizar actividades agradables **a diario**.

2. **Disfrutar del presente.**

- a. Ser *consciente de la emoción mientras realizamos la actividad* (si vas a la playa, siente la agradable sensación de la arena en los pies, el olor a salitre, la vista de las olas y su relajante sonido...): esto es, **pasar por los 5 senti-**

dos, recrearse en ello, observar con todo lujo de detalle: *bébetela vida*, porque es tuya y de nadie más.

- b. *Aprende a identificar los pequeños placeres diarios* que te ofrece la vida. Apúntalos cada día antes de ir a dormir, y da gracias de lo que tienes: no pienses tanto en aquello que te falta sin hacer nada, sino piensa en cómo puedes lograrlo y si, siendo realista, ves que no puedes conseguirlo, busca algo paralelo que igualmente te agrade, o asume que no puedes, sin preocuparte más por ello. Seguro que pronto surgirá otra cosa que te interesa igual o incluso más.

3. Mejorar mi calidad de vida.

Como ya es bien sabido: **duerme entre 7 a 9 horas diarias** (según tus necesidades, y siempre y cuando, al despertar, te sientas totalmente descansado). Como ya hemos dicho antes, practica el **pensamiento positivo**; **vigila lo que comes**, y haz **ejercicio un rato cada día**, aunque sólo sea caminar a paso ligero durante media hora.

Porque tu vida es tuya, y sólo hay dos caminos: sufrirla o vivirla. Tú eliges: si bien es cierto en que hay situaciones que son marcadamente malas o completamente buenas, y es que la vida nos viene a rachas. Así pues, hazte fuerte en la buena para cuando venga la mala, aguantarla con el mayor coraje posible, y con las mejores garantías.