



**Aprende a gestionar  
tus emociones**



## Sumario

1. ¿Qué son las emociones?	3
2. Una relación continua: Emoción - Pensamiento - Conducta	0
3. Entrenar la Inteligencia Emocional (IE)	0
4. Revaluación Cognitiva VS Supresión Expresiva	0
5. Ejercicios prácticos	0
6. Cómo puede ayudarte el #PAE	0
7. Referencias bibliográficas	0

## ¿Qué son las emociones?

Diariamente se experimentan, ante diversas situaciones, reacciones que se observan en nuestra conducta, estado de ánimo y cambios corporales; todo eso son las emociones y tienen una relación estrecha con el cerebro, que es el que comanda al cuerpo.

Los **estados emocionales** resultan de una **interacción continua entre tu cuerpo y tu mente**, por eso es difícil ocultar cómo te sientes. Al momento de percibir una situación, por ejemplo, de sorpresa, tu cerebro enviará señales al cuerpo, provocando que abras más los ojos y arquees las cejas.

Pueden ser complejas de definir porque **cada ser humano tiene su propio mecanismo** para procesar situaciones que generan ansiedad, alegría o miedo, por lo que las emociones resultan de un sentimiento único y personal.

Posiblemente te has sentido confundido y en algunas ocasiones te cuesta definir cómo te sientes o no sabes si lo que estás sintiendo es correcto o malo. Esta ambivalencia puede observarse cuando terminas una relación sentimental. Decir, por ejemplo, *"lo extraño mucho, pero estoy enfadado porque le sigo queriendo"*. Aunque pueda parecerlo, no es incongruente porque un mismo estímulo puede provocar distintas emociones.

Las emociones son tan diversas que existen **distintas propuestas para su clasificación**. Tenerlas en cuenta sirve para identificar cada estado de ánimo y dar un espacio a cada emoción. La más común de las clasificaciones las divide en 6:

Las emociones pueden combinarse y eso las hace aún más complejas, sobre todo, porque un escenario nos puede provocar diversas reacciones o, una reacción, puede ser similar; por ejemplo, las lágrimas, usualmente están relacionadas con la tristeza pero también pueden ser de felicidad.

Aunque hay tendencia en clasificarlas como negativas o positivas, lo más importante es saber reconocerlas, no juzgarlas y que la reacción tenga el menor impacto posible, sobre todo cuando nos relacionamos con otras personas.

Por ejemplo, en los ámbitos laborales es importante tener una buena inteligencia emocional, porque eso permite entablar relaciones sanas entre compañeros de trabajo y permite tener una escucha asertiva y empática.

*¿Cuántas veces reaccionas y cedes a la emoción de que tu compañero te cae mal y esto te condiciona con prejuicios cuando le escuchas?*



**Alegría:** se expresa cuando tenemos satisfacción o placer por alguna situación. Se reconoce porque una de sus principales expresiones es la sonrisa.



**Enfado:** sensación de irritación, desagrado y/o frustración ante escenarios que generan molestia.



**Sorpresa:** acontece ante situaciones inesperadas, incluso extrañas. Es una emoción que dura por unos segundos y prosigue a otra emoción resultado de la percepción de esa sorpresa.



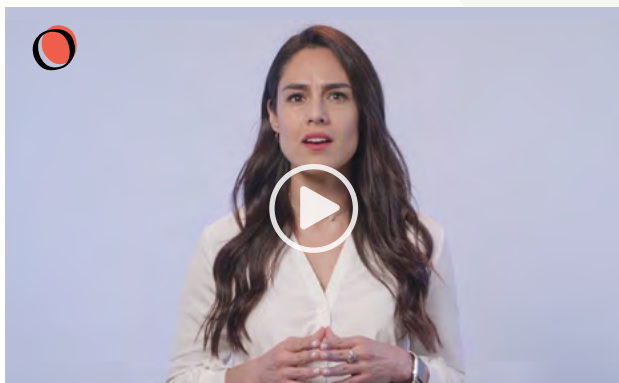
**Miedo:** es una de las emociones más primitivas y es la reacción ante un estímulo, real o imaginario, que genera un estado de alerta. El miedo reactiva el mecanismo de lucha o huida.



**Asco:** repulsión ante un estímulo que resulta desagradable.



**Tristeza:** sentimiento de desánimo, apatía o indiferencia ante situaciones cotidianas que usualmente se perciben con otro tipo de emoción.



### Las confusiones con la salud mental y las emociones desagradables

Si bien no podemos evitar las emociones, sobre todo si éstas están justificadas, en este e-book te enseñaremos **cómo conocer tus emociones y cómo hacer que estas no intervengan en tu día a día.**

## Una relación continúa: Emoción - Pensamiento - Conducta

Los estados emocionales han sido de gran interés, sobre todo porque tienen un impacto a nivel cognitivo y fisiológico. **Cada situación representa un tipo de respuesta único que está ligado a una percepción,** así como experiencias previas. Todo lo anterior guía las conductas emocionales.

Seguro que has notado que, cuando estás experimentando algún tipo de emoción intensa, tu cuerpo comienza a responder, ¡hasta la temperatura del cuerpo puede cambiar! Esto es porque hay una **relación estrecha entre las emociones, el cerebro y el cuerpo.**

*Charles Darwin* señaló que el papel que tienen las emociones dentro de nuestro instinto de supervivencia es fundamental, porque nos indica cómo tenemos que actuar, sobre todo si estamos ante peligro. Además, señaló que hay expresiones que son similares entre seres humanos y eso es clave porque permite observar la emociones en otros.

El sistema nervioso autónomo, encargado de la respiración, frecuencia cardíaca, presión sanguínea y producción de sudor, entre otros, se relaciona con patrones específicos de respuesta y cada ser humano cuenta con uno y son constantes durante toda la vida.

**Esas respuestas pueden ser modificables,** es por ello por lo que ejercicios de respiración o relajación son vitales para cambiar y controlar la respuesta corporal. Además, se pueden controlar miedos o iras con un profesional de la salud mental.

**Cuanto mejor entendamos nuestras emociones, las respuestas de nuestro cuerpo y nuestro comportamiento, más podremos fortalecer la inteligencia emocional, una habilidad fundamental para construir relaciones positivas con los demás**



# Entrenar la Inteligencia Emocional (IE)

Ahora que ya conoces qué son las emociones y su relación con tu mente, cuerpo y el mundo que te rodea, viene un paso importante que te puede llevar a mejorar y mantener relaciones más sanas con vínculos cercanos, compañeros de trabajo y, la más importante, contigo mismo.

La inteligencia emocional (IE) es una **habilidad que ayuda a entender, regular y monitorear emociones propias y las de otras personas**. Al ser una habilidad implica que es una herramienta que se tiene que practicar día a día.

Si sueles reaccionar sin pensar ante una situación, puede llevar a perjudicar y deteriorar tu relación con esa persona. Por ejemplo, cuando algo te enfada mucho, en vez de observar el entorno y pensar qué es lo que puedes hacer, tu reacción es responder desde la ira. La inteligencia emocional ayuda a que sean menos frecuentes esos escenarios. Y para ello te presentamos los **pasos que conforman la IE**:

## Percepción emocional

¿Cómo me estoy sintiendo en estos momentos? En este primer paso es esencial que detectes qué emoción estás experimentando. Las emociones no son sólo conceptos, sino que se alojan en el cuerpo provocando una serie de reacciones, como las expresiones faciales.

Asimismo, te permite identificar el estado emocional de la otra persona y actuar acorde a la situación.

## Comprensión de emociones

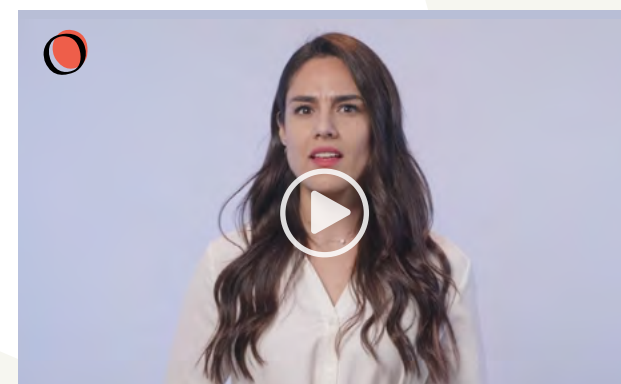
Cuando reconoces la emoción, ¿la juzgas? Como se mencionó anteriormente, las emociones no son buenas o malas, con el paso del tiempo se comprende que hay escenarios donde podemos expresarnos sin tapujos, otros en los que se tiene que regular la intensidad. Además, comprender permite la empatía y escuchar asertivamente.

## Uso de emociones

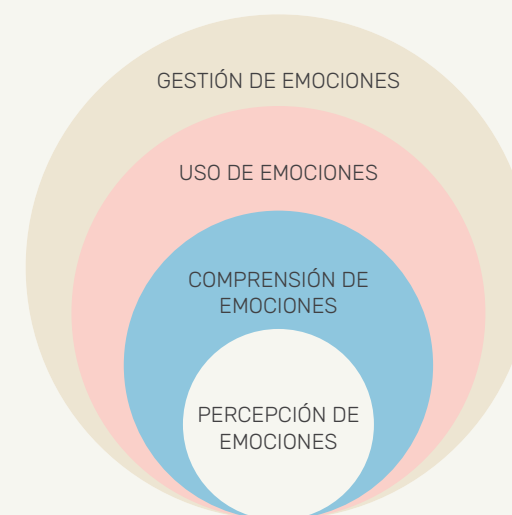
Las emociones son la brújula que guía, en cierto porcentaje, las acciones, que a la larga generan experiencia. Cada emoción dota de características específicas que pueden ser usadas a favor; por ejemplo, el miedo o ansiedad, pueden prevenir que no realices actividades que no deseas o realizarlas con mayor cuidado.

## Gestión de emociones

Es la capacidad de detectar, identificar, comprender y regular las emociones. Este paso permite que tomes decisiones acertadas, comunicar cómo te sientes, empatizar o evitar conflictos, entre otros. Reúne características de los elementos anteriores y es lo que usualmente perciben las demás personas.



Sospechosos habituales en la salud mental



## Revaluación Cognitiva VS Supresión Expresiva

¿Cuántas veces has escuchado que es mejor no mostrar emociones? Las expresiones que conllevan ciertas emociones pueden ser mal vistas porque se considera que la persona no es estable y, por lo tanto, cuando pasen momentos de tensión, puede resultar incómodo para los demás.

Además, se considera que las personas con mayor grado de IQ tienden a desarrollarse mejor; no obstante, varios estudios han demostrado que aunque la inteligencia es una característica deseable, **las personas con mayor IE tienen la capacidad de adaptarse a su medio.**

En un estudio realizado en 2002 sobre ansiedad social y estrés se midieron niveles de cortisol (hormona encargada de la respuesta ante el estrés) y presión arterial. Los resultados mostraron que las personas con mayor capacidad de IE presentaron menos comportamientos erráticos frente a escenarios estresantes.

**Las emociones forman parte de la cotidianeidad y proveen información sobre cómo se piensan y experimentan situaciones.** En ocasiones no se puede evadir lo que sientes, no obstante, es diferente cómo manejan las emociones personas con una buena capacidad emocional, ante aquellos que la suprimen. A continuación, te explicamos la diferencia:

### Reevaluación cognitiva

Imagina un escenario en el cual estás frente a una cantidad enorme de trabajo, en la que tienes distintas fechas límites, pero no sabes cómo comenzar a gestionarlo. Al pensar en lo abrumado que te encuentras, se ha pasado más tiempo que pudo ser aprovechado, lo que te genera tal ansiedad, enojo y frustración, que incluso respondes enojado con tus compañeros de trabajo.

Aunque no lo creas, las emociones tienen un papel importante en la gestión del trabajo y la reevaluación cognitiva, es una herramienta que te permitiría saber cómo actuar ante este escenario.

La reevaluación cognitiva es una **habilidad que permite la regulación emocional, además de resignificar la respuesta emocional y, como consecuencia, se modifica el impacto en la respuesta.** Incluye los elementos de la inteligencia emocional, permite ser empáticos y, lo más importante, es adaptativa.

Aquí, recordar es clave, porque la experiencia brinda información sobre las reacciones ante escenarios específicos, esto previene de generar una reacción negativa.

Con el paso del tiempo la intensidad emocional puede modificarse, lo que alguna vez provocó estrés, como en el ejemplo anterior, con las herramientas de IE, te permitiría:

- Observar el escenario a detalle y elegir qué es prioritario.
- Aceptar la emoción, sin juzgarla y dar paso a la acción, en vez de sólo pensar en tu estrés o frustración.



- Delegar trabajo.
- Y, lo más importante, tus emociones no impactan en el ambiente laboral.

### Supresión expresiva

La inhibición o supresión expresiva es una **forma poco adaptativa de gestionar emociones**; indica que la persona anticipa, predispone e inhibe la respuesta emocional.

Seguramente te sonará familiar la siguiente escena: tu jefe directo te comienza a dar feedback de un trabajo al cual le pusiste mucho empeño. Señala algunos errores, aunque sabes que estás en lo correcto. Eso te genera molestia y, cuando te pregunta si estás de acuerdo, sólo dices que sí, sonríes y te quedas frustrado. Así funciona la supresión expresiva.

Las personas que tienden a usar este mecanismo suelen tener **poco conocimiento de sus emociones y no saben distinguirlas**, por lo que no encuentran palabras adecuadas para expresarse.

Cuando las emociones no son expresadas, crecen por dentro, como una bola de nieve que cada vez se hace más grande, y el impacto puede ser mayor; incluso puede generar mayor ansiedad a ciertos eventos y, las consecuencias corporales, son evidentes, como trastornos gastrointestinales u otros síntomas.

## Ejercicios prácticos

### Ejercicio 1 ¿Cómo saber si tengo una buena IE?

La inteligencia emocional es clave para gestionar las emociones y es una habilidad que se practica día a día.

A continuación, escribimos unos enunciados sobre la inteligencia emocional y si respondes “Sí” a la mayoría, te recomendamos prestar más atención a cómo te relacionas con tus emociones.

Cuando hablo con alguien que no es de mi agrado, lo escucho con predisposición negativa.	
Suelo responder desde la emoción, por ejemplo, cuando estoy enfadado, hago que se note.	
Me abrumo constantemente y no sé cómo actuar ante algunas emociones.	
Confundo fácilmente las emociones y las comparo con las de otras personas.	
Reprimo mis emociones por miedo y vergüenza. Me importa el qué dirán.	
Intento no dejarme llevar por mis emociones, ya que en algunos momentos de mi vida me han causado problemas. Sin embargo, sigo haciéndolo.	

### Ejercicio 2

#### ¿Sabes identificar tus emociones?

Las personas con mayor IE tienden a identificar y regular sus emociones. Te invitamos a llenar este recuadro con preguntas que te orientarán a comprender más tus emociones:

EMOCIÓN	¿Cómo lo siento a nivel cognitivo?	¿Cómo lo siento a nivel corporal?	¿En qué situaciones suele aparecer?	¿Cómo actúo frente a esta emoción?
---------	------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Es importante que cuando realices este ejercicio no juzgues tus emociones, ni las compares. Lo que a ti te provoca enfado, tristeza o sorpresa, a otros no y es totalmente normal.






### Ejercicio 3

#### Técnica del semáforo

Ahora que tienes más conocimiento sobre tus emociones y las implicaciones que tienen a nivel cognitivo y corporal, te mostraremos una pauta rápida que puedes aplicar en tu día a día, la cual te permite observar, regular y actuar en el momento en que sientes que una emoción comienza a aumentar.

Se llama técnica del semáforo porque a cada color se le asigna una valoración; consiste en lo siguiente:

	Te encuentras tranquilo, no hay una emoción dominante y que interfiera con lo que escuchas y respondes. Sigue con lo que estás haciendo.
	Notas cómo una emoción está comenzando a aumentar de intensidad, aún no interfiere con lo que escuchas y respondes. Toma una pequeña pausa, respira profundamente, evalúa qué puedes hacer y si puedes continuar.
	La emoción ya está en su máxima expresión. Lo más recomendable es que busques un espacio para sentirla y no inhibirla. Si estabas en una conversación que se convirtió en una discusión, pausa y sal del lugar para tranquilizarte.

El círculo amarillo es la fase más importante, porque es la que te indica cuál es el camino tomar; elige aquel que te haga sentir mejor y genere el menor impacto en tus relaciones interpersonales.



## Cómo puede ayudarte el #PAE

Si en algún momento sientes que necesitas apoyo emocional o conoces a alguien que podría beneficiarse de él, no dudes en acudir a nuestro **Programa de Ayuda al Estudiante (#pae)**,

Ofrecemos asesoramiento psicológico para ayudarte a gestionar el malestar y fortalecer tu bienestar mental. Nuestro equipo de psicólogos/as te proporcionará orientación y estrategias para afrontar cualquier situación.

El servicio es anónimo, confidencial y está disponible para tí 24/7. Estamos aquí para escucharte y acompañarte.

**Llama:** 91 159 98 81

**Escribe:** [pae@afforhealth.com](mailto:pae@afforhealth.com)

**Chatea:** App forHealthHUB

forHealthHUB



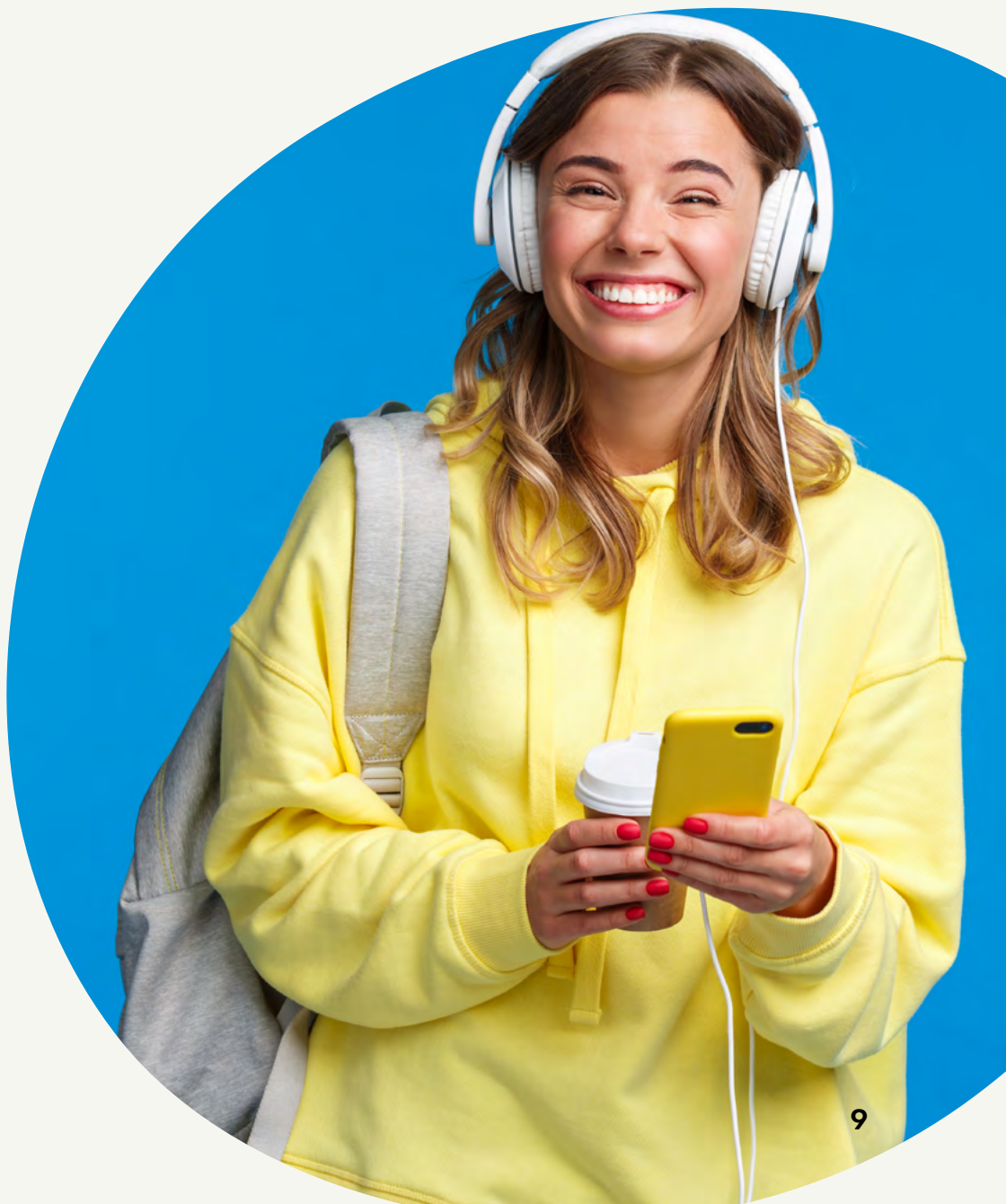
Descarga la app ahora:



ACCESO ANDROID



ACCESO IOS



## Referencias bibliográficas

Aguilar Yuste, M. (2021). *Leadership and Emotional Intelligence during a Crisis* vol 16(2), 47-60 doi: <https://doi.org/10.183>

Deepesh, R., Chadha, N. K. & Rana S. (2017). *Emotional intelligence in the workplace*. Indian Journal of Positive Psychology vol 8 (2), 162-165.

Megías, A., Gutiérrez, M., Gómez, R., Gross, J & Fernández, P. (2019). *Emotionally intelligent people reappraise rather than suppress their emotions* vol 14 (8) doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220688>

Robinson, M., Persich, M. R. & Stawicki, C. (2019). *Deviant Workplace Behavior as Emotional Action: Discriminant and Interactive Roles for Work-Related Emotional Intelligence*, vol 32 (5), 201-219 doi: <https://doi.org/10.1080/08959285.2019.1664548>

Rosenzweig, M., (2003) *Psicología Fisiológica*. 2ªed. México: McGraw Hill.





AfforHealth