

Departamento de
Desarrollo Estudiantil

Guía de gestión emocional



¿Cómo te sientes hoy?

Te invitamos a dar respuesta a esta pregunta



«Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución».

-Daniel Goleman.

Las emociones son estados que ayudan a dotar de significado las vivencias asociadas al encuentro con nosotros mismos, los otros y el mundo; sin embargo, no siempre resulta sencillo saber cómo nos sentimos y a qué se debe. Cuando nos preguntan cotidianamente “¿cómo estamos?”, tendemos a responder de manera automática, sin detenernos realmente sobre la pregunta.



Aquí proponemos el reto de reconocer las emociones más predominantes en nuestra vida y el modo cómo las gestionamos, propiciando posibles transformaciones que favorezcan el bienestar personal.



¿Qué son las emociones?

En esta guía partimos de la definición de Daniel Goleman, quien habla de las emociones como «respuestas de adaptación a los problemas que vivimos» (Goleman, 2009), señalando que las emociones se manifiestan a través de los cambios físicos, la actividad motora y el comportamiento. Facilitando la toma de decisiones, registrando en la memoria los eventos importantes y permitiendo la negociación por medio de la interacción con los otros.

La mayoría de las definiciones coinciden en entender las emociones como la forma en la que el cuerpo siente, expresa y se comunica, por lo que se hace importante estar atentos a nuestras reacciones con diferentes personas, y en distintos contextos y situaciones. En otras palabras, una emoción es una respuesta corporal intensa, de corta duración y que es producida por un estímulo externo, por lo que no existe una forma predeterminada en la que nuestro cuerpo pueda reaccionar a las vicisitudes de la vida, y en este sentido, no habrían respuestas emocionales buenas o malas.

¡Recuerda!

Las emociones son respuestas que nos ayudan a dotar de significado el mundo y el encuentro con los otros; estas involucran sensaciones, pensamientos y actitudes que median nuestras elecciones en la vida cotidiana.

Cartografía Emocional

Ira

Rabia, enfado, enojo, frustración, odio, irritabilidad, hostilidad, recelo, furia, resentimiento.

Asco

Aversión, incomodidad, aburrimiento, repugnancia, repulsión, desprecio, rechazo.

Alegría

Contento, felicidad, entusiasmo, serenidad, júbilo, entusiasmo, alivio, placer, regocijo, gratificación, satisfacción, excitación, euforia.

Tristeza

Aflicción, nostalgia, decepción, desaliento, pena, depresión, abatimiento, desconsuelo, desesperanza.

Sorpresa

Asombro, sobresalto, inquietud, confusión, perplejidad, desconcierto, admiración.

Miedo

Susto, inseguridad, temor, ansiedad, preocupación, aprensión, pánico, horror, terror, desasosiego, fobia.

Existen emociones denominadas primarias, estas corresponden al grupo de emociones más conocidas y de las cuales se desprenden grupos emocionales que tienen cierta relación. Dentro de las emociones primarias tenemos:

Miedo: es la experiencia de desconfianza ante una situación real o imaginaria en la que se percibe la posibilidad de peligro, amenaza o de que algo puede no salir como se espera. Otras emociones relacionadas son: susto, inseguridad, temor, ansiedad, preocupación, aprensión, pánico, horror, terror, desasosiego, fobia.

Ira: se trata de un malestar subjetivo intenso que activa impulsos agresivos. Algunas emociones relacionadas son: rabia, enfado, enojo, frustración, odio, irritabilidad, hostilidad, recelo, furia, resentimiento.

Tristeza: experiencia de dolor anímico como respuesta a una situación o recuerdo doloroso. Se relacionan con: aflicción, nostalgia, decepción, desaliento, pena, depresión, abatimiento, desconsuelo, desesperanza.

Asco: es el desagrado físico o moral hacia una persona, una situación, un alimento o algunos objetos. Algunas emociones relacionadas son: aversión, incomodidad, aburrimiento, repugnancia, repulsión, desprecio, rechazo.

Alegría: exaltación ante un suceso o experiencia gratificante, propia o de alguien por quien se siente aprecio. Se relaciona con otras emociones como: contento, felicidad, entusiasmo, serenidad, júbilo, entusiasmo, alivio, placer, regocijo, gratificación, satisfacción, excitación, euforia.

Sorpresa: alteración del estado ánimo a partir de un suceso inesperado. Otras emociones relacionadas son: Asombro, sobresalto, inquietud, confusión, perplejidad, desconcierto, admiración.

¿Qué haces comúnmente ante estas emociones?



Mitos sobre las emociones



«Debemos estar alegres ante cualquier situación»

No todas las situaciones generan la misma respuesta emocional en todas las personas, además cada emoción tiene funciones importantes en nuestra vida. La alegría constante o felicidad no puede ser una meta y tampoco es un signo de salud mental o bienestar.



«Está mal sentirnos tristes»

La tristeza es una manera de expresión de nuestro malestar o sufrimiento, es un vehículo para elaborar el dolor. Negarnos la posibilidad de estar tristes es poner una barrera a la posibilidad de sanar. La tristeza nos ayuda a elaborar, y evitarla no puede ser el objetivo.

«Debemos tener la capacidad de afrontar todo lo que nos pasa»

Hay situaciones que por simples que parezcan nos afectan más que otras, y en ocasiones necesitamos la ayuda de alguien más para alivianar la carga de la situación. Sentir que no podemos abre el camino para reconocer nuestros límites y buscar apoyo. Reconocer nuestra fragilidad o vulnerabilidad aporta al bienestar.

«La gestión emocional es cuestión de mirar todo de forma positiva»

La vida no se compone solo de aspectos positivos, también presenta altibajos. Negar nuestros problemas, posterga la posibilidad de solucionarlos y aumenta la culpa por sentirnos mal.



«Existen emociones buenas y emociones malas»

«Al reprimir lo que sentimos nos protegemos del sufrimiento»

«Si demostramos lo que sentimos, los demás pueden pensar que somos débiles»

«Creemos que esto nunca lo vamos a dejar de sentir»



Las emociones no son buenas o malas, simplemente son emociones y reacciones necesarias, algunas con efectos más agradables que otras.

Reprimiendo no resolvemos la situación, simplemente intentamos apartarla. Lo reprimido tiende a retornar de otra manera y con mayor fuerza en algún momento de nuestra vida, ¡Es mejor hacer algo con lo que sentimos!.

Existen personas que aparentan ser fuertes y su interior está cuesta abajo. Las emociones no son cuestión de fuerza o debilidad, sino de reconocimiento e integración.

Recordemos que las emociones no son permanentes, son respuestas momentáneas ante una situación, por tanto, tienden a pasar.

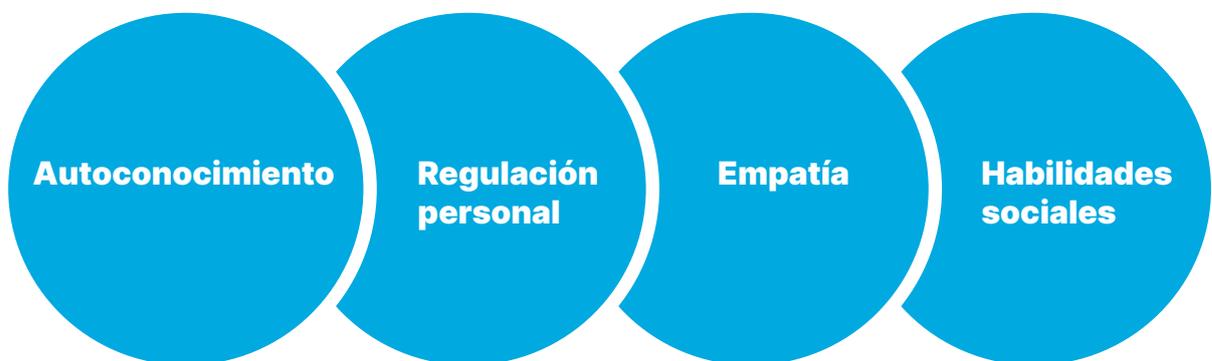


¿De qué hablamos cuando hablamos de Gestión Emocional?

Cuando hablamos de la gestión de las emociones, hacemos referencia a la comprensión, diferenciación y tratamiento de las expresiones emocionales, y no a la negación, represión, evitación o idealización de algunas de estas.

Gestionamos nuestras emociones cuando nos autorizamos a sentir ira, pero buscamos la manera asertiva para expresar lo que sentimos sin hacer daño a otro. De igual manera puede pasar con la tristeza, la cual puede ser una respuesta ante una situación dolorosa o convertirse en un síntoma de la depresión cuando no nos permitimos sentirla y darle un lugar.

La gestión emocional implica:



¿Cómo gestionar las emociones?

Teniendo en cuenta que las respuestas emocionales por sí mismas no son “negativas” o “malas”, proponemos hacer un alto en el camino para reconocer cómo el modo en que gestionamos las emociones favorece o afecta nuestro bienestar personal.

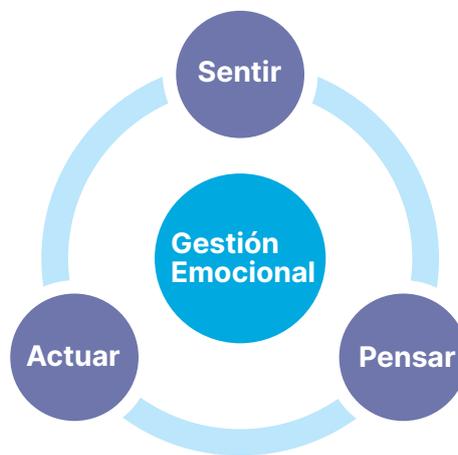
Iniciemos por delimitar: **¿Cuáles son las emociones que hemos experimentado con mayor frecuencia en las últimas semanas?**

Tristeza, ira, asco, sorpresa, confianza, alegría, impotencia, decepción, éxtasis, culpa, miedo (agrega cualquier otra que hayas experimentado).

¿Cuáles son las emociones que has experimentado con mayor frecuencia en las últimas semanas?



Ahora, ¡detengámonos! y según la emoción más recurrente en la última semana, identifiquemos qué pensamos y qué hicimos frente a eso que hemos sentido.



Al percatarnos de lo que sentimos, logramos diferenciar una emoción de otra; con el proceso de pensamiento le otorgamos a las emociones significados que permiten una respuesta a través de los actos, respuesta que podemos elegir conscientemente. Este proceso puede ayudar a nuestra salud mental y favorecer el bienestar de quienes nos rodean.

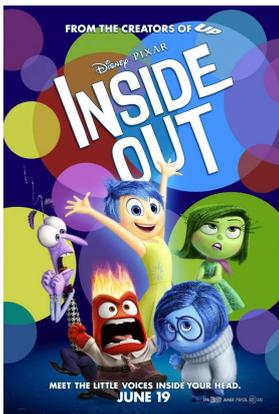
¡Conectarme con lo que siento me ayuda a entender lo que necesito!

Recomendaciones para la Gestión Emocional

- **Advertir nuestras respuestas emocionales más frecuentes:**
Descubrir lo que sentimos es un paso importante para la regulación personal, no se trata solo de generar reflexiones, sino de identificar lo que las emociones generan en nuestro cuerpo y en las reacciones con otros.
- **Identificar el impacto de nuestras respuestas emocionales:**
Partiendo de las respuestas emocionales más frecuentes, ¿Consideramos que nuestra manera de expresar favorece el bienestar emocional y vínculo con otros?
- **Regalarnos un momento:** Una pausa fortalece nuestra capacidad para contener impulsos y respuestas precipitadas ante lo que nos sucede: ¡Pausa, reflexiona, decide y actúa!
- **¡La vida es con otros!** Intentemos escuchar, conocer y entender lo que sienten y necesitan los demás, mediamos entre nuestras propias necesidades y las de los otros.
- **¡Responsabilicémonos de lo propio y soltemos lo ajeno!** Hagamos una lista de las situaciones que nos generan conflicto y tratemos de identificar lo que nos corresponde, ¿Qué podemos controlar? ¿Qué es nuestro? ¿A qué podemos dar manejo?, y soltemos todo aquello que hemos asumido como propio, pero en realidad no lo es. ¡Entreguemos lo que no nos pertenece!
- **Tiempo para el ocio:** El ocio es un regulador emocional, no solo contribuye a la diversión y relajación, sino que fortalece la capacidad creativa de las personas, lo que permite el descubrimiento de nuevas estrategias de afrontamiento ante las distintas experiencias personales. ¡Regalémonos tiempo y descanso!

- ¡No a las comparaciones! Cada quién tiene su propio ritmo: A veces nuestras expectativas están planteadas en función de lo que los otros hacen, tienen o viven, o de lo que otros esperan de nosotros. No permitamos que una fotografía en Instagram nos indique lo que nos hace falta, enfoquémonos en el camino recorrido hasta ahora.
- ¿Qué es lo peor que puede pasar? Muchas veces nos hacemos ideas sobre los peores escenarios de nuestras vidas y anticipamos lo peor de cualquier situación. ¿Y si nos planteamos soluciones ante los desafíos de esos escenarios o preocupaciones y las ejecutamos?
- Planteemos metas a corto plazo: La tristeza, frustración, ira e incluso el miedo, surgen cuando nos planteamos objetivos grandes y ambiciosos los cuales pueden producir temor ante la posibilidad de alcanzarlos o decepción cuando vemos que no ha sido posible. ¡No dejemos de visibilizar las grandes metas! Pero planeemos también lo específico, lo pequeño, aquello que nos aproximará a la meta final y que conecta con nuestros propósitos.
- Dejemos que las emociones hablen: La expresión no solo es verbal, también es escrita, gráfica, bailada..., estos medios a través de los cuales fluye la palabra son recursos valiosos para la gestión emocional: Escribamos lo que sentimos, lo que tememos, lo que nos molesta, lo que nos llena de alegría o de tristeza, hagamos un monólogo, demos color o movimiento a lo que sentimos.

Recursos cinematográficos recomendados:



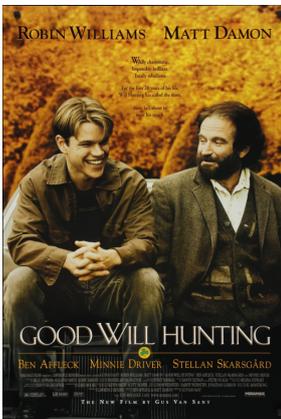
Ilustra lo que sucede en el interior de una adolescente cuando vive una experiencia de cambio de ciudad, la cual converge con los cambios propios de la transición de la niñez a la adolescencia. Refleja la importancia de cada emoción en la vida de toda persona, dejando de lado la idea errada de las emociones buenas y malas.



Presenta la historia de un músico que pierde la pasión, a la vez que invita a pensar en el sentido de vida, y refleja no solo algunas emociones que pueden experimentarse en momentos de la vida cuando se cae en la rutina, sino lo que se puede hacer en un estado como este.



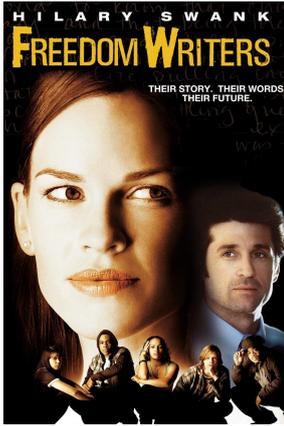
La historia de Hipo permite comprender la importancia de la resiliencia emocional y el desafío que esta tiene con respecto a los estereotipos sociales y la perseverancia del protagonista para cuestionar y replantear algunos paradigmas socioculturales de su tribu, guiado por el descubrimiento y apertura hacia la experiencia emocional propia y ajena.



Un joven con sorprendentes habilidades para las matemáticas, pero con grandes dificultades emocionales se ve enfrentado a sortear las vicisitudes de la vida cotidiana, los contextos y las relaciones que se tejen en estos. No obstante, su historia refleja la posibilidad de resiliencia y superación constante en medio de múltiples desafíos.



De un lado, el peso del deber por cumplir, la mirada y la escucha atenta y expectante de miles de personas, una figura pública que cada vez toma un papel más relevante hasta ocupar el primer lugar en una sociedad exigente e implacable. Del otro lado, una persona atemorizada, inquieta, dubitativa, golpeada por la fuerza de la frustración, la cual encuentra en la perseverancia y la amistad, la posibilidad de una nueva voz a sus palabras.



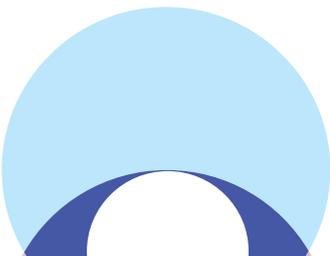
Un grupo de estudiantes aprenden a convivir entre ellos cuando se permiten apertura hacia sus propias historias de vida y el encuentro con la experiencia personal del otro. Una película basada en hechos reales que invita al fortalecimiento de la empatía como posibilidad de encuentro con el sentir del otro y al descubrimiento de nuevas personas e historias, más allá de los prejuicios y estereotipos sociales.



Nos relata una historia basada en hechos reales, en la cual la gestión emocional permite ser resilientes ante las dificultades e imprevistos de la existencia.



Más allá de la experiencia emocional del protagonista, se reflejan otras experiencias subjetivas en las que las emociones de los demás personajes se ven puestas a prueba. La madre de August Pullman, su padre y hermana, al igual que sus amigos o los chicos que intentan sabotear su vida, son una muestra clara y constante a lo largo de la película, del encuentro con la emocionalidad propia y ajena, con las frustraciones y satisfacciones en un escenario en el que las marcas de la enfermedad, aquello que no siempre puede ser controlado, toman parte, exacerbando prejuicios y creando retos por sortear.



Bibliografía

Goleman, D. (1995 (2018)). La Inteligencia Emocional. Bogotá: Penguin Random House Grupo Editorial.

Bisquerra, R. (2014). Ponencia Universo de Emociones. 2022, noviembre 28, de Universitat de Barcelona. Sitio web:

<http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Ponencia-Universo-de-emociones-texto-RB.pdf>

Flores-Carretero, E. (2021). Las 6 técnicas para desarrollar inteligencia emocional. 2022, noviembre 28, de Instituto Europeo de Inteligencias Eficientes IEIE. Sitio web: **<https://www.ieie.eu/>**

Recuerda que desde la Dirección de Desarrollo Humano – Bienestar Universitario, contamos con programas y servicios para acompañarte en tu búsqueda de condiciones para el bienestar, equilibrio y salud mental. Busca nuestras actividades deportivas, artísticas y de apoyo a la salud integral.

Si quieres consultar más información puedes ingresar aquí:
<https://www.eafit.edu.co/saludmental>