

¿qué son las emociones?

¿cuáles son las emociones básicas?



MANEJO DE LAS EMOCIONES

¿cómo podemos aprender a regular nuestras emociones?

Rectora **DOLLY MONTOYA CASTAÑO**

Vicerrector General **PABLO ENRIQUE ABRIL**

Directora Nacional de Bienestar Universitario **MARTHA LUCÍA ALZATE POSADA**

Edición **NOHORA LUCÍA BARRERA GUIO**

DIANA JUDITH BELTRÁN MELO

Diseño y diagramación **MILER MORENO PARADA**

Publicación **DIRECCIÓN NACIONAL DE BIENESTAR UNIVERSITARIO**

Primera edición **DICIEMBRE DE 2020**

BOGOTÁ, COLOMBIA

Introducción

La Dirección Nacional de Bienestar Universitario, en el marco del proyecto de *Universidad Saludable*: Formulación de políticas para promover una cultura de salud, bienestar y paz en los campus universitarios, busca promover en la UNAL una cultura que fomente la salud y bienestar integral de los miembros que la componen: estudiantes, docentes y administrativos, incorporar la Promoción de la Salud a su proyecto educativo y laboral, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes aquí estudian o trabajan y así actuar como promotores de conductas saludables en sus familias, en sus entornos laborales y en la sociedad en general.

Esta Cartilla de ***Manejo de las Emociones*** tiene como objetivo orientar y fortalecer el conocimiento sobre nuestras emociones y cómo estas pueden influir en nuestro desempeño en la vida Universitaria.

Los y las invitamos entonces a consultar y aplicar las estrategias de afrontamiento y autocuidado que aquí se presentan para fortalecer nuestra ***salud mental***.

Martha Lucía Alzate Posada

Directora Nacional de Bienestar Universitario

Diciembre de 2020



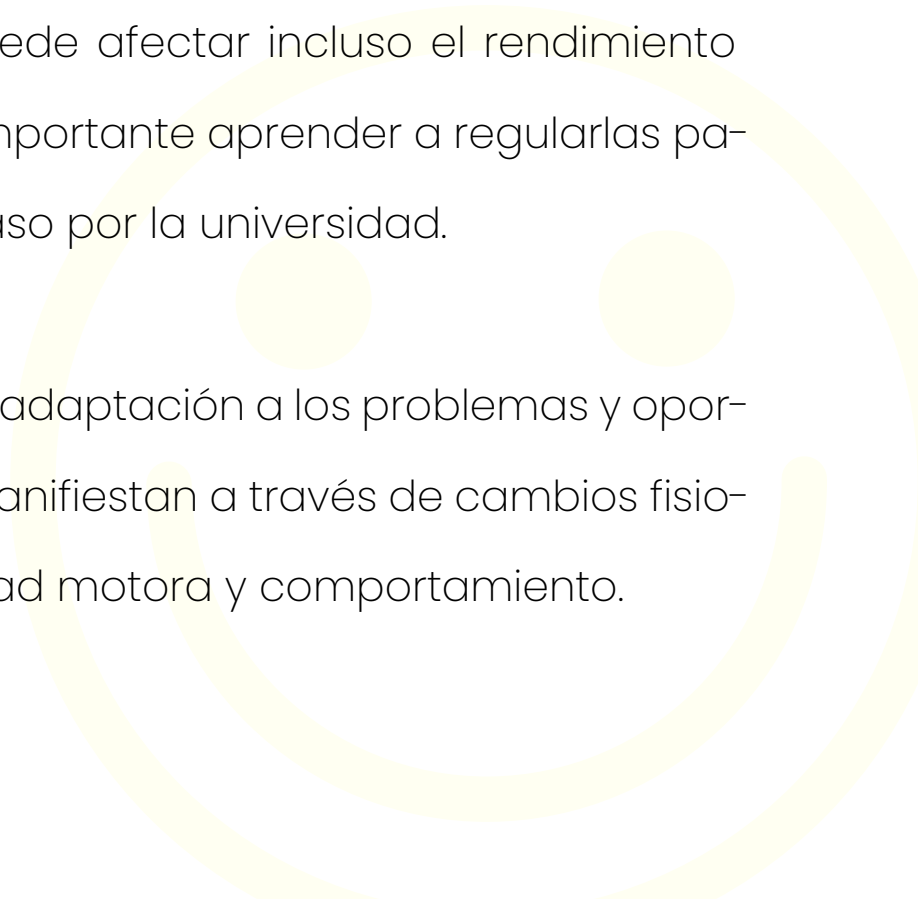


¿Qué son las emociones?

Nuestro desempeño en la vida universitaria se ve influido por muchos factores, entre ellos la manera como vivimos nuestras emociones.

El modo en el que reaccionemos ante las diversas situaciones estresantes de la vida universitaria puede afectar incluso el rendimiento académico y laboral. Por ello es importante aprender a regularlas para que sean aliadas en nuestro paso por la universidad.

Las **emociones** son respuestas de adaptación a los problemas y oportunidades que enfrentamos. Se manifiestan a través de cambios fisiológicos en nuestro cuerpo, actividad motora y comportamiento.



○ Las emociones nos facilitan tomar decisiones, registrar en nuestra memoria eventos importantes y negociar en la interacción personal.

○
○ Sin embargo, las emociones pueden afectarnos negativamente cuando duran mucho tiempo, cuando son muy intensas, si ocurren en contextos inapropiados o son inadecuadas para las situaciones que vivimos. Es entonces cuando tratamos de influenciar o cambiar nuestra respuesta emocional.

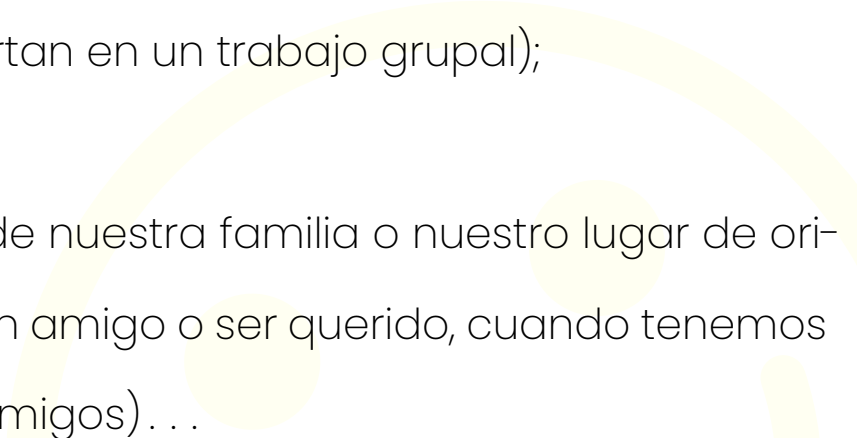






¿Cuáles son las emociones básicas?

Se han descrito cuatro emociones básicas:

- La **ira** (enojo, rabia, lo que sentimos por ejemplo cuando alguien hace comentarios agresivos, cuando hacemos esfuerzo por llegar a tiempo pero no nos permiten entrar a clase, cuando nuestros compañeros no aportan en un trabajo grupal);
 - La **tristeza** (al estar lejos de nuestra familia o nuestro lugar de origen, cuando perdemos un amigo o ser querido, cuando tenemos dificultades para hacer amigos) . . .
- 

- ...el **miedo** (cuando debemos exponer en público y tememos quedar en ridículo, cuando dependemos de un examen para aprobar una materia, cuando pelagra nuestra permanencia en la universidad o la posibilidad de mantener una beca o crédito, cuando los contenidos académicos son muy exigentes o complejos)...
- ...y la **alegría** (que podemos experimentar al aprobar un reto académico difícil, cuando obtenemos apoyo y reconocimiento de amigos, compañeros, jefes y docentes, cuando somos correspondidos en el amor).

Algunas estrategias inefectivas comunes para intentar regular las emociones son: la rumiación (valorar negativamente nuestros pensamientos o sentimientos en situaciones pasadas de manera repetitiva), la preocupación (pensar mucho en el futuro anticipando consecuencias negativas), la distracción (enfocarse en aspectos no emocionales del

○ problema); si se vuelve repetitiva no nos permite afrontar ni dar solución a problemas), y la supresión emocional (cuando se ofrece resistencia a las emociones que nos parecen negativas y se inhiben, disminuyendo la expresividad emocional y suprimiendo también emociones positivas).







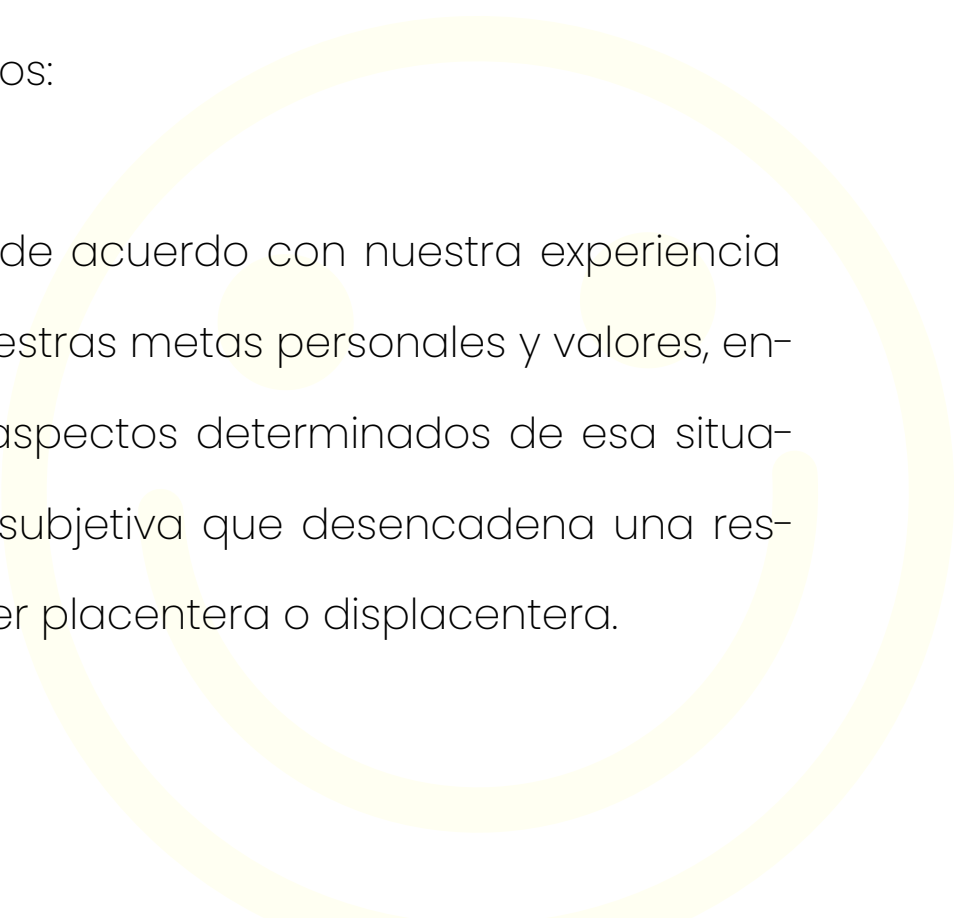
¿Cómo regular las emociones?

Para aprender a regular nuestras emociones, es importante conocer cómo ellas se presentan.



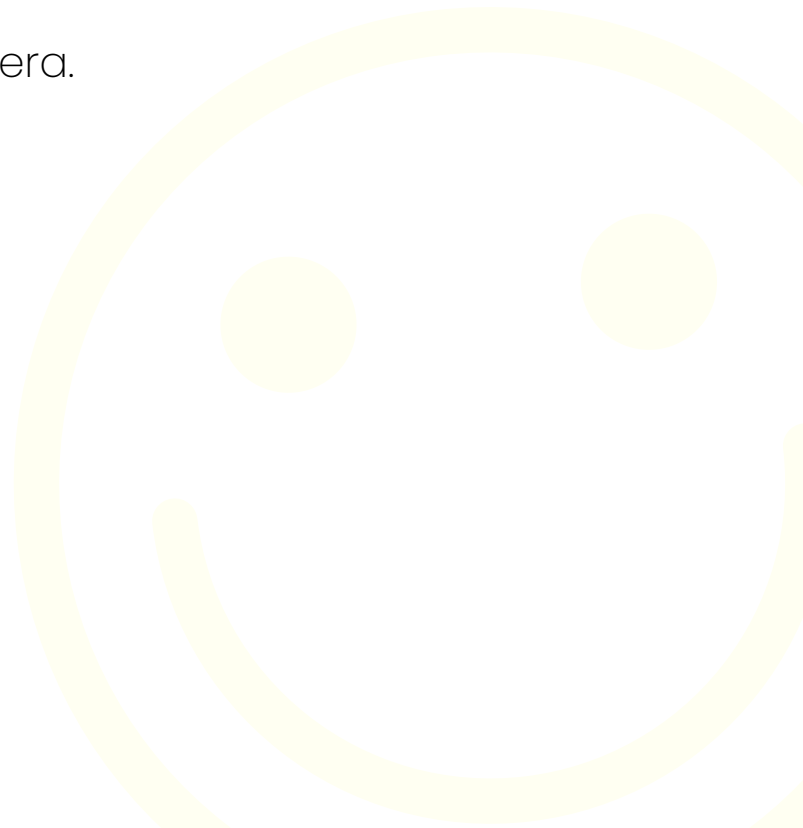
Existen varios modelos explicativos sobre la ocurrencia de las emociones, aquí describimos uno de ellos:

En una situación determinada, de acuerdo con nuestra experiencia previa, nuestra forma de ser, nuestras metas personales y valores, enfocamos nuestra atención en aspectos determinados de esa situación, hacemos una valoración subjetiva que desencadena una respuesta emocional que puede ser placentera o displacentera.



○ Por ejemplo, si un profesor nos dice que en una segunda presentación
○ podremos hacer un mejor trabajo que en la primera, dos estudiantes
○ pueden experimentar cosas diferentes.

○ Si nuestra meta es mejorar, y valoramos el comentario del profesor como algo que nos motiva y puede ayudarnos a lograr esa meta, nuestra respuesta emocional puede ser placentera. En cambio, si nuestra
○ meta es hacer las cosas perfectamente desde el primer intento, valoraremos el comentario como una crítica negativa y probablemente
○ la respuesta emocional será displacentera.





- Explicaremos algunas estrategias que pueden ser útiles para regular nuestras emociones:
- ***Seleccionar la situación:*** De manera anticipada podemos saber el potencial de una situación para ocasionar emociones negativas (algunos encuentros familiares, expresión de quejas o desacuerdos) y podemos prepararnos evitando involucrarnos en ella si ya tenemos motivos de malestar (no haber dormido o comido bien, atravesar otras situaciones estresantes), para que no se junten varios detonantes de emociones displacenteras.

Para esto es muy importante mantener hábitos de vida saludable, actividad física regular, rutinas saludables de sueño y alimentación, actividades de relajación (respiración, relajación muscular) y fortalecer nuestro apoyo social.

- **Modificar la situación:** Hay que discernir si tenemos o no el control de cambiar aspectos de la situación, ya que hay situaciones que están fuera de nuestro alcance. Si tenemos la posibilidad de disminuir el estrés en una situación y es adecuado, podemos usar el humor, la comunicación no verbal para disminuir tensiones, mostrar comprensión a otros o solicitar apoyo de un moderador social si es pertinente. Las cosas que decimos y la manera como las decimos, pueden influenciar la situación para hacerla menos desagradable para todos.
- **Regular la atención:** Si lo anterior no funciona, se puede intentar enfocarse en aspectos no emocionales de la situación de manera temporal, distraer el pensamiento con pasatiempos (útil en el corto plazo). Además podemos aprender a practicar técnicas de conciencia plena (mindfulness) en las cuales se enfoca la atención en el momento presente, sin hacer juicios valorativos y reco-

nociendo eventos mentales con curiosidad, aceptación y apertura (más efectivo a largo plazo).

- **Reevaluar nuestro pensamiento:** La interpretación que hacemos de la situación puede determinar como nos sentimos. Hacer evaluaciones más realistas de las situaciones ayuda a sentirnos mejor. Cambiar la percepción de las habilidades propias recordando momentos en que hemos afrontado bien un problema y darnos cuenta que tenemos capacidad de enfrentarlos ya que antes lo hemos hecho. Enfocarnos en los aprendizajes que pueden dejarnos las situaciones es más útil que preguntarnos «¿por qué a mí?». No juzgarnos por sentirnos mal en dadas situaciones, sino aceptar que es natural sentirnos así, dificulta menos el manejo emocional.
- **Modulación de respuesta emocional:** La respuesta emocional no se debe suprimir, ya que aguantarnos o resistirnos nos hace sen-



tir peor. Hay que aceptar lo que sentimos y pensamos, tanto las emociones negativas como las positivas. No significa resignarse, sino entender que aceptar las emociones nos facilita reaccionar y actuar frente a ellas y encontrar la forma de lidiar con ellas.





Podemos intentar el siguiente paso por paso para regular nuestras emociones una vez ya las experimentamos:

Hacer una pausa

Una vez estamos experimentando una emoción negativa: parar, pensar y evaluar lo que pasa. Encontrar un lugar para estar a solas un momento puede servir.

Identificar la emoción

Darnos cuenta de qué emoción estamos experimentando y diferenciarla (ira, angustia, tristeza) nos permite ponerle nombre y enfrentarla.

Evaluar la situación

😊 Preguntarse: «¿Puedo controlar o modificar la situación?», «¿Hay algo que alguien más pueda hacer al respecto?»

○ **Actuar con base en las metas a largo plazo**

○ Dejarse llevar por la emoción puede llevar a comportarse de manera que interfiera con nuestros objetivos a futuro. Es importante darse tiempo para pensar, tranquilizarse y preguntarse si actuar como nos dicta la emoción está de acuerdo con nuestros valores y metas.

○ Entender y aceptar nuestras emociones sin juzgarnos por ello, entender nuestras circunstancias y nuestra historia ya que eso es lo que en gran parte nos lleva a reaccionar de determinada manera.

○ **Reflexionar**

○ Las emociones son útiles, nos motivan a actuar. No podemos controlar lo que sentimos pero sí podemos determinar las acciones posteriores.

○ Pensar en cómo las emociones se intensifican y luego pasan, y reconocer que nos mueven a la acción pero no siempre nos llevan a hacer lo correcto, sirve para hacer una pausa y tomar mejores decisiones.







Las emociones hacen parte de nuestra vida. Vivirlas y aprender a regularlas nos permitirá encontrar lo útiles que son para relacionarnos con nosotros mismos, los demás y el mundo. ¡La regulación emocional adecuada nos facilitará alcanzar nuestras metas y disfrutar mejor nuestra vida en la universidad!





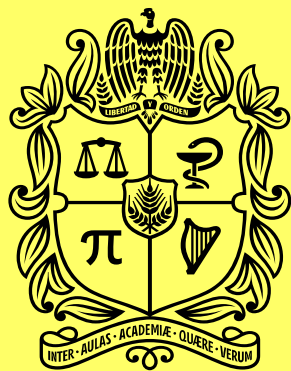
Bibliografía

N. Suárez-Montes y L.B. Díaz-Subieta, «Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior», *Rev. salud pública* 17(2), 300–313, 2015.

Michel André Reyes Ortega, «Características de un modelo clínico transdiagnóstico de regulación emocional», *Psicología Iberoamericana* 21(2), 7–18, 2013.

Michel André Reyes Ortega y Edgar Antonio Tena Suck, *Regulación emocional en la práctica clínica: Una guía para terapeutas*, 2016.

A.M. Kring y D.M. Sloan, Editores, «Emotion regulation and Psychopathology. A Conceptual Framework», *Emotion Regulation and Psychopathology. A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment*, 13–37.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

2020

bienestar.unal.edu.co