

Gestión Emocional

Estrategias de regulación emocional comportamentales

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes	3
4.1. La comunicación saludable de nuestras emociones	3
4.2. La acción te cambia la emoción	7

4.1. La comunicación saludable de nuestras emociones

Comunícate para despegarte de la emoción

Cuando sentimos emociones desagradables y/o sentimientos improductivos, expresarlos verbalmente, traducirlos a palabras, es, en sí misma, una estrategia de regulación emocional. Las palabras se convierten en catalizadores de la emoción.

En ocasiones, nos sentimos nerviosos, irascibles, irritables, vienen a nuestra cabeza imágenes, palabras inconexas, sensaciones desagradables, y no tenemos ganas de hablar.

Sin embargo, hablar, **expresar verbalmente** (de forma saludable), poner palabras a tus sensaciones y descubrir qué emociones y/o sentimientos estás sintiendo, **te puede ayudar a conseguir:**

- ▶ Dar salida a la tensión generada por la emoción, por lo que te sentirás mejor
- ▶ Separarte de la emoción, tomar distancia, entender que tú no eres las emociones que te dañan.
- ▶ Tomar una mayor conciencia y comprensión de tus emociones y/o sentimientos: cuando expresas lo que sientes en palabras, necesitas ordenar, estructurar, comprender eso que estás sintiendo, ponerle nombre.

- ▶ Entender mejor tu proceso emocional e identificar posibles distorsiones (cuál es el detonante, acontecimiento que ha activado esa emoción, tu interpretación y tu reacción). A veces, al expresar tu emoción/sentimiento, puedes descubrir que estás sobredimensionando la situación, y, en esas situaciones, desaparece la emoción.
- ▶ Conectar con tus necesidades y buscar formas de satisfacerlas. Al expresar una emoción o sentimiento desagradable, tenderás a buscar soluciones. Por ejemplo: «estoy estresada, necesito tranquilizarme, necesito ayuda...».
- ▶ Obtener la comprensión y el apoyo de los que están a tu alrededor. No des por hecho que los demás tienen que saber exactamente cómo te sientes. Cada persona expresa las emociones de una manera diferente, una cara seria puede significar enfado, tristeza, preocupación, etc. Si quieres que sepan cómo te sientes, exprésalo con palabras y hazlo de forma saludable.
- ▶ Mejorar el clima de una situación. Cuando te sientes mal (por ejemplo, estresado), aunque no hables de ello, estás irradiando ese malestar a través de tu cuerpo, de tu comunicación no verbal. Es decir, los demás lo están percibiendo, aunque trates de ocultarlo. Al hablar, al expresar cómo te sientes, liberas esa tensión en el ambiente al liberarla en ti y evitas que los que hay a tu alrededor estén haciendo conjeturas (seguramente erróneas) de por qué tienes esa cara («¿le habré molestado yo?»).
- ▶ Resolver conflictos. Si te sientes molesto con alguien, al expresar tus emociones y necesidades, facilitas que la otra parte haga lo propio y podrás aclarar malas interpretaciones o entender otros puntos de vista y resolver el conflicto más fácilmente.

Por el contrario, si no exteriorizas la emoción, corres el riesgo de quedarte atrapado, secuestrado, inundado por ellas, por esas sensaciones desagradables y aumentarán las probabilidades de tener conflictos con los que están a tu alrededor.

Comunica tus emociones de forma saludable

Saludable para ti y saludable para los demás. Y, ¿cómo puedes expresar tus emociones de forma saludable? En primer lugar, cuidando las palabras que utilizas y tu actitud (el qué y el cómo). En el tema 6, explicaremos más en detalle el poder de la palabra.

Por el momento, te vamos a dar ejemplos de formas tóxicas, de expresar emociones desagradables. Te ilustramos formas que no te ayudarán a regular tus emociones, sino que, por el contrario, lo que harás será echar más leña al fuego. Algunas formas tóxicas que debes evitar:

- ▶ No es saludable cometer las distorsiones cognitivas que vimos en el tema 3 («es que siempre me...», «nadie me...», «todos me hacen sentir...», «debería ser capaz, pero me siento...», «es imposible sentirse alegre en esta situación»).
- ▶ No es saludable dejar que hable tu crítico interior, que te juzgará y te hará reproches, te hará sentir culpable y te machacará en vez de tu guía interior: «me siento fatal, soy un desastre...», «es todo por mi culpa, me siento impotente, no sé qué hacer...».
- ▶ No es saludable que adoptes actitudes victimistas o de resentimiento: «¿por qué me quieres hacer sufrir?», «no te importa lo que me pasa, me siento frustrada».
- ▶ No es saludable que ataques a los demás, descalificándoles, juzgándoles o etiquetándoles: «eres un/a egoísta, solo piensas en ti y yo me siento sola/o».
- ▶ No es saludable dejar sin definir concretamente tu emoción, de ponerle nombre y dejar de expresar tu necesidad. Por ejemplo, si solo dices «me siento fatal», «estoy destrozada», «me siento mal», y no llegas a concretar tu sentimiento ni lo que necesitas.

- ▶ No es saludable descuidar tu comunicación no verbal. Unas buenas palabras, con un mal tono o una mala cara, no sirven de nada.

Por otro lado, te sentirás mejor si expresas tus emociones de forma saludable:

- ▶ Es saludable que expresas en primera persona tus emociones: «Yo me siento...».
- ▶ Sí es saludable que definas concretamente la emoción que sientes: «enfadado, frustrado, triste».
- ▶ Es saludable que expresas la causa, el hecho (sin juzgar), la conducta (no las intenciones) que te provocan las emociones: «cuando me gritas», «cuando te hablo y no me contestas», «cuando te pido algo y no me respondes, etc.» (en vez de «cuando pasas de mí», «cuando me demuestras que no te importo, etc.»).
- ▶ Sí es saludable que expresas lo que necesitas: «por favor, necesito que me respetes», «necesito que me escuches».
- ▶ Sí es saludable que hagas una petición concreta de lo que quieres que cambie la otra persona: «¿me puedes hablar sin levantar la voz?», «¿me puedes responder a lo que te he preguntado?».
- ▶ Sí es saludable que pidas ayuda a los demás: «estoy triste, ¿puedes quedar conmigo para hablar?».
- ▶ Por último, es muy saludable cuidar tu comunicación no verbal, el tono, la expresión de tu cara, tus gestos, etc.

4.2. La acción te cambia la emoción

Ya hemos visto cómo podemos regular nuestras emociones a través de nuestra mente y nuestro cuerpo. También hemos comprendido los beneficios de una comunicación saludable para regular nuestras emociones.

La acción es otra de las estrategias que puedes utilizar cada vez que sientas una emoción o sentimiento desagradable. En estos casos, cuando nos sentimos mal, tenemos la tendencia a quedarnos sin energía, sin ganas de hacer nada, esperando a que se nos pase el malestar.

¿Alguna vez te ha pasado que te sientes triste o angustiado y se te quitan las ganas de salir y hacer planes? Por supuesto, no hay mal que cien años dure, al cabo de un tiempo, se te pasa y vuelves a ser el/la de siempre. La cuestión es que, en el camino, podrías haberte ahorrado mucho sufrimiento, tanto en lo que se refiere a la intensidad de la emoción, como a la duración de la misma. Es decir, si logras **vencer esa inercia que parece que te paraliza** o te lleva a la queja cuando sientes emociones desagradables y das un paso al frente, te pones a hacer algo que te gusta, verás cómo, la emoción desagradable comienza a desvanecerse, dando paso a otras emociones agradables que pueden variar desde la calma, tranquilidad, optimismo, gratitud, alegría, etc., dependiendo de la acción concreta que hayas puesto en marcha para regular tus emociones.

Os voy a poner varios ejemplos.

Hace tiempo me di cuenta de que en muchas ocasiones en las que me enfadaba, estresaba o disgustaba, me quedaba sin ganas de hacer nada más que dar vueltas y vueltas a la cabeza, aumentando mi malestar. Decidí que cuando me ocurriera eso de nuevo no quería esperar a que «se pasara el malestar» y me preparé una «lista de cosas que me gusta hacer»: por ejemplo, leer, escuchar a Bach, Mozart, Chopin, Schubert, salir a dar un paseo..., y me comprometí conmigo misma a frenar el

envenenamiento mental y cambiarlo por acciones que me ayudaran a «limpiar mi mente».

Otro ejemplo menos profundo, pero muy práctico, es cuando voy en el coche, con prisa, y me encuentro un atasco. Antes, empezaba a quejarme, a pensar que iba a llegar tarde, a machacarme, en definitiva, lo cual, dicho sea de paso, no me ayudaba lo más mínimo a alcanzar mi objetivo: llegar a tiempo. Por eso, decidí que cada vez que hay un atasco me pongo la canción que más me gusta y la canto o bajo las ventanas y contemplo el cielo o los árboles. Me cambia la emoción.

Obviamente, estos ejemplos que te cuento, no tienen por qué ser útiles al pie de la letra para ti. Es decir, tal vez estés pensando: «a mí no me gusta mirar el cielo o los árboles». Lo que necesitas para que esta estrategia te funcione, es tener claro lo que te gusta hacer y, llegado el momento, ser capaz de darte cuenta de que estás entrando en un círculo improductivo y salirte (que no es fácil), cortarlo, para ponerte a hacer lo que te gusta. Así que, te animo a que **identifiques las situaciones repetitivas** en las que tienes emociones desagradables y **pienses en actividades que te gusten** y puedas hacer en esos momentos para conectar con emociones agradables.

Hábitos emocionalmente inteligentes

Si recuerdas cuando vimos el proceso de la emoción, explicamos que, dependiendo de nuestros hábitos, tendremos más o menos predisposición a sentir emociones desagradables o agradables. En el tema 7, en el apartado de *Gestión del tiempo: conciliación emocional*, te daremos claves para que puedas diseñar un día a día emocionalmente inteligente. Porque tan importante es saber regular las emociones desagradables como ser capaz de prevenirlas. De lo contrario, puedes verte envuelto con frecuencia en situaciones desagradables que, aunque tengas las herramientas para regularlas, si algunas de ellas son evitables, no será mejora evitarlas.

¿Qué es mejor, practicar *mindfulness* para relajarte cada vez que te estresas u organizar tu agenda con inteligencia emocional? Como ves, necesitamos conocer las herramientas de regulación para reducir la intensidad y duración de las emociones desagradables y necesitamos prevenir para reducir la frecuencia con la que este tipo de emociones aparecen. En el apartado 1 de este tema, vimos la prevención a través del desarrollo de nuestra inteligencia emocional (que es justo lo que estás haciendo al estudiar este postgrado).

Como saber no es suficiente (ya sé que lo repito y lo repito, pero es que quiero dejarlo claro), el reto está en que pases a la acción en tu día a día. Por eso, te proponemos, un menú diario de actividades emocionalmente inteligentes.

Menú diario de hábitos emocionalmente inteligentes	
Primeros (sentir)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Dedicar 5 minutos al día para sentir(te) (relajarte). ▶ Practica <i>mindfulness</i> en un hábito (ducha, desayuno, música, etc.). ▶ Conecta con emociones positivas.
Segundos (pensar)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Define y visualiza un propósito o motivación para tu día. ▶ Organiza tu tiempo: pon primero lo primero. ▶ Presta atención a tus pensamientos, dirígelos en vez de dejarte arrastrar.
Postres (actuar)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Haz deporte o algún ejercicio físico (bailar, caminar rápido...). ▶ Realiza actividades que te gustan y/o te hacen fluir (leer, escuchar música, cualquier afición). ▶ Sonríe: cuida tu fisiología.
Café/infusiones (comunicarte)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Escucha a alguien con los 5 sentidos. ▶ Comparte actividades con otras personas: juega, queda con amigos, familia. ▶ Ayuda a alguien, abraza.

Tabla 1. Menú diario de hábitos emocionalmente inteligentes.

Como ves, en este menú, hemos metido ingredientes relacionados con cuerpo, mente, comunic-acción y emoción. Es un menú equilibrado, para cuidar tu bienestar emocional ¿Qué «platos» vas a elegir hoy?