



Capítulo 2

Reconociendo y regulando nuestras emociones

Explorando nuestro clima emocional

Introducción:

¿Qué es lo que nos caracteriza como seres humanos? ¿Qué nos diferencia de las máquinas? Al pensar en estas preguntas pueden surgir diversas ideas y entre ellas probablemente identifiquemos la capacidad humana de experimentar emociones. Pero ¿qué entendemos por emociones? ¿Qué emociones existen y cuáles son sus funciones? ¿Por qué parecen ser tan importantes? Abordar estos cuestionamientos y otros que vayan surgiendo sobre el tema puede aportar a nuestro desarrollo personal y profesional, e impactar en nuestra experiencia en la universidad.

En el camino universitario nos encontramos constantemente con desafíos y experiencias que nos exigen prestar atención a nuestras emociones, tanto para el cuidado de nuestra salud mental y nuestro sentido de comunidad y pertenencia, como para nuestro desarrollo como profesionales. En este sentido, las emociones que experimentamos como agradables, podrían facilitar que realicemos acciones que favorezcan nuestro aprendizaje, mientras que las emociones que vivenciamos como

desagradables podrían actuar como un obstáculo en este proceso.

En este capítulo, profundizaremos sobre las emociones, comprendiendo su función e importancia en nuestra vida diaria. Luego, exploraremos otro aspecto fundamental: la regulación emocional y cómo esta influye en nuestro bienestar y en las relaciones que establecemos con los demás. Finalmente, te ofreceremos algunas recomendaciones para que puedas empezar a practicar esta habilidad de manera adaptativa y saludable.



¿Qué son las emociones y por qué es importante considerarlas?

Existen múltiples perspectivas para definir qué son las emociones, sin embargo, en la literatura especializada hay cierto consenso en que serían manifestaciones físicas y corporales que reflejan lo que nos sucede internamente cuando enfrentamos situaciones importantes en la vida. Estas sensaciones generalmente duran poco tiempo y traen consigo una acción¹.

Desde este punto de vista, las emociones son el verdadero origen de todas nuestras acciones, de la manera en que interpretamos las cosas y de cómo habitamos el mundo desde nuestra propia forma de ser. Así, lo importante es reconocer que no existen emociones positivas o negativas, ya que cada una de ellas cumple la función de brindarnos información sobre lo que nos ocurre, sobre cómo procesamos nuestras experiencias y el impacto que tienen en nosotros ciertas situaciones.

Es por esto, que identificar nuestras emociones y conocerlos nos permite reaccionar, actuar y tomar decisiones que tengan sentido para nosotros en ese momento. En ocasiones, puede suceder que no comprendamos por qué nos sentimos de cierta manera o atravesamos situaciones complejas que generan emociones difíciles de manejar. Esto es normal, ya que no es sencillo aclarar lo que nos ocurre inmediatamente al sentir una emoción, pero sí es importante tener en cuenta que esa emoción tiene una función y nos está comunicando algo.

¹ Maturana M. (2001). Emociones y lenguaje en educación y política. Dolmen. Santiago. Cremades, C., Garay, C., Etchevers, M., Muiños, R., Peker, G., & Gómez-Penedo, J. (2022). Contemporaneous Emotion Regulation Theoretical Models: A Systematic Review. *Interacciones*, 8(e237)

Para comprender nuestras emociones, existen varias formas efectivas. El autoconocimiento facilita esta tarea, permitiéndonos entender nuestras reacciones, identificar las situaciones que nos afectan y comprender por qué actuamos de cierta manera. Otra forma es establecer conexiones significativas con otras personas, ya que su apoyo y escucha pueden ser cruciales en momentos difíciles. Además, hablar y relacionarnos con otros nos ayuda a identificar y nombrar lo que sentimos. En cualquier caso, recuerda que **el bienestar no se logra evadiendo las emociones, sino integrándolas y entendiéndolas como parte de nuestro proceso de vivir y de vincularnos con otras personas.**

¿Qué emociones existen?

Uno de los primeros pasos para ayudarnos en el camino del autoconocimiento y la regulación emocional, es el **reconocimiento y la identificación de nuestras propias emociones**. A veces este proceso puede resultarnos sencillo y, en otras ocasiones, puede ser más complejo, ello depende de cuánto nos conocemos, de las experiencias que estamos viviendo, de nuestros aprendizajes en relación con nuestro mundo emocional y de nuestro vocabulario de emociones.

Para facilitar este aprendizaje, a continuación, presentaremos una herramienta útil para comprender mejor nuestras emociones y usarlas como información valiosa en la toma de decisiones: el Medidor Emocional. Desarrollado por el investigador Marc Brackett, este instrumento apoya el proceso de identificar y etiquetar nuestras emociones.

El Medidor Emocional nos ofrece una amplia gama de emociones, permitiéndonos diversificar y complejizar más allá de las emociones básicas, ampliando nuestro vocabulario emocional.

Como verás, la siguiente tabla distribuye las emociones según la cantidad de energía que nos provocan y su nivel de placer o displacer. Las emociones que implican mayor

energía están en las filas superiores, y las que generan más placer se ubican en las columnas a la derecha. De este modo, si identificamos en nuestra experiencia emocional alguno de estos dos parámetros (energía/placer), seremos capaces de reconocer la emoción o el grupo de emociones que podríamos estar sintiendo en el Medidor Emocional, y a partir de ahí, profundizar en sus causas y efectos.

Practiquemos ahora: ¿Puedes identificar qué emoción o grupo de emociones estás sintiendo ahora mientras lees este capítulo? ¿Podrías identificar, además, el grupo de emociones que experimentas más recurrentemente en tu día a día?

MEDIDOR EMOCIONAL

¿CÓMO TE SIENTES?

ENERGÍA									
Alta									
Iracundo	Apanicado	Estresado	Nervioso	Commocionado	Sorprendido	Entusiasmado	Gozoso	Eufórico	Extasiado
Enfurecido	Furioso	Frustrado	Tenso	Atónito	Activo	Contento	Motivado	Creativo	Satisfecho
Rabioso	Atemorizado	Enojado	Inquieto	Intranquilo	Energizado	Animado	Inspirado	Optimista	Excitado
Ansioso	Desesperado	Alarmado	Irritable	Fastidiado	Complacido	Feliz	Enfocado	Orgullosa	Realizado
Asqueado	Desconfiado	Preocupado	Incómodo	Molesto	Agradado	Alegre	Esperanzado	Divertido	Realizado
Disgustado	Infeliz	Decepcionado	Decaido	Apático	Cómodo	Tolerante	Radiante	Cariñoso	Realizado
Pesimista	Melancólico	Desalentado	Triste	Aburrido	Calmado	Seguro	Pleno	Agradecido	Conmovido
Aislado	Miserable	Solo	Desmoralizado	Cansado	Relajado	Reconfortado	Descansado	Bendecido	Equilibrado
Abatido	Depresivo	Desanimado	Agotado	Fatigado	Tranquilo	Pensativo	Apacible	Placentero	Despreocupado
Angustiado	Desesperanzado	Desolado	Exhausto	Débil	Somnoliento	Conforme	Reposado	Acogido	Sereno
Baja									
Displacentero									
Placentero									

¿Qué emociones existen?

Las emociones nos ayudan a adaptarnos a diversas situaciones e interactuar con otras personas. **El hecho de que cada emoción tenga un objetivo implica que está ahí para ser considerada**, expresada e invita a realizar una acción que cumpla con su función. Cada emoción tendrá su función particular. A continuación, te presentamos un cuadro sencillo² con las funciones de algunas de las emociones más recurrentes:

Una vez que logramos identificar la emoción que estamos sintiendo, puede ocurrir que no tengamos clara la función que está cumpliendo. Esto sucede, por ejemplo, cuando sentimos mucho miedo ante una situación que, racionalmente, no parece peligrosa, como un examen oral o el primer día en la universidad. ¿Te suena familiar?

EMOCIÓN	FUNCIÓN
Tristeza	Permite detenerse a procesar pérdidas importantes, y a partir de esto modificar aspectos de la vida, también recibir el apoyo de otras personas.
Enojo	Permite establecer límites, también tomar decisiones respecto de seguir metas o ideales distintos a los que estamos siguiendo.
Miedo	Invita a ser cautos, cuidadosos/as, y a recibir comprensión de otras personas.
Alegría	Motiva a la búsqueda de nuevos logros y a ser solidarios con otras personas.
Amor	Crea vínculos con otras personas y ayuda a establecer lazos más íntimos.
Satisfacción	Funciona como una orientación que nos indica qué es lo importante y lo que nos motiva.

² Reyes, M. Tena, E. (2016) Regulación emocional en la práctica clínica: Una guía para terapeutas. Manual Moderno: México.

Aunque la función que cumple cada emoción está muy estudiada, su intensidad y nivel de placer o displacer varían de persona a persona. Esto explica por qué hay quienes pueden experimentar niveles más intensos de una emoción, lo que puede depender de variables como el contexto, sus historias y experiencias de vida, sus personalidades o si se encuentran atravesando algún problema de salud mental.

Las dificultades en este ámbito pueden ocurrir cuando sentimos que las emociones no están cumpliendo su labor adaptativa y más bien resultan ser un obstáculo, cuando se sienten con mucha intensidad, se prologan en el tiempo o comienzan a afectar otras áreas de nuestro cuerpo o nuestra vida, generando malestar.

Si logras reconocer tus emociones, pero te es difícil comprender cual es el mensaje que te están invitando a escuchar, te recomendamos que intentes responder estas preguntas:

1. Lo que siento, ¿responde a una situación del presente o a una preocupación de un futuro imaginado?

2. Lo que siento, ¿responde a una situación del presente o se suma a un malestar del pasado?

3. ¿Estoy sumando otra emoción a lo que ya siento? Por ejemplo, puedo sumar miedo o vergüenza frente a lo que siento, lo que podría ocultar la emoción que me produce una situación.

4. ¿Estoy intentando negar o reprimir lo que siento?
¿Por qué?



Regulación emocional

Si bien no podemos escoger sentir una emoción determinada, sí podemos convertir esas emociones en información valiosa que nos ayude a orientar y dirigir nuestras conductas hacia metas o deseos propios. Este proceso es lo que llamamos regulación emocional, el que comienza con el reconocimiento de nuestros estados emocionales³.

La mayoría de las teorías contemporáneas sobre regulación emocional describen a este proceso como la influencia que las personas podemos ejercer sobre el curso de las emociones que sentimos, para adaptarnos a distintos contextos. En este proceso podemos aplicar estrategias que hemos utilizado a lo largo de la vida, de manera que es un proceso de aprendizaje respecto de lo que nos ha funcionado en nuestra experiencia pasada, y que se nutre de las nuevas vivencias y estrategias que vamos incorporando en el día a día.

¿Te ha pasado alguna vez que sientas una emoción con mucha intensidad estando en la Universidad? Quizás hayas sentido la necesidad de buscar un espacio a solas para sentirla, o hablar con un amigo o amiga que te ayude a organizar lo que estás sintiendo. Este proceso, que muchas veces realizamos de manera autónoma, es la regulación emocional. Identificamos y reconocemos la emoción, incorporamos el contexto en que nos encontramos y buscamos maneras de experimentar esa emoción escogiendo cómo, dónde, cuándo o con quién podemos hablar sobre ella.



³ Cremades, C., Garay, C., Etchevers, M., Muiños, R., Peker, G., & Gómez-Penedo, J. (2022). Contemporaneous Emotion Regulation Theoretical Models: A Systematic Review. *Interacciones*, 8(e237)

Estrategias de regulación emocional

A continuación, te compartimos algunas sugerencias para el desarrollo de estrategias de regulación emocional:

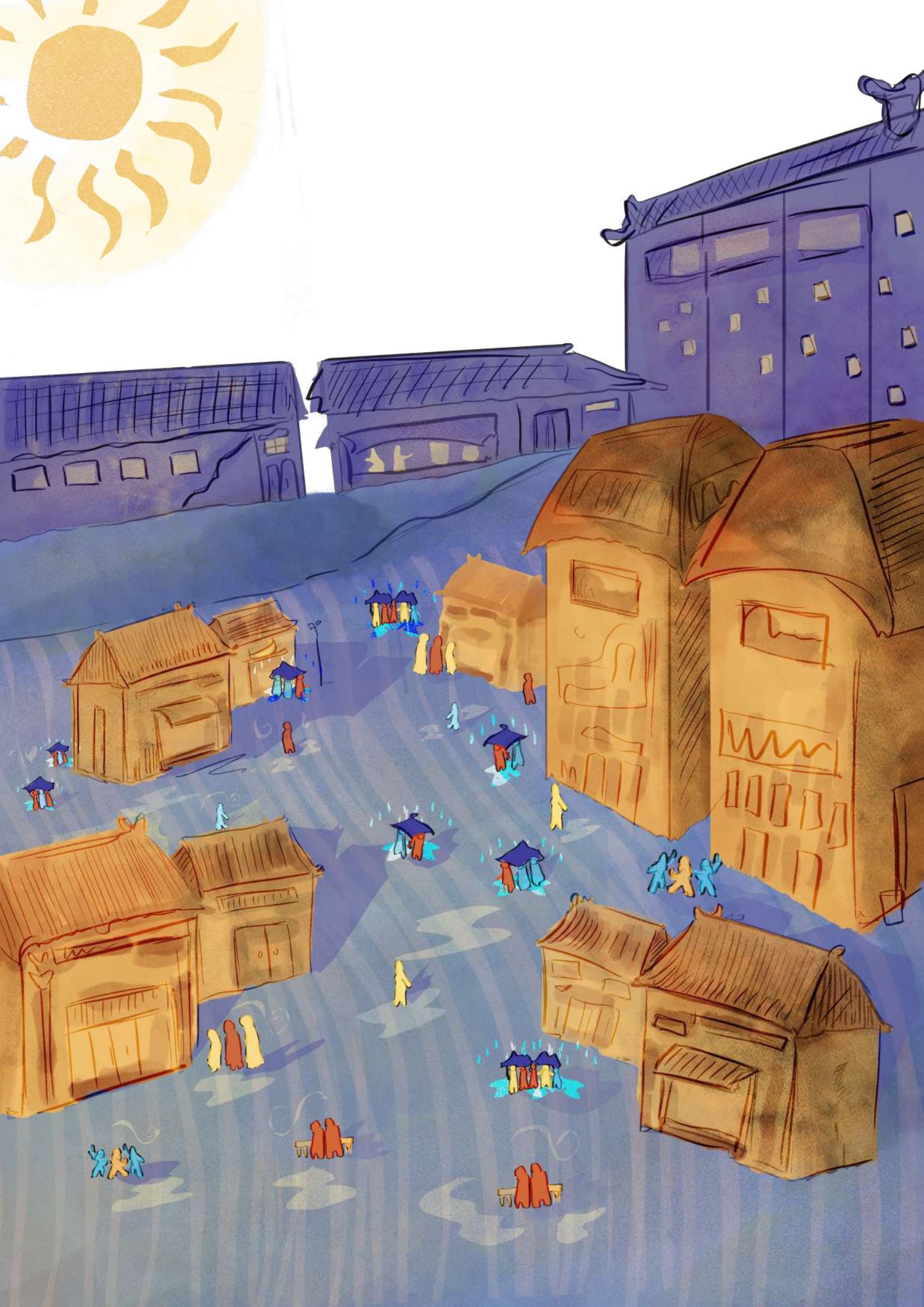
Tómate el tiempo para **identificar y comprender tus propias emociones**. Presta atención a cómo te sientes en diferentes situaciones y reconoce las emociones que experimentas. ¡Puedes usar el Medidor Emocional para ayudarte!

Pareciera sencillo, pero **aceptar nuestras emociones sin juzgarlas** como buenas o malas es difícil. Reconoce que todas tus emociones son válidas y normales. Permítete sentir y experimentarlas sin tratar de suprimirlas o negarlas, incluso cuando no sean placenteras.

Encuentra **formas saludables de expresar tus emociones**. Recuerda que puedes elegir dónde, cuándo, cómo y con quién expresarlas. Puedes hablar con alguien de confianza, escribir en un diario o utilizar el arte y/o deporte como una forma de canalizar tus emociones.

El estrés puede afectar tus emociones. **Aprende técnicas de manejo del estrés**, como la relajación muscular progresiva o el ejercicio físico regular, para ayudarte a reducir el impacto negativo del estrés en tus emociones. El *Mindfulness* es una estrategia muy difundida para el manejo del estrés y la regulación emocional, ¿Sabías que en la Unidad de Salud Mental hay una práctica guiada todas las semanas?

Cuídate, presta atención a tus necesidades físicas, emocionales y mentales. Duerme lo suficiente, come bien, haz ejercicio regularmente y dedica tiempo a actividades que disfrutes como salir con amistades o jugar videojuegos.



TOMANDO CONCIENCIA DEL MOMENTO



1. RECONOCE LA EMOCIÓN

- Presta atención a tu cuerpo: ¿En qué parte de tu cuerpo notas más la sensación? ¿Dónde sientes la tensión?
- Usa la tabla “Medidor de ánimo” para evaluar la energía y el placer/displacer de la sensación: ¿Sientes una energía alta o baja con respecto a la sensación? ¿Es una sensación placentera o desagradable? ¿Cómo podrías nombrarla?

2. SIENTE SIN JUICIOS

- Permítete sentir la emoción sin juicio.
- Utiliza recursos como la respiración, música, películas, o hablar con alguien para conectar con la emoción.
- Reflexiona: ¿Asocio algún juicio a esta emoción?
- ¿Por qué la considero positiva o negativa?



3. EXPRESA LA EMOCIÓN



- Piensa en cómo expresar la emoción.
- Pregúntate: ¿Qué quiero hacer con esto que siento? ¿Cómo puedo sentirme mejor?
- Usa medios cómodos como hablar, escribir, pintar, o expresarte a través de la música.

4. APRENDE LA CAUSA

- Reflexiona sobre lo que provocó la emoción.
- ¿Qué la desencadenó? ¿Qué significado tiene para mí? ¿En qué otras ocasiones me he sentido así?



Recuerda que la regulación emocional es un proceso que se desarrolla, es continuo y valioso para tu crecimiento personal.

DESAFÍO: 'SINTONÍA EMOCIONAL: DECIFRA TUS EMOCIONES'

Durante una semana, registra tu estado emocional predominante cada día y las acciones que realizas para regularlo. Esto te permitirá identificar patrones útiles y modificar comportamientos que dificultan la gestión emocional.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Autoconsciencia emocional Emoción predominante							
Expresión emocional Cuál fue la forma en que expresaste la emoción							
Aceptación Evalúa si crees que lograste aceptar sin juicios tu emoción predominante. Marca check o cruz.							