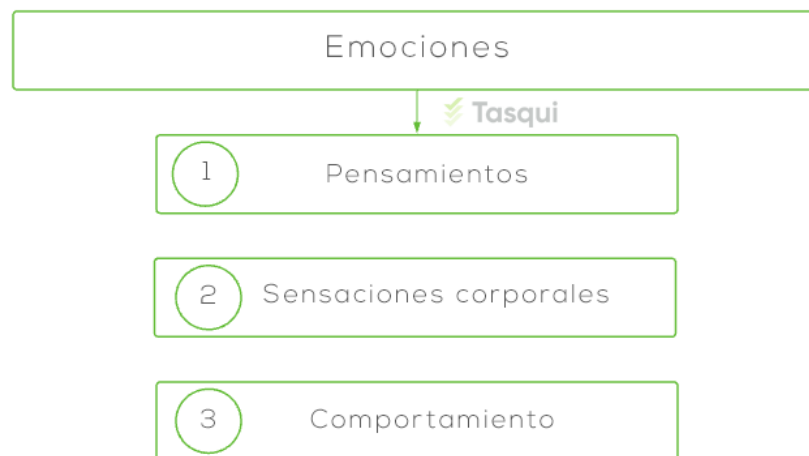


# Gestión de las emociones

## Módulo 1

### ¿Qué son las emociones?

Las emociones son **reacciones subjetivas** que experimentamos ante estímulos del medio ambiente, de pensamientos o recuerdos con los que nos enfrentamos a diario. Este estado afectivo implica cambios fisiológicos y es común a todos los seres humanos siendo parte importante de nuestra comunicación con los demás.



Todas las emociones vienen acompañadas de 3 componentes:

1. Pensamientos.
2. Sensaciones corporales.
3. Comportamiento.

Siempre vienen los 3 y son diferentes para cada emoción.

Para empezar, respóndete esta pregunta: **¿Qué emoción estoy sintiendo en este momento?** ¿Podría ser felicidad, tranquilidad, tristeza, aburrimiento o desagrado?

No es usual que nos preguntemos a nosotros mismos: ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo? Sin embargo, identificar nuestras emociones es clave para aprender a gestionarlas.

Es completamente normal sentir distintas emociones en un mismo día, puede que te levantes en la mañana muy feliz, luego durante la mañana se presentó un problema en el trabajo o estudio y sentiste frustración, luego solucionaste todo y sentiste tranquilidad. Y es completamente normal, es muy raro sentir una misma emoción durante todo el día.

La vida es una montaña rusa emocional, ahora más que nunca. La pandemia mundial que vivimos nos ha hecho darle más importancia a nuestra salud mental. Por lo que es importante aprender a identificar y manejar nuestras emociones para no dejarnos llevar por ellas sino aprender a identificarlas y a que nos ayuden a construir nuestra mejor versión. Es decir, **canalizar nuestras emociones de manera constructiva para que nos impulsen a mejorar cada día.**

Todas las emociones que experimentamos provienen de eventos reales que están sucediendo en nuestro mundo, y **todas** son válidas. Experimentamos emociones fuertes cuando hay cosas en nuestro entorno que las desencadenan, lo cual no siempre es malo. Las emociones no son ni buenas ni malas, simplemente son como nos sentimos y son parte de la vida.

Nuestra respuesta a los acontecimientos, y en particular, nuestra respuesta al estrés es la forma en que nuestro cuerpo nos ayuda a adaptarnos a las amenazas de nuestro entorno. Aunque ciertas emociones pueden parecer desagradables, esta respuesta nos ha ayudado a sobrevivir durante miles de años como especie. Desde el punto de vista de la evolución, gracias al miedo nos adaptamos y sobrevivimos. Antiguamente era huyendo de animales peligrosos, hoy en día este miedo nos permite estar alerta en situaciones cotidianas, por ejemplo, al atravesar la calle, presentar un informe, mantener el distanciamiento social, etc.



El problema surge cuando sentimos **estrés** o ansiedad durante un largo periodo de tiempo ya que esto puede tener un impacto negativo en nuestra salud, en nuestras relaciones y nuestra capacidad de estar presentes, trabajar y aprender. O cuando sentimos emociones que no se explican para el contexto en donde estamos. Por ejemplo: sentir mucha ansiedad estando en el cine y sentir mareo, sudoración en las manos, etc. Esta respuesta es desproporcionada para el lugar y lo que está sucediendo.

La **ansiedad** puede hacer que reproduzcamos las cosas una y otra vez en nuestra cabeza y que ansiamos tener el control. Cuando estamos ansiosos, solemos pensar que nada va a salir bien y nos frustramos más.

Es por esto, que en este curso nos enfocaremos en brindar distintas estrategias para identificar y manejar sus emociones en tiempos de dificultad y estrés a través del aprendizaje socio-emocional.

Según Casel (2020), el aprendizaje socio-emocional es el proceso a través del cual las personas entienden y manejan las emociones, establecen y logran objetivos positivos, sienten y muestran empatía por los demás, establecen y mantienen relaciones positivas y toman decisiones responsables.

Esto puede proporcionarnos las habilidades necesarias para hacer frente a situaciones que pueden o no estar bajo nuestro control. Por ejemplo, en situaciones injustas o poco equitativas, estas estrategias nos permitirían aprovechar la ira o rabia de forma constructiva. Podrían canalizar su ira y su pasión para educar a los demás, impulsar el cambio, buscar aliados, luchar por la justicia o ser voluntarios para apoyar una causa.

Para hacer frente a la amplia gama de emociones que rodean la crisis de COVID-19 buscamos encontrar formas de expresar empatía, amplificar las experiencias y emociones positivas de las personas, expresar gratitud y conectarse con otros para buscar y proporcionar apoyo. Nos ayuda a expresar emociones como la empatía y la gratitud en momentos difíciles.

Es importante destacar que, aunque busquemos la gestión de nuestras emociones, no se trata de control, subordinación o conformidad. **Se trata de encontrar nuestra verdad y navegar por las emociones de forma eficaz, lo que nos lleva a encontrar formas productivas de lograr nuestros objetivos, apoyar a los demás y alcanzar el bienestar.**

## ¿Qué impacto tienen las emociones en nuestras vidas?

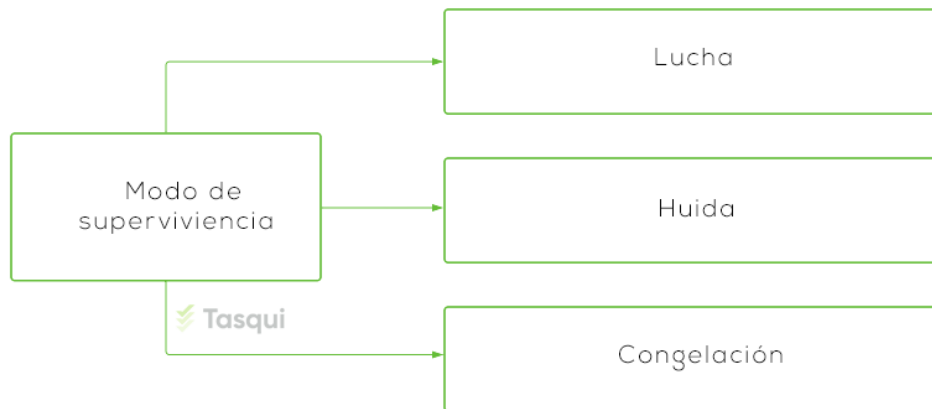
Al ser reacciones, las emociones influyen en gran parte en nuestro comportamiento y nuestros pensamientos. Pero también impactan nuestra **atención, memoria y aprendizaje**, la calidad de **nuestras relaciones**, nuestra **toma de decisiones**, nuestra **salud física y mental**, nuestra **creatividad** y nuestro **desempeño académico y profesional**.

A través de las siguientes lecciones vamos a mostrarles algunas maneras en las que las emociones impactan nuestra vida diaria.

## Atención, memoria y aprendizaje



Todos hemos experimentado un montón de sentimientos desagradables como ansiedad, estrés, frustración, ira, aburrimiento o soledad.



De acuerdo a las investigaciones realizadas por la universidad Konrad Lorenz (2009), **cuando las personas experimentan emociones fuertes y desagradables** (ira, estrés, tristeza) entran en modo de supervivencia. El ser humano responde automáticamente de 3 maneras: en modo lucha, huida, o respuesta de congelación (*fight, flight or freeze*). Es decir, la respuesta primaria es fisiológica antes que de manera intelectual. Estas respuestas físicas afectan nuestro rendimiento, alterando directamente los procesos atencionales, de memoria y como consecuencia se dificulta adquirir nuevos conocimientos.

Estas respuestas fisiológicas eran de mucha ayuda hace miles de años, cuando no había civilizaciones y las amenazas que originaban estrés eran situaciones literalmente de vida o muerte y estas respuestas físicas están diseñadas para escapar o luchar. Sin embargo, en la actualidad, las situaciones que nos generan estrés y emociones desagradables, rara vez son de vida o muerte. Por lo general están relacionadas con asuntos económicos, laborales, familiares o de pareja y en estos casos, estas respuestas físicas (aceleración del corazón, sudoración, inquietud motora o tensión muscular) no nos ayudan a resolver los problemas, sino más bien entorpecen cognitivamente.

Por lo tanto, al verse afectados nuestros procesos atencionales, se afecta directamente nuestra memoria, ya que si no prestamos atención a algo difícilmente lo podremos memorizar. De esta misma manera, si no memorizamos algo, este no se convertirá en un aprendizaje significativo y duradero (Gable & Harmon – Jones, 2010).

Tal vez puedas relacionarte con esto. Al sentirnos muy estresados no entramos en el modo "Hoy quiero intentar algo nuevo". De hecho, las áreas de nuestro cerebro responsables de asimilar la información literalmente se afectan cuando estamos

experimentando estos altos niveles de estrés y se activan nuestras áreas más reptilianas.



**Es importante destacar que los niveles moderados de estrés están bien.** Este estrés asociado a intentar aprender algo nuevo, enfrentarnos a un nuevo reto o a jugar a un nuevo juego, es el estrés bueno. Nos motiva y no nos entorpece.

Nos estamos enfocando en niveles de estrés muy altos. El que no nos aporta nada positivo, sino que nos entorpece. En ocasiones nos puede volver distraídos, aburridos y frustrados.

Muy diferente a otras emociones que son muy útiles para el trabajo y el aprendizaje. Por ejemplo, cuando experimentamos inspiración y curiosidad, literalmente las áreas de nuestro cerebro responsables de prosperar y sobrevivir se iluminan.

**¿Cuál es el mensaje aquí? Hay tres.**

1. Tenemos que gestionar el estrés de forma eficaz.
2. Tenemos que crear entornos de trabajo y aprendizaje en los que tengamos una sensación de seguridad, de conexión y de pertenencia.
3. Debemos crear tantas oportunidades como sea posible para nosotros mismos y para las personas a nuestro alrededor, para experimentar esa inspiración y curiosidad.

## Toma de Decisiones



La segunda forma en que las emociones nos afectan es en la toma de decisiones. Nos gusta pensar que somos seres racionales y que tenemos un control total sobre nuestros juicios y elecciones en la vida. Pero la verdad es que nuestras decisiones están delimitadas por nuestras emociones.

Por ejemplo, cuando has tenido una mañana muy dura o no has dormido bien, te encuentras un poco irritable. Tal vez has tenido una discusión en casa y luego estás en el trabajo y alguien te pide que hagas algo y tú dices de forma gruñona: "No, no puedo hacerlo". O te piden tu opinión sobre algo y dices algo así como: "No creo que sea buena idea". No nos damos cuenta que esa elección o ese juicio en ese momento, probablemente tuvo que ver con los acontecimientos en casa. Esto sucede con las emociones tanto agradables como desagradables.

Cuando estamos en un estado de ánimo muy triste, tendemos a mirar nuestras obligaciones y pensamos de forma negativa. Ejemplo: "Esto es realmente difícil". Cuando estamos en un estado de ánimo muy positivo, vemos todo posible y alcanzable. Por ejemplo: "No es un problema. Es fácil".

Una forma de ser más hábil en esta área es simplemente identificar y **reconocer tus sentimientos**.

Así que entre el trabajo y la casa, o entre la casa y el trabajo, tómate ese momento y haz una pausa y pregúntate: **"¿Cómo me siento ahora mismo?"**.

Cuando atribuimos un sentimiento a su causa real, es menos probable que tenga influencia sobre la elección o decisión posterior. Es decir, si identificamos que estamos tristes porque tuvimos un problema en casa, es un poco más fácil separarlo en otras esferas de la vida como el trabajo o una salida social.

**Ser conscientes de nuestro estado emocional también nos permite tomar mejores decisiones sobre qué hacer a continuación, para que nuestros estados de ánimo temporales no afecten a nuestras decisiones y relaciones.**

Así como es necesario un diagnóstico médico adecuado antes de poder seleccionar el tratamiento más eficaz, saber cómo nos sentimos también nos permite gestionar mejor nuestras emociones y decisiones.

## Relaciones



Otra manera de saber cómo impactan nuestras emociones en nuestra vida es en la calidad de **nuestras relaciones**. Esto ocurre por nuestra propia experiencia de la emoción.

Hay días en los que te levantas y estás frustrado o agobiado y piensas: "Hoy no quiero hablar con nadie", otros días te levantas y estás de buen humor y piensas: "Quiero hablar con mis amigos o familiares, saludarlos, saber cómo están, hablar de nuevos proyectos, etc". Lógicamente, esto afecta cómo interactúas con las personas en esos días.

Además, lo interesante de las emociones es que al observar conscientemente el mundo que nos rodea, nos damos cuenta que las expresiones faciales de las personas, su lenguaje corporal y los tonos vocales son manifestaciones de su estado emocional. Conductualmente, las emociones afectan cómo nos relacionamos con los demás, enviando señales de aproximación o accesibilidad o señales de alejamiento.

## Ejercicio

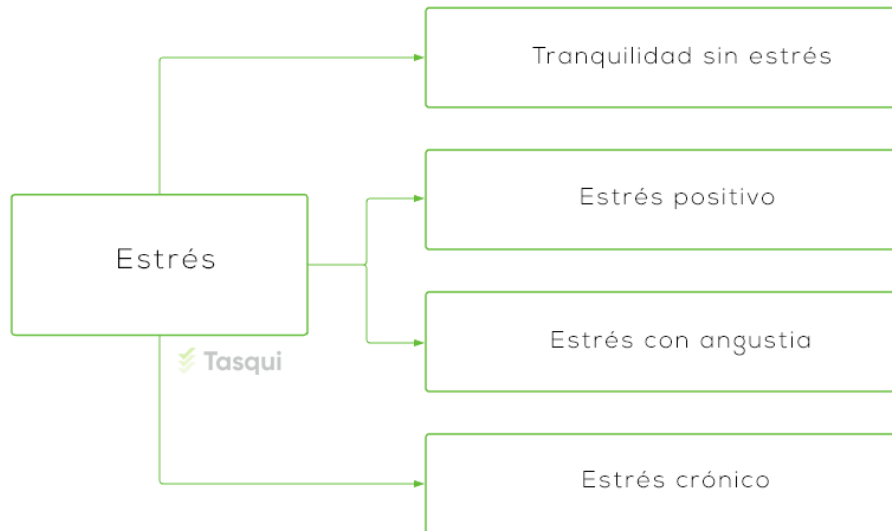
Durante los próximos ocho días, tómate un momento y piensa en las diferentes personas con las que trabajas y las personas con las que convives, escribe sus nombres y anota el primer sentimiento que te venga a la mente cuando piensas en esa persona.

Pregúntate si ese sentimiento influye en la forma en que tratas a esa persona, en la forma en que la saludas, en la forma en que interactúas con ella.

El propósito de este ejercicio es crear una mayor conciencia de la **calidad de nuestras relaciones**, así como el rol de nuestras emociones en esta dinámica.

## Salud física y mental



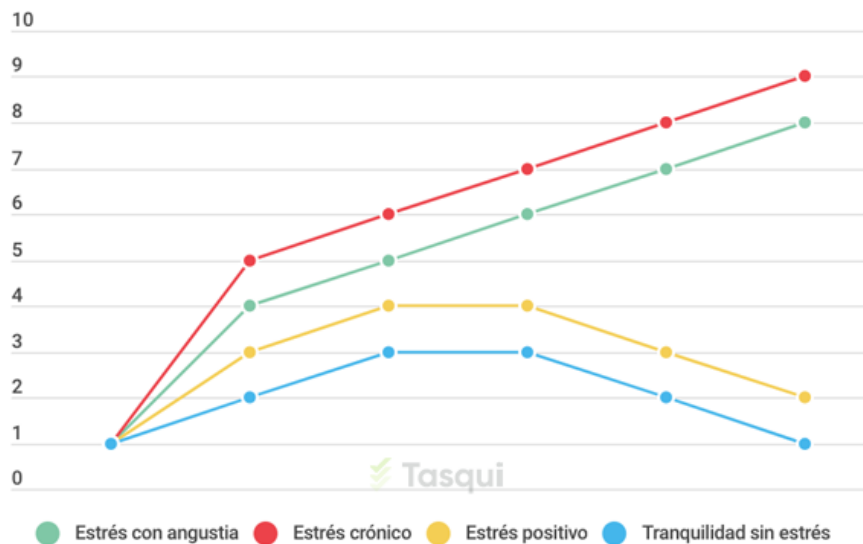


La cuarta manera en que nos impactan las emociones es en nuestra salud física y mental.

En primer lugar tenemos que referirnos al estrés, hay un continuo de estrés, desde el que no existe, cuando uno está a gusto y está tranquilo, hasta el estrés positivo, por ejemplo, cuando uno está bajo presión para rendir al máximo o cuando se le plantea un reto, este estrés nos mantiene alerta y enfocados.

Luego está el estrés con angustia, especialmente la angustia aguda que transcurre de manera momentánea.

Finalmente, está el estrés crónico, que ocurre cuando experimentamos factores de estrés por un período muy largo y prolongado en el tiempo y es de alta intensidad. Lógicamente, cuanto mayor es el estrés crónico, peor para nuestra salud física y mental.



La Asociación Americana de Psicología (APA) afirma que **el estrés prolongado puede producir ansiedad, insomnio, enfermedades cardíacas, depresión, obesidad, alta presión** y debilitamiento del sistema inmunitario con lo cual predispone a las enfermedades infectocontagiosas.

Cuando el cuerpo está estresado, los músculos se tensan. La tensión muscular es casi un reflejo automático del estrés y es la forma que tiene el cuerpo de protegerse contra las lesiones y el dolor. Sin embargo, se ha demostrado que las técnicas de relajación y otras terapias para aliviar el estrés reducen eficazmente la tensión muscular disminuyendo la incidencia de ciertos trastornos relacionados con el estrés, como el dolor de cabeza, cuello y espalda aumentando la sensación de bienestar.

La sensación de tristeza por periodos prolongados de tiempo hace que las personas descuiden sus hábitos saludables( alimentación, ejercicios, descanso, diversión, etc.) interfiriendo negativamente en el autocuidado y por lo tanto su salud.

Así mismo, al experimentar emociones más agradables puede amortiguar el impacto negativo del estrés. Por ejemplo, cuando ocurre el nacimiento de un hijo o cuando se está muy enamorado, se siente tanta alegría que esto amortigua cualquier situación negativa que te toca afrontar.

En definitiva, experimentar estrés con angustia y estrés crónico por periodos largos de tiempo, puede llegar a afectar de manera negativa la salud y la conducta de las personas.

## Ejercicio

Por quince (15) días, escribe todos los días, 2 razones por la cual te sientas agradecido y colócalo en un lugar visible. Al final de los 15 días debes tener 30 razones, cada vez que te sientas abrumado o triste, lee las razones por la cual te sientes agradecido y analiza si esto te ayuda a afrontar mejor el estrés. Como se mencionó anteriormente, las emociones positivas como la gratitud pueden amortiguar el estrés.

El mensaje aquí es que **tenemos que aprender a gestionar nuestro estrés con cuidado**. Debemos tener cuidado con nuestra mentalidad en torno al estrés y tenemos que encontrar una manera de tener un mayor equilibrio de las emociones agradables a las desagradables.

## Creatividad



Las emociones son el combustible de nuestro proceso creativo, pero son nuestras habilidades emocionales las que determinan si creamos literalmente un producto o no.

Todos conocemos personas que tienen todas las capacidades cognitivas para alcanzar sus sueños. Pero, ¿por qué no todos logran ese sueño? Una de las razones puede ser que no saben cómo lidiar con la decepción y frustración, una expectativa no cumplida, esa frustración por un proyecto que no sale bien, la ansiedad en torno a su desempeño, la incapacidad de lidiar con una retroalimentación difícil.

**Las personas que tienen habilidades para gestionar eficazmente sus sentimientos tienen más probabilidades de alcanzar sus sueños y objetivos.**

Nuestras emociones influyen en todo lo que hacemos, incluso en nuestra capacidad de crear de manera consciente o inconsciente. **Cuando tomamos nota de cómo nuestras emociones afectan a nuestra vida, podemos aprender a aprovecharlas mejor para alcanzar nuestros objetivos.**

A raíz de la pandemia mundial que hemos vivido, la mayoría de nosotros hemos experimentado una serie de emociones fuertes: desde la ansiedad y el miedo, hasta el optimismo y la gratitud inspirados por el apoyo mutuo de la gente. Recuerda que las emociones fuertes no son necesariamente buenas o malas ya que pueden ayudarnos a centrarnos en lo que es importante. Sin embargo, también pueden desviarnos de la consecución de nuestros objetivos. Lo más importante es la forma en que manejamos estas emociones, que afecta a nuestro bienestar, a nuestro rendimiento en todo lo que hacemos y a nuestras relaciones e interacciones.



Cuando las personas sienten emociones muy fuertes, su creatividad disminuye.

Una investigación realizada por Gable & Harmon – Jones, (2010) concluye que **cuando las personas sienten emociones (agradables o desagradables) muy fuertes, su creatividad disminuye**. En este caso, no sería enfocarnos en sí la emoción que sentimos es agradable o no, si no en la intensidad de esta. Por ejemplo, si una persona está muy triste porque ocurrió algo malo en su familia muy probablemente esta persona no podrá concentrarse en el trabajo y su motivación y creatividad se verá disminuida. En otro ejemplo, una persona que está muy feliz porque se va de viaje en unos días y conocerá un país nuevo. Muy probablemente esta persona tampoco podrá concentrarse en su trabajo y su motivación y creatividad está orientada mayoritariamente a la raíz de su felicidad.

En pocas palabras, no se trata de qué emoción estamos sintiendo, sino de **la intensidad en que la sentimos**. Es importante resaltar que no se trata de dejar de sentir nuestras emociones, ni rechazarlas. Por supuesto que en algunas ocasiones vamos a estar muy tristes o rabiosos o muy felices. Se trata de ser conscientes de lo que estamos sintiendo. Cuando somos conscientes de nuestras propias emociones y reconocerlas, podemos ser más conscientes de cuando estas nos ayudan o cuando estas están interfiriendo en nuestra vida personal o laboral.