

Gestión de emociones

Por Vanessa Betancourt

Adscrita a la Dirección de Asesoramiento y Desarrollo Estudiantil

Se ha venido hablando de las emociones y siendo en su sentido etimológico, un concepto complejo y de múltiples dimensiones, se sabe que es una sensación repentina, que dura poco en el organismo y que se presenta ante un evento – léase algún acontecimiento externo o interno–; por otro lado, la inteligencia, se entiende como la capacidad para aprender, comprender y transmitir, es heredable y aprendida; por lo tanto, se puede decir que la Inteligencia Emocional, es el conjunto de habilidades para identificar, reconocer y expresar las emociones de forma precisa, también lo es para comprenderlas, regularlas y aprender a gestionirlas; por ello, si se aprende a manejar las emociones, el individuo actuará con inteligencia y dentro de las relaciones interpersonales podrá enfrentar cualquier evento con éxito, comprendiendo también al otro.

Por lo tanto, cuando se presente un conflicto o llámese también una situación a resolver, más allá de las diferencias individuales, la gestión de las emociones, permitirá un desempeño positivo, ya que impactará en la comunicación constructiva, permitiendo lograr metas y objetivos en cualquier área de la vida. Pero, **¿Qué es la gestión de las emociones?** La gestión de las emociones es la capacidad para manejarlas y así regularlas de manera consciente, tomando en cuenta los pensamientos y el comportamiento con adecuadas estrategias de afrontamiento (García Blanc, Gomis Cañellas, Ros Morente, y Filella Guiu, 2020), por ello, gestionar las emociones, se convierte en un recurso personal para manejar los efectos negativos de los eventos (Berrios, Pulido-Martos, Augusto-Landa, y López-Zafra, 2020).

¿Cómo hacerlo? Se puede seguir la estrategia del Modelo de Regulación Emocional de Filella Guiu (2016; citado en García Blanc, Gomis Cañellas, Ros Morente y Filella Guiu, 2020), el cual plantea lo siguiente:

Primer paso: Consciencia emocional: En este paso se identifica, reconoce y se comprende la emoción. *“Piensa cómo se llama la emoción que sientes en el momento, asóciala al evento que vives y acepta que tiene relación con ello.”*

Segundo paso: Aplicar el semáforo emocional: hacer un stop, luego se respira profundo y por último, pensar: *“Aplica el botón de pausa para detenerte, toma una respiración profunda y piensa en lo que ocurre.”*

Tercer paso: Estrategias de regulación: se le da la importancia justa a la situación y se distrae con alguna actividad distinta como deporte, se le expresa a alguien lo sucedido o se escribe, se pide ayuda a un profesional de la salud mental, tutor o mediador, se aplica reestructuración cognitiva y se busca una solución. *“Una vez hayas pasado por el primer y segundo paso, di o escribe lo que sientes y busca hacer tu actividad favorita.”*

Cuarto paso: Dar una respuesta asertiva, utilizando la siguiente mnemotecnia: **N**: nombre de la persona a quien dirigirse, **E**: emoción, se identifica la emoción, **M**: motivo, se reconoce el motivo por el cual se siente la emoción, **O**: Objetivo: se busca la solución para encontrar bienestar. *“**Recuerda:** Aplica NEMO y enfócate en tu bienestar.”*

Para más información y recomendaciones para la identificación de emociones, puedes seguir estos enlaces:

Goleman, D. (2003). *La inteligencia emocional: por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Penguin Random House: <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Universidad de Castilla-La Mancha. (25 de abril de 2016). *Gestión de emociones y sentimientos*. [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=TtnmFkrUS_c

Referencias

Berrios, M.P., Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J.M. y López-Zafrá, E. (2020). *Inteligencia emocional en distintos colectivos: aportaciones del Grupo Team+*. *Know and share psychology*, 1(4), 19-37. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7701749>

García Blanc, N.; Gomis Cañellas, R., Ros Morente, A. y Filella Guiu, G. (2020). *El proceso de gestión emocional: investigación, aplicación y evaluación*. *Know and share Psychology*, 1(4), 39-44. <http://dx.doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4260>

Filella, G.; Cabello, E.; Pérez-Escoda, N.; & Ros-Morente, A. (2016). *Evaluation of the Emotional Education program "Happy 8-12" for the assertive resolution of conflicts among peers*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 14(3), 582-601. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.40.15164>