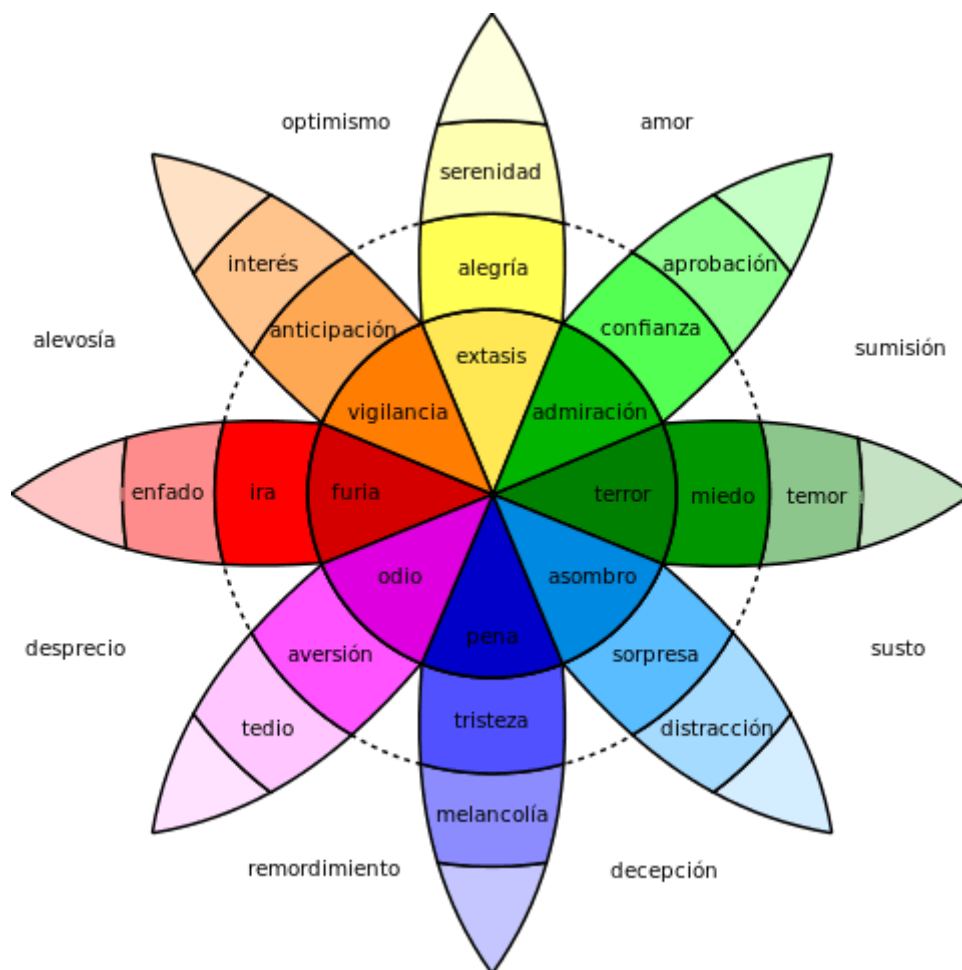


# MÓDULO IV. GESTIÓN EMOCIONAL



## ÍNDICE

1. ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL
  - a. Introducción a las emociones
  - b. Emoción vs Sentimiento
  - c. Emociones que surgen en la búsqueda de empleo
  - d. Edadismo
2. NORMALIZAR Y VALIDAR LAS EMOCIONES
3. ACEPTACIÓN EMOCIONAL
  - a. Claves para trabajar la aceptación emocional
4. TÉCNICA DEL SEMÁFORO
5. EMPATÍA
  - a. Ilusiones ópticas

## 1. ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

### A. Introducción a las emociones

Cuando contestamos a la pregunta ¿cómo estás? Solemos responder “bien”, “mal”, “regular” o “genial”; estas respuestas no son emociones. Debemos intentar responder poniendo nombre a la emoción, dentro de lo posible.

Se entiende por emoción al conjunto de reacciones que experimenta una persona en respuesta a un estímulo externo.

Hay dos tipos de emociones:

- Las **emociones básicas**: son estados emocionales determinados biológicamente, cuya expresión y reconocimiento es universal e innato.
- Las **emociones complejas**: surgen de la combinación de las básicas, y su reconocimiento se logra a través de la Teoría de la mente (TdM).

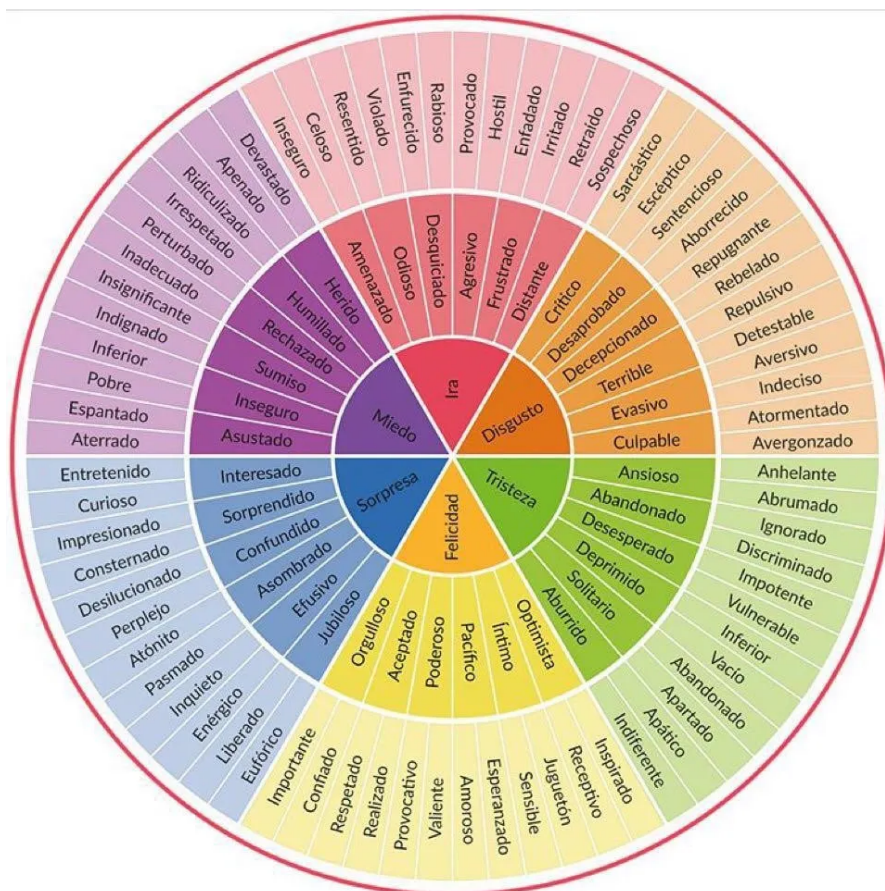
La **teoría de la mente** supone la habilidad de inferir estados mentales (pensamiento, deseos, intenciones...) en otra persona, y utilizar dicha información para interpretar y predecir la conducta, así como regular y organizar el propio comportamiento. En cualquier

interacción social y para poder establecer relaciones positivas con el entorno, resulta imprescindible saber no sólo qué dice alguien; sino por qué lo dice, tener en cuenta cómo lo dice y anticipar sus intenciones, sus reacciones ante nuestro comportamiento o su estado emocional.

Existen **6 emociones básicas**:

1. Alegría
2. Tristeza
3. Asco
4. Sorpresa
5. Miedo
6. Ira

De esas emociones básicas, se pueden configurar las **emociones complejas**, que se recogen algunos ejemplos a continuación, en la rueda de las emociones:



## B. Emoción vs Sentimiento

Muchas veces utilizamos ambos términos como sinónimos, pero NO son lo mismo.

Las **emociones** son reacciones ante un estímulo, por lo que son inconscientes e instintivas. Es lo primero que surge, NO se pueden controlar.

Los **sentimientos** son representaciones mentales de lo que está sucediendo cuando tenemos una emoción y es el resultado de lo que nuestro cerebro percibe y asigna al significado de una emoción. Son conscientes.

### *Diferencias entre*

EMOCIÓN	SENTIMIENTO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reacción a un estímulo</li><li>• Inconsciente e inmediata</li><li>• Corta</li><li>• Antes que la razón</li><li>• Universales</li><li>• Más intensas</li><li>• Llevan a actuar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estado de ánimo estable</li><li>• Consciente y progresivo</li><li>• Largo</li><li>• Tras interpretar y pensar</li><li>• Individuales</li><li>• Menos intensos pero más profundos</li><li>• Llevan decidir y vivir de una manera</li></ul>

### C. Emociones que surgen en la búsqueda de empleo

La búsqueda de empleo es una situación que puede generar **estrés**.

En un ranking de acontecimientos vitales estresantes que elaboraron los psiquiatras Holmes y Rahe en los años 60, perder el empleo (y enfrentarse a una búsqueda de trabajo) está en un nivel bastante alto, casi tanto como contraer matrimonio.

La situación de búsqueda de empleo supone un factor de estrés proporcional al grado de incertidumbre que provoca el cambio para tu vida.

El estrés es una respuesta de tu organismo ante una acumulación de exigencias y manejarlo, se convierte en un aspecto clave para gestionar tus emociones en la búsqueda de empleo.

El estrés es un proceso adaptativo que se produce cuando percibes que hay un peligro para tu bienestar y sientes que lo que debes hacer sobrepasa tus recursos para enfrentarse a la situación

### D. Edadismo

El **edadismo** es una forma de discriminación social por cuestión de edad que afecta a muchas personas mayores. Una de las formas de edadismo más extendidas es el uso inadecuado del lenguaje. Las palabras que utilizamos proceden de lo que pensamos y sentimos, de nuestros estereotipos y prejuicios. No solo se refiere a personas mayores de 65 años, ya que en el ámbito laboral, las personas mayores de 45 años sufren este tipo de discriminación.

## 2. NORMALIZAR Y VALIDAR LAS EMOCIONES

No se pueden controlar las emociones, pero sí se pueden **gestionar**. Las emociones son libres, aparecen cuando menos lo esperas. Lo primero es reconocerlas y lo segundo normalizarlas (dándoles un espacio, todas las emociones son normales).

Ej: tengo un problema familiar y pienso “cómo me puedo estar quejando, si es una tontería, si hay cosas peores, por ejemplo la guerra de Ucrania”. Siempre habrá personas que se sientan peor que nosotros/as, pero eso no significa que nos podamos sentir mal. Cada una de las emociones que tenemos durante nuestra vida tienen una función.

La **validación emocional** es el proceso en el que aceptamos lo que estamos sintiendo ante las situaciones que vivimos, escuchando nuestro cuerpo y nuestra mente (pensamientos) para generar aprendizaje en cuanto a gestionarlas y volver al bienestar. La validación de nuestras emociones nos ayuda a tomar consciencia y tener un mayor **autoconocimiento**.

La **aceptación** es el punto donde ante una situación que nos ocurre, decidimos dejar que la emoción fluya sin resistirnos.

Todas las emociones son válidas y útiles. Cuando rechazamos una emoción podemos provocar un desbordamiento por acumulación.

### Emociones básicas y sus funciones

**TRISTEZA:** esta emoción se caracteriza por un decaimiento del estado de ánimo y una reducción significativa en el nivel de actividad cognitiva y conductual.

Función: actuar en situaciones donde la persona se encuentra impotente o no puede llevar a cabo ninguna actuación directa para solucionar aquello que le apena, como el fallecimiento de un ser querido. Por ello, la tristeza baja el nivel de actividad, con el objetivo de economizar recursos y evitar que hagamos esfuerzos innecesarios. Además, actúa de manera autoprotectora, generando un filtro perceptivo que centra la atención en uno mismo en lugar del estímulo dañino. Y lo más importante, instiga a la búsqueda de apoyo social que facilite la huida de la situación depresora.

**IRA:** emerge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o que le resultan aversivas.

Función: dotar de los recursos necesarios para hacer frente a una situación frustrante.

Cuando tenemos que hacer frente a un peligro o superar un reto, ese gasto de recursos para aumentar la activación nos ayuda a lograr el éxito.

**MIEDO:** es la emoción más estudiada en los animales y en el ser humano. Incita a la evitación y el escape de situaciones peligrosas.

Función: preparar el cuerpo y producir conductas de huida o afrontamiento ante estímulos potencialmente peligrosos.

**ASCO:** se caracteriza por una sensación de repulsión o evitación ante la posibilidad, real o imaginaria, de ingerir una sustancia nociva, que tenga propiedades contaminantes. La sensación subjetiva es un gran desagrado y aversión al estímulo elicitor.

Función: **rechazar** todos aquellos estímulos que puedan provocar una intoxicación.

**SORPRESA:** reacción causada por algo **imprevisto, novedoso o extraño**. Se da cuando aparece un estímulo que el sujeto no contemplaba en sus previsiones o esquemas.

Función: **vaciar la memoria de trabajo de toda actividad residual para hacer frente al estímulo imprevisto**. Por lo tanto, este estado activa los procesos atencionales, junto con la conducta de exploración y la curiosidad. Esta emoción es frecuentemente seguida por otra emoción que va a depender de la cualidad del estímulo imprevisto, mostrando así su positividad (alegría) o negatividad (ira).

**ALEGRÍA:** de todas las emociones básicas, quizás es la más **positiva**. Está asociada de manera directa con el **placer** y la **felicidad**.

Función: **incentivar la acción**. Además, sirve de recompensa para aquellas conductas beneficiosas para uno/a mismo/a. Cuando realizamos una acción que satisface una meta, es cuando se dispara la alegría, y gracias a ella esa conducta se repetirá para volver a vivir esa sensación de placer. Es quizás el **reforzador más natural** con el que contamos.

### 3. ACEPTACIÓN EMOCIONAL

#### Claves para trabajar la aceptación

- Observar: Mira a tu alrededor, obsérvate a ti mismo y a los demás. Observa las circunstancias de la realidad actual
- Eliminar los juicios de valor: No juzgues ni critiques, no te quejes ni etiquetes. Ya que esto trae más sufrimiento y quejarte de lo que pasa es no aceptarlo.
- No busques respuesta a todo: Preguntarte en que cada momento el porqué de las cosas que no nos gustan hay que evitarlo.
- Mejor pregúntate **¿Para qué estoy viviendo esto?**: Es una pregunta que enfoca hacia la aceptación y comprensión. Da respuesta a la situación para hacer algo, aunque no se pueda cambiar, permite entender qué provecho se puede obtener y qué aprendizajes.
- **Si buscas resultados diferentes, no hagas siempre lo mismo.**
- Enfócate en la acción: Tomando en cuenta que no es posible cambiar la situación, buscar alternativas para sentirse mejor sin dejar de aceptar lo que está pasando.
- **No hay emociones buenas ni malas**, es humano tener altibajos y cambios emocionales
- Practica con otros: La aceptación no sirve solamente para ayudarte a ti. Cuando alguien se sienta mal, prueba también esta técnica. Ponte en su lugar, acompáñale, siente junto a la otra persona. Empatiza y acepta sus emociones como válidas. Si te pide consejo, puedes dárselo, pero no juzgues. No le hagas sentir equivocado y torpe. Ofrécete a acompañarle, a hablar si lo necesita o a respetar su silencio. Vive la experiencia emocional y deja que la otra persona la viva
- Comprende que el dolor forma parte del ser humano: Hay que aceptar el dolor porque si no se convierte en sufrimiento. Reconoce las emociones y acepta que duelen, esto abrirá el camino para sentirte mejor a pesar del dolor.
- Siente: Conéctate con el cuerpo y las emociones, reconoce tu estado actual y sentimientos, sin reprimir.
- Sal del rol de víctima: Hacerte sentir como víctima conlleva a la apatía y a un bucle vicioso sin salida.



- No te resignes, las emociones negativas también pasan. Todo se soluciona
- Trabaja tus miedos: Es natural que sientas miedo, pero es necesario lograr que el miedo no te paralice. Al aceptarnos dejamos de estar guiados por el miedo.

Es necesario decirle “Sí” a lo que está ocurriendo, porque no es posible decirle “NO” a lo que ocurre, ni a lo que existe. Entonces se acepta el presente, se integra y posteriormente se ve si se puede hacer algo para cambiar la situación.

#### 4. TÉCNICA DEL SEMÁFORO

Es importante aprender una serie de habilidades que permitan regular y controlar las emociones sin exagerarlas o evitarlas. Para ello, pueden desarrollarse diferentes estrategias que permiten disminuir las emociones intensas y sentirse más calmado:

##### El semáforo de las emociones:

**ROJO: PARARSE.** Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patear... ¡¡ALTO!! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.

**AMARILLO: PENSAR.** Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en naranja los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.

**VERDE: SOLUCIONARLO.** Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta se puede realizar un dibujo o prueba con un semáforo y los siguientes pasos:



## 5. EMPATÍA

La empatía en la actualidad se explica desde una perspectiva integradora y multidimensional que combina dos componentes: cognitivo y afectivo. Se entiende por empatía cognitiva, aquella habilidad que permite conocer, captar y comprender los sentimientos de la otra persona, así como predecir el comportamiento propio y ajeno. Esta empatía tiene su origen en la Teoría de la Mente.

Por otro lado, la empatía emocional, es la habilidad que facilita al individuo inducir los estados afectivos de otra persona, reaccionando ante el otro de forma emocional y física.

El conjunto de ambos componentes es lo que permite a las personas entender y comprender los sentimientos y emociones ajenas. Cuando empatizamos con alguien compartimos sus emociones, su entusiasmo, su tristeza, su alegría, su optimismo, etc. Además de atender a lo que nos cuenta, también atendemos a lo que nos dice sin palabras, es decir, a través de gestos, de expresiones de la cara, de movimientos, etc.

La empatía no se trata de un don especial con el que se nace, sino que es una cualidad que se puede desarrollar y potenciar. Es un proceso que requiere práctica, desarrollo y esfuerzo, ya que cuando se ejercita, se cambia el punto de mira de dentro hacia fuera.

Existen diversos estudios que relacionan la empatía con un aumento de la autoestima en las personas, facilitando el desarrollo de conductas cooperativas y prosociales. Supone la base de la competencia social y es básica en la resolución de conflictos, ya que ayuda a entender el punto de vista del otro, estableciendo relaciones respetuosas con los demás.

Está demostrado que las personas que son empáticas, tienen un círculo social más amplio, tienen relaciones sociales más sanas y satisfactorias, suelen caer bien a mucha más gente, son personas más respetuosas con los demás; tienen una mayor capacidad de persuasión, así como mayor capacidad de liderazgo; y además, son capaces de comprender lo que les ocurre a otras personas solo con prestar atención a su lenguaje corporal.

El hecho de ser empáticos conlleva múltiples beneficios, tanto a nivel personal como con el resto de personas. Según López et al (2006) los beneficios son:

A. Para uno mismo:

- a. Facilita el éxito en las relaciones laborales, sociales y personales. Las personas empáticas trabajan mejor en equipo, son mejores compañeros y mejores jefes si fuera el caso. En las relaciones sociales tienen más y mejores amigos y en las relaciones interpersonales consiguen mayor grado de intimidad.
- b. Permite dar ayuda de forma más eficaz.
- c. Capacita para pedir y conseguir ayuda de los demás.
- d. Evita problemas de soledad y disminuye la posibilidad de tener relaciones conflictivas con los demás.
- e. Es más probable que resuelvan conflictos de forma pacífica, sin recurrir a la agresividad, pero sin caer en el peligro de la resignación.

B. Para los demás:

- a. Es más probable que las personas empáticas ayuden a los demás cuando lo necesiten.
- b. Disfrutan con el bienestar y la alegría ajenos.
- c. Ofrecen las mejores condiciones para el trabajo, la amistad y las relaciones más íntimas.
- d. Favorecen el buen clima de clase, las relaciones amigables, la solución de conflictos, etc.
- e. Inhiben más probablemente la agresividad y son sensibles al dolor inevitable que puedan provocar.

Para saber más:

- *“Inteligencia emocional”* Daniel Goleman (Kairós, 1996)
- *“El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos”* Daniel Goleman (B de Books, 2016)
- *“Inteligencia emocional 2.0: Estrategias para conocer y aumentar su coeficiente”* Travis Bradberry y Jean Greaves (Conecta, 2009)