Clase # 2

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

CONOZCO Y APRENDO

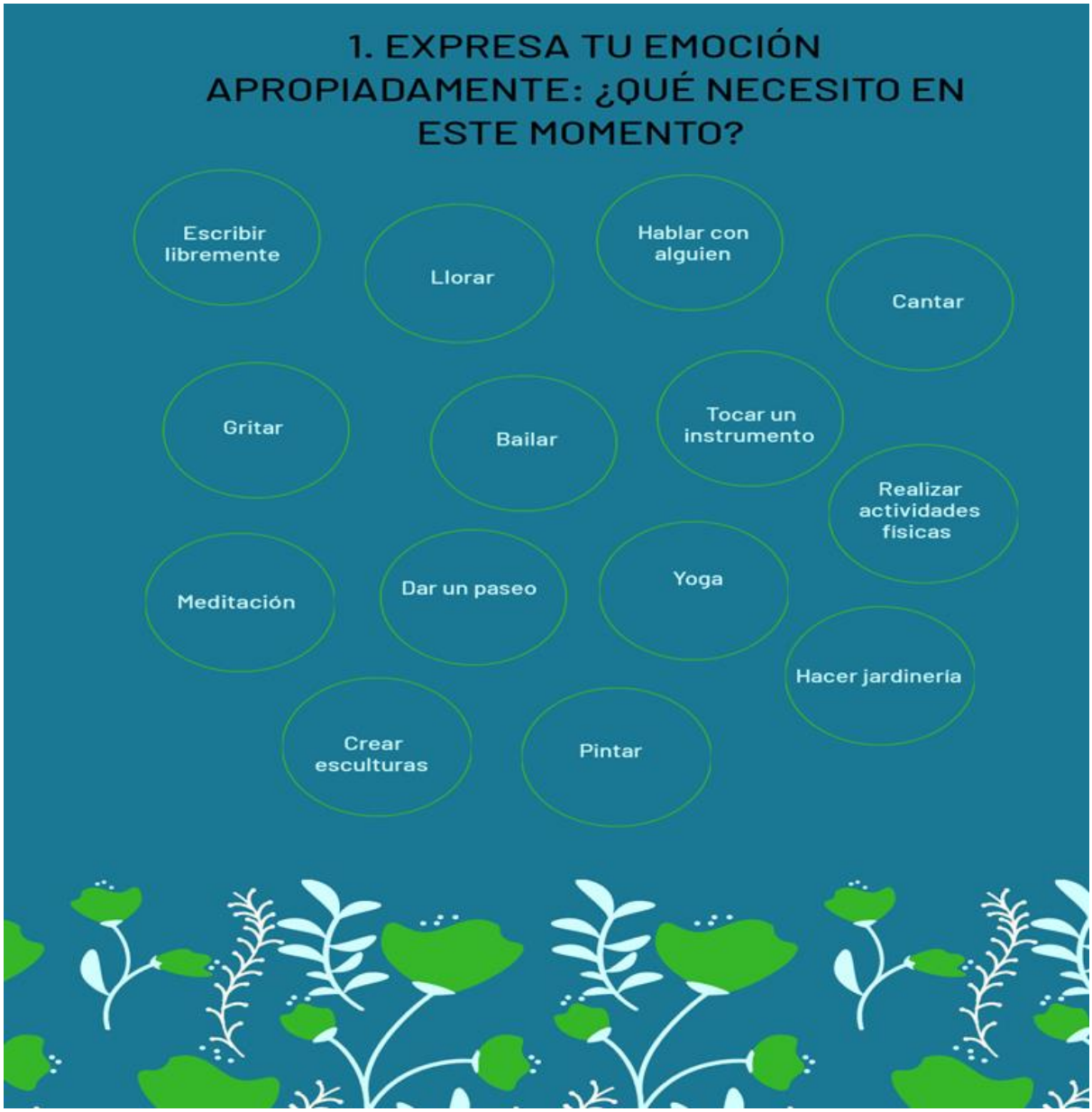
Expresar las emociones adecuadamente

Saber expresar las emociones es un requisito fundamental para alcanzar el bienestar general. Lamentablemente, pocas personas dominan este arte. Muchas personas tienen dificultad para expresar adecuadamente sus emociones, ya sea por exceso o por defecto. Saber expresar las emociones de forma correcta y proporcionada ayuda en la vida personal, social y laboral de una forma extraordinaria.

Muchas teorías o técnicas enseñan cómo reprimir o controlar las emociones, pero se ha comprobado que eso no es realmente efectivo, pues las emociones y los sentimientos son algo espontáneo y automático que surge en nosotros. Evitar y reprimir las emociones puede tener consecuencias negativas físicas que están más que comprobadas a nivel científico. Terapias actuales como la terapia de aceptación y compromiso, y técnicas cómo el mindfulness (meditación) ayudan a aceptar nuestras emociones y saber tratar con ellas, a veces como si fuésemos sus espectadores.

Por ejemplo, si tienes mucha angustia emocional, intentas evitarla y no sabes cómo canalizarla y expresarla, entonces es probable que sufras un aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, temblores o problemas de respiración. De hecho, cuando reprimes sentimientos puedes provocar tensión en el cuello, cara o diversos músculos y columna vertebral. Por otro lado, si te aferras a los sentimientos sin expresarlos, puedes llegar a experimentar enfermedades psicosomáticas de tipo arterial, dolores de cabeza o problemas de estómago. Que nuestras emociones influyen en nuestra salud es un hecho. Saber expresar emociones nos ayuda a evitar problemas físicos y dolor emocional.

Existen muchas formas de expresar apropiadamente las emociones en situaciones difíciles.
Observa la siguiente gráfica:

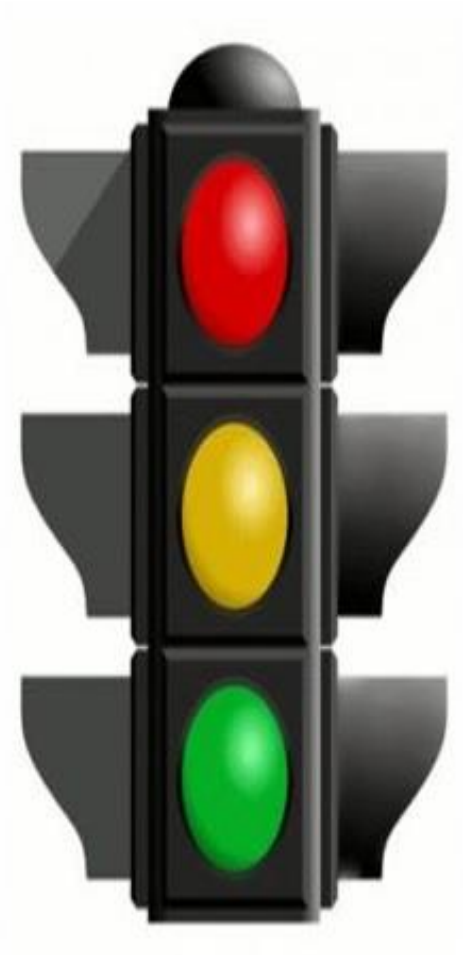


Manejar las emociones de manera apropiada

Autorregulación emocional significa expresar las emociones adecuadamente y saber manejarlas. El semáforo emocional es una herramienta muy útil para aprender a controlar las emociones y encontrar soluciones a los problemas. Cuando existe una situación difícil, se pueden seguir los siguientes pasos y responder las preguntas:

El semáforo emocional

en acción



→ **¡Alto!** **Respiro...**

¿Cuál es el problema? _____

_____

¿Cómo se llama mi emoción? _____

→ **¡Pienso!**

¿Qué soluciones existen? Enumero varias posibilidades: _____

_____

_____

→ **¡Actúo!** **Sin herir a los demás...**

¿Qué voy a hacer?

_____

_____

Al seguir los pasos que nos sugiere esta herramienta se logra identificar la emoción (autoconciencia), expresarla y buscar una solución para resolver el problema o manejar adecuadamente la situación difícil que estamos viviendo.

Bibliografía

Goleman, D. (2010). Inteligencia Emocional. Estados Unidos: Kairós.

Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual. Estados Unidos: Bantam Books.

Regader, B. (s.f.). *¿Qué es inteligencia emocional?* Recuperado de https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional

Roda, C. (2022). 11 pasos para expresar correctamente nuestras emociones. Recuperado de https://lamenteesmaravillosa.com/11-pasos-expresar-correctamente-nuestras-emociones/