

TEMA 5:

Inteligencia emocional. Gestionar las emociones

/ 1. Introducción y contextualización práctica 3 / 2. Las emociones 4 / 3. ¿Por qué educar en las emociones? 4 / 4. Gestionar la ira 5 / 5. Gestionar la tristeza 5 / 6. Gestionar los celos 6 / 7. Gestionar el miedo 6 / 8. Gestionar el asco 6 / 9. Caso práctico 1: “En el paro” 7 / 10. Caso práctico 2: “Verónica y la maratón” 7 / 11. Resumen y resolución del caso práctico de la unidad 8 / 12. Bibliografía 8

Conocer cómo gestionar la ira, la tristeza, los celos, el miedo, el asco y la vergüenza

/ 1. Introducción y contextualización práctica

En este tema abordaremos cómo gestionar o regular las emociones de manera que contribuyan a nuestro crecimiento personal. Escucha el siguiente audio, en el que planteamos el caso práctico que iremos resolviendo a lo largo de esta unidad:

/ 2. Las emociones

Como vimos en el tema anterior, Paul Eckman identificó 6 emociones básicas. No obstante, **los seres humanos podemos experimentar un mayor número de emociones, ya que de las emociones básicas se derivan otras como la envidia, los celos o la vergüenza**, por ejemplo. De hecho, un grupo de investigadores de la Universidad de California mostró que las personas podemos responder hasta a 27 emociones, entre las cuales se encuentran la calma, el aburrimiento o la nostalgia.

Sentir y dejar fluir las emociones es de suma importancia. El miedo, por ejemplo, nos ayuda a huir o a evitar una situación de riesgo o peligro; el enfado, por su parte, nos activa para solucionar una situación que consideramos injusta. Respecto a esto, hace más de un siglo, Charles Darwin argumentó en *La expresión de las emociones en el hombre y los animales* (1872) que **las emociones tienen la función de facilitar la conducta apropiada**. Por lo tanto, **experimentar las emociones es algo natural, que no debemos impedir, sobre todo cuando estas fluyen de una manera adecuada**. Ahora bien, cuando no se gestionan como es debido porque aparecen en el momento inadecuado, son demasiado intensas o duran demasiado, podemos considerar que las emociones no están resultando adaptativas.

Aunque el estudio de las emociones ha sido un tema central en la psicología en las últimas décadas, no es algo que se ha considerado importante hasta hace poco. Acabamos de citar a Darwin en el siglo XIX, pero se le atribuye a Aristóteles la frase: «Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno. Con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo».

En este sentido, aprender a gestionar las emociones para que estas fluyan de una manera adecuada es uno de los objetivos tanto de la inteligencia emocional como del presente tema.

Sabías que...

Las 6 emociones de Paul Eckman construyen las demás como consecuencia de los procesos de aprendizaje y de que la comunidad verbal los delimite.

/ 3. ¿Por qué educar en las emociones?

¿Los alumnos con un CI (cociente o coeficiente intelectual) más alto tienen más éxito en la vida?
¿Manifiestan una mayor capacidad para resolver problemas de la vida cotidiana?

Karen Arnold concluyó, tras realizar un estudio con jóvenes universitarios para valorar su éxito personal, que haber logrado graduarse con unas notas excelentes significa que esa persona es muy buena en las pruebas de evaluación académicas, pero no nos comunica nada sobre de qué modo reaccionará ante las vicisitudes que le presente la vida.

Saber manejar nuestras emociones, sobre todo las desagradables, como la tristeza, el enfado, el miedo, los celos o la envidia, contribuirá a un mejor desarrollo personal y social.

En el último apartado del tema 4, vimos unas pinceladas de educación emocional y en los apartados sucesivos veremos unas pautas eficaces para gestionar las emociones.

/ 4. Gestionar la ira

El enfado es una reacción emocional normal. Todas las personas nos enfadamos en alguna ocasión. **Lo importante no es que suceda o no, sino cómo lo gestionamos. Antes de que el enfado estalle en ira, rabia y agresividad, ya sea física o verbal, se producen una serie de manifestaciones que nos alertan de qué puede desencadenar la situación de enfado.** Por ello, es primordial detectar estas manifestaciones para evitar un desenlace inadecuado. Para ello, podemos seguir las siguientes pautas:

- **Interpretar las señales del entorno que percibimos como hostiles.**
- **Tomar consciencia y prestar atención a las sensaciones que acompañan al enfado** (palpitaciones, sudoración, enrojecimiento facial, elevación del tono de voz, etc.) para detenerlas antes de que la tensión aumente y se produzca la pérdida de tensión total (insultos o agresiones).
- **Pensar antes de actuar.** Si es necesario, alejarse del lugar para calmarse y poder pensar.
- **Realizar ensayos de conducta (role playing) para trabajar la forma de gestionar el enfado,** mediante representaciones que puedan hacer perder el control.

De todos modos, cuando la forma de gestionar el enfado falla y perdemos el control, no debemos culparnos de ello. En este caso, **lo adecuado es aceptar el error y pedir disculpas.** La próxima vez conseguiremos gestionarlo adecuadamente.

/ 5. Gestionar la **tristeza**

La tristeza, al contrario de lo que ocurre con la alegría, **es una emoción que intentamos evitar tanto en nosotros como en aquellos que nos rodean**. Pero no debemos olvidar que se trata de una emoción tan válida como cualquier otra y que, en muchas ocasiones, es necesario dejarla entrar y quedarse un rato. Este puede ser un momento para pensar, para pedir la ayuda que estábamos necesitando, para reorientarnos y tomar otros caminos alternativos, por ejemplo. **Al igual que es bueno dejarla entrar, pasado un tiempo, debemos despedirnos de ella**. No debemos dejar que la tristeza se apodere de nosotros y nos acompañe durante un tiempo prolongado, ya que podría derivarse en estados depresivos.

Para aprender a gestionar la tristeza, se han llevado a cabo diversos programas en el ámbito educativo, con resultados muy favorables. En ellos, se entrena a los niños en los siguientes aspectos:

- **Modificar las pautas del pensamiento**, cambiando la atribución interna o intrínseca de los hechos y la visión pesimista de los pensamientos.
- **Cómo hacer frente a los problemas**.

Además de las pautas anteriormente mencionadas, podemos llevar a cabo otras para invitar a la tristeza a marcharse, como pueden ser:

- Escuchar música.
- Practicar deporte.
- Realizar alguna técnica de relajación.
- Hablar con una persona de confianza sobre lo que nos preocupa o sobre lo sucedido.

TEMA 5. INTELIGENCIA EMOCIONAL. GESTIONAR LAS EMOCIONES / 6 Habilidades sociales

/ 6. Gestionar los celos

Los celos **son una emoción que nos muestra el miedo que tenemos perder a una persona, fruto de nuestras inseguridades, en las que se sufre más por lo que se imagina que por lo que realmente existe**. En ocasiones, pueden ser recurrentes y sostenidos en el tiempo, por lo que generarán situaciones desagradables y peligrosas tanto para la persona que los siente como para la persona que los sufre. Algunas pautas para afrontar los celos son:

- Manifestar cómo nos sentimos y por qué.
- Mantener una comunicación fluida con la persona implicada.
- Fomentar nuestra autoestima, ya que los celos se basan en una inseguridad que sentimos nosotros. Para ello, puede ser útil verbalizar cualidades positivas y que nos hacen especiales.

• Analizar los pensamientos erróneos o distorsionados que provocan los celos.



miedo

/ 7. Gestionar el

El miedo es una emoción natural que presenta una importante función adaptativa, ya que nos protege de aquellas situaciones que entrañan un peligro para nuestra vida. El problema comenzó cuando ese miedo es desproporcionado o lo experimentamos ante situaciones que no suponen ningún riesgo. En estos casos en los que el miedo se apodera de nosotros, podemos seguir las siguientes pautas:

- Practicas la respiración diafragmática e intentar mantener la calma.
- Utilizar pensamientos distractores positivos.
- Acercarnos a lo temido de manera progresiva, mediante pequeños pasos.
- Fomentar nuestra autoestima por medio de verbalizaciones positivas que aumenten la confianza en nosotros mismos.

Sabías que... La respiración diafragmática ayuda a disminuir la ansiedad.

Además, se puede practicar sin que se note.

/ 8. Gestionar el asco

Cuando las personas experimentamos asco, **se produce un rechazo a ciertos alimentos, sustancias, objetos e, incluso, situaciones.** Pero el asco, al igual que el resto de las emociones, **cumple una función meramente adaptativa, ya que nos protege, en muchas ocasiones, de alimentos y sustancias que pueden suponer un riesgo para la salud.** Por ejemplo, la reacción de asco que provoca oler carne en mal estado.

TEMA 5. INTELIGENCIA EMOCIONAL. GESTIONAR LAS EMOCIONES

Sin embargo, hay ocasiones en las que esta emoción se produce sin ningún fundamento. Cuando el asco se manifiesta por la mera apariencia de determinados alimentos, se pueden seguir las siguientes pautas:

- Utilizar la imaginación para engañar a los sentidos.
- Focalizar la atención en otro aspecto u otra situación.
- Utilizar verbalizaciones o pensamientos positivos («no es para tanto», «la apariencia no justifica que esté malo», «seguro que me gusta», etc.).

/ 9. Caso práctico 1: “En el paro”

Planteamiento: Andrés es un joven de 27 años, profesor de actividades dirigidas, no está casado y no tiene hijos. A Andrés lo acaban de despedir del centro deportivo en el que ha estado trabajando los dos últimos años. Aunque había algunos aspectos del centro con los que no se sentía cómodo, en general estaba contento y no se esperaba el despido. Desde que le notificaron la situación de desempleo, se encuentra triste, desmotivado y apático. No disfruta cuando sale con sus amigos y su pareja le anima a superarlo proponiendo actividades que Andrés rechaza realizar. No ve solución a la situación y piensa que no va a volver a trabajar nunca en educación.

Nudo: ¿Qué pautas debe seguir para gestionar su tristeza?

Desenlace: En primer lugar, Andrés debe modificar la visión pesimista que tiene sobre su futuro. Debe aprender a hacer frente a los problemas analizando la situación y poniendo en marcha los recursos necesarios para encontrar trabajo (actualizar el CV, buscar listado de centros y entidades, preparar la entrevista, etc.). Le vendría bien realizar alguna actividad de las que le propone su pareja para no focalizar toda su atención en su problema, lo cual le ayudaría a desconectar y retomar fuerzas.

/ 10. Caso práctico 2: “Verónica y la maratón”

Planteamiento: Vero estudia un grado de deporte en MEDAC y hace años que entrena para correr en maratones, lo cual se le da indudablemente bien. Hace aproximadamente un año que, tras una situación bastante desagradable que se dio en una carrera, ha desarrollado un miedo desproporcionado a competir.

Nudo: ¿Qué pautas podría seguir Vero para controlar el miedo?

Desenlace: Vero podría centrarse en cuatro pautas fundamentales:

- Hacer respiración diafragmática cada vez que comience a sentir miedo cuando piense en la carrera (sea o no ese día) y cuando se esté acercando al punto de salida o esperando para comenzarla.
- Intentar detener el pensamiento cuando surjan ideas desagradables y pensar en cosas agradables.
- Recrear situaciones parecidas a una carrera contando con los amigos con los que entrena.
sus cualidades positivas.
- Fomentar su autoestima centrándose en

/ 11. Resumen y resolución del caso práctico de la unidad

A lo largo de este tema, hemos abordado diversas pautas para gestionar, de manera adecuada, algunas de nuestras emociones. Recordemos que las emociones son procesos naturales y que, por consiguiente, presentan una importante función adaptativa. Por ello, no debemos reprimirlas ni experimentarlas de manera exagerada, sino en su justa dosis, como si formaran parte de los ingredientes necesarios para elaborar una receta, ya que, si los utilizamos en su justa medida, conseguiremos elaborar una receta perfecta.

/ 12. Bibliografía

Goleman, D. (1995). La Inteligencia emocional. Nueva York: Bantam Books.