

# PROCESOS INTERNOS EMOCIONALES

“La mayor sabiduría que existe es conocerse a uno mismo”

Galileo Galilei

## ¿En qué consiste la gestión emocional?

La gestión emocional es el conjunto de procesos psicológicos que nos permiten identificar y modular nuestras emociones. Cabe destacar que no se trata de controlar totalmente nuestras emociones, dado que esto último sería imposible: nuestra faceta emocional va muy por delante de nuestra consciencia y de nuestros actos voluntarios, así que solo podemos influir en ellas parcialmente, como veremos.

Así pues, tener una buena capacidad de gestión emocional o no tenerla es una cuestión relativa, de grado: nadie logra gestionar sus emociones de una manera excelente, ni estar por encima de ellas en todo momento. Esto sería contradictorio con su razón de ser: lo emocional existe porque nos “avisa” de lo que ocurre a nuestro alrededor de una manera rápida e intuitiva, sin necesidad de que nos detengamos a pensar sobre ello de manera activa y deliberada.



## ¿Para qué sirve la gestión emocional?

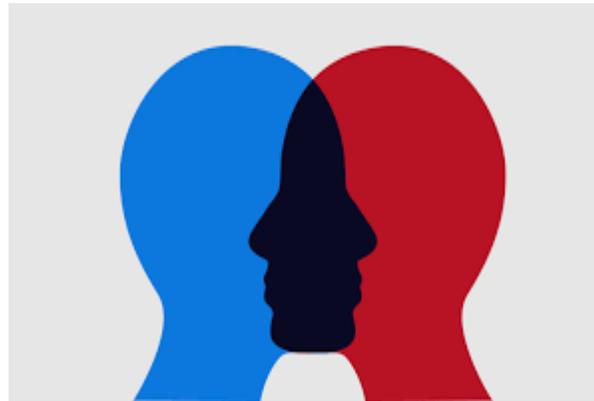
### 1. Sirve para evitar enfrentamientos innecesarios

Acercarnos a los choques de intereses desde una mentalidad constructiva y asertiva es posible porque no nos dejamos llevar por las ganas de “ganar” las discusiones en todos los contextos. Para ello adquirimos una visión global de lo que está ocurriendo, no centrada solo en lo que hace el otro visto desde nuestra perspectiva como individuo.



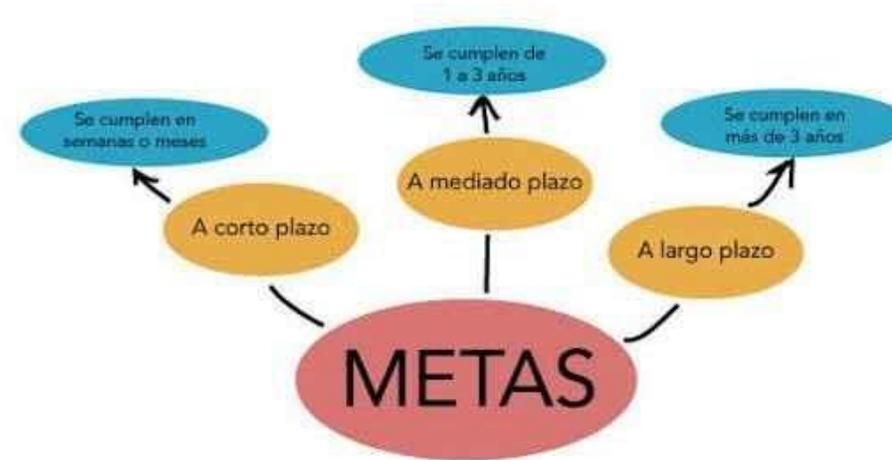
## 2. Nos ayuda a empatizar

En la misma línea que lo anterior, la gestión de las emociones **nos ayuda a ser más sensibles a los matices de los estados emocionales que vemos en el otro**, y a integrarlos en nuestra forma de pensar y de sentir. Eso nos permite acercar posiciones incluso ante personas que tienen poco en común con nosotros.



### 3. Nos ayuda a orientar la propia acción a los objetivos a largo plazo

Si no sabemos gestionar nuestras emociones, siempre estaremos dando prioridad a nuestros impulsos más primarios. En cambio, la gestión de las emociones nos permite compensar la influencia de estos últimos con las fuentes de motivación vinculadas a las metas a medio y largo plazo.



## 4. Nos ayuda a aprender de los errores

En vez de evitar recordar nuestros fracasos para no sentirnos mal, la gestión emocional nos permite acercarnos a esos recuerdos desde una perspectiva basada en la aceptación de nuestras imperfecciones, de manera que podemos aprender de lo que hicimos mal.



## 5. Nos ayuda a expresar cómo nos sentimos

Si somos buenos **identificando emociones y distinguiéndolas las unas de las otras**, es más probable que también lo seamos a la hora de expresarlas y plasmarlas en palabras y acciones. Esto nos vuelve más exitosos en nuestras relaciones personales y evita la aparición de conflictos y malentendidos.



## 6. Nos ayuda a centrarnos

Finalmente, la gestión emocional **influye mucho en nuestra capacidad para centrarnos en tareas importantes** y no ceder ante las distracciones, tanto mediante procesos mentales como interviniendo en nuestro entorno (por ejemplo, el aula en la que trabajamos) para que juegue a nuestro favor y no en nuestra contra.



# **Estrategias de gestión emocional para modular las emociones**

## 1. Ve escribiendo un diario de emociones y toma conciencia de éstas

El autoconocimiento emocional es el comienzo de la correcta gestión de las emociones. Sin saber qué sentimos y cómo nos afectan no podremos regular nuestras emociones.

El diario de emociones es una herramienta excelente para conocer tus propias emociones y saber el efecto que éstas tienen sobre tu comportamiento. Existen distintas maneras de hacerlo, pero aquí te proponemos una. Solo tienes que seguir estos pasos.

1° Coge una libreta y apunta el día

2° Tómate 20 minutos antes de acostarte para hacer un balance de tu día

3° Anota aquellas emociones que han surgido

4° Anota cómo te has sentido y cómo ha afectado esta emoción a tu comportamiento

5° Cuando hayas estado tomando notas durante varios días seguidos, repasa lo que has ido escribiendo y pon atención en los patrones y generalidades que encuentras en tus experiencias.

Además, si hay algo que te hace sentir mal anímicamente, plasmarlo en palabras te ayudará a superarlo. Este fenómeno, conocido como **etiquetado emocional**, consiste en pasar de los sentimientos difusos a las palabras concretas expresadas a través de frases articuladas y párrafos con estructura clara, para que de ese modo "fijes" el significado de lo que te hace sentir de esa manera y le restes poder sobre ti.

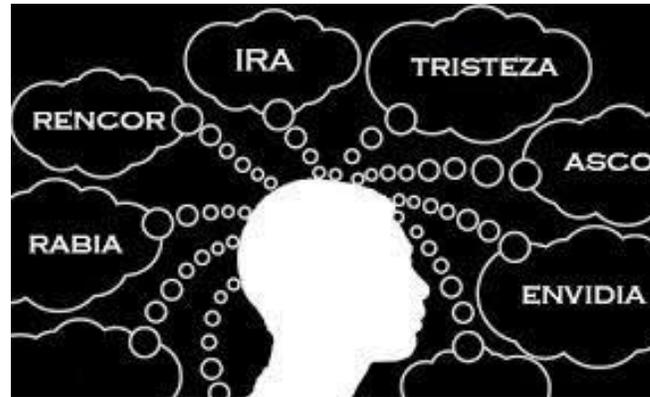
## 2. Acéptate tal y como eres

Puede que en ese descubrimiento personal queden revelados aspectos de tu vida que no te gustan o que te cuesta ver como positivos. Pero debes aceptarte tal y como eres. Las emociones son normales y todos los sentimientos. Todos podemos equivocarnos porque es parte de la vida.



### 3. Focalízate en los pensamientos positivos y no les des protagonismo a los negativos

Las emociones negativas causan un gran malestar, por lo que tendemos a evitarlos. Pero la solución no es mirar para otro lado y hacer ver que no existen. Si ya has hecho un trabajo de detección de las emociones que sientes, analízalas y déjalas pasar. Céntrate en las emociones positivas y a las negativas dales el valor que les toca, pero no te recrees en ellas. Ahora es momento de repetirte lo mucho que te quieres y lo mucho que te vas a esforzar por lograr el amor de tu vida: tú mismo.



#### 4. Ten una actitud positiva

Y es que para lograr esto debes **poner de tu parte**. En la gestión emocional existe un componente que, en muchas ocasiones, pasamos por alto: es la voluntad. Para dominar las emociones debemos poner de nuestra parte y debemos tener una actitud positiva porque no siempre es fácil dominar las emociones.



## 5. Retírate a tiempo

Pero evidentemente **la actitud positiva es solo una parte de la gestión emocional**. Las emociones suelen ocurrir porque un estímulo externo las dispara. Si pretendes especializarte en el arte de la inteligencia emocional, te darás cuenta de que, a veces, la mejor alternativa es no permanecer en la zona de conflicto y tomar la decisión de retirarse a tiempo. Por ejemplo, si alguien te está provocando. En estos casos, darse la vuelta y marchar es una decisión emocionalmente inteligente.



Saber retirarse a tiempo,  
también es ganar.

## 6. Aprende a encajar las críticas

Puede que lo que te esté haciendo sentir mal es no saber encajar las críticas y estar demasiado pendiente de lo que los demás piensan de ti. Eso es una mala opción, porque **el bienestar emocional nace dentro de uno mismo**, de tu propia interpretación del mundo. Aprender a encajar las críticas es necesario para ser una persona emocionalmente equilibrada.



# Herramientas para encajar mejor las críticas

## 1. Evalúa las críticas y la persona que las hace

- ▶ Es importante ser objetivo para saber cómo responder y de actuar. Hay una gran **diferencia entre críticas constructivas y críticas de alguien que solamente desea hacerte daño** para desacreditarte. Por lo tanto, evalúa si es cierto lo que esa persona dice.
- ▶ **Qué hacer:** Intenta alejarte de la situación y rebaja tu ego, igual que si la situación le estuviera pasando a otro y no a ti. Respira profundamente y no te dejes llevar por el enfado.

## 2. Reconoce tus emociones

- ▶ La presión de momento puede dominarte si no eres capaz de reconocer tus emociones o lo que te molesta de la crítica. Cuando alguien te haga daño, especialmente alguien cercano, igual es mejor dejarlo pasar para evitar una confrontación innecesaria. Pero es importante que reconozcas esas emociones porque pueden indicarte que algo no está bien. Si no le prestas atención a tus emociones, puede que el problema se haga mayor e incluso eterno.
- ▶ **Qué hacer:** Antes de dejarte llevar por el impulso, presta atención a lo que tus emociones intentan decirte. Pregúntate a ti mismo: Si esta emoción pudiera hablar ahora, ¿Qué diría? ¿Qué haría? O... ¿Qué puedo hacer para salir de esta situación de manera relajada?

# Herramientas

## 3. Ponle límites claros a los criticones habituales

- ▶ Puedes decidir a quién y qué toleras en tu vida. Porque tanto en tu vida personal como en la laboral puedes encontrarte con gente que te critique, pero tú decides los límites que le pones a esa persona y cómo te vas a sentir respecto a lo que diga de ti. **Es bueno para tu bienestar que te apartes de este tipo de gente tóxica**, pues puede afectarte emocionalmente. En el trabajo puede tener un impacto negativo en tu rendimiento, tu creatividad y puede perjudicar al buen clima laboral.
- ▶ **Qué hacer:** Decide lo que vas a hacer si el críticón sigue con la crítica. Intenta hacerle llegar, con calma y delicadeza, que no estás dispuesto a tolerar esta situación. Por ejemplo, puedes decirle que esta vez lo vas a dejar pasar, pero como vuelva a ocurrir se va acabar la relación con esa persona. Cuando das a entender dónde está el límite, te haces respetar. Asegúrate de llevar a cabo la acción si vuelve a ocurrir.

## 4. Busca la verdad oculta

- ▶ Las personas cercanas, los compañeros de trabajo o alguien en la cola del supermercado pueden responder a nuestras acciones, y sus comportamientos pueden reflejar nuestras propias palabras. Sus críticas, aunque duras o rencorosas, pueden esconder algún aspecto de nuestro propio comportamiento que nos hemos negado a ver, pero que puede ser cierto. Para que una crítica sea constructiva, busca esa verdad oculta, aunque no siempre sea fácil aceptarla.
- ▶ **Qué hacer:** En vez de reaccionar con ira a las críticas, ten el valor de preguntarte a ti mismo: ¿Tiene esta crítica algo de cierto? Entonces vuelve a preguntarte o pregúntale a la otra persona si hay algo que puedes hacer para que no se sienten ofendidos.

# Herramientas

## 5. No dejes que cuenten mentiras sobre ti

- ▶ Cuando alguien difunde rumores o mentiras que pueden afectar a tu trabajo o tus relaciones, no puedes ignorarlo. En estos casos es mejor que afrontes el problema con cabeza para limpiar tu nombre.
- ▶ **Qué hacer:** Para tener la mente despejada, toma unas respiraciones profundas y coge un trozo de papel. En un lado, escribe el rumor o la mentira. En el otro lado, escribe la mentira tal y como la ves. Queda con esas personas que puedan haber malinterpretado tus acciones o palabras y de manera calmada explica cómo te sientes y lo que realmente ha ocurrido. Aunque no te crean, por lo menos te has podido defender, así que puedes seguir con tu vida.

## 6. Soluciona los problemas desde el corazón

- ▶ Si hablas desde el corazón y de manera honrada, es mucho mejor que reaccionar de forma impulsiva y rencorosa. Actuar así te convierte en una gran persona, y no permite que la situación empeore
- ▶ **Qué hacer:** En las situaciones difíciles vuelve a conectar contigo mismo y con tu corazón. Simplemente cierra los ojos y respira. Piensa en algo bonito o algo de lo que estar profundamente agradecido. Una vez que se te haya pasado el enfado, vuelve a tratar el problema y pregúntate: ¿Qué puedo hacer para resolver esta situación? ¿Cuál es mi siguiente paso? Escucha las respuestas que surgen de tu corazón.

# Herramientas

## 7. Sigue tu camino

- ▶ Cuando un insulto de alguien inmaduro te llega, en vez de hacer adoptar el rol de víctima, sigue tu camino. **No dejes que las críticas te distraigan de tus objetivos.** Piensa en esos comentarios como simple ruido.
- ▶ Qué hacer: No dejes que la crítica dañina te afecte, y no permitas que todos los críticos te dejen fuera de juego. No toda crítica exige una respuesta. Mantente centrado en mantener cosas importantes en tu vida para que puedas seguir dando mucho a los demás.

## 8. Abre tu corazón a los críticos

- ▶ A veces lo que te afecta no es tu culpa. Puede que la persona que te critica tenga un problema de autoestima o esté pasando por un momento malo. En estas ocasiones, puede ser la manera que tienen de decir que necesitan ayuda. Por ejemplo, puede que tu compañero de trabajo esté pasándolo mal con su pareja y te critique por no realizar tareas. En este caso, tú puedes estar en su punto de mira por ser una persona cercana a él, pero lo que realmente le sucede es que no es capaz de gestionar tanto dolor emocional. Tiéndele la mano en vez de pelear con él.
- ▶ Qué hacer: Cuando detectes que este puede ser el problema, pregúntale qué le ocurre. También puedes decirle que sabes que lo está pasando mal y que esto está afectando a vuestra relación.

# Herramientas

## 9. Sé cortés pero firme en público

- ▶ La humillación, sea por parte de un jefe o de un compañero de trabajo en una reunión, o de un familiar, puede ser avergonzante e incómoda. No critiques a los críticos o te pelees con ellos. Esto solo te perjudicará. Sé cortés, estate calmado y controla tus impulsos.
- ▶ Qué hacer: Si alguien tiene motivos legítimos pero los ha verbalizado de la manera inadecuada, sonríe y di algo para romper la tensión y, además, añade: “Si hay algo que te ha molestado, me gustaría hablarlo contigo más tarde”.

## 10. No te lo tomes como algo personal

- ▶ Si has hecho caso a los consejos anteriores y has ajustado tu comportamiento pero siguen criticándote, es momento de seguir adelante. Por desgracia, algunas personas critican para proyectar en otros sus propios problemas. Por eso, no te lo tomes como algo personal.
- ▶ Qué hacer: En vez de malgastar tu energía y atención en los comentarios críticos, libérate de ellos, acéptalos, déjalos ir, y sigue con tu vida.

## 7. Libera la tensión con el deporte

Si quieres estar más calmado puedes liberar las tensiones gracias al ejercicio físico. De hecho, practicar deporte es una de las alternativas más saludables no solamente a nivel físico, sino también psicológico. El ejercicio físico te ayuda, por ejemplo, a reducir el estrés o a aumentar tu autoestima.



# Enfermedades mentales

¿Cómo reconocerlas?

## ¿Qué son las enfermedades mentales?

Las enfermedades o trastornos mentales son afecciones que impactan su pensamiento, sentimientos, estado de ánimo y comportamiento. Pueden ser ocasionales o duraderas (crónicas). Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día.

## ¿Cuáles son algunos tipos de enfermedades mentales?

Existen muchos tipos diferentes de trastornos mentales. Algunos comunes incluyen:

- ▶ Trastornos de ansiedad, incluyendo trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo y fobias
- ▶ Depresión, trastorno bipolar y otros trastornos del estado de ánimo
- ▶ Trastornos de la alimentación
- ▶ Trastornos de la personalidad
- ▶ Trastorno de estrés post-traumático
- ▶ Trastornos psicóticos, incluyendo la esquizofrenia

## ¿Qué causa los trastornos mentales?

Los trastornos mentales no son causados por falta de carácter. No tienen nada que ver con ser flojo o débil.

No hay una sola causa de la enfermedad mental. Varios factores pueden contribuir al riesgo de sufrirla, por ejemplo:

- ▶ Sus genes y su historia familiar
- ▶ Su experiencia de vida, como el estrés o si ha sufrido de abuso, en especial durante la infancia
- ▶ Factores biológicos como desequilibrios químicos en el cerebro
- ▶ Una lesión cerebral traumática
- ▶ La exposición de una madre a algún virus o productos químicos durante el embarazo
- ▶ Consumo de alcohol o drogas
- ▶ Tener una enfermedad seria como el cáncer
- ▶ Tener pocos amigos y sentirse solo o aislado

## ¿Cómo se diagnostican los trastornos mentales?

Siempre por un profesional

Los pasos para obtener un diagnóstico incluyen:

- ▶ Su historia clínica
- ▶ Un examen físico y posiblemente pruebas de laboratorio, si su proveedor de salud piensa que otras afecciones médicas podrían estar causando sus síntomas
- ▶ Una evaluación psicológica , en la cual responderá preguntas sobre sus pensamientos, sentimientos y conducta

# Distinguir entre el estrés, la ansiedad y la depresión



## 1 Estrés

Aparece cuando sentimos que una situación nos sobrepasa:

- Alteraciones del sueño y alimentación.
- Problemas gastrointestinales.
- Dolores de cabeza.
- Rigidez muscular y falta de concentración.



## 2 Ansiedad

Es un estado persistente caracterizado por:

- Fatigabilidad.
- Dolores musculares.
- Palpitaciones.
- Miedo a morir.
- Inseguridad.
- Irritabilidad.
- Dificultades para la atención o insomnio.



## 3 Depresión

Vivencia subjetiva que se manifiesta con:

- Pérdida de placer por cosas placenteras.
- Apatía.
- Alteraciones en el apetito.
- Enlentecimiento psicomotor.
- Desesperanza.
- Tendencia al aislamiento.
- En los casos más graves, pensamientos suicidas.

## Síntomas emocionales de la ansiedad



Sentirse  
tenso



Dificultad para  
concentrarse



Uso de alcohol o drogas  
como alivio emocional

# Síntomas del estrés





SOMÁTICOS	AFECTIVOS	COGNITIVOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fatiga</li><li>• Insomnio o hipersomnia</li><li>• Cefalea</li><li>• Pérdida o aumento de apetito</li><li>• Agitación o enlentecimiento motor</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tristeza</li><li>• Ansiedad</li><li>• Irritabilidad</li><li>• Desesperanza</li><li>• Anhedonia</li><li>• Cambios de humor</li><li>• Soledad, aislamiento social.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dificultades para concentrarse</li><li>• Visión negativa</li><li>• Pérdidas de memoria</li><li>• Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados</li><li>• Preocupación constante</li></ul>