

Tema 3. Autorregulación emocional



Introducción

En el tema de fundamentos de la inteligencia emocional aplicados al ámbito laboral pudiste distinguir e identificar las características, habilidades y la importancia que tiene la inteligencia emocional en el ámbito profesional y en tu papel como líder. Si bien recordarás que, para poder entender tus propios sentimientos y emociones, al igual que los de las personas que te rodean, es necesario que desarrolles conocimientos, habilidades y capacidades intrapersonales e interpersonales para poder desarrollarte de manera eficiente en el área del trabajo. En este tema destacaremos la **autorregulación emocional**, fuertemente ligada a las habilidades de **autocontrol** y **autoconciencia**, las cuales te ayudarán a saber identificar tus emociones para que puedas utilizarlas a tu favor, ya sea en el ámbito profesional o personal.

La autorregulación emocional es la habilidad que se encarga de enfrentar de forma eficiente las situaciones que te pueden llegar a generar situaciones intensas o abrasivas o difíciles de controlar, las cuales pueden originar sentimientos que te perjudiquen de manera personal, afectando también a quienes te rodean, como por ejemplo tu equipo de trabajo.

El desarrollar esta habilidad y saber aplicarla a tu vida de la manera correcta te permitirá enfrentarte a situaciones que impliquen vivencias emocionales, ya sean negativas (estrés, ansiedad, frustración, ira...) o positivas, (motivación, alegría, orgullo, animosidad...), de manera que cuando se te presente una situación de estrés, puedas controlar el sentimiento y actuar de manera óptima para que la situación no afecte tu desempeño profesional. Está bien y es correcto que experimentes emociones positivas dentro de tu trabajo, sin embargo, puedes potencializarlas y hacer que estas emociones influyan en el comportamiento y ánimo de tu equipo de trabajo. Está comprobado que un líder motivado, optimista y seguro de sí mismo influye directamente en los demás trabajadores, generando mejores resultados y una mayor productividad (EUDE, 2021).

Recuerda que la inteligencia emocional y sus habilidades no solo contribuyen a tu salud mental, sino que también es un factor del éxito profesional. El lograr ser una persona más estable y segura de ti misma, en lo que respecta a la toma de decisiones y resolución de conflictos, no solo aporta a tu desarrollo personal, sino que también le agregas valor a la empresa en la que trabajas al ser más productivo.

3.1 ¿Qué es la autorregulación emocional?

La autorregulación emocional, tal y como su nombre lo indica, es una habilidad relacionada con la inteligencia emocional que el ser humano puede desarrollar para poder regular o moderar sus propias emociones, pensamientos y comportamientos ante diferentes situaciones que le pueden llegar a abrumar, generar miedo o estrés (Fuentes, 2019). La regulación de las emociones no es solo respirar profundo, ignorar la causa de lo que nos genera esa emoción o dejarnos llevar por los sentimientos, es primordial primero poder desarrollar el autoconocimiento para saber identificar qué situaciones, acciones o acontecimientos son los que te causan ese sentimiento, para así, poder controlar tu actuar o forma de ver la situación, ya que solo cuando eres capaz de identificar estas emociones, podrás canalizarlas en la dirección correcta.

Aprender a utilizar la regulación emocional te ayudará a ser capaz de manejar el estrés de manera efectiva, controlar impulsos, tener más motivación, calmarte ante momentos de frustración, además de que influye en tu desempeño laboral, ya que podrás proponerte metas profesionales y establecer la manera en la que las lograrás. La autorregulación te ayudará a poder controlar y apaciguar las reacciones que llegues a tener ante emociones negativas, para que estas no sean tan abrumadoras y puedas seguir desempeñando tu trabajo de manera correcta. Sin embargo, es importante destacar que esta habilidad también ve por la intensificación y el aprovechamiento de las emociones positivas. Si bien las emociones positivas son buenas para el ánimo y desempeño de cualquier persona, debes aprender a dirigir las para que influyan a tu equipo de trabajo y que no se salgan de control y lleguen al grado de ser irracionales o mal aprovechadas. Puedes aprovecharlas para que te ayuden a cumplir alguna meta u objetivo profesional que tengas con tu área o equipo de trabajo.

Es importante señalar que con esta habilidad no suprimes tus emociones (lo cual puede llegar a perjudicar tu salud), sino que las controlas voluntariamente para que no afecten tu trabajo, familia o tu papel en la sociedad. Hay que gestionárselas diariamente, ya que la forma en la que regules tus emociones condicionará tu bienestar subjetivo, sintiéndote satisfecho con tu vida y experimentando con mayor frecuencia emociones positivas.

3.2 La autorregulación emocional en el trabajo

Se puede llegar a pensar que las emociones no forman parte importante del ambiente laboral, que con que cumplas con las tareas que se te asignen y obtengas resultados está bien. Si bien, en parte, es correcto, la realidad es que para que puedas realizar tus actividades de manera eficiente y puedas lograr las metas que se te asignen, es importante prestarle atención a las emociones y el impacto que estas tienen en el desempeño laboral, ya que, aunque no lo parezca, son una parte fundamental en el proceso de toma de decisiones, influyen en las dinámicas que hay con tu equipo de trabajo, al igual que en las relaciones interpersonales, creatividad, liderazgo y productividad.

Por ejemplo, una persona que se encuentra relajada, en paz y que sabe regular sus emociones, toma decisiones más acertadas y enfrenta con mayor

taciiiaa los problemas que se le pueden llegar a presentar de manera espontanea. Por otro lado, una persona que se encuentra tensa, estresada o frustrada, no podría resolver un problema de manera tan eficiente como la otra persona, ya que cuando nuestro cerebro está bajo presión o mucho estrés no es capaz de analizar una situación de manera completa, ni de ver aspectos que pueden llegar a ser importantes o fundamentales para tomar una decisión o generar un plan de acción ante una problemática.

Como tal vez has llegado a experimentar, a veces se pueden presentar problemas o conflictos dentro del área de trabajo que pueden llegar a ser difíciles de controlar o apaciguar. En dichos casos, la autorregulación emocional también entra como un factor importante como gestor de conflictos, pues al tener un buen control emocional, puedes evitar el surgimiento de sentimientos como la frustración, ira, disgusto y otras emociones negativas, tanto en ti como en alguna persona de tu equipo (Pérez, 2018).

Pollack (2020), experto en resolución de conflictos en el ámbito laboral, señala que hay cuatro formas sencillas en las que un líder puede regular sus emociones ante situaciones de conflictos o mucho estrés. A continuación, se presentan dichas formas:

1. **Comprometerse a mantener la calma:** establecer una regla emocional y comprometerse a ella. Lo anterior te ayudará a establecer relaciones interpersonales más saludables y te dirá la manera en la que debes de actuar o reaccionar ante momentos de mucho estrés. Un ejemplo de regla sería "Hablo con calma y respeto. No alzo la voz". La regla que establezcas debe de estar presente en todo momento, ya que te guiará en momentos en los que puede que llegues a tener una reacción que no sea adecuada o competente ante la situación que estás viviendo.
2. **Usar un mantra:** el tener un mantra o un "pensamiento" sirve para poder identificar y actuar de la mejor manera ante situaciones que te puedan alterar. Si bien puede que parezca que el repetirte una frase una y otra vez no tiene resultados, investigaciones han confirmado que el dialogo interno ayuda a las personas a regular sus emociones en situaciones de estrés social. Un ejemplo de mantra que propone Pollack es "Mantén la calma. No reacciones. Mantén la calma. No reacciones".
3. **Tener un recordatorio:** puede que memorizarse un mantra o pensamiento tan largo resulte tedioso o se llegue a olvidar fácil, es por eso que lo mejor es simplificarlo. Por ejemplo, si tu pensamiento se enfoca principalmente en ser un buen compañero de trabajo y reaccionar con calma ante situaciones estresantes, puedes establecer el principio de las 3 S, "solidaridad", "serenidad", "seguridad", y establecer palabras dependiendo del mantra que hayas establecido.
4. **Concéntrate en tu respiración:** aunque anteriormente se mencionó que la autorregulación no está basada simplemente en respirar profundo e ignorar el problema o situación que te afecta, también puedes trabajar en concentrarte en tu respiración cuando te sientas al límite y crees que no vas a poder controlar tus emociones. Crea un escenario e imagínalo acorde a tu respiración, por ejemplo, visualizar en tu mente como un globo se infla cuando inhalas y se desinfla cuando exhalas.

Estas formas pueden ser útiles para ti como líder y también para tu equipo de trabajo.

3.3 Estrategias de regulación emocional

A lo largo de la historia, expertos en la materia han puesto sobre la mesa un sin número de estrategias que puedes usar para poder desarrollar la habilidad de regulación emocional. Realmente no se puede saber cuál de estas estrategias es la mejor o tiene más eficacia, ya que esto recae en la persona que está involucrada en la situación y la situación en sí. Sin embargo, Emamzadeh (2021) indica que la revista *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* realizó un estudio en el que 582 terapeutas tuvieron que reaccionar y escoger cuál sería la mejor estrategia para resolver problemas relacionados con la vida personal, el trabajo, la escuela y salud. Estas estrategias fueron calificadas del 0 al 100, siendo 0 la menos efectiva y 100 la de mayor efectividad. En la siguiente tabla puedes observar las distintas estrategias.

Tabla 1. Estrategias para desarrollar la autorregulación.

Estrategia	Descripción	Calificación
Resolución de problemas	Identificar el problema, reflexionarlo y planificar una solución desde la raíz.	67
Apoyo emocional	Pedir apoyo o consejos de otros.	52
Reevaluación	Pensar en la situación de una forma diferente.	52
Expresión emocional	Expresar lo que se siente ante el problema o cuestión que se está experimentando.	50
Reunir información	Reunir información sobre la situación y reflexionar.	49
Aceptación	Aceptar la situación y las emociones.	46
Distracción	Hacer alguna actividad que te distraiga del problema o la situación.	22
Mejorar la relación	Hacer algo bueno por otra persona.	21
Abandonar el problema	Ignorar el problema o la situación que causa la reacción emocional.	20

Ocultar las emociones

Suprimir los pensamientos y emociones que producen malestar para cambiar de estado emocional.

6

Fuente: Emamzadeh, A. (2021). La estrategia más efectiva de regulación emocional. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/es/blog/la-estrategia-mas-efectiva-de-regulacion-emocional>

Como se puede ver en la tabla, ninguna de las estrategias consiguió una calificación perfecta (de 100), y solo una pudo superar más de 60 puntos, por lo que se puede decir que, en general, la estrategia de resolución de problemas podría ser la indicada en lo que respecta a enfrentar situaciones estresantes o que involucren un conflicto tanto dentro del equipo de trabajo como con alguna otra persona o área. Con los resultados de este ejercicio, Emamzadeh (2021) indica que “la resolución de problemas es un enfoque activo y orientado a objetivos para lidiar con el estrés. Implica intentar modificar la situación o sus consecuencias (en contraposición a modificar las emociones desagradables experimentadas en la situación)”.

De acuerdo con el mismo autor, la resolución de problemas sigue el siguiente proceso:

- Definir el problema y la meta, identificando los obstáculos que se puedan presentar. Hacer una lluvia de ideas de las posibles soluciones, evaluarlas y elegir la solución menos costosa y con más beneficios, implementarla y evaluar los resultados.
- Es fundamental definir bien el problema. La mayoría de los problemas que llegamos a presentar suelen ser complicados y difíciles de identificar a la perfección, ya que involucran pensamientos, emociones, valores y actitudes de una o más personas.

Es importante destacar que las estrategias como distracción, abandonar el problema y ocultar las emociones pueden no ser tan eficientes, ya que solo generan una solución momentánea. Por ejemplo, si una de las personas a tu cargo olvidó realizar una tarea que era de alta importancia y urgente, el distraerte y evadir el problema que esto ocasionó, esperando a que alguien más lo resuelva, puede que te brinde tranquilidad de manera temporal, pues estarás enfocado en hacer otras actividades. Sin embargo, cuando tu superior te reclame o pregunte por qué esa tarea no fue realizada a tiempo, ahí volverá el estrés y no sabrás como controlarlo, haciendo más difícil el pensar en una solución. Por lo tanto, si optas por la estrategia de resolución de problemas, podrás identificar qué acciones se pueden realizar para solucionar el problema y actuar de manera rápida para que esa tarea, que era urgente, pueda realizarse a la brevedad posible, disminuyendo el estrés.

3.4 Mindfulness o atención plena

Una de las características más importantes de la autorregulación emocional es la capacidad de mantener un enfoque o atención plena en un entorno, por lo general, agresivo a los sentidos. Hoy en día, la mayoría de las personas viven estresadas por el ritmo de vida, los problemas y las preocupaciones. Nos pasamos el día preocupados por el pasado o pensando en el futuro. Debido a lo anterior, nuestra sociedad está perdiendo poco a poco la capacidad de vivir el momento presente. Pagamos un precio muy alto por no apreciar la riqueza de nuestros momentos presentes.

Niemiec (2012) destaca que este hecho nos lleva con frecuencia a activar el piloto automático. El piloto automático nos hace realizar actividades sin plena consciencia. Por ejemplo, a veces activamos este piloto automático cuando vamos manejando. De pronto, descubrimos que hemos llegado a nuestro destino, pero apenas recordamos el camino que hicimos para llegar. Pero quizás lo que más afecte a nuestro disfrute de la vida es que este piloto automático, con frecuencia, nos impide saborear y apreciar los buenos momentos cuando ocurren. Por ejemplo, todos los días tenemos la oportunidad de disfrutar y saborear nuestras comidas, pero por lo regular hacemos esta actividad en piloto automático, por lo que a menudo terminamos nuestra comida sin apenas haberla saboreado.

La atención plena o mindfulness es una práctica para el entrenamiento de la atención. Más allá de sus orígenes en las corrientes espirituales orientales, mindfulness está teniendo una rápida expansión en muchos campos de la salud. En la actualidad, se están incluyendo prácticas de mindfulness para trabajar no solo la salud mental, sino también la física. Muchos médicos las incluyen en sus prescripciones para ayudar al afrontamiento del estrés y malestar emocional. Así pues, el mindfulness ha trascendido de su origen oriental llegando con fuerza a occidente, donde ha tenido influencias en muchos campos, entre ellos, la psicología.

Uno de los psicólogos que más ha popularizado esta técnica es el doctor Jon Kabat-Zinn, de la Universidad de Massachusetts. Según Kabat-Zinn, el mindfulness es la práctica de la atención centrada en el presente, en el aquí y en el ahora. El entrenamiento mindfulness consiste en una mayor conciencia de nosotros mismos, de nuestras formas de pensar y nuestras formas de comportamiento, en cómo estas formas de ser están tan arraigadas en nosotros que pasan desapercibidas para una mente inatenta y que pueden provocar malestar emocional.

Con el mindfulness se llega a contemplar todo el mundo interior desde fuera, sin juicios, sin implicaciones, aceptando el momento, aceptando el aquí y ahora. La idea es aprender a canalizar este recurso (la atención) para transformar la forma en que nos relacionamos con nuestras emociones (la ansiedad, el enojo o la tristeza). Existen varios programas basados en mindfulness para la reducción del estrés, como el Mindfulness-based Stress Reduction (Kabat-Zinn, 1979), o para el manejo de la depresión (Segal, Williams y Teasdale, 2002).

La práctica del mindfulness se asemeja al cultivo de un jardín que solo florece cuando están presentes determinadas circunstancias. Kabat-Zinn (1979) propone nueve actitudes para la práctica del mindfulness o la práctica de atención plena. Estas actitudes son los elementos básicos necesarios para el desarrollo de esta práctica:

1. Aceptación
2. No juzgar
3. Mente de principiante
4. Paciencia
5. Confianza
6. No esforzarse
7. Dejar ir
8. Gratitud
9. Generosidad

Mediante diferentes estudios, se ha demostrado que la atención plena tiene diferentes beneficios, principalmente neurobiológicos. En diferentes estudios realizados con monjes budistas (expertos en meditación) se demostró que la práctica de meditación:

- Incrementa la actividad neuronal en la corteza prefrontal izquierda del cerebro, área relacionada con la felicidad. Además de que existe un descenso de la actividad cerebral del lóbulo derecho, área relacionada con la depresión. Aunque en menor medida, estos cambios también se observaron en personas con menor práctica meditativa. También se encontró un descenso de la actividad de la amígdala, área relacionada con el miedo y la ira (Hölzel et al., 2011).
- Por otro lado, también se encuentran beneficios en la atención. La meditación mejora la capacidad de atención, aumenta la capacidad de mantener

la atención por más tiempo (Moore y Malinowski, 2009) y reduce los pensamientos circulares (Chambers et al., 2009).

- Reduce la ansiedad y el estrés y disminuye la reactividad ante los estímulos emocionales (Ortner, Kilner y Zelazo, 2007), aumenta las emociones positivas y reduce la percepción de síntomas físicos (Fredrickson et al., 2008) y cambios en el sistema inmune (Davidson et al., 2003).
- Por último, algunos tipos de meditación como la meditación compasiva o la meditación basada en la bondad (Fredrickson et al., 2008) mejoran las relaciones personales y el apoyo social, además de que promueven la empatía, la compasión y el amor hacia el otro (Barnes et al., 2007; Shapiro et al., 2005). Como el monje Thich Nhat Hanh dice “El regalo más precioso que podemos ofrecer a cualquier persona es nuestra atención. Cuando la atención alcanza a los que amamos, ellos brotan como flores”.

Cierre

La autorregulación emocional es una de las competencias más importantes no solo para el ámbito laboral, sino para la vida misma. Los seres humanos estamos programados para sentir una gama de emociones complejas, muchas de estas negativas, por lo que *sentir* es inevitable, pero *expresar* lo que sentimos está, en gran medida, bajo nuestro control. Está científicamente comprobado que la autorregulación emocional no solo tiene la capacidad de evitarnos conflictos con los demás, sino que también mejora nuestra calidad de vida. Seguramente has escuchado que, en un arranque de ira – que la mayoría de las veces duran minutos o segundos – se han destruido amistades de años, sociedades comerciales exitosas e incluso matrimonios. Asimismo, es muy probable que, como adulto, hayas atravesado por situaciones emocionalmente complejas y duras, como una ruptura amorosa, un despido, la muerte de un ser querido o una pérdida irreparable de la salud. La primera situación puede evitarse, mientras que las demás pueden sobrellevarse mucho mejor si se tiene un nivel adecuado de autorregulación emocional.

Referencias bibliográficas

- Barnes, S., Brown, K., Krusemark, E., Campbell, W., y Rogge, R. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4).
- Chambers, R., Gullone, E., y Allen, N. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6).
- Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., y Sheridan, J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4).
- Davidson, R., y Lutz, A. (2008). Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. *IEEE Signal Process Mag.*, 25(1).
- Emamzadeh, A. (2021). *La estrategia más efectiva de regulación emocional*. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/es/blog/la-estrategia-mas-efectiva-de-regulacion-emocional>
- EUDE. (2021). *¿Por qué es importante el optimismo para dirigir equipos?* Recuperado de <https://www.eude.es/blog/importante-optimismo-dirigir-equipos/>
- Fuentes, N. (2019). *Herramientas para desarrollar la autorregulación*. Recuperado de <https://www.institutodebienestarintegral.com/herramientas-para-desarrollar-la-autorregulacion/>
- Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J., y Finkel, S. (2008). Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5).
- Hölzel, B., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S., Gard, T., y Lazar, S. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191(1).
- Kabat-Zinn, J. (1979). *Mindfulness-based Stress Reduction*.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Letting Everything Become Your Teacher: 100 Lessons in Mindfulness*. Estados Unidos: Bantam Dell.
- Moore, A., y Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1).
- Niemiec, R. (2012). Mindful living: Character strengths interventions as pathways for the five mindfulness trainings. *International Journal of Wellbeing*, 2(1).
- Ortner, C., Kilner, S., y Zelazo, P. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31(4).
- Pérez, A. (2018). *El valor de la inteligencia emocional en el trabajo en 5 claves*. Recuperado de <https://www.obsbusiness.school/blog/el-valor-de-la-inteligencia-emocional-en-el-trabajo-en-5-claves>
- Pollack, J. (2020). *4 Ways Leaders Can Regulate Their Emotions At Work*. Recuperado de <https://www.forbes.com/sites/jeremypollack/2020/06/30/4-ways-leaders-can-regulate-their-emotions-at-work/?sh=7ef1037d245c>
- Segal, Z., Williams, J., y Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Estados Unidos: Guilford Press
- Shapiro, S., Astin, J., Bishop, S., y Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2).

Para saber más

Videos

- TEDx Talks. (2018, 3 de mayo). *¿Cómo se resuelve un problema?* | Alejandro Candiotti | TEDxYouth@Posadas [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=mgWPS9LkFvo>
- TEDx Talks. (2018, 9 de enero). *A problemas complejos...soluciones sencillas*. | Roberto Acosta | TEDxINCAE [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=fTOvxDahBxk>

Lecturas

- Plata, M. (2021). *Cómo identificar tus detonantes emocionales*. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/es/blog/como-identificar-tus-detonantes-emocionales>
- Montiel, D. (2021). *La regulación emocional: aliada en el manejo de la salud mental*. Recuperado de <https://tec.mx/es/noticias/nacional/salud/la-regulacion-emocional-aliada-en-el-manejo-de-la-salud-mental>

Checkpoint

Asegúrate de:

- Identificar los tipos de estrategias de la regulación de las emociones: resolución de problemas, apoyo emocional, reevaluación, expresión emocional, reunir información, aceptación, distracción, mejorar la relación, abandonar el problema y ocultar las emociones.
- Aplicar estrategias de regulación emocional y capacitar a tu equipo sobre las mismas.
- Identificar cuáles son las características de la atención plena, o *mindfulness*, y por qué son importantes para aumentar el bienestar de las personas.

