



Emoción y consciencia

Regulación de la emoción



La regulación emocional es una habilidad fundamental de la inteligencia emocional que permite gestionar las emociones de manera adecuada y efectiva para evitar o modular posibles reacciones impulsivas o desproporcionadas en intensidad y duración. Esta habilidad implica reconocer, comprender y manejar las reacciones emocionales, los sentimientos e impulsos para responder y adaptarse a situaciones cambiantes, tomar decisiones informadas y mantener relaciones interpersonales saludables (Mayer, 2001). El proceso se da a través de un trabajo combinado de los centros emocionales (sistema límbico) y los centros ejecutivos (lóbulo frontal) (Saavedra et al., 2021).

Teorías de la regulación emocional

Varias teorías y modelos ayudan a explicar cómo los individuos regulan sus emociones. Algunas de ellas se centran en describir el proceso mental, como el modelo de proceso dual (Groves & Thompson, 1970), mientras que otras sugieren que los procesos autorregulatorios tienen características físicas, como la fatiga y el desgaste. Las teorías más recientes incluyen la reevaluación cognitiva, es decir, cambiar la forma de pensar sobre una situación.

Atención plena y autorregulación

Prácticas de atención plena.

Mejoran la sintonía con los estados emocionales.

Reducen la reactividad emocional.

Desarrollan un mayor control sobre sus respuestas emocionales.

Teoría de la autodeterminación

Postula que los individuos regulan sus emociones de manera más efectiva cuando sus acciones están alineadas con sus valores y objetivos intrínsecos.

Factores clave que influyen en la regulación emocional: autonomía, la competencia y la relación

Entrenamiento de autorregulación

Se centran en mejorar las habilidades de autorregulación

Enseñan a las personas técnicas prácticas para gestionar las emociones, cambiar patrones de pensamiento y mejorar el control de los impulsos.

Factores que influyen en la regulación emocional

La autorregulación emocional es una habilidad compleja y multifacética que puede estar influenciada por diferentes factores. Estos pueden ser biológicos, entre los que podemos mencionar la predisposición genética de cada persona (Okbay et al., 2016) y el proceso de neurodesarrollo, que se refiere a la formación y desarrollo del sistema nervioso (Sassaroli et al., 2012). Otros factores importantes son aquellos relacionados con los aspectos biológicos y su interacción con el medio ambiente. Aquí podemos incluir los factores de salud mental, como la depresión, la ansiedad y el trastorno bipolar (Salovey & Birnbaum, 1989), así como otros como los modelos de comportamiento observados en la familia y las experiencias de crianza (Salovey & Mayer, 1990), y las experiencias de vida, particularmente las situaciones de estrés o trauma (Marina, 2009).

Herramientas de autorregulación emocional

Tal vez el factor más importante sean las herramientas de autorregulación emocional que las personas pueden utilizar para reconocer, comprender y regular sus emociones (Bisquerra et al., 2016). La elección de las herramientas adecuadas depende de las necesidades individuales y las preferencias personales. El desarrollo de estas herramientas requiere práctica constante y autocompasión. Entre las más importantes podemos mencionar las siguientes (Davidson, 1992):

- ▶ **Conocimiento de las emociones**
La capacidad de reconocer y etiquetar las emociones es fundamental para poder regularlas de manera efectiva.

- ▶ **Conciencia emocional**
La habilidad de reconocer cómo nuestras emociones afectan nuestras acciones y la capacidad de utilizar nuestros valores como guía en el proceso de toma de decisiones.

- ▶ **Habilidades de comunicación**
Comunicarse eficazmente ayuda a expresar las emociones de manera que pueden influir, persuadir y gestionar conflictos.

- ▶ **Apoyo social**
Tener personas en las que confiar y con quienes hablar sobre las emociones ayuda a manejarlas de manera más efectiva.

- ▶ **Autoconciencia**
Cuanto más consciente es una persona de sus propias emociones y reacciones emocionales, más capaz será de regularlas.

- ▶ **Actividades de autocuidado**
La meditación, la respiración profunda, el ejercicio regular, la calidad del sueño o la terapia cognitivo-conductual pueden influir en la capacidad para regular las emociones.

- ▶ **Autocontrol**
La habilidad de controlar los impulsos y reacciones ante estímulos externos, utilizando la paciencia, la tolerancia, la voluntad, la compasión y la empatía, nos ayuda a tomar mejores decisiones.

Gestión de las emociones para la regulación emocional

Es indudable que las sensaciones que experimenta el ser humano en su universo subjetivo siempre serán lo más real y válido para él, independientemente de si es capaz de reconocer ese sentimiento y de expresarlo correctamente. Para llegar a este punto, la persona debe ser capaz de realizar un proceso de introspección y reconocer la experiencia interna (subjetiva, mental), la actividad fisiológica (orgánica) y el comportamiento (facial, postural y conductual) (Becker, 2001).

Existen diferentes modelos para la autorregulación emocional, algunos que podemos etiquetar como clásicos, como los enfoques de Salovey y Mayer, Goleman y Bar-On, y muchos estudios interesantes con nuevos enfoques que enfatizan las habilidades de la autorregulación, como los modelos de McCaslin y Hicke, el de Santoya-Montes y Garnica, o los de Rafael Bisquerra y Fernández-Berrocal.

Para efectos de este curso, aprenderemos a trabajar las emociones desde el modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer. El modelo de Salovey y Mayer para el manejo de las emociones es uno de los más influyentes en el campo de la inteligencia emocional. John D. Mayer y Peter Salovey desarrollaron este modelo en la década de 1990. Se centra en la percepción, comprensión y manejo de las emociones. El modelo se compone de cuatro etapas interconectadas:

Percepción emocional

Esta primera etapa implica la capacidad de percibir y reconocer las emociones, tanto en uno mismo como en los demás. Esto incluye la habilidad para identificar las expresiones faciales, las señales vocales y otros indicadores emocionales. Esta habilidad implicaría la facultad para discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás.

Comprensión emocional

Llamamos así a la capacidad de etiquetar las emociones con precisión y comprender las causas y consecuencias de esas emociones. También se refiere a la habilidad para comprender las relaciones entre diferentes emociones y cómo evolucionan con el tiempo. De igual forma, supone conocer cómo los estados emocionales pueden combinarse resultando en emociones secundarias; por ejemplo, los celos pueden darse como una combinación de admiración y amor hacia alguien con un matiz de ansiedad por miedo a perder la relación debido a otra persona.

Uso emocional

Esta etapa se refiere a la capacidad de generar y/o utilizar las emociones de manera efectiva en los procesos cognitivos de toma de decisiones. Involucra la habilidad para regular y gestionar las emociones de manera constructiva, así como la capacidad para utilizar las emociones como fuente de información y motivación en la toma de decisiones y el pensamiento creativo.

Gestión emocional

La última etapa se centra en la gestión de las emociones en uno mismo y en las relaciones con los demás. Esto incluye la capacidad para manejar las emociones de manera adecuada, como la expresión adecuada de las emociones en situaciones sociales, la adaptación emocional a diferentes contextos y la promoción de relaciones interpersonales saludables. Implica estar abierto y modular nuestros sentimientos y los de los demás, así como promover el crecimiento personal y emocional.

Ahora, desde la perspectiva de este modelo, trabajaremos cuatro de las seis emociones básicas propuestas por Paul Ekman: alegría, tristeza, miedo e ira. Según Ekman, estas emociones básicas son universales y transculturales, lo que significa que se expresan y se reconocen de manera similar en todas las culturas humanas (What is sadness?, 2022). Cabe destacar que las cuatro emociones que tomaremos de este modelo solo las tomaremos de ejemplo, ya que existen muchas teorías diferentes acerca de las emociones primarias. El mismo Ekman amplió su modelo a 18 emociones primarias durante la década de los noventa.

Alegría

La alegría es una emoción positiva y placentera que experimentamos en respuesta a situaciones, eventos o pensamientos que percibimos como gratificantes, divertidos o satisfactorios. Es una de las emociones humanas más agradables y deseables, y suele ir acompañada de sentimientos de felicidad, satisfacción y bienestar. La alegría es una emoción que todos buscamos experimentar con frecuencia, ya que nos proporciona un sentido de plenitud y felicidad en nuestras vidas. Es importante tomar en cuenta que la alegría, en su entusiasmo y euforia, puede impedirnos pensar con claridad. Por ello, es muy importante aprender a darle expresión y regularla (Salovey & Mayer, 1990).

Percepción emocional de la alegría

La alegría puede manifestarse de diversas formas, tanto a nivel emocional como físico. Algunos de los signos comunes de la alegría incluyen la sonrisa (facial), la risa (física), una sensación de ligereza o euforia corporal, un sentido de satisfacción, el deseo de compartir esta sensación, entre otros (What is sadness?, 2022). Al practicar la conciencia corporal (darse cuenta de lo que siente el cuerpo), puedo hacerme algunas preguntas para identificar la sensación física y asociarla con la emoción. Algunas preguntas pueden ser: ¿Qué situación positiva estoy viviendo? ¿Qué situaciones cotidianas me provocan felicidad?

Comprensión emocional de la alegría

La alegría puede ser desencadenada por una amplia variedad de eventos y circunstancias, desde logros personales y éxitos profesionales hasta momentos de diversión con amigos y seres queridos. También puede surgir de experiencias simples y cotidianas, como disfrutar de una comida deliciosa, escuchar música que nos gusta o ver un hermoso atardecer. La alegría más común surge cuando

obtenemos algo importante para nosotros, o cuando las personas que son importantes para nosotros logran algo positivo desde la perspectiva de nuestra historia personal, valores, principios y costumbres. Algunas preguntas que podemos hacer para comprender por qué sentimos alegría son: ¿Qué logro he tenido? ¿Por qué es importante para mí? ¿A dónde me puede llevar este logro? (Barrett, 2019).



Uso emocional de la alegría

- Como forma de regular las emociones: la alegría se puede utilizar para contrarrestar emociones negativas como la ira o la tristeza. Por ejemplo, la transición de la ira a la alegría puede ayudar a regular las emociones y mejorar el estado de ánimo.
- **Como forma de facilitar el pensamiento: las emociones positivas como la alegría pueden facilitar el pensamiento creativo y la resolución de problemas.**
- Como forma de desarrollar resiliencia: experimentar alegría puede ayudar a desarrollar resiliencia y mejorar las habilidades de afrontamiento.
- **Como forma de mejorar las interacciones sociales: expresar alegría puede mejorar las interacciones sociales y las relaciones con los demás (Siegling & Petrides, 2020).**

Gestión emocional de la alegría

La alegría, como todas las emociones, nos pide hacer algo con ella. En el caso de la alegría, vale la pena hacer una autoindagación que nos permita realizar las mejores acciones con la motivación y estamina que nos proporciona esta emoción. Una pregunta de autoindagación podría ser: ¿Cómo podría honrar y ennoblecer lo bueno que me sucedió? Entre otras acciones, se puede practicar la gratitud, realizar actividades disfrutables, conectar con nuestros seres queridos, practicar meditación, brindarle a alguien nuestra ayuda, celebrar los logros, disfrutar de la naturaleza, tener una práctica de autocuidado, hacer algo que nos haga reír, etcétera (Barrett, 2019).

Tristeza

La tristeza es una emoción dolorosa que aparece cuando creemos haber perdido algo importante y valioso para nosotros, o tenemos la certeza de que lo vamos a perder y que, al perderlo, nos dejará un vacío que podemos sentir como irremplazable. Puede manifestarse por un rechazo, un fracaso o la pérdida de alguien o de alguna cosa importante. La tristeza aparece y nos recuerda el valor de las cosas, personas y momentos, cuando sabemos que estos son importantes (Arias et al., 2020).

Percepción de la tristeza

La tristeza puede percibirse a través de expresiones faciales, lágrimas y lenguaje corporal, e indicar una necesidad de ayuda o consuelo. A nivel físico, algunas personas experimentan sensaciones como opresión en el pecho, pesadez en el cuerpo, dolores de cabeza o musculares. A nivel cognitivo, puede manifestarse en pensamientos de autodesprecio y dificultad para concentrarse, y en el ámbito social, puede llevar a evitar la interacción social. En algunos casos, se puede caer en comportamientos autodestructivos. A menudo se asocia con una disminución

de la energía y la motivación, y puede provocar sensaciones de vacío o falta de sentido de vida. Es importante señalar que la tristeza no es lo mismo que la depresión. Los sentimientos persistentes de tristeza y desesperación pueden ser un signo de depresión y requieren la ayuda de un profesional de la salud mental (Understand sadness, 2022).



Comprensión emocional de la tristeza

Reconocer que la tristeza es una emoción dolorosa completamente normal en la vida de los seres humanos es esencial. Todos experimentamos tristeza en algún momento debido a diversas situaciones y circunstancias. Puede implicar conmoción, entumecimiento, negación, ira, culpa, reproche y alivio. Al estar asociada a la pérdida, también podemos relacionarla con nuestra capacidad y/o resistencia a cerrar ciclos. El cerrar ciclos es un proceso complejo que puede requerir ayuda psicológica. Para comprenderla, hay que preguntarnos: ¿Qué fue lo que perdimos? y ¿por qué era importante para nosotros? La comprensión de la tristeza es un proceso continuo y único para cada persona (Adolphs, 2013).

Uso emocional de la tristeza

La tristeza cumple diversas funciones en la vida de las personas y, aunque a menudo se ve como una emoción negativa, desempeña un papel importante en nuestro bienestar emocional. Entre sus funciones y propósitos se encuentran:

Adaptación

La tristeza nos ayuda a adaptarnos a situaciones difíciles o pérdidas y a procesar emocionalmente lo sucedido.

Conexión social

Compartir nuestra tristeza fomenta la empatía y fortalece los lazos emocionales y el apoyo emocional.

Reflexión y autoconciencia

La tristeza nos lleva a reflexionar sobre nuestras vidas, valores y prioridades.

Motivación para el cambio

Puede motivarnos a hacer cambios positivos en nuestras vidas.

Aprendizaje y crecimiento

Nos brinda la oportunidad de aprender sobre nosotros mismos y buscar formas de mejorar nuestra salud mental y bienestar.

Equilibrio emocional

Proporciona contraste emocional y nos ayuda a apreciar los momentos de alegría y gratitud (Parinku, 2020).

Gestión emocional de la tristeza

Para expresar la tristeza, es necesario cerrar el ciclo que ha terminado. Esto puede implicar las sensaciones físicas conectadas a la tristeza. Hay que permitir que nuestro cuerpo recorra ese camino del dolor, lo que nos ayudará a despedirnos y cerrar el ciclo. Aceptar la pérdida nos ayuda a agradecer el legado de lo que nos deja. Pasar por este proceso no garantiza que no volvamos a sentir esta tristeza por la misma razón, pero nos ayuda a seguir adelante. A este proceso se le llama proceso de duelo.

El duelo es una respuesta emocional y psicológica natural que una persona experimenta después de una pérdida significativa o cualquier otra experiencia que genere una sensación de vacío o tristeza profunda. El duelo es una parte normal y necesaria del proceso de adaptación a la pérdida y de sanación emocional.

El proceso de duelo puede variar en duración e intensidad de una persona a otra, y no existe un cronograma específico que todos deban seguir. Sin embargo, se han identificado algunas etapas comunes del duelo que pueden ayudar a comprender cómo las personas suelen enfrentar la pérdida. Estas etapas son:



Algunas preguntas importantes que me permiten acercarme al proceso de duelo podrían ser: ¿Puedo hacer algo acorde a mis valores para recuperar o no perder lo que es importante para mí? ¿Cómo puedo recuperarme de esta pérdida? ¿Qué me puede brindar paz en este momento? ¿De qué forma puedo honrar y agradecer mi pérdida? ¿De qué forma puedo cerrar este ciclo? (Marina & Penas, 2011).

Es importante destacar que no todas las personas pasan por todas estas etapas ni en el mismo orden. Algunas personas pueden experimentar una etapa por más tiempo que otras, y algunas pueden regresar a etapas anteriores antes de llegar a la aceptación final. El duelo es un proceso personal y único, y cada individuo lo vive a su manera. Es fundamental brindar apoyo y comprensión a las personas que están pasando por el duelo y permitirles expresar sus emociones de manera saludable. En algunos casos, la ayuda de un terapeuta o consejero especializado en duelo puede ser beneficiosa para aquellos que enfrentan pérdidas significativas.



Referencias

Adolphs, R. (2013). The biology of fear. *Current Biology*, 23(2), R79-R93. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.11.055>

Arias, J. A., Williams, C., Raghvani, R., Aghajani, M., Baez, S., Belzung, C., Booij, L., Busatto, G., Chiarella, J., Fu, C. H., Ibanez, A., Liddell, B. J., Lowe, L., Penninx, B. W. J. H., Rosa, P., & Kemp, A. H. (2020). The neuroscience of sadness: A multidisciplinary synthesis and collaborative review. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.01.006>

Barrett, L. F. (2019). *La vida secreta del cerebro: Cómo se construyen las emociones*. México: Ediciones Culturales Paidós.

Becker, L. C. (2001). *Encyclopedia of Ethics*. Estados Unidos: Taylor & Francis US.

Bisquerra, R., Alzina, R. B., & Laymuns, G. (2016). *Diccionario de Emociones y Fenómenos Afectivos*. España: PalauGea.

Davidson, R. J. (1992). Anterior cerebral asymmetry and the nature of emotion. *Brain and Cognition*. [https://doi.org/10.1016/0278-2626\(92\)90065-t](https://doi.org/10.1016/0278-2626(92)90065-t)

Groves, P. M., & Thompson, R. F. (1970). Habituation: A dual-process theory. *Psychological Review*. <https://doi.org/10.1037/h0029810>

Marina, J. A. (2009). *Anatomía del miedo: Un tratado sobre la valentía*. México: Anagrama.

Marina, J. A., & Penas, M. L. (2011). *Diccionario de los sentimientos*. España: Anagrama.

Mayer, J. D. (2001). A field guide to emotional intelligence. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D.

Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry*. Psychology Press.

Referencias

- Okbay, A., Baselmans, B. M. L., De Neve, J., Turley, P., Nivard, M. G., Fontana, M. A., Meddens, S. F. W., Linnér, R. K., Rietveld, C. A., Derringer, J., Gratten, J., Lee, J. J., Liu, J. Z., De Vlaming, R., Ahluwalia, T. S., Buchwald, J., Cavadino, A., Frazier-Wood, A. C., Furlotte, N. A., . . . Cesarini, D. (2016). Genetic variants associated with subjective well-being, depressive symptoms, and neuroticism identified through genome-wide analyses. *Nature Genetics*, 48(6), 624-633. <https://doi.org/10.1038/ng.3552>
- Saavedra, L. M., Hernández-Velázquez, M. G., Madrigal, S., Ochoa-Zarzosa, A., & Torner, L. (2021). Long-term activation of hippocampal glial cells and altered emotional behavior in male and female adult rats after different neonatal stressors. *Psychoneuroendocrinology*, 126, 105164. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105164>
- Salovey, P., & Birnbaum, D. (1989). Influence of mood on health-relevant cognitions. *Journal of personality and social psychology*. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.3.539>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sassaroli, S., Lorenzini, R., y Torres Aixalà, E. (2012). *Miedos y fobias: causas, características y terapias* (2.a ed.). México: Ediciones Paidós.
- Siegling, A.B. and Petrides, K.V. (2020). Motivation (Achievement, Affiliation, Power). In *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (eds B.J. Carducci, C.S. Nave, A. Fabio, D.H. Saklofske and C. Stough). <https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch228>
- Understand sadness. (2022). Workplace strategies for mental health. <https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com/resources/understand-sadness>
- °cv
- What is sadness? (2022, 4 noviembre). Paul Ekman Group. <https://www.paulekman.com/universal-emotions/what-is-sadness/>

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.