

<https://bit.ly/20skttw>



¿Qué **necesito** saber, hacer y sentir para manejar mis **emociones** de manera **inteligente**?

Mi conciencia y la expresión de mis emociones, la regulación emocional y la conciencia del otro son las competencias emocionales más básicas para la vida; quienes las tienen están en mejores condiciones de aceptar los retos que les plantee la vida y de conseguir sus metas. Estarán más alejados de problemas como las drogas y de otros peligros como la pornografía infantil y la violencia.

La conciencia emocional consiste en conocer las propias emociones y las de los demás. Esto se consigue diferenciando los pensamientos, las emociones y las acciones.

La regulación de las emociones significa dar una respuesta apropiada a las emociones que tenemos. Regularlas es modificarlas, a veces detenerlas. Esto es importante frente a emociones como la ira, la frustración, la tristeza, la vergüenza, la timidez, etcétera. Isabel cambió su pena, su fastidio por entusiasmo: “¡Vamos a ver qué hacer!”.

Tener conciencia de las y los demás es aprender a reconocer cómo se sienten y qué puede estar causando que se sientan así. Ponerme en el lugar de la otra persona es importante para tener buenas amigas y amigos, para trabajar en grupo y resolver conflictos.

DATO CURIOSO

¿Podemos reconocer las emociones ajenas?

- ¡Sí! Tenemos en el cerebro unas neuronas llamadas *neuronas espejo*, que nos ayudan desde que nacemos a descubrir cómo se sienten las y los demás. Las descubrió un científico italiano llamado Giacomo Rizzolatti en los años noventa. Qué interesante, ¿no?

¿Te gustaría saber más de ellas y descubrir más cosas para ayudar a que las personas se lleven mejor?

¿SABÍAS QUE...?

La capacidad de ponerse en el lugar (o en los zapatos o en la piel) de otra persona para saber lo que siente se llama *empatía*. Esta conexión con los sentimientos ajenos nos hace experimentar emociones colectivas y mejora nuestra integración y participación social. La inteligencia emocional necesita altas habilidades en las relaciones sociales y la empatía es la base para tenerlas.



Activo el detective **emocional** para autorregular mis **emociones**

Recordemos que autorregular las emociones es darles una salida adecuada, disminuir el malestar que causan y, de ser necesario, lograr que duren lo menos posible para volver a estar bien. Esto es importante para tomar buenas decisiones en la vida.

A veces hemos escuchado, ante una emoción desagradable, que nos dicen: “cálmate”, “tranquilízate”, y seguramente también lo hemos dicho. Pero ¿cómo se consigue eso?

Necesitamos acudir al “detective emocional” que es la capacidad de:

- a. Investigar qué te pasa, qué emoción o emociones tienes, cómo se llama eso que sientes.
- b. Pensar si sentirte como te sientes va a ayudarte a resolver lo que te causa malestar.
- c. Si la investigación dice que no, entonces podemos decidir **detener** lo que sentimos y aplicar varias “estrategias” para ello, y hacer algo que nos haga sentir mejor, que resuelva el problema o la situación que nos causó malestar.

¿Cómo te puedes detener?

Es importante que sepas que el cerebro es un sistema de entradas y salidas.

Ante una experiencia que estamos viviendo y nos genera emociones (entrada), es posible usar estrategias para detenerse, controlar, identificar emociones y así ganar tiempo entre la entrada y la acción que finalmente se toma (salida). Con ello, nuestro detective emocional estará en capacidad de investigar y pensar, antes de actuar.

Para conseguirlo, algunas personas, “miran a otro lado”, otras “cambian de postura, se mueven”, se hablan a sí mismas (“espera, fíjate a ver qué pasa”) o respiran profundo. Usa la estrategia que sea más fácil para ti, para lograr ganar tiempo entre la entrada (experiencia) y la salida (acción).



DATO CURIOSO

El control inhibitor (autocontrol) es la habilidad de resistir a una fuerte inclinación de actuar de un modo y en cambio proceder de acuerdo con lo más apropiado o necesitado. Posibilita que podamos evitar actuar de manera impulsiva para no caer en comportamientos que seguramente lamentaremos.

Fuente: <https://bit.ly/2qg8Cw0>



¿SABÍAS QUE...?

Puedo desarrollar autonomía emocional, es decir, la habilidad para no dejarme afectar demasiado por lo que me hace sentir mal. Para ello, necesito un escudo, ¿cuál es? La autoestima.