



recurso

Regulación emocional como estrategia de autocuidado

Por Alexandra Carrasco
(mcarrascov@asig.com.ec)

No era yo

“Yo jamás ofendería así a alguien de manera consciente...”. “No puedo creer que yo haya... insultado, roto, gritado, pegado...”. “Me desconozco...”. “Perdí los nervios”. “Estaba fuera de mí...”. Probablemente, Daniel Goleman, célebre autor del libro *La inteligencia emocional*, respondería así a estas reflexiones: “efectivamente, no eras tú, estabas secuestrado por tus emociones”.

Un secuestro emocional se produce en un instante, cuando ocurren respuestas impensadas ante subidones emocionales muy fuertes. Goleman (2018) explica que estos estallidos emocionales son asaltos nerviosos que nos llevan a reaccionar antes de que el neocórtex, cerebro pensante, haya tenido la oportunidad de decidir si la acción ejercida era buena idea. Incluso se puede experimentar la sensación de no saber qué ocurrió.

Para Goleman (2018), las emociones son impulsos que llevan a actuar. Estas reacciones, por lo general, tienen elementos fisiológicos y cognitivos, que influyen en el comportamiento. Las emociones usualmente son

maravillosamente útiles. Entre sus principales funciones están las de prepararnos para la acción, moldear nuestro comportamiento a futuro y ayudarnos a interactuar mejor con los demás (Feldman, 2018). No obstante, pueden dañar tanto como ayudar, según la intensidad y duración para cada situación (Gross, 2014).

Cuando hacemos una adecuada gestión de nuestras emociones y somos capaces de modularlas, se logra influir en el comportamiento de manera apropiada, con el objetivo de alcanzar metas, adaptarse al contexto y promover un mayor bienestar, tanto afectivo como intelectual e interpersonal (De los Santos, 2022). Esto se conoce como regulación emocional.

Detén la pelota, analiza, pateala

En este proceso de regulación emocional, en lugar de una respuesta automática emocional

(límbica) ocurre un proceso en el que tiene lugar también una respuesta pensante (neocortical). Es interesante notar que la sabiduría popular con frecuencia aconseja que, frente a situaciones complejas, antes de responder/reaccionar, “contar hasta 10”, “respirar 3 veces”, “dejar que el otro hable primero”, etc., como indicadores para otorgar a nuestro cerebro ese breve lapso necesario para cumplir con el proceso que requiere una respuesta más reflexiva.

Y que, además, si le sumamos algún recurso de regulación emocional, será todavía más beneficiosa, logrando mantenernos en mayor equilibrio. Lo que constituye una acción de autocuidado para el bienestar, al encontrar un mayor balance entre emoción y razón (no se trata de suprimir la función emocional, se trata de regularla).

Recursos ejemplo de regulación emocional

El modelo RULER (www.rulerapproach.org) y la técnica STOP (Linehan, 2015) son ejemplos de recursos para ejercitar la regulación emocional.

Cuando hacemos una adecuada gestión de nuestras emociones y somos capaces de modularlas, se logra influir en el comportamiento de manera apropiada.

RULER

- R** **Recognizing – Reconocer** cada una de nuestras emociones
- U** **Understanding – Entender** las causas y consecuencias de nuestras emociones
- L** **Labelling – Rotular** o calificar a nuestras emociones de la manera correcta
- E** **Expressing – Expresar** tus emociones de la manera apropiada
- R** **Regulating – Regular** nuestras emociones de manera efectiva, orientando nuestras decisiones de manera beneficiosa.

STOP

S – STOP: ¡Para! No te limites a reaccionar. Tus emociones pueden impulsarte a actuar sin pensar.

T – TOMA AIRE Y DA UN PASO ATRÁS: Da un paso atrás y toma una respiración profunda. No actúes impulsivamente.

O – OBSERVA: Nota lo que sucede dentro y fuera de ti. ¿Cuál es la situación? ¿Cuáles son tus pensamientos y sentimientos? ¿Qué están haciendo y diciendo los demás?

P – PROSIGUE: Actúa con conciencia. Al decidir qué hacer, considera tus pensamientos y sentimientos, la situación y los

pensamientos y sentimientos de otras personas. Ten en cuenta tus objetivos. ¿Qué acciones lo harán mejor o peor?

Tengamos presente que las emociones son mensajeras fundamentales para nuestro desempeño. Parte del autocuidado implica una adecuada regulación emocional para que estas jueguen a nuestro favor. Ya lo advirtió John Milton: “La mente es muy suya, y por sí sola puede convertir el cielo en un infierno, y el infierno en el cielo”.

“Sigue tu corazón, pero lleva contigo tu cerebro” -Alfred Adler

Referencias

- De los Santos, D. A. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. *Análisis y Modificación de Conducta*, 48(177), 35-72. <https://doi.org/10.33776/amc.v48i177.5467>
- Feldman, R. (2018). *Psicología con aplicaciones de América Latina*. (12a ed.). McGraw-Hill.
- Goleman, D. (2018). *Inteligencia emocional*. Penguin Random House.
- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Linehan, M. (2015). *DBT® Skills Training. Handouts and worksheets* (2nd ed.). The Guilford Press.