

CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES

• • • • •
GUÍA DE ORIENTACIÓN
PARA UNIVERSITARIOS

Autora
MÓNICA OSORIO VARGAS
Psicóloga Centro Aprendizaje Campus Sur

Editora
PAOLA GONZÁLEZ VALDERRAMA
Vicerrectoría de Asuntos Académicos



Universidad de Chile
Centro de Aprendizaje Campus Sur
ISBN: 978-956-19-0937-3

LAS EMOCIONES EN LA UNIVERSIDAD

El rendimiento académico universitario no depende sólo de nuestras habilidades cognitivas, como el razonamiento matemático, la comprensión lectora, la concentración o la memoria, sino que también depende del manejo que tengamos de nuestras reacciones emocionales y estado anímico. En ocasiones el éxito académico puede verse influido por la capacidad de manejar la ansiedad ante las evaluaciones o de tolerar la frustración ante una baja calificación.

Debido a esto, es necesario conocer y comprender el mecanismo de funcionamiento de las emociones para poder regularlas y beneficiarnos de ellas. Esta habilidad, denominada “**inteligencia emocional**”, incluye aspectos tales como (Goleman, 1995) (Gardner, 2001):

A Saber reconocer qué emociones estamos sintiendo y cómo reaccionamos frente a distintas situaciones.

B Poder regular el estado emocional, enfrentando emociones complejas o desagradables, y controlando los impulsos más fuertes, previniendo que el malestar emocional se prolongue innecesariamente para evitar así problemas de salud mental.

A. Reconociendo nuestro estado emocional

Etimológicamente la palabra emoción viene del latín “**e-mo-vere**” y significa “**movimiento hacia**”. Son las emociones entonces quienes nos movilizan y dan energía para cumplir con nuestros propósitos. Se generan como activación fisiológica frente a la percepción de estímulos potencialmente importantes, proceso en el cual el sistema límbico cumple un papel fundamental permitiéndonos responder y adaptarnos a nuestro entorno.

Aquellas manifestaciones emocionales universales, que compartimos todos los humanos, se han denominado “**emociones básicas**” y son principalmente cuatro (Goleman, 1995):

RABIA

MIEDO

TRISTEZA

ALEGRÍA

De estas, las tres primeras se experimentan con sensaciones desagradables y poco placenteras, y ya que suele haber dificultades para tolerarlas y manejarlas realizaremos una revisión más exhaustiva de ellas.

Rabia:

Se genera cuando nos sentimos atacados, criticados o pasados a llevar; gatilla una respuesta defensiva que aumenta los niveles de adrenalina y cortisol, predisponiéndonos a “atacar”. Dependiendo de la intensidad, esta emoción puede ir desde una pequeña molestia hasta la indignación o furia difícil de controlar. En el ámbito universitario, algunas de las situaciones que tienden a producir este tipo de emociones pueden ser, entre otros (Farkas, 2002)(Ibáñez, 2002):

- 1 Participar en trabajos grupales donde uno o más miembros del grupo no realizan aportes.**
- 2 Escuchar comentarios agresivos por parte de algún miembro de la comunidad universitaria.**
- 3 Intentar llegar a la hora a clases, pero atrasarse y que el docente no permita entrar a la sala.**
- 4 Considerar que los resultados obtenidos no dependen de las propias capacidades, sino de la arbitrariedad del docente.**

Miedo:

Se genera cuando algo está poniendo en riesgo nuestra seguridad; gatilla una respuesta neuroendocrina que aumenta el nivel de tensión y alerta, predisponiéndonos a huir frente al potencial peligro. Dependiendo de la intensidad, esta emoción puede ir desde la preocupación hasta el pánico, pasando por la ansiedad y la angustia. En el ámbito universitario, algunas de las situaciones que tienden a producir este tipo de emociones pueden ser (Farkas, 2002) (González, A, Donolo, D, & Rinaudo, C, 2009):

- 1 Depender de los resultados de una evaluación para aprobar o no una asignatura.**
- 2 Encontrarse en una situación académica tal que puede hacer peligrar la permanencia en la Universidad o la asignación de beneficios económicos (becas o créditos).**



- 3 Alto nivel de complejidad de los contenidos a estudiar en conjunto con poco tiempo para prepararlos.**
- 4 Disertar o exponer genera en algunas personas el temor a ser criticados o a “quedar en ridículo” frente a posibles preguntas.**

Tristeza:

Se genera cuando nos enfrentamos a experiencias de separación, pérdida o decepción de diferentes tipos. Esta emoción genera en nuestro organismo una disminución de la activación y del nivel de energía. Dependiendo de la intensidad, esta emoción puede ir desde un leve desánimo hasta una la melancolía o desconsuelo profundo. En el ámbito universitario, algunas de las situaciones que tienden a producir este tipo de emociones pueden ser (Arrivillaga, Cortés, Goicochea, & Lozano, 2004) (Flores, Jiménez, Pérez, Ramírez, & Vega, 2007):

- 1 Lejanía con la propia familia en el caso de trasladarse de región para estudiar.**
- 2 Separación o distancia del grupo de amigos de la etapa escolar producto de las nuevas exigencias académicas.**
- 3 Desilusión que se puede generar entre las expectativas que se tenían sobre la carrera y la Universidad y el contraste con la realidad.**
- 4 Dificultades para iniciar y/o mantener un grupo de amigos entre los compañeros universitarios.**

ACTIVIDADES PARA CONOCERNOS EMOCIONALMENTE:

REGISTRO DE EMOCIONES

La siguiente actividad, realizada de forma cotidiana por 1 o 2 semanas, facilita el autoconocimiento en cuanto a las reacciones emocionales (Blasc, Bueno y Navarro, 2002).

¿QUÉ SITUACIÓN ME GENERÓ...

Rabia?

Miedo?

Tristeza?

Alegría?

¿QUÉ SENTÍ, PENSÉ O HICE CUANDO TUVE...

Rabia?

Miedo?

Tristeza?

Alegría?

¿QUÉ HICE PARA REGULAR MI ESTADO CUANDO ESTUVE CON...

Rabia?

Miedo?

Tristeza?

Alegría?

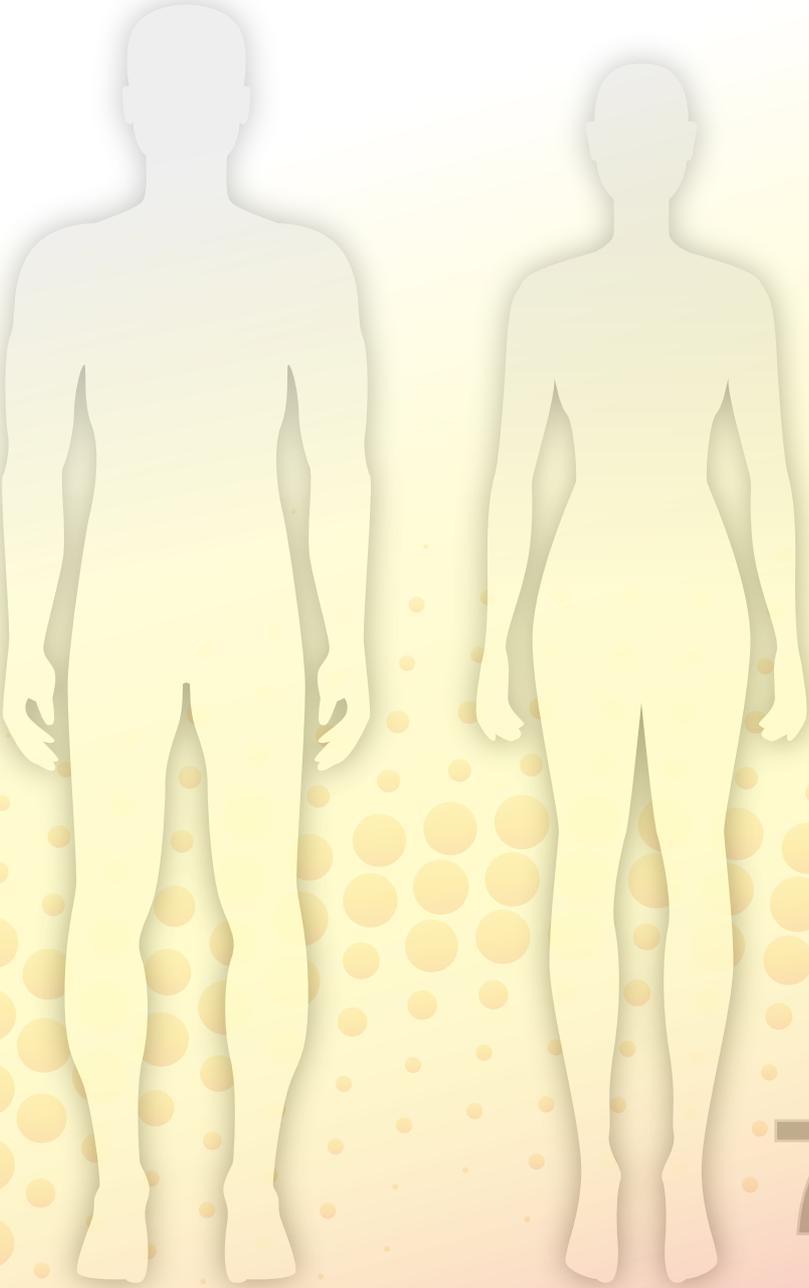
MAPA CORPORAL

Si tienes dificultades para identificar cómo te sientes ante una determinada emoción, este ejercicio puede facilitar el proceso (Hendricks, Cohen, Mannarino, & Deblinger, 2014):

- 1 Escoge la emoción que quieres explorar
- 2 Recuerda una situación en que hayas sentido dicha emoción
- 3 Identifica en tu cuerpo cómo y dónde se sintió
- 4 Asocia un color a la sensación que experimentaste



- 5** Achura en esta silueta la zona del cuerpo en que sentiste la emoción
- 6** Repite el procedimiento para las otras emociones básicas





Podemos regular nuestras emociones cuando entendemos la relación que existe entre: emoción, pensamiento (forma de pensar, de interpretar las situaciones y tipos de pensamientos habituales) y comportamiento (tipo de acciones y actividades que realizamos). Esto nos permite potenciar las emociones agradables, como la alegría, y gestionar la duración e intensidad de las desagradables (Bisquerra, 2010).

Emoción, pensamiento y comportamiento

Es común que se generen ciclos emocionales a partir de la ocurrencia de ciertas situaciones. Estos ciclos, o trampas, pueden prolongar un estado emocional desagradable aumentando incluso la intensidad de la emoción (Stallard, 2007).





MODIFICANDO LO QUE PENSAMOS

Para detener estos ciclos podemos modificar la forma en que pensamos comúnmente, identificando los llamados “pensamientos automáticos”, que cuando son negativos nos hacen sentir mal, al sentirnos así dejamos de hacer ciertas cosas, y con esto tenemos más tiempo para pensar en todo lo que no ha resultado, lo que confirma estos pensamientos negativos (Stallard, 2007).

Tratar de ser objetivos en nuestra evaluación de las situaciones ayuda a regular la emoción. Los llamados “filtros del pensamiento” son leves distorsiones que pueden hacernos perder la objetividad. Identificarlos y reducirlos es de gran utilidad. Algunos de estos filtros son:

1 Polarizar: Evaluar las cosas como completamente buenas o completamente malas, sin puntos intermedios. Por ejemplo: “Disertar es imposible”, “Álgebra es horrenda”.

2 Filtrar negativamente: considerar sólo los aspectos negativos de una situación y magnificarlos, sin reconocer los positivos. Por ejemplo: “Esta materia no sirve, no la usaré nunca, es aburrida, difícil, me carga”.

3 Sobregeneralizar: sacar conclusiones generales a partir de una situación concreta; si sucede algo malo una vez, concluir que ocurrirá siempre. Por ejemplo: “no sirvo para disertar” (y sólo una vez haberse quedado en blanco en una disertación)

4 Personalizar: atribuir la causa de lo que lo otros hacen o dicen tiene que ver con uno. Por ejemplo: “no me han pedido colaborar en el trabajo grupal, deben creer que no lo haré bien”

MODIFICANDO LO QUE HACEMOS

Cuando nos invade alguna emoción generalmente hacemos las mismas cosas: si estamos tristes nos aislamos, si estamos enojados discutimos o evadimos el problema. Cambiar nuestras conductas frente a las emociones nos puede ayudar a regularlas.

Algunas de las conductas que inducen a un cambio emocional son: la relajación, el ejercicio físico, la respiración profunda, buscar imágenes tranquilizantes, realizar actividades relajantes. Además de esto es fundamental prevenir aquellas situaciones que sabemos que nos llevarán a un estado emocional desagradable (Stallard, 2007).

Obligarse a hacer otras cosas cuando estamos con un estado emocional negativo, nos permite:

SENTIRNOS MEJOR

TENER UNA MAYOR SENSACIÓN DE CONTROL

SENTIRNOS MENOS CANSADOS

SENTIR GANAS DE HACER MÁS COSAS

PENSAR CON MÁS CLARIDAD

ACTIVIDADES PARA REGULARNOS EMOCIONALMENTE:

LA ESCRITURA:

Escribir es uno de los cambios que puede ayudar a ordenar los pensamientos que se vuelven caóticos ante estados emocionales intensos. Sirve llevar diarios, bitácoras o blogs anónimos para registrar los cambios anímicos, estados emocionales o eventos significativos (Rodríguez, 2011).

- Dibuja y escribe las emociones: presta atención a lo que ocurre en tu interior, identifica la emoción predominante y dibuja de forma libre cómo te sientes, con colores, formas, etc. luego escribe en torno a este dibujo (Capaccione, 2002)
- Cómo me siento ahora: mientras respiras profundo focalízate en la pregunta “¿Cómo me siento ahora?”. Deja que las imágenes, palabras, sonidos o símbolos lleguen a ti y dibuja o escribe sin abrir los ojos. mantener los ojos cerrados ayuda a disminuir el efecto de la crítica y censura. Al terminar escribe lo que piensas y sientes frente a este trabajo inicial (Capaccione, 1979)

LA RESPIRACIÓN:

Para disminuir la intensidad o duración de las emociones fuertes y desagradables, como la rabia o el miedo, puedes realizar: respiración profunda, respiración abdominal, meditación o relajación (Stahl & Goldstein, 2013).

- Al estar recostado, ubica tus manos sobre el estómago para sentir cómo se expande al inspirar y cómo se contrae al espirar.
- Es importante no forzar el ritmo de la respiración, sino que ir siguiendo tu propio ritmo natural.
- Esto te ayuda a regular las pautas de respiración que se van desajustando por el estrés o la ansiedad.



12

BIBLIOGRAFÍA

- Arrivillaga, M., Cortés, C., Goicochea, V., & Lozano, T. (2004). Caracterización de la Depresión en Jóvenes Universitarios. *Revista Universitas Psychologica*, 3(1), 17-26.
- Bertoglia, L. (2005). La Ansiedad y su relación con el Aprendizaje. *Revista Perspectiva Educacional, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso*, 5(11-14), 13-18.
- Bisquerra, R. (2010). *La Educación Emocional en la Práctica. Cuadernos de Educación n°60*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Capaccione, L. (1979). *The Creative Journal. The Art of Finding Yourself*. USA: Ohio University Press.
- Capaccione, L. (2002). *The Creative Journal for Teens. Making Friends with Yourself*. USA: Book-mart Press.
- Farkas, C. (2002). Estrés y Afrontamiento en Estudiantes Universitarios. *PSYKHE*, 11(1), 57-68.
- Flores, R., Jiménez, S., Pérez, S., Ramírez, P., & Vega, C. (2007). *Depresión y Ansiedad en Estudiantes Universitarios. Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 10(2), 94-105.
- Gardner, H. (2001). *Inteligencias Múltiples. La Teoría en la Práctica*. Buenos Aires: Ediciones Paidós Ibérica.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- González, A, Donolo, D, & Rinaudo, C. (2009). Emociones Académicas en Universitarios: su Relación con las Metas de Logro. *Revista de Ansiedad y Estrés*, 15(2-3), 263-277.
- Hendricks, A., Cohen, J., Mannarino, A., & Deblinger, E. (2014). *Your very own TF-CBT workbook*. Washington: University of Washington.
- Ibáñez, N. (2002). Las Emociones en el Aula. *Estudios Pedagógicos*, 28, 31-45.
- Rodriguez, M. (2011). *Manual de Escritura Curativa. Escribir para Sanar*. España: Editorial Almuzara.
- Sallés, P., & Riquelme, D. (2014). *¿Qué hacer en caso de estrés o ansiedad?* Obtenido de Bienestar Estudiantil. Universidad de Chile: <http://www.uchile.cl/noticias/107488/ansiedad-y-estres>
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2013). *Mindfulness para Reducir el Estrés. Una Guía Práctica*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Stallard, P. (2007). *Pensar bien, sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.



Universidad de Chile