



GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Descripción breve

¿Qué son las emociones? - ¿Para qué sirven? – Diferencia entre Inteligencia, Educación y Gestión de las emociones.

Autor: Ramiro Covarrubias
Senior Coach Ontológico Profesional – Nº As. 1446

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES.

Para poder definir lo que es la gestión emocional, primero hay que tener claro **qué son las emociones**. Resulta complicado definir exactamente qué son, ya que cada autor las define desde un punto de vista diferente. Sin embargo, lo que está claro es que son **reacciones a estímulos** que pueden ser internos o externos.

Las emociones se diferencian de los sentimientos en que estas tienen una **duración muy breve**. Además son de una **elevada intensidad**. Las emociones afectan tanto a los seres humanos como a los animales. Generan en ambos una predisposición a la acción y pueden provocar alteraciones fisiológicas significativas.

Las emociones son una herramienta que nos sirve para **adaptarnos al entorno**. Si por algo nos caracterizamos la mayoría de los seres vivos es por tener la capacidad de relacionarnos con el entorno.

Por eso, las emociones van a dar respuestas diferentes en función al contexto en el que nos encontremos. Nos ayudan a la **comunicación de estados afectivos** y permiten que otras personas sepan qué nos pasa. Por tanto, favorecen las interacciones sociales.

Además de ayudarnos a relacionarnos y estar atentos a lo que nos rodea, también **nos ayudan a nosotros mismos** a conocer qué tipo de reacciones tenemos ante diversos estímulos. Esto es posible gracias a la memoria, ya que **guarda las reacciones** y de esta forma podemos saber cómo vamos a comportarnos en situaciones similares.

Así podremos planificar, razonar o prepararnos de una forma controlada. Por tanto, las emociones nos ayudan a **concernos mejor** y también a conocer mejor el mundo que nos rodea.





¿Para qué sirven las emociones?

Las emociones no están ahí por capricho del cuerpo, sino que tienen unas funciones específicas para servir al ser humano. Es por esto que la gestión emocional no se trata de reprimir las emociones, sino de reconocerlas y saber que se despiertan por algo. Las funciones de las emociones son:

➤ **Función adaptativa**

Cada una de las emociones tiene como objetivo preparar al organismo, con el fin de que pueda actuar efectivamente, de acuerdo al contexto en el que se encuentra. Es por esto que podemos decir que las emociones **funcionan como facilitadoras de las respuestas más acertadas de acuerdo con las demandas que genera el entorno.**

Como mencionamos anteriormente, las formas de reacción variarán no solo de sujeto a sujeto, sino también, dependiendo de la emoción, teniendo en cuenta que tus mecanismos de reacción serán distintos frente a la tristeza que frente al placer.

En el caso particular de algunas emociones, **el miedo puede protegerte en diferentes situaciones debido a que estimula la huida, aunque hay casos en los que la persona experimenta inmovilidad debido a que se encuentra a la defensiva.** El dolor es una respuesta ante un estímulo, que te puede ayudar a prevenir sensaciones similares en el futuro. La alegría, por su parte, estimula la afiliación, la sorpresa, la actitud de exploración, y la calma te ayuda a sentirte en conexión.

➤ **Función social**

Las emociones tienen como finalidad ayudarte en tus procesos de interacción social, además de ser fundamentales en la comunicación no verbal, que surge principalmente de modo inconsciente. **Esto significa que gracias a las emociones y sus respuestas fisiológicas y conductuales, podemos manifestar nuestro estado de ánimo e identificar cómo se sienten las otras personas.**

Gran parte de la adaptación al entorno, depende de nuestras relaciones interpersonales, y para esto nuestras emociones son fundamentales, teniendo en cuenta que por medio de estas, compartimos información, debido al lenguaje no verbal, por lo que podemos ser comprendidos incluso sin usar la palabra.

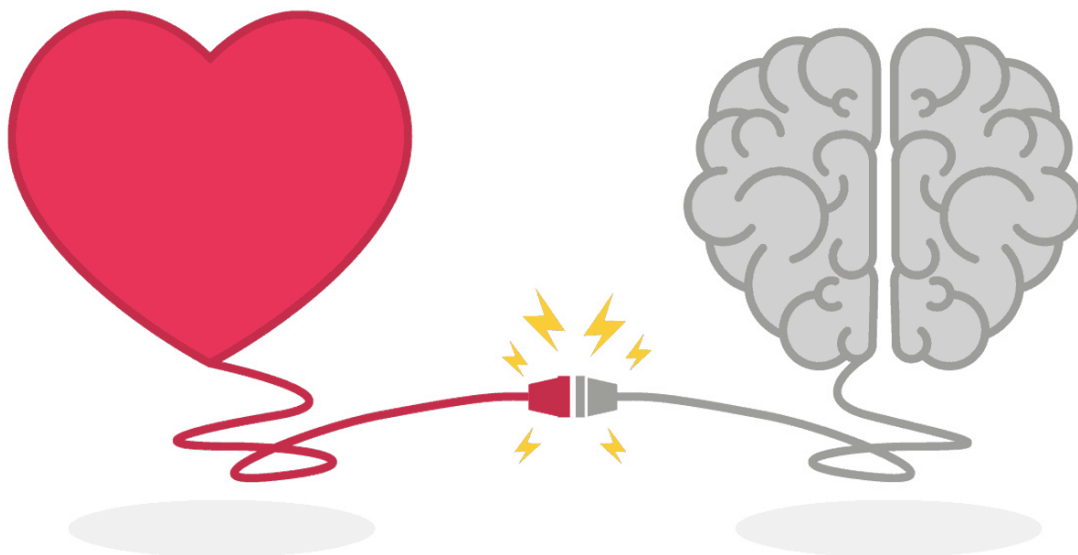
De la misma manera, **tus emociones influyen en los demás y viceversa, debido a que te permiten expresar tu estado afectivo y también nos permiten regular las acciones de acuerdo a la disposición anímica propia y de nuestros interlocutores.**

➤ **Función motivacional**

Las emociones retroalimentan los procesos de motivación, teniendo en cuenta que la aparición de una emoción detona el ánimo de hacer algo, producto de la reacción generada por los estímulos.

Las emociones pueden desencadenar acciones dependiendo el grado de intensidad y las habilidades de gestión emocional que tengan la persona. Cuando pensamos en la palabra reacción tendemos a concentrarnos solo en actitudes desproporcionadas producto del estrés o la irritabilidad, pero también pueden ayudarnos en otras cosas como poner límites, abandonar lugares en donde nos sentimos valorados, o decidir emprender un nuevo hobby o rutina personal, debido al placer que nos produce una actividad.

En términos generales **estas son las funciones principales de las emociones. Como ves, están ahí para ayudarte a adaptarte mejor a ti mismo y al mundo.**



Es muy común que se mezclen los distintos conceptos entre “gestión de las emociones”, “educación emocional” e “inteligencia emocional”, si bien los conceptos están unidos o tiene su eje en la emoción; sus abordajes son diferentes:

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas de manera efectiva. Esta habilidad implica ser consciente de los propios sentimientos y los de los demás, y utilizar esa información para tomar decisiones inteligentes y actuar de manera adecuada en diferentes situaciones sociales y emocionales.

La inteligencia emocional se compone de varias habilidades, entre ellas:

- **Conciencia emocional:** la capacidad de identificar y comprender las propias emociones y las de los demás.
- **Regulación emocional:** la capacidad de manejar las propias emociones de manera efectiva, para adaptarse a diferentes situaciones y superar obstáculos.
- **Motivación emocional:** la capacidad de utilizar las propias emociones para alcanzar objetivos y perseverar en la búsqueda de metas.
- **Empatía:** la capacidad de comprender y responder adecuadamente a las emociones de los demás.
- **Habilidades sociales:** la capacidad de relacionarse efectivamente con los demás, establecer y mantener relaciones interpersonales saludables, y comunicar de manera clara y efectiva.

La inteligencia emocional es un concepto que popularizó Daniel Goleman, un reconocido psicólogo norteamericano, que hizo que la inteligencia emocional se conociera en todo el mundo gracias a su best-seller: *Inteligencia Emocional* (1995).

En realidad, pero, la idea de inteligencia emocional ya aparecía en la literatura gracias a otros autores, y deriva de la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner. Gardner, tras sus investigaciones, concluyó que existen distintos tipo de inteligencias, entre ellas las inteligencias intrapersonal y la inteligencia interpersonal. Ambas forman parte de la inteligencia emocional.

Desarrollar la inteligencia emocional es importante para ***mejorar el bienestar personal, las relaciones interpersonales y el éxito en diferentes ámbitos de la vida.***



La educación emocional se refiere al proceso de aprendizaje y desarrollo de habilidades emocionales y sociales que permiten a las personas comprender, expresar y regular sus emociones de manera saludable y efectiva, así como interactuar de manera positiva y empática con los demás.

La educación emocional implica enseñar a los niños y adultos a reconocer y entender sus propias emociones, así como a comprender las emociones de los demás. También se enfoca en enseñar habilidades para manejar otras y regular las emociones, incluyendo estrategias para lidiar con el estrés, la ansiedad, la ira y las emociones negativas.

La educación emocional también puede incluir el fomento de valores como la empatía, la compasión y la tolerancia, lo que puede ayudar a mejorar las relaciones interpersonales y la capacidad de las personas para trabajar en equipo. Por lo tanto, la educación emocional tiene como objetivo ***mejorar la calidad de vida de las personas al desarrollar habilidades y valores que les permiten tener una vida emocionalmente saludable y satisfactoria.***

La gestión de las emociones es el proceso mediante el cual una persona desarrolla la capacidad de reconocer, comprender y regular sus propias emociones, como así también la capacidad de gestionar las emociones de los demás de manera adecuada.

La gestión de las emociones implica la habilidad de expresar las emociones de manera constructiva y de utilizarlas de manera positiva en la toma de decisiones, la resolución de problemas y la comunicación interpersonal. La gestión de las emociones es fundamental para el bienestar emocional y la salud mental.

La gestión emocional o gestión de las emociones hace referencia a ser conscientes de las emociones que sentimos, aceptarlas y regularlas si es necesario, adaptándonos al contexto en el que nos encontremos. Este proceso puede llegar a ser todo un reto, pero por suerte, se puede mejorar mediante el aprendizaje.

La correcta gestión de las emociones determina en mayor o menor medida el éxito en distintas áreas de nuestra vida, como pueden ser el de las relaciones interpersonales o el trabajo.



Resumiendo: La gestión emocional es el conjunto de procesos psicológicos que nos permiten identificar y regular nuestras emociones. Este proceso puede llegar a ser todo un reto, pero por suerte, se puede mejorar mediante el aprendizaje. La gestión emocional nos ayuda a expresar cómo nos sentimos, a centrarnos y a aprender de los errores.

FUENTES CONSULTADAS:

Gestión emocional: 10 claves para dominar tus emociones

<https://psicologiyamente.com/psicologia/gestion-emocional-dominar-emociones>

¿Qué es la gestión emocional y cuáles son sus beneficios?

[https://siquia.com/blog/que-es-la-gestion-emocional/#%C2%BFQue son las emociones](https://siquia.com/blog/que-es-la-gestion-emocional/#%C2%BFQue%20son%20las%20emociones)

Gestión emocional: Qué es y cuál es su importancia

[Gestión Emocional: Qué Es YCuál Es Su Importancia \(psicologosencostarica.com\)](https://psicologosencostarica.com/gestion-emocional-que-es-y-cual-es-su-importancia)