



LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Descripción breve

Introducción a la Inteligencia emocional - ¿Qué es la autorregulación emocional – Modelos Autorregulatorios – Elementos que influyen en la autorregulación

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



La autorregulación emocional

La Inteligencia Emocional se entiende como un **conjunto de habilidades que implican emociones**.

Varios autores han señalado diferentes definiciones de Inteligencia Emocional:

- ✓ “incluye las áreas de conocer las propias emociones, manejar emociones, motivarse a uno mismo, reconocer emociones en otros y manejar relaciones” Teoría de la Inteligencia Emocional de Goleman (1995)
- ✓ “un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar las demandas y presiones del medio ambiente” Bar – On (citado en Mayer , 2001)

Varios autores han teorizado que una alta inteligencia emocional puede llevar a grandes sentimientos de bienestar emocional y son capaces de tener una mejor perspectiva de la vida. Existe también evidencia empírica que parece demostrar que la alta inteligencia emocional se asocia con menor depresión, mayor optimismo y una mejor satisfacción con la vida. Por tanto, esto sugiere un vínculo entre inteligencia emocional y bienestar emocional.

Modelos tradicionales sobre Inteligencia Emocional

Los principales modelos que han afrontado la Inteligencia Emocional en la década de los 90 son los de Mayer et al. (2001) (Modelo de las 4 ramas), el modelo de competencias de Goleman y el Modelo Multifactorial de Bar On.

Mayer (2001) agrupa estos modelos distinguiendo entre aproximaciones mixtas y aproximaciones de habilidades:

Aproximaciones de Habilidades

El modelo de 4 ramas de Mayer divide la Inteligencia Emocional en cuatro áreas de habilidades:

1. **Percibir emociones:** capacidad de percibir emociones en caras o imágenes.
2. Usar emociones para **facilitar el pensamiento:** capacidad de usar las emociones para realzar el razonamiento.
3. **Comprensión de emociones:** capacidad de comprender información emocional acerca de las relaciones, transiciones de una emoción a otra e información lingüística acerca de las emociones.
4. **Manejo de las emociones:** capacidad para manejar emociones y relaciones emocionales para el crecimiento personal e interpersonal.

Estos autores señalan que las ramas 1,3 y 4 incluyen razonar acerca de las emociones, mientras que la rama 2 únicamente incluye el uso de las emociones para realzar el razonamiento. Jerárquicamente estas 4 ramas estarían dispuestas de modo que "percibir emociones" estaría a la base, mientras que "Manejo de emociones" estaría a la cima.

Aproximaciones Mixtas: Estas aproximaciones populares incluyen atributos personales que están más comúnmente relacionados con la efectividad personal y el funcionamiento social (Barret y Gross, 2001; Mayer, 2001).

Modelo de Competencias Emocionales de Goleman

Se parece bastante al concepto de empatía e incluye cinco competencias:

- El conocimiento de las propias emociones
- La capacidad de controlar las emociones
- La capacidad de motivarse a uno mismo
- El reconocimiento de las emociones ajenas
- El manejo de las relaciones



Modelo Multifactorial de Bar-On

Bar On realiza una conceptualización multifactorial de la inteligencia emocional, conformada por los siguientes componentes factoriales:

Competencias Formales Intrapersonales

Autoconcepto: esta habilidad se refiere a respetarse y ser consciente de uno mismo, tal y como uno es, percibiendo y aceptando lo bueno y malo. Descubre aquí la diferencia entre autoestima y autoconcepto.

Autoconciencia Emocional: conocer los propios sentimientos para conocerlos y saber qué los causó.

Asertividad: es la habilidad de expresarse abiertamente y defender los derechos personales sin mostrarse agresivo ni pasivo.

Independencia: es la habilidad de controlar las propias acciones y pensamiento uno mismo, sin dejar de consultar a otros para obtener la información necesaria.

Autoactualización: habilidad para alcanzar nuestra potencialidad y llevar una vida rica y plena, comprometiéndonos con objetivos y metas a lo largo de la vida.

Competencias Interpersonales

Empatía: el concepto de empatía es la habilidad de reconocer las emociones de otros,



comprenderlas y mostrar interés por los demás.

Responsabilidad social: es la habilidad de mostrarse como un miembro constructivo del grupo social, mantener las reglas sociales y ser confiable.

Relaciones Interpersonales: es la habilidad de establecer y mantener relaciones emocionales caracterizadas por el dar y recibir afecto, establecer relaciones amistosas y sentirse a gusto.

C.F. de Adaptabilidad

Prueba de realidad: esta habilidad se refiere a la correspondencia entre lo que emocionalmente experimentamos y lo que ocurre objetivamente, es buscar una evidencia objetiva para confirmar nuestros sentimientos sin fantasear ni dejarnos llevar por ellos.

Flexibilidad: es la habilidad de ajustarse a las cambiantes condiciones del medio, adaptando nuestros comportamientos y pensamientos.

Solución de problemas: la habilidad de identificar y definir problemas, así como generar e implementar soluciones potencialmente efectivas.

Esta habilidad está compuesta de 4 partes:

1. Ser consciente del problema y sentirse seguro y motivado frente a él
2. Definir y formular el problema claramente (recoger información relevante)
3. Generar tanto soluciones como sea posible
4. Tomar una solución sobre la solución a usar, sopesando pros y contras de cada solución.

C.F. de Manejo del Estrés

Tolerancia al estrés: esta habilidad se refiere a la capacidad de sufrir eventos estresantes y emociones fuertes sin venirse abajo y enfrentarse de forma positiva con el estrés. Esta habilidad se basa en la capacidad de escoger varios cursos de acción para hacerle frente al estrés, ser optimista para resolver un problema, y sentir que uno tiene capacidad para controlar influir en la situación.

Control de impulsos: es la habilidad de resistir o retardar un impulso, controlando las emociones para conseguir un objetivo posterior o de mayor interés.

C.F. de Estado de Animo y Motivación

Optimismo: es mantener una actitud positiva ante las adversidades y mirar siempre el lado bueno de la vida.

Felicidad: es la habilidad de disfrutar y sentirse satisfecho con la vida, disfrutarse uno mismo y a otros, de divertirse y expresar sentimientos positivos.

Qué es la autorregulación emocional.

En todos estos modelos podemos ver que la autorregulación emocional (entendida como la capacidad de regular los estados emocionales a un punto de referencia) es un elemento principal de los modelos. Así, el modelo de las 4 ramas de Mayer et al. sitúa al "Manejo de las Emociones" arriba de su escala jerárquica, Goleman la incluye como "capacidad de controlar las propias emociones" y Bar – on incluye elementos de autorregulación emocional en varias de sus habilidades, como el "Control de Impulsos" y la "Flexibilidad".

En el siguiente punto nos centraremos en el mecanismo psicológico de la autorregulación, ofreciendo dos modelos de autorregulación emocional.

La relación entre inteligencia emocional y autorregulación emocional

Como hemos visto, los principales modelos de Inteligencia Emocional dan mucha importancia a la regulación de las propias emociones. De hecho, se trata de la piedra angular del concepto, ya que de nada sirve reconocer nuestras propias emociones si no podemos manejarlas de forma adaptativa.

La autorregulación emocional se englobaría dentro de lo que sería el proceso general de autorregulación psicológica, el cual es un mecanismo del ser humano que le permite mantener constante el balance psicológico. Para ello necesita de un sistema de feedback de control que le permita mantener el estatus en relación a una señal de control.

Bonano (2001) expone un modelo de autorregulación emocional que se centra en el control, anticipación y exploración del homeostasis emocional. La homeostasis emocional se conceptualizaría en términos de metas de referencia pertenecientes a frecuencias, intensidades o duraciones ideales de canales experienciales, expresivos o fisiológicos de respuestas emocionales. En este sentido, Vallés y Vallés (2003) señalan que puesto que las emociones tienen tres niveles de expresión (conductual, cognitivo y psicofisiológico) la regulación del comportamiento emocional afectará a estos tres sistemas de respuesta.

Por tanto, la autorregulación emocional no sería sino un sistema de control que supervisaría que nuestra experiencia emocional se ajustase a nuestras metas de referencia.



Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional

Este modelo propuesto por Bonano (2001) señala tres categorías generales de actividad autorregulatoria:



1. Regulación de Control: se refiere a comportamientos automáticos e instrumentales dirigidos a la inmediata regulación de respuestas emocionales que ya habrían sido instigadas. Dentro de esta categoría se incluyen los siguientes mecanismos: disociación emocional, supresión emocional, expresión emocional y la risa.
2. Regulación Anticipatoria: si la homeostasis está satisfecha en el momento, el siguiente paso es anticipar los futuros desafíos, las necesidades de control que se puedan presentar. Dentro de esta categoría se utilizarían los siguientes mecanismos: expresión emocional, la risa, evitar o buscar personas, sitios o situaciones, adquirir nuevas habilidades, revaloración, escribir o hablar acerca de sucesos angustiosos.
3. Regulación Exploratoria: en el caso que no tengamos necesidades inmediatas o pendientes podemos involucrarnos en actividades exploratorias que nos permitan adquirir nuevas habilidades o recursos para mantener nuestra homeostasis emocional. Algunas de estas actividades pueden ser: entretenimiento, actividades, escribir sobre emociones.

Modelo Autorregulatorio de las Experiencias Emocionales

La idea principal de la que parten Higgins , Grant y Shah (1999) es que las personas prefieren algunos estados más que otros y que la autorregulación permite la ocurrencia de los estados preferidos más que de los no preferidos. Igualmente señalan que el tipo de placer y el tipo de malestar que la gente experimenta depende de qué tipo de autorregulación esté funcionando.

Estos autores señalan tres principios fundamentales implicados en la autorregulación emocional:

1. Anticipación regulatoria: basándose en la experiencia previa, la gente puede anticipar el placer o malestar futuro. De esta forma, imaginar un suceso placentero futuro producirá una motivación de acercamiento, mientras que imaginar un malestar futuro producirá una motivación de evitación.
2. Referencia regulatoria: ante una misma situación, se puede adoptar un punto de referencia positivo o negativo. Por ejemplo, si dos personas desean casarse, una de ella puede anticipar el placer que significaría estar casados, mientras que la otra persona podría imaginar el malestar que les produciría no casarse. Por tanto la motivación sería la misma, pero una de ellas estaría movida por un punto de referencia positivo y la otra por un punto de vista negativo.
3. Enfoque regulatorio: los autores hacen una distinción entre un enfoque de promoción y un enfoque de prevención. Por tanto se distingue entre dos diferentes tipo de estados finales deseados: aspiraciones y autorrealizaciones (promoción) vs. responsabilidades y seguridades (prevención).

Autorregulación: ¿cómo podemos potenciarla?

Aunque en ocasiones no nos demos cuenta, en casi todo lo que hacemos estamos gestionando lo que hacemos.

Sentimos rabia y la expresamos o no según la situación, valoramos si decirle o no algo a alguien, escogemos una forma u otra de actuar para alcanzar una meta, posponemos la obtención de una satisfacción inmediata para alcanzar otra mayor posteriormente... Estamos hablando de autorregulación.

Podemos entender como autorregulación o autocontrol a la capacidad o al conjunto de procesos que llevamos a cabo por tal de gestionarnos con éxito a nosotros mismos. Esta capacidad permite que analicemos el entorno y respondamos en consecuencia pudiendo cambiar nuestra actuación o perspectiva en caso de necesitarlo. En definitiva, hace que podamos dirigir nuestros pensamientos, emociones y conducta hacia la correcta adaptación en el medio y el cumplimiento de nuestros deseos y

expectativas en base a las circunstancias contextuales.

La autorregulación no sólo se da a nivel conductual, sino que también la aplicamos cuando gestionamos nuestros pensamientos, emociones y capacidad para motivarnos (aspecto con el que se encuentra ampliamente vinculada).

Los conjuntos de procesos llevados a cabo son en gran parte conscientes, requiriendo la capacidad de auto-monitorizarse o pautar el propio comportamiento, autoevaluarse o dar un juicio de valor a la propia actuación, sentimientos o pensamientos, auto-dirigirse o enfocarse hacia una meta y auto-reforzarse u obtener gratificación interna ante la consecución de ella o la realización de la conducta dirigida a ella. Sin estas capacidades no podríamos dirigirnos de forma adaptativa.

¿Desde dónde nos autorregulamos?

Se trata de una habilidad que no es completamente innata, sino que se va desarrollando y fortaleciendo en base a nuestro aprendizaje y las circunstancias y estímulos que forman parte de nuestras vidas. A nivel biológico se corresponde en gran medida con el desarrollo del lóbulo frontal, y especialmente el lóbulo prefrontal.

Una alteración o retraso en dicho desarrollo provocará una mayor dificultad a la hora de regular la propia conducta. Pero también es imprescindible la presencia de conexiones entre éste área y otras estructuras tales como el sistema límbico, los ganglios basales o el cerebelo.

Principales elementos que influyen en la autorregulación

El concepto de autorregulación incluye una categoría amplia de diferentes habilidades entre las que puede incluirse la capacidad de inhibición conductual, el monitoreo de la propia actividad, la flexibilidad mental, la autoevaluación, la motivación o la fijación y seguimiento de planes, formando parte de ella un amplio número de funciones ejecutivas.

También influyen en la capacidad de autorregulación la capacidad de pensar sobre el propio pensamiento o metacognición, la percepción de control sobre las situaciones, las expectativas y la percepción de la autoeficacia. Se ve facilitada y depende en gran parte de las autoinstrucciones que nos damos a nosotros mismos y permiten conducirnos. La anticipación de recompensas o de evitación de castigos y las características de éstos también participará de dicha autorregulación.





La Autorregulación emocional es ideal para estar centrado en situaciones de conflicto.

PROTOCOLO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

1. RESPIRA

Si sé, esto suena muy básico, pero respirar con consciencia puede ayudarte mucho más de lo que te crees. La respiración es un puente entre la mente y el cuerpo y puede ayudarte a bajar rápidamente tu nivel de intensidad emocional y por lo tanto a estar más centrado.

Cualquier palabra o acción que digamos después de respirar con consciencia va a tener un matiz más suave y armonioso. Así que respirar es fundamental.

2. DATE ESPACIO

Es importante que te des espacio y retires de la situación conflictiva o estresante siempre que puedas. Vete al baño, date un paseo, bebe agua...

Estas pequeñas acciones te ayudarán a oxigenarte y por lo tanto a estar menos reactivo.

Cuanto más espacio te das menos reactivo eres.

Hay situaciones en las que puede ser más complicado darte espacio, es decir, no siempre puedes retirarte o abandonar la situación aunque sea momentáneamente.

En estos casos solo queda respirar.

Cuando respiras con consciencia estás haciendo espacio en tu interior.

3. OBSERVA TUS EMOCIONES y PONLES NOMBRE

Observa que emociones estás sintiendo y pon nombre a cada una de ellas.

Para ayudarte en este proceso puedes ubicar las emociones en diferentes partes de tu cuerpo, por ejemplo siento mis brazos en tensión y mi ceño fruncido, estas sensaciones me indican que siento rabia.





4. FUSIONATE CON TUS EMOCIONES

Después de identificar la emoción o emociones que estás experimentando es importante que las aceptes. Cuando rechazas, niegas o suprimes tus emociones como una forma de ejercer control sobre ellas te quedas más enganchado todavía ya que el control es una energía que sujeta. Así que ya sabes, **la aceptación** es el paso fundamental para poder fluir con tus emociones.

5. OBSERVA Y MODIFICA TU DIALOGO INTERIOR

Observa tu diálogo interior, observa lo que te estás diciendo acerca de la situación y que estás pensando sobre ti mismo.
Cambia tu diálogo por otro que sea más amable.

6. DES-APEGATE DE TUS EMOCIONES

Ahora toca volver a tus emociones.
Este es el momento para poner distancia des-identificándote de ellas.
Algo que puedes decirte es: «aunque tengo emociones, no soy mis emociones» Por último pon una intención de soltar.

7. ACTÚA DE FORMA REFLEXIVA

Después de realizar este proceso con sus diferentes pasos estarás en condiciones de actuar de una forma más armoniosa.
En algunas ocasiones la acción más acertada será no hacer nada.
Precisamente este protocolo te ayudará a agudizar tu intuición y darte espacio para saber cuándo sí o no es necesario una acción por tu parte.

ALGUNAS FUENTES CONSULTADAS:

La Autorregulación Emocional y la inteligencia emocional:

<https://www.psicologia-online.com/la-autorregulacion-emocional-y-la-inteligencia-emocional-825.html>

Autorregulación emocional para estar centrado en situaciones de conflicto:

<https://www.psicologiayconsciencia.com/autorregulacion-emocional/>

Autorregulación: ¿qué es y cómo podemos potenciarla?.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/autorregulacion>