

8

Las habilidades de la Inteligencia Emocional - IV: *Regulación reflexiva de las emociones*

Regulación reflexiva de las emociones para el crecimiento personal e intelectual

Prever respuestas emocionales

Obtener información de cada situación emocional para el crecimiento personal

Modular la expresión y la vivencia de las emociones negativas sin reprimirlas

Calmarse a sí mismo y a los demás en las alteraciones emocionales

Generar entusiasmo en sí mismo y en los demás

Adoptar estrategias de regulación emocional ante situaciones difíciles

Intensificar la vivencia de las emociones positivas

Manejar experiencias emocionales en los demás

Regulación reflexiva de las emociones para el crecimiento personal e intelectual

Regular las emociones consiste en ser dueños de nuestras vivencias y reacciones en los momentos en que sea necesario hacer un uso inteligente de lo que nos ocurre afectivamente. Para ello debemos desarrollar habilidades de gestión de la emocionalidad: Saber modular, manejar, controlar, adecuar y moderar el modo en que nos emocionamos y la manera en que reaccionamos de acuerdo con la emoción que tenemos. La expresión “regulación reflexiva” se refiere a “utilizar” nuestra capacidad de razonar, analizar, deducir, prever,...(funciones intelectuales) en las situaciones de enfado, ira, rabia, frustración, tristeza, decepción, miedo....(emociones negativas) para evitar que nuestra conducta sea alterada, desproporcionada y peligrosa para nuestro bienestar psicológico. Se trata de aprender a responder de modo emocional y socialmente inteligente.

La regulación de las emociones también se refiere a las positivas (alegría, satisfacción, regocijo, serenidad, sosiego...). Produce bienestar evocar situaciones en las que hayamos tenido una experiencia emocional positiva de disfrute, y prolongar deliberadamente un estado de ánimo favorable para permanecer más tiempo a gusto con nosotros mismos.

En el caso de los niños pequeños de edades comprendidas

entre los 3 y los 8 años, es muy importante el aprendizaje de esta regulación emocional para manejar adecuadamente las situaciones que les provocan frustración y reaccionan con conductas de berrinches, lloros, pataletas y demandas de atención de los padres, reacciones inadecuadas cuando no consiguen sus propósitos.

Desde el punto de vista de la descripción de esta competencia de la Inteligencia Emocional, la **regulación emocional** se entiende un conjunto de procesos psicológicos que modifican la expresión interna y externa del estado de ánimo, tanto positivo como negativo. Regular la emoción consiste en ejercer conscientemente sobre ella las acciones mentales necesarias para modular su vivencia interna (grado de afectación: intensidad o cambio de valencia afectiva: transformar la emoción) y la manifestación expresiva.

A esta capacidad de regulación reflexiva se la ha denominado *metarregulación emocional*, ya que exige alcanzar un elevado nivel de conciencia emocional dirigida al crecimiento personal e intelectual. Esta conciencia se extiende incluso al conocimiento de cómo y por qué las emociones interfieren en procesos mentales como la atención y la resolución de problemas, y en el ámbito social como las relaciones interpersonales.

La regulación inteligente de las emociones implica:

- a) Percibir, sentir y vivenciar nuestro estado afectivo de modo que no nos sintamos adueñados o avasallados por él, porque nos impediría nuestro desarrollo personal . Por ejemplo, es bueno tener miedo porque nos preserva de los peligros, pero no podemos vivir constantemente con la percepción y sensación de miedo porque nos hace infelices y nos impide adaptarnos a nuestra realidad.
- b) Saber seleccionar los pensamientos emocionales a los que dirigir nuestra atención para evitar las reacciones descontroladas.

- c) Controlar los primeros síntomas de “arrebato emocional” o “reacción visceral” propios de la inconsciencia del Sistema Límbico, a través de estrategias y recursos que hayamos aprendido para afrontar la emoción negativa: Autocontrol, retirarse del lugar, contenerse, emplear el diálogo, relajarse, etc.
- d) Tolerar los estados emocionales de frustración y decepción con naturalidad (La vida cotidiana está llena de estas circunstancias).
- e) Mostrar actitudes serenas frente a situaciones de estrés y ansiedad.
- f) Automotivarse para conseguir objetivos personales alcanzables según nuestras capacidades realistas y metas adecuadas.

Estas actuaciones ante lo que nos ocurre emocionalmente dan respuesta a la siguiente pregunta. ¿Qué hago con mis emociones? Lo que podemos hacer con ellas es:

a) Atenuarlas.

Reducir el nivel de activación en el caso de las emociones negativas. Si tenemos miedo o fobia, ¿cuánto miedo es necesario experimentar? ¿Todo el miedo posible? ¿O una menor intensidad? Indudablemente, dependerá de las circunstancias, sin embargo, el mensaje es el siguiente: Ante una emoción negativa con gran afectación en nuestro organismo, si la intensidad se reduce será más beneficioso para los aparatos y sistemas de nuestro cuerpo. Piénsese en el alivio que produce reducir el grado de ansiedad, el nivel de miedo o la profundidad de un estado de tristeza.

b) Fortalecerlas

Las emociones positivas como la alegría y estados emocionales o sentimientos positivos como la satisfacción, el orgullo, la serenidad, la esperanza, la complacencia, el sosiego.... pue-

den fortalecerse en su frecuencia, en su intensidad o su duración. Basta con que tengamos intención de hacerlo. Evocando recuerdos emocionalmente positivos como una situación vivida agradablemente, ver las fotografías de un viaje, las fotos familiares con los hijos, recordando una vieja melodía de los años jóvenes, etc.; todo ello contribuye a que las emociones experimentadas en su momento se recreen de nuevo y nos produzcan bienestar personal. Pero no solamente se recurre a episodios significativos o importantes, sino que la propia vida cotidiana está repleta de momentos aparentemente intrascendentes en los que nos hemos podido sentir emocionalmente bien. Reeditarlos en nuestra mente es un indicador de fortalecimiento de la emoción positiva vivida.

c) Transformarlas

Una tercera opción sobre qué hacer con nuestras emociones, desde el punto de vista de la regulación inteligente, es la transformación o cambio de unas a otras. Podemos cambiar un estado de ánimo negativo a otro que sea menos intenso y produzca menor malestar personal. Es difícil pasar de un estado de enfado extremo a un grado de tranquilidad absoluto. Sin embargo, existen estados o grados de intensidad que sí podemos transformar o cambiar con mayor facilidad. Obsérvese la siguiente escala:

CÓLERA/IRA/RABIA/ENFADO/INDIGNACIÓN/ IRRITACIÓN/MOLESTIA/INDIFERENCIA
--

Algunas emociones o estados emocionales negativos como los celos o la envidia pueden transformarse en otros diferentes si son analizados adecuadamente. Cuando habitualmente se emplea en el lenguaje popular la expresión “Tengo una envidia sana”, ¿Realmente es envidia? Este estado emocional complejo

se caracteriza porque quien lo sufre lo pasa verdaderamente mal, le afecta negativamente el bien de los demás (ya sean las virtudes o capacidades que posea la otra persona, sus bienes, su posición social, personal o cualquier otro atributo). Quien tiene envidia sufre y desea el mal del otro. ¿No sería más sensato reconvertir la frase por: *Admiro a las personas que ...?* Si no sufro ni deseo mal al otro por las capacidades que posee, mi estado emocional no es el de envidia, sino que perfectamente lo podría denominar *admiración*. En este caso no hay afectación negativa personal por el bien del otro, sino una manifestación o explicitación de lo deseable o positivo que resulta que otra persona tenga unas capacidades de las que yo carezco.

Desde la sabiduría popular los aforismos, sentencias, refranes y “frases hechas” han aportado estrategias de regulación emocional que se emplean habitualmente como referente para expresar qué hacemos o debemos hacer cuando hay que hacer frente a un estado personal que pueda producirnos malestar. En unas ocasiones nos lo autoaplicamos y en otras, las recomendamos a los demás como ayuda “psicológica”. Un ejemplo de ello puede verse en el siguiente cuadro.

Expresiones populares fundamentadas en el afrontamiento emocional positivo (Fuente: Promolibro; 2003)

EXPRESIÓN	ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO
<i>Al mal tiempo buena cara</i>	Reinterpretar la situación desde la perspectiva de evitar la afectación emocional, adoptando comportamientos de afrontamiento ante la situación y autorregulando la emocionalidad en sus niveles de expresión.
<i>No hagas caso</i>	Detener el pensamiento obsesivo y rumiante acerca de la situación emocional. Distraer la atención hacia otros aspectos diferentes de lo que ha causado la alteración.

EXPRESIÓN	ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO
<i>Por la una me entra y por la otra me sale</i>	Intención de no pensar en la situación-problema y procesar su información emocional. Es un intento (generalmente fallido) de obviar el problema y sus consecuencias emocionales.
<i>No hay mal que por bien no venga</i>	Aprender de los errores cometidos es una estrategia de afrontamiento positivo si en lo sucesivo, evidentemente, no se vuelve a cometer el mismo error ante situaciones emocionales semejantes.
<i>Enfríate la cabeza</i>	No pensar en el problema. Detener los pensamientos rumiantes y obsesivos que producen o magnifican la alteración emocional.
<i>No hagas que los acontecimientos contra los que nada podemos hacer puedan hacer algo contra nosotros.</i>	Estrategia basada en el análisis lógico de los acontecimientos, de acuerdo con el discernimiento adecuado entre asumir la culpa o atribuirla a circunstancias externas a uno mismo.
<i>Si lloras porque has perdido las estrellas, tus lágrimas no te dejarán ver el sol (Saint Exupéry)</i>	Un exceso emocional negativo impide el disfrute de otras situaciones que pueden provocar emociones positivas.
<i>A Dios rogando y con el mazo dando</i>	Estrategia de esperanza en algo que puede ayudar con carácter externo, pero afrontando la situación en términos de actividad personal para superarlo.

Las habilidades que forman parte de la competencia de la regulación reflexiva de las emociones para el crecimiento personal e intelectual son las siguientes:

1. Prever respuestas emocionales

Anticipar como reaccionar emocionalmente ante situaciones predecibles es una habilidad de regulación sobre como vivir la emoción, cómo resultar afectado por la situación o circunstancias que la pueden provocar. Esta habilidad exige tener destrezas previsoras de las situaciones cotidianas asociadas a los estados de ánimo que provocan. Las preguntas que se plantean ante esta previsión son, por ejemplo, «¿Qué haría yo en esta situación?», «Si me ocurre esto, ¿cómo deberé actuar para no perder el control emocional?». Este “ensayo previo” de la reacción emocional permite regular mejor la vivencia y la expresión de las emociones.

Cómo desarrollarla en los hijos

Podemos analizar qué situaciones son las que pueden afectar emocionalmente a nuestro hijo para anticipar las respuestas más adecuadas. Por ejemplo, las situaciones de examen o evaluación pueden generarle ansiedad anticipada.

- Podemos enseñarle y ayudarle a relajarse y a no preocuparse en exceso, sino centrar su atención en su preparación de estudio y trabajo personal.
- Enseñarle a imaginarse a sí mismo haciendo bien el examen, estando tranquilo...

Cuando las situaciones que se analicen sean las que provocan miedo ilógico (fobia), podemos estar con él en dicha situación, exponerle a pequeñas dosis de dicha situación. Por ejemplo, si le va a producir miedo (fobia) los perros que van por la calle podemos ir de paseo con nuestro hijo y observar un perro a una distancia prudente mientras que él mismo se dice “soy capaz de tener menos miedo” o expresiones semejantes que le ayuden a percibirse como capaz de superar sus temores absurdos.

En situaciones en las que se pueda prever que nuestro hijo vaya a reaccionar de modo alterado (rabieta, pataleta, berrinches...) o con reacciones de desánimo, decepción, frustración..., se le puede ayudar a decirse a sí mismo “No pasa nada, lo conseguiré en otra ocasión”, “Lo puedo intentar de

nuevo” y comentarios semejantes, de acuerdo con las características de cada situación para adecuar el tipo de comentarios que serán los que deberán aprenderse.

2. Obtener información de cada situación emocional para el crecimiento personal

De cada situación que produzca una valencia afectiva debe obtenerse la correspondiente información emocional para utilizarla como recurso de crecimiento personal. Dicho de otro modo, se trata de aprender de lo que nos ocurre a través del contenido emocional que se produzca en nuestras circunstancias. Por ejemplo, si una situación nos ha producido miedo excesivo, una consecuencia-enseñanza positiva para el crecimiento personal puede ser: *“Debo aprender a relajarme”*, *“La próxima vez me mostraré más cauteloso por si acaso”*. La obtención de información emocional es muy útil para aprender las estrategias de afrontamiento que nos ayuden a regular mejor nuestras reacciones ante las emociones negativas.

Cómo desarrollarla en los hijos

El típico refrán “No hay mal que por bien no venga” ilustra el contenido de esta habilidad. Se trata de aprender a mejorar el comportamiento propio a partir de las situaciones que han tenido emocionalidad negativa. Por ejemplo, podemos enseñar a nuestro hijo que haber tenido una frustración por no haber conseguido algo nos puede ayudar a prepararse mejor para la próxima ocasión. También podemos enseñarle que ...

- Cuando uno está triste puede pensar en sí mismo y conocerse mejor.
- Cuando se tiene miedo no razonable y una vez transcurrido el episodio de miedo, se puede pensar: *¿Qué puedo hacer yo para solucionarlo?*
- Cuando uno se enfada, después de haberse enfadado se puede pensar: *¿Cuánto me he enfadado? ¿Era adecuado expresar así mi enfado? ¿Por qué? ¿Puedo expresar mi enfado de otro modo? ¿Cómo?*

3. Modular la expresión y la vivencia de las emociones negativas sin reprimirlas

La habilidad consiste en regular la intensidad y el grado de afectación que nos puedan causar las emociones negativas para evitar el malestar psicofisiológico (aumento del ritmo cardiaco, rigidez muscular, vasodilatación, dolor de cabeza, elevación de la tensión arterial, etc.).

No podemos ni debemos evitar, desde el punto de vista de la salud psicológica, emocionarnos y expresar lo que sentimos. Si sentimos miedo expresamos esa emoción. Si tenemos una emoción de rabia/enfado debemos comunicarla a quien nos la produce. Sin embargo, es la modulación de la vivencia (repercusión interna de la emoción) y de la expresión (comunicarla) la clave del bienestar personal. Por ejemplo, expresar *enfado* puede realizarse de manera adecuada (asertivamente, defendiendo los derechos propios), de modo que no produzca alteración personal e inadecuación social (como es el caso de una agresión a alguien en una discusión). Si el grado de alteración emocional es regulado o modulado por la voluntad consciente es más probable que se disponga de recursos conductuales expresivos (verbales y gestuales) para manifestar el estado de ánimo (enfado, miedo, temor, ansiedad, indignación, etc.).

Cómo desarrollarla en los hijos

Debemos animar a nuestro hijo a expresar su estado de ánimo, a comunicar lo que siente y los motivos de ello. Si reacciona de modo excesivamente alterado, porque alguna situación le emocione negativamente, le ayudaremos a interpretar mejor el origen de su reacción en otro momento en el que se encuentre más calmado. Lo debemos hacer cuantas veces sea necesario, siendo recomendable el aprendizaje de habilidades de relajación para afrontar las emociones que le produzcan ansiedad, miedo, excitación, preocupación....

4. Calmarse a sí mismo y a los demás en las alteraciones emocionales

Las emociones negativas de la familia de la ira/enfado (indignación, rabia, cólera, ...) suelen generar conflictos interpersonales y malestar personal, con elevado coste psicofisiológico cuando no somos capaces de regularlas. Calmarse a uno mismo exige disponer de estrategias de afrontamiento (relajación, respiración, alejarse del lugar, autoinstrucciones, ...), y calmar a los demás consiste en prestar ayuda empática mediante la escucha activa, la comprensión y el ofrecimiento de apoyo en forma de palabras de ánimo o consuelo.

Las estrategias que nos son útiles a nosotros para reducir nuestra alteración emocional las podemos transmitir a la persona a la que intentamos calmar. Por ejemplo, calmar a alguien que está *furioso*, tranquilizarle para superar el *miedo*, darle instrucciones sobre como interpretar una situación cuando está *ofuscado* en sus respuestas, etc.

Cómo desarrollarla en los hijos

- Enfadarse es fácil pero hacerlo de modo inteligente parece un poco más difícil. Podemos realizar ensayos o simulaciones en las que empleemos frases adecuadas para expresar el enfado.
- Enseñarle habilidades de respiración, relajación y de autocontrol (Hablarse a sí mismo para reducir su nivel de alteración: *Debo calmarme, Es mejor que me tranquilice,....*).
- Cada vez que observemos a nuestro hijo con una reacción de enfado desmesurado le recordaremos las habilidades de autocontrol que le hayamos enseñado previamente: calmarse, respirar, relajarse, hablar....

5. Generar entusiasmo en sí mismo y en los demás

Habilidad para generarse estados de ánimo favorables dirigidos a lograr el mayor bienestar personal y, a su vez, transmitir a los demás la actitud positiva de entusiasmo, optimismo, alegría, ilusión,...

Cómo desarrollarla en los hijos

Si el clima emocional de nuestro hogar es sano y razonablemente alegre, afrontando con la mayor serenidad posible los contratiempos, dificultades y problemas propios de la familia, con la voluntad de superar los estados de ánimo negativos y promocionar los positivos, es este el mejor escenario posible para que se contagie buen ánimo y entusiasmo, así como actitudes de afrontamiento de los “malos momentos” entre todos los miembros familiares. Si los hijos observan comportamientos emocionalmente inteligentes de los padres, con toda seguridad que estarán generándose entusiasmo (emocionalidad positiva) a sí mismo y a los demás.

6. Adoptar estrategias de regulación emocional ante situaciones difíciles

La habilidad consiste en prever como actuar en las situaciones que pudieran generar respuestas emocionales no adecuadas como ira, indignación, ansiedad, desesperación, depresión, etc., y, en todo caso, adoptar la cautela necesaria en forma de estrategias de regulación emocional para afrontar las situaciones que, no pudiendo ser eludibles, deban superarse, para que las respuestas dadas no produzcan malestar psicológico desadaptativo.

Cómo desarrollarla en los hijos

Aprender a como reaccionar ante situaciones de miedo, frustración, ansiedad o enfado es una meta que todos perseguimos. Para ello podemos enseñarles las siguientes técnicas:

Para manejar el **miedo**:

¿Qué es lo que te provoca miedo, temor o preocupación?

1º TRANQUILIZARSE

- Respirar profundamente.
- Relajar el cuerpo.
- Hablarse a sí mismo: *“No pasa nada”, “Puedo controlar mi miedo”, “Lo haré bien”.*

2º COMUNICA TU ESTADO DE ÁNIMO

- Habla con tus padres o personas de confianza, explicándoles lo que te ocurre.

3º ACTÚA CON LA AYUDA DE TUS PADRES

- Acercamiento gradual al objeto de miedo.
- Buscar una respuesta incompatible o contraria a la del miedo, por ejemplo, imaginarse un personaje que vence al miedo.
- Repetir varias veces la exposición a la situación de miedo sin forzar.

(Para una actuación adecuada y planificada, de acuerdo con el tipo de miedo, véase el libro *El niño miedoso*. Fco. Xavier Méndez, en esta misma colección).

Para manejar la **ansiedad**:

- Darse cuenta que estamos “nerviosos”. Fíjate en como reacciona tu cuerpo: aparecen temblores en las manos, el corazón late más deprisa, se habla con más rapidez, ...
- Aprender ejercicios de relajación muscular y de respiración. Respira lenta y profundamente varias veces. Llena de aire tus pulmones y lo expulsas poco a poco.
- Afloja las manos y los brazos poco a poco. Relaja todos los músculos de cuerpo.
- Háblate a ti mismo diciendo: *“Calma, tranquilidad, debo estar tranquilo, lo voy consiguiendo, me siento cada vez más tranquilo...”*

Para manejar el **enfado**:

- Pensar: *No es bueno estar tan enfadado.*
- Hacer: Evitar el enfrentamiento con otro compañero
- Alejarse de la situación de conflicto.
- Calmarse a sí mismo: *“Debo tranquilizarme”.*
- Respirar profundamente.
- Relajar los músculos del cuerpo.

7. Intensificar la vivencia de las emociones positivas

La habilidad consiste en dimensionar y prolongar el efecto positivo de las emociones como la alegría, la satisfacción, el gozo, el deleite, la ilusión... etc. Esta habilidad pretende provocar un estado de ánimo favorable más duradero y obtener el máximo beneficio psicológico posible. Así, por ejemplo, si se siente *satisfacción* por el motivo que fuere, que ese estado de *complacería, alegría, contento, autovaloración positiva* sea utilizado para mantener y mejorar las experiencias emocionales. Rememorar o evocar situaciones en las que se ha producido una emoción positiva es una estrategia para sentirse bien.

Cómo desarrollarla en los hijos

Podemos recordar con nuestro hijo episodios acontecidos que hayan sido especialmente emotivos y resulte grato evocarlos.

- ¿Cómo te has sentido hoy jugando con...?
- ¿Qué es lo que te ha dado hoy mucha alegría?
- Explícame cómo ha sido que te has sentido tan a gusto.

8. Manejar experiencias emocionales en los demás¹

El conocimiento emocional de los demás puede permitir regular situaciones conflictivas o perjudiciales. Siempre que el estado emocional de la otra persona sea empleada al servicio de su bienestar personal se podrá considerar una habilidad emocional inteligente y moral. Por ejemplo, emplear el *optimismo* ocasional de una persona depresiva para favorecerle la realización de actividades que le permitan mejorar su estado de ánimo permanente.

¹ El uso que puede realizarse de esta habilidad, como ocurre con otras tantas, puede ser inmoral si se emplea al servicio de intereses partidistas: Publicidad, religión, consumo, ... (Mestre *et al.* 2003).

Resumen de las habilidades de la Inteligencia Emocional

I. PERCEPCIÓN DE EMOCIONES

1. Identificar correctamente las propias emociones.
2. Identificar las señales corporales de las emociones positivas y negativas.
3. Percibir las emociones en los demás.
4. Expresar las emociones de modo adecuado.
5. Identificar la sinceridad de los estados emocionales manifestados por los demás.
6. Valorar la información emocional propia y ajena.

II. LA EMOCIÓN FACILITADORA DEL PENSAMIENTO

1. Mejorar el modo de pensar a través de estados de ánimo positivos.
2. Dirigir la atención hacia aspectos emocionales importantes, significativos y positivos.
3. Conocer el efecto de los cambios de humor en el pensamiento.
4. Prever situaciones emocionales negativas que perjudicarán el modo de pensar.
5. Distinguir qué emociones y estados de ánimo son favorables para pensar objetivamente y cuáles son negativos.

III. COMPRENSIÓN DE EMOCIONES

1. Identificar los pensamientos que se asocian a las emociones y estados de ánimo.
2. Identificar qué estados emocionales son propios de determinados pensamientos (positivos y negativos).
3. Identificar las consecuencias emocionales de los pensamientos positivos y negativos.
4. Identificar emociones y estados de ánimo de acuerdo con indicadores verbales, cognitivos y fisiológicos.
5. Asociar situaciones y circunstancias personales e interpersonales a los diversos estados emocionales.
6. Comprender las emociones y estados emocionales complejos.
7. Reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros.

8. Reconocer la aparición de sentimientos ambivalentes simultáneos.

IV. REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES

1. Prever respuestas emocionales.
2. Obtener información de cada situación emocional para el crecimiento personal.
3. Modular la expresión y la vivencia de las emociones negativas sin reprimirlas.
4. Calmarse a sí mismo y a los demás en las alteraciones emocionales.
5. Generar entusiasmo en sí mismo y en los demás.
6. Adoptar estrategias de regulación emocional ante situaciones difíciles.
7. Intensificar la vivencia de las emociones positivas.
8. Manejar experiencias emocionales en los demás.