



La importancia de la regulación emocional

La regulación emocional (RE) consiste en ajustar nuestras emociones en situaciones específicas con el objetivo de alcanzar un resultado deseado. Cumple un rol adaptativo, fundamental para aprovechar oportunidades y poder afrontar retos.

Las emociones proveen información importante sobre nosotros mismos, el ambiente y nuestra relación con el mismo. Por lo tanto, tienen mensajes que nos permiten entender mejor nuestro comportamiento y nuestro sentir.

La RE consiste en el proceso de ajuste de nuestras emociones, en duración e intensidad, acorde a lo que una situación específica nos exige para alcanzar un objetivo específico. Es decir, busca un ajuste, un equilibrio preciso de las emociones para alcanzar el performance adecuado en un momento particular.

La RE tiene una función adaptativa; la cual es una capacidad sumamente valorada en un mundo de constante cambio. No obstante, no siempre conseguimos una adecuada regulación, sobre todo cuando atravesamos situaciones que involucran emociones intensas, como la pérdida de un ser querido, situaciones vergonzosas, los miedos, derrotas deportivas o cuando algo nos molesta y sentimos ira. Por ejemplo, la ira es una emoción difícil de controlar.

Esta se puede expresar a través de una conducta exagerada, una "pataleta", el llanto, gritos o agresividad. La desregulación nos indica que una situación está dominando nuestras emociones por sobre nosotros; nos desestabiliza.

Por lo tanto, debemos identificar qué es lo que nos está alterando el bienestar y utilizar nuestras estrategias para poder gestionar nuestras emociones.

Entre los diversos beneficios de la RE tenemos: el aumento de la resistencia y tolerancia al estrés; disminución de la ansiedad y el cansancio; aumento en la capacidad de relajación; mayor bienestar psicológico y el desarrollo de la inteligencia emocional en general. El área neurocognitiva también se ve beneficiada, ya que mejora el rendimiento en los procesos de atención, concentración, aprendizaje, memoria y toma de decisiones. Por último, el área socioemocional se ve ampliamente desarrollada, puesto que mejora las relaciones con uno mismo y con los demás.

En cuanto al **rol de los padres**, deben acompañar a los niños a que descubran sus emociones. Resulta fundamental ponerle nombre a cada uno de sus distintos sentires. Luego, preguntarles cómo se sienten al respecto, qué les hizo sentir esa emoción y qué podrían hacer para replicar la sensación, de ser positiva, o erradicarla en caso sea negativa.

A partir de esto, nuestros hijos desarrollarán estrategias de autorregulación. Es importante que los padres identifiquen las dificultades en la regulación de sus hijos y brindarles estrategias para que puedan trabajar en su propia regulación emocional de una manera más eficaz, de tal manera en que no se sientan mal ni se frustren en el intento.

Por su parte, los adolescentes requieren apoyo en el proceso de cambio físico, emocional, psicológico y hormonal que están atravesando. Es importante favorecer la comunicación emocional a partir de darles su espacio y ganar su confianza a través de no juzgar, contener y validar las emociones tal como la perciben

los mismos. **La mejor práctica en la educación emocional es la comunicación** emocional, ya que nos permite expresar nuestras emociones. La expresión emocional nos ayuda a entender mejor nuestras emociones y nos da la oportunidad de escuchar cómo el otro maneja las mismas. Es una oportunidad perfecta para la educación emocional. A continuación, les presentamos tres estrategias sencillas sobre la regulación emocional que pueden enseñarle a sus hijos.

La primera estrategia a desarrollar se llama **“El poder del triángulo siento, pienso y actúo”**. Vamos a dibujar un triángulo en donde en la punta pondremos sentir y en las bases pensar y actuar respectivamente. La idea es darse cuenta que nuestro sentir, pensar y actuar está totalmente conectado. El comportamiento suele ser consecuencia de nuestro sentir y nuestro sentir está muy relacionado al pensamiento, así como nuestro pensamiento está muy ligado a nuestras emociones. Es ideal colocar nuestros pensamientos; luego, qué sentimientos afloran o surgen a partir de este; y finalmente, cómo actuamos o actuaríamos a partir de nuestras emociones. Con la práctica, se logra identificar los pensamientos que están detrás de nuestros sentimientos, por lo que podemos modificar los mismos para alcanzar la conducta deseada.

La segunda estrategia es la **meditación**, basada en la respiración consciente. Este ejercicio consiste en respirar hondo, en intervalos largos. Inhalamos 3 segundos, aguantamos 4 segundos y exhalamos en 6 segundos. Lo ideal es que sea lo más largo posible y lo repetiremos las veces que sean necesarias hasta sentir tranquilidad o un alivio.

No buscamos poner la mente en blanco, sino, lo importante es aceptar lo que está pasando por nuestra mente, mientras respiramos hondo y profundo, nos relajamos y nos sentimos cómodos. Esto nos va a permitir conocer mejor nuestros pensamientos, reflexionar sobre los mismos, meditar ¿por qué tenemos esos pensamientos?; ¿Qué nos quieren decir? ¿Estoy a gusto con ellos? ¿Puedo cambiarlos? ¿Debería conversar con alguien sobre estos? Este dialogo interior es fundamental y de suma importancia en el autoconocimiento –sobre todo emocional-, muy importante para alcanzar una regulación emocional adecuada. La última estrategia es pragmática y sencilla.

Consiste en retirarnos del lugar en donde se activó nuestra emoción e irnos de ahí inmediatamente. Luego, en algún lugar más tranquilo, vamos a pensar en la situación particular. Debemos reflexionar sobre qué nos hizo activar la emoción, por qué nos afectó tanto y qué queríamos hacer o cómo debimos actuar en el momento. El objetivo está en no responder emocionalmente, sino esperar a estar aptos de dar una respuesta racional.

Referencias:

Mestre, J. & Guil, R. (2012). *La regulación de las emociones. Una vía a la adaptación personal y social*. Ediciones Pirámide. Madrid. pp.19-22.

Colegio Antares – CPAL. 2020

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti.

Responsables: María de los Angeles Del Castillo, Juan José Tan y Claudia Combe,

Practicante Profesional: Vanesa Soplá. Practicantes Pre Profesionales: Joao Cieza y Sergio Corcuera.