



Vicerrectorado de  
Igualdad, Inclusión y  
Compromiso Social

## **Marzo\_2021: Tus emociones son sabias.Escúchalas.**

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) continua con la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común". Este mes de marzo, coincidiendo con el Día Internacional de la Felicidad, queremos promover el bienestar emocional como parte fundamental de nuestra salud queremos recordarte que "Tus emociones son sabias: Escúchalas".

Aunque en general se habla de la regulación emocional como un proceso eminentemente adaptativo, no hay que olvidar que los esfuerzos por modificar nuestros estados emocionales pueden ser efectivos y adaptativos, pero también ineficaces, disfuncionales e incluso contraproducentes.

Las estrategias de regulación pueden reducir el malestar y hacerlo más manejable, o por el contrario, aumentarlo y convertirlo en sufrimiento. Cambiar nuestro sistema a otro que juegue más a nuestro favor requiere primero dejar de hacer lo que nos perjudica para después hacer lo que nos beneficia.

Aunque no existe consenso total sobre las estrategias que contribuyen a una regulación emocional más adaptativa, podríamos señalar algunas pautas que contribuyen a un manejo emocional saludable:

1. Conecta con tu cuerpo y tus sensaciones: Nuestras emociones se expresan a través de nuestro cuerpo en forma de sensaciones. Conectar con ellas en nuestro día a día va a ser fundamental para ir identificándolas cuando aparezcan y poder manejarlas bien. También es importante estar pendientes de los pensamientos que surgen asociados a ellas para identificar aquellos que dificultan nuestra regulación emocional ("No tienes derecho a estar mal", "Tomarme un descanso es una pérdida de tiempo" ...).
2. Pon nombre a la emoción. Para ello, necesitamos disponer de un vocabulario emocional enriquecido. Alegría, ternura, sorpresa, curiosidad, tristeza, miedo, agobio, rabia, ansiedad, culpa, amor, vergüenza, soledad, calma...
3. Date permiso para sentir la emoción, observarla sin juicio de valor. Muchas personas censuran, reprimen o evitan una emoción repitiéndose afirmaciones tales

<http://viics.ugr.es/>

como “no debería sentirme así”, “esto es inapropiado” ... No hay emociones buenas y malas, todas ellas tienen una importante función en nuestra vida. Rechazar una emoción por vergüenza o miedo a sentirla interfiere en su “digestión” y nos puede dejar estancados o bloqueados en ella. Aceptar la emoción es la clave para que pueda seguir su curso natural.

4. Analiza qué te dice esa emoción: una vez abrimos la puerta a la emoción, podemos reflexionar sobre el motivo que la ha provocado y sobre qué mensaje tiene esa emoción para nosotros, ya que todas las emociones nos dan información. Nos puede costar entender para qué sirven algunas emociones, sobre todo las desagradables, pero son sensores que nos ayudan a protegernos y a entender el mundo y a nosotros mismos. Debemos tener en cuenta hacia dónde nos impulsa esta emoción y valorar si es lo que necesitamos de forma saludable. El miedo nos puede decir que nos quedemos en casa en lugar de ir a esa reunión de trabajo, pero podemos decidir no hacerle caso. Esa decisión vendrá después de habernos permitido sentir miedo y de habernos escuchado

Si la emoción es muy intensa, será útil atenuarla para poder extraer la información de lo que nos viene a decir. Las técnicas de desactivación como la respiración pueden ayudar a esto. Si, por el contrario, tiene una intensidad muy baja, podemos potenciarla para escucharla.

5. Pon en marcha estrategias para regular y manejar constructivamente esa emoción: Las emociones nos hablan de nuestras necesidades y nos impulsan a la acción para cubrir las. Debemos valorar si ese impulso es beneficioso para nosotros o es dañino (por ejemplo, beber alcohol si estoy triste). Es fundamental que nos entrenemos en estrategias de regulación saludables y constructivas: potenciar el autocuidado (alimentación, actividad física, descanso...), expresar lo que sentimos con alguien de confianza, buscar ayuda, respirar, aprender de lo que nos sucede...

6. Trátate con respeto, comprensión y autocompasión: Cuando nos autocriticamos con frecuencia ponemos en marcha los mecanismos del estrés y vamos minando nuestra autovaloración, nuestra confianza y nuestros recursos. Practicar la autocompasión es un hábito que nos va a ayudar a permanecer a nuestro lado cuando nos necesitamos, a activar nuestro propio sistema de apego y de autocuidado, tan necesario para nuestro equilibrio.

En definitiva, podríamos decir que la regulación emocional es un arte que se aprende durante toda nuestra vida y que juega un papel fundamental en nuestra salud. Cada vez somos más conscientes de la relevancia que tiene la educación emocional y, por ello, se van ampliando los espacios en los que se trabaja. Sin duda, la universidad es un entorno idóneo para potenciar competencias emocionales que contribuyan a una mejor calidad de vida de toda la comunidad universitaria y a una formación integral

de los estudiantes, lo cual redundará en beneficios para su vida personal, profesional, y para la sociedad en general.

Cuida de ti. Cuida de los tuyos.

Secretariado de Campus Saludable

Universidad de Granada

Red española de Universidades Saludables

CRUE Sostenibilidad