

# Emociones y gestión emocional



Comunidad de práctica  
APBC ALC  
actalianza

Una situación de crisis, emergencia, desastre o conflicto social es percibida de forma diferente por cada persona, aunque hayan vivido la misma situación junto a otras personas, puede reaccionar con una determinada emoción. Algunas emociones producen malestar y generan dificultades en la respuesta, ocasionando una serie de complicaciones individuales y en las relaciones, otras generan bienestar que promueve la participación encaminada a buscar soluciones a la crisis o emergencia que se esté pasando.

## ¿Qué es una emoción?

Continuamente surgen definiciones nuevas del significado de las emociones. Una emoción es una reacción ante estímulos externos o internos y que puede vivirse como agradable o desagradable y cuya función principal es la de adaptarnos al medio. Garcia y Ellgring (2010).

En la infancia nuestras emociones fluyen libremente, por ejemplo, se expresa el enojo con llanto cuando no se recibe alimento, atención y cuidado. Se manifiesta alegría y entusiasmo cuando se obtiene una sorpresa esperada. Y lo que sucede con el paso de los años es que se va perdiendo esa cercanía y libertad para manifestar las emociones, esto no significa que no estén presentes.

Conocer las emociones propias ayuda a identificar las emociones de otras personas, dando la oportunidad a utilizar la respuesta que deseamos en determinada situación promoviendo una mejora en las relaciones evitando daños posteriores.

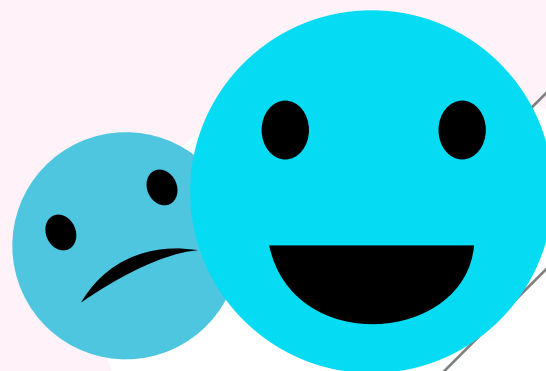
La duración máxima de una emoción es de 20 segundos y un sentimiento es más prolongado, saber la diferencia, brinda la oportunidad de conocer las diferentes manifestaciones de las emociones.

## ¿Cuál es la función de las emociones?

Cada una de las emociones tiene una función determinada para garantizarnos bienestar, las tres funciones que presentamos son: la función adaptativa (cuando detectamos un cambio en nuestro entorno), la función motivacional (manifestada en las conductas de acercamiento o evitación) y la función social o comunicativa (capacidad que tenemos de expresar las emociones).

## Cada persona puede manifestar una emoción distinta ante la misma situación.

P. Ekman un investigador de las emociones (1982) quien defiende su naturaleza innata, menciona que existen 6 emociones básicas estas son: ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo. De estas emociones básicas se pueden desprender muchas otras y la función de cada una de ellas nos brinda información valiosa.



EMOCIÓN		FUNCIÓN
Miedo		Protección, alerta, alejamiento
Tristeza		Reflexionar, observar mi interior
Asco		Alejarnos, rechazo
Alegría		Refuerza el sistema inmunológico relación constructiva
Ira		Impulso para la acción Demostrando alguna injusticia o daño Información que se traspasan límites personales
Sorpresa		Activar la atención y curiosidad

Comúnmente se ha considerado como una debilidad que una persona exprese sus diferentes emociones, sin embargo, al conocer la función de cada emoción y el mensaje que nos brinda sobre nosotras o nosotros, le damos la importancia a identificar lo que sentimos. Esta identificación ayuda a movilizarnos a la acción, permitiendo tomar decisiones, actuar y afrontar las situaciones de una manera más precisa.

En ocasiones las emociones pueden venir desbordadas en un instante y no tenemos el tiempo o las estrategias para gestionarlas adecuadamente, ocasionando daño e incapacidad para lograr los objetivos planteados o dañando nuestras relaciones por no poder comunicar adecuadamente lo que se desea.

La gestión emocional después de una situación de crisis personal o comunitaria es importante para continuar viviendo armoniosamente.

**Expresar adecuadamente, identificar y conocer nuestras diferentes emociones es lo que se llama: gestión emocional.**

## PASOS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL

1. Identificar la emoción
2. Darle nombre
3. Lleva un registro en un cuaderno de la emoción y en qué parte del cuerpo la sentiste cómo fue su intensidad.
4. Si te produjo malestar realiza actividades incorporando el movimiento, por ejemplo: caminar, manipular o jugar con tierra, masa, arcilla, barro, colorear, dibujar, escribir, por ejemplo, crea tus propias acciones.
5. Observa y lleva un registro de tus pensamientos, emociones (lo que sientes) y conductas (lo que haces). La forma como nos sentimos y cómo actuamos viene muchas veces determinado por nuestros pensamientos. Llevar este registro en una libreta o cuaderno te ayudará mucho a conocerte y saber cómo se relacionan tus respuestas.
6. Platica con una persona de confianza sobre lo que sientes.

*Recopilación de información bibliográfica por Heidi González. Psicóloga, conferencista y docente universitaria, trabajadora humanitaria en tres proyectos de Atención psicosocial de CEDEPCA, Guatemala. Comisión de autocuidado, de la CoP APBC ALC*

## Apoyo Psicosocial Basado en la Comunidad

El APBC toma en cuenta el cuidado emocional de la trabajadora o trabajador comunitario promoviendo el autoconocimiento y conocimiento de la gestión emocional. En una comunidad cada persona se expresa de forma diferente, este es un derecho, sin embargo la expresión desmedida de algunas emociones puede generar daño en la misma persona y en otras, por lo tanto se anima a atender los principios del APBC, no dañar, respetar los derechos, alentar a la persona a creer en su propia capacidad y en los recursos emocionales que posee, promover las prácticas sanadoras propias y las comunitarias, proveer conocimientos que fortalezcan a la familia y la comunidad, además de atender las necesidades focalizadas según el Triángulo de la Intervención.

### **Aporte de:**

*Ana Paxtor, Coordinadora CdP APBC ALC  
Bianka Paz Logística en Proyecto*

## BIBLIOGRAFÍA

- Act Alliance. Servicio Psicosocial Basado en la Comunidad en Situaciones de Emergencia. <http://psychosocial.actalliance.org>
- Matthew, K. y Nock, P. (2006). ¿Cómo puedo controlar el enfado? The Nemours Foundation. Recuperado el 5 de diciembre 2017 de [http://www.fgcu.edu/caps/files/Como\\_puedo\\_controlar\\_el\\_enfado.pdf](http://www.fgcu.edu/caps/files/Como_puedo_controlar_el_enfado.pdf)
- Bisquerra Alzina, R., & Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Piaget, J. (1970). Inteligencia y adaptación biológica. *Los procesos de adaptación*, 69-84.
- Damasio, A. R. (1994). El error de Descartes: la razón de las emociones. Andrés Bello
- Daniel Coleman (1995) Inteligencia Emocional.