



# TIPS PARA EL CONTROL DE LAS EMOCIONES

La verdadera inteligencia emocional requiere que identifiques y entiendas tus propios estados de ánimo. Implica reconocer cuando y por qué estás enfadado, nervioso o triste, y actuar sobre las causas y no sólo los síntomas.

Sin embargo, en aquellas ocasiones en las que veas que irremediamente te diriges hacia un estado emocional negativo, las siguientes técnicas pueden ser eficaces para detener o frenar esa reacción en cadena.

## 1. Intenta recordar tus virtudes y éxitos

La reafirmación en tus virtudes y puntos fuertes es una de las mejores estrategias para gestionar tus sentimientos. Consiste en pensar en lo que te ha provocado esa emoción, pero reduciendo su significado negativo.

Ejemplo: en lugar de enfadarte porque has llegado tarde al trabajo puedes pensar que, dado que siempre llegas a tiempo, no es tan grave.

La gente con mayor control emocional utiliza la autoafirmación cuando la intensidad de sus emociones todavía es baja y tienen tiempo para buscar otro punto de vista de la situación. Curiosamente, se ha demostrado que esta estrategia funciona especialmente bien en las mujeres.

La próxima vez que sientas que pierdes el control sobre tus emociones, recuérdate a ti mismo aquellas cosas de las que te enorgulleces en tu vida.

## 2. Distrae tu atención hacia un asunto concreto

Las personas que mejor gestionan sus emociones también han aprendido a usar la distracción para bloquear sus estados emocionales antes de que sea demasiado tarde. Y parece que resulta muy eficaz cuando prevén que van a experimentar emociones intensas y no tienen suficiente tiempo para usar otras estrategias.

Como sabrás, una forma muy efectiva para calmar a un niño pequeño que no deja de llorar es desviar su atención. “¿Has visto el muñeco?” o “¿Qué tengo en la mano?” suelen disminuir su nivel de excitación si mantenemos su atención durante el tiempo suficiente. La técnica de la distracción consiste en desvincularse de la emoción negativa centrando tu atención en pensamientos neutrales. De esta forma evitarás que la emoción coja demasiada intensidad.

Por ejemplo, si tu jefe cuestiona tu profesionalidad, en lugar de pensar que quizás termine despidiéndote podrías pensar en la celebración de cumpleaños que tienes el sábado. Es simple pero eficaz, tal y como se ha demostrado en varios estudios científicos.

Aunque a largo plazo probablemente no sea la mejor estrategia, la distracción funciona, especialmente si centras tu atención en algo concreto en lugar de dejar que tu mente vague.

## 3. Piensa en tu futuro más inmediato.

Las emociones muy intensas pueden provocar que te olvides de que hay un futuro y que tus acciones van a tener consecuencias. Aunque en ese momento tan sólo seas capaz de vivir el presente y tu frustración, enfado o nervios te parezcan tan importantes, ¿seguirás sintiendo eso dentro de una semana?

Pensar en el futuro más inmediato es muy eficaz para mantener el autocontrol, tal y como se demostró en el experimento popularizado a través del libro *Inteligencia Emocional*. En él, los niños que resistieron la tentación de comer una golosina a cambio de recibir otra obtuvieron mejores resultados en los test escolares y mejores trabajos en los años venideros.

## 4. Medita habitualmente

La meditación ha demostrado científicamente su eficacia para prevenir los pensamientos negativos repetitivos y no sólo mientras meditas, sino también a largo plazo: es capaz de disminuir el nivel de activación de la amígdala de forma duradera.

La meditación también tiene estudios en la reducción de la ansiedad. En uno de ellos, cuatro clases de meditación de 20 minutos de duración fueron suficientes para reducir la ansiedad en un 39%.

Intentar relajarte sólo cuando te asaltan las emociones no es muy eficaz. Sin embargo, meditar de forma regular y respirar correctamente sí que pueden reducir la intensidad de las emociones negativas cuando estas aparecen.

## 5. Date permiso para preocuparte más tarde

Antes te he explicado que intentar suprimir una emoción o pensamiento provoca que vuelva de nuevo con más fuerza. Sin embargo, ¡posponerla para más tarde puede funcionar!

En un estudio se pidió a los participantes con pensamientos ansiosos que pospusieran su preocupación durante 30 minutos. A pesar de ser una forma alternativa de evitar pensar en algo, lo que se ha demostrado es que tras ese período de pausa las emociones regresan con una intensidad mucho menor.

Así pues, date permiso para preocuparte después de un tiempo de espera. Te preocuparás menos.

## 6. Piensa en lo peor que te puede pasar

¿Recuerdas la película Sin Perdón (Unforgiven) de Clint Eastwood?

En ella, el personaje de William Munny, pese a estar viejo y acabado, es el mejor pistolero del oeste. Y no lo es por su velocidad ni su puntería. Como él mismo dice, lo es porque cuando las balas empiezan a volar, él controla sus emociones y mantiene la calma.

Pero ¿cómo mantener la calma? Los samuráis y los estoicos se mantenían tranquilos incluso en las situaciones más dramáticas, ¿cómo lo conseguían?

Pues pensando en la muerte. Y mucho.

No quiero que te pongas dramático ni te vuelvas un gótico, pero pensar en lo peor que te puede pasar te ayudará a relativizar tus problemas y mantener el control.

## 7. Escribe un diario de tus emociones

La escritura expresiva consiste en escribir sobre tus pensamientos y sentimientos más profundos y ha demostrado ser eficaz tanto a nivel psicológico como físico (¡es capaz de acelerar la cicatrización de las heridas!)

Mantener una especie de diario emocional sobre lo que has sentido en algunas situaciones te ayudará a reducir la recurrencia de pensamientos negativos.

## 8. Tómate un respiro (y un refresco) para recuperar el autocontrol

Tu autocontrol no es infinito. De hecho, varias investigaciones indican que conforme te expones a situaciones y emociones, se va consumiendo.

Piensa en ello como hacer un sprint. Tras la carrera estás exhausto y necesitas tiempo para poder recuperarte antes de volver a correr. De la misma manera, si logras dominar tus emociones, evita volver a exponerte de nuevo a una situación tensa o será más probable que sucumbas.

Lo más sorprendente es que se ha demostrado que mantener el control consume glucosa, como si literalmente estuvieras haciendo ejercicio. Por lo tanto, para recuperar tu autocontrol tienes dos estrategias:

- Tomar una bebida rica en azúcares (no es broma).
- Usar la reafirmación positiva para poder gestionar de nuevo tus emociones (fuente).

La clave está en identificar cuándo tus niveles de autocontrol están bajos y evitar más situaciones emocionales mientras te recuperas.

## 9. Cuando todo falle, busca un espejo

¿Perdón? ¿Mirarse en un espejo? Sí, por muy sorprendente que parezca esta estrategia puede ser útil para aplacarte cuando estés furibundo.

Varios estudios han demostrado que cuando te ves a ti mismo reflejado eres capaz de observarte desde una perspectiva más objetiva y por lo tanto separarte durante unos instantes de tu emocionalidad.

Cuanto más consciente seas de lo que estás haciendo, más capacidad de controlar tus emociones tendrás. Y observarte en un espejo incrementará tus niveles de autoconsciencia y te ayudará a comportarte de forma más sociable.

## 10. Lo más importante: encuentra el motivo de tus emociones

A largo plazo la clave no está en luchar contra tus emociones, sino en reconocerlas y saber por qué te ocurren. Por ejemplo:

“Vale, no me gusta sentirme así pero ahora mismo tengo mucha envidia (reconoces la emoción) porque a Andrés le han felicitado por su trabajo y a mí no (reconoces el por qué).”

Lo importante es ser honesto contigo mismo sobre el por qué. No hagas como la mayoría e intentes engañarte. A menudo nos mentimos haciéndonos creer que estamos enfadados con alguien por su comportamiento y no porque le han dado el ascenso al que aspirábamos y eso ha afectado nuestra autoestima.

Conocer la verdad real de tus sentimientos te ayudará a tratar la causa.

## 6. pasos para controlar tus emociones en el trabajo

### 1. Identifica el sentimiento, analízalo, y acéptalo.

Ante una situación que te tensiona, pregúntate: ¿qué sientes exactamente? Identifica tu emoción: ¿es rabia?, ¿miedo?, ¿tristeza?, ¿sientes nervios?, ¿envidia? Es fundamental que sepas que es lo que sientes, pues solo así podrás ganar el control sobre el sentimiento. Una vez logres identificarlo, analiza el porqué de este. Traza tu día, los movimientos, las interacciones, todo lo que haya llevado a que surja esta emoción. Ya cuando lo hayas estudiado, es hora de aceptarlo. Si logras aceptar que existe el sentimiento, pierde un poco de fuerza, y se puede disipar.

### 2. Recuérdate a ti mismo tus virtudes y éxitos.

En lugar de pretender evitar o dejar de pensar en la emoción—cosa que nunca es realmente posible—enfoca tu energía en recordar otras cosas. Si logras reenfocar tu mente en cosas positivas, como tus habilidades, tus logros, tus metas, tus éxitos etc., lograrás que la emoción disminuya, y poco a poco puedes hasta olvidarla sin siquiera darte cuenta.

### 3. Meditación rápida.

Encontrar tiempo y espacio para meditar en tu oficina puede ser tarea complicada, pero no tienes que invertir mucho tiempo en hacerlo. Ve a un lugar tranquilo—quizás el baño, o la cocina—y siéntate. Cierra los ojos y concéntrate en un pensamiento concreto. Puede ser tu mascota, tu casa de campo, tu familia, o cualquier cosa que te ayude a sentir felicidad y calma. Toma unos minutos y procura solo pensar en esa única cosa, mientras lo haces, también enfócate en tu respiración. Haz tres respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Luego respira con normalidad y hazlo muy despacio, prestando atención únicamente a tu respiración.

#### 4. Escribe

En lugar de expresar tu emoción por medio de palabras, o expresiones corporales o faciales, ¿por qué no escribir lo que estás sintiendo? La escritura es una forma muy sana y terapéutica de expresar y dejar salir tus sentimientos, además de esta forma, no corres el riesgo de herir a nadie. Claro, si es algo que puede perjudicarte, escríbelo en un diario personal, o hasta en un papel que después destruyas. El solo acto de escribirlo ya te hace sentir mejor y la emoción disminuye de a poco.

#### 5. Háblalo con una persona cercana.

Obviamente hablar de tus sentimientos en mitad del día de trabajo no es algo común, pero sí puedes hacerlo siempre y cuando lo hagas con alguien que no tenga nada que ver con tu vida laboral. Si vas a decir algo, vete a un lugar privado, y procura que sea lejos de los demás empleados. Una vez estés lejos, llama o envíale un mensaje a una persona que te sepa escuchar y entender, pero que no te juzgue y que tal vez te dé consejo o palabras de aliento para salir de ese momento emocional. En esta conversación, procura no criticar, sino de exponer los hechos y tus emociones tal como son para ti, y con sentido de la auto responsabilidad.

#### 6. Si es necesario, toma un día personal.

Muchas empresas permiten a sus empleados tomarse días personales. Date la oportunidad de calmar tu mente y tus emociones con un día libre, si es que es necesario. Saber parar y decir que necesitamos un rato libre puede resultarte de gran ayuda en estos momentos, y te puede hacer mejor persona. Siempre es mejor admitir que necesitamos tiempo personal, a perjudicar nuestro trabajo y desempeño.

