

Actividad

- **Reduciendo mi vulnerabilidad emocional**
 - Identifica las situaciones que pueden facilitar que se desborde tu emoción.
 - **Anota 5 conductas que pueden incrementar las emociones positivas.**
 - Identifica 4 conductas para reducir tu vulnerabilidad biológica.
 - Elige 1 conducta para mejorar el momento (por cada sentido).



Indispensable, practicar estrategias de autorregulación emocional

Permiten adaptarnos al entorno, ser efectivos y funcionales

Educar a la sociedad en relación con los aspectos psicoemocionales es de suma importancia, pues en contextos de salud mental se ha encontrado que detrás de algunos trastornos hay malestares emocionales provocados por falta de habilidades que los regulen, afectando así la calidad de vida de las personas que los padecen y la de quienes interactúan con ellas, afirmó Claudia Erika Ramírez Ávila, especialista en psicología clínica.

Como parte del Seminario de Tutorías del Programa Institucional de Tutorías (PIT) de la Escuela Nacional Preparatoria, la también coordinadora del Área de Capacitación Continua del

Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM impartió la conferencia Estrategias de Autorregulación Emocional: Habilidades para la Vida, en el canal de YouTube de dicho seminario.

Prevención

Las emociones no se controlan, son una respuesta biológica, pero es posible aprender a modularlas con el propósito de adaptarse al entorno, ser efectivos y funcionales, señaló Claudia E. Ramírez.

Hacer uso de estrategias de autorregulación previene conductas violentas. Los niños, por ejemplo, se vuelven más empáticos, comprenden mejor las normas,

ayudan a los demás, adquieren habilidades sociales y generan alternativas para la resolución de problemas.

No es malo sentir, subrayó, hay que aprender a convivir con nuestras emociones, sin negarlas o bloquearlas. El objetivo es identificarlas, describirlas y conocer su función, así como disminuir la frecuencia de las que son indeseables, la vulnerabilidad y el sufrimiento emocional.

Cada persona, dijo, experimenta de modo diferente las emociones, en distintas partes del cuerpo y acompañadas de diversas sensaciones: temperatura, cambio de frecuencia cardíaca, tensión muscular, náuseas, sueño, sudoración, entre otras.

Ante la pregunta de por qué es difícil regularlas, respondió que existen factores biológicos, los cuales no ayudan, como la cuestión hereditaria, además de la falta de habilidades, carencia en la educación psicoemocional, sobrecarga emocional y del estado de ánimo.

Sin embargo, a fin de reducir la vulnerabilidad biológica y mantenernos fuera de la mente emocional comentó que debemos comer sana y equilibradamente, ejercitarnos, tratar las enfermedades físicas, evitar ingerir drogas y dormir bien.

Identificar permite organizarnos y generar acciones. Por lo anterior, es necesario ubicar qué circunstancias facilitan que la emoción se desborde; incrementar las emociones agradables; realizar cosas que nos gusten, propiciar recuerdos gratos, atender relaciones interpersonales y generar conciencia acerca de las situaciones positivas.

Asimismo, la especialista destacó que un momento tenso se mejora con la ayuda de los sentidos, es decir, podemos escuchar música, apreciar un paisaje, elegir un aroma, probar un alimento de manera consciente o tener contacto con el agua. “Aun con la emoción hay que seguir haciendo las cosas importantes para nosotros”.

La sesión estuvo coordinada por José Alberto Gasca Salas, enlace del PIT, y contó con la presencia de María Dolores Valle Martínez y Ma. Josefina Segura Gortares, directora general y secretaria académica de la Preparatoria, respectivamente, de tutores y profesores. 