

# ¿Enojo, tristeza, alegría? Cómo regular mis emociones en la prepa



¿Has sentido que en un momento estás tan alegre como **Bob Esponja** y al siguiente tan furioso como **Hulk**?, ¿cómo **regular mis emociones** si estoy en la **prepa**?

Si eres **adolescente** es normal sentirte así, pues tu cerebro todavía se está desarrollando, explica **David Guerra**, líder nacional de Bienestar y Salud de [Universidad Tecmilenio](#).

Lo que puedes hacer es regular tus emociones con **inteligencia emocional**. la capacidad para manejar bien tus emociones.

Como lo dice el psicólogo Guerra: "**es saber poner las emociones en su lugar en el momento indicado**".



width="900" loading="lazy">

[Tips para comer sano, un cuerpo sano, y conocer cómo emprender. Leer más>](#)

¿Y qué son las emociones?

“Las emociones son las **reacciones de la mente y el cuerpo** ante determinada situación o estímulo externo o interno”, explica Guerra.

¿Quieres un buen ejemplo? Ahí está la película de **Disney-Pixar, Intensa-Mente (Inside Out)**, dice el psicólogo.

En ella podemos ver a las emociones de una niña llamada Riley: **alegría, tristeza, desagrado (asco), ira (enojo) y miedo**.

A estas 5 hay que agregar **sorpresa**, señala Guerra, según la teoría del psicólogo **Paul Ekman** estas son las **6 emociones básicas**.

Dice que **no hay emociones buenas o malas**, sino que, dependiendo la situación, puedes sentir las como **agradables** o **desagradables**, comenta.

*“Las emociones no son positivas o negativas. Tienen un tono y cada una de estas emociones nos ayuda para algo en particular”, agrega.*

En un día puedes llegar a sentirlas todas, incluso dos o más al mismo tiempo. Todo depende del motivo.

Cada emoción es diferente y te da un "poder único"

Como si fueran las **Gemas del Infinito**, cada emoción te da una habilidad en particular, dice Guerra, por ejemplo:

#### - **El enojo**

Te ayuda a enfocarte y te puede servir para resolver un problema. Es como cuando **Gokú** saca su ira y se convierte en **Súper Saiyajin**.

#### - **La tristeza**

Hace que cortes conexiones con el exterior y te enfoques en ti mismo, como cuando no tienes ganas de ver a nadie, ni para jugar **Fornite**.

#### - **El asco o desagrado**

Te ayuda a poner un límite y protegerte de personas o situaciones, a las que de plano “**no tragas**”.

#### - **El miedo**

Te protege de un riesgo real, te pone alerta y afina tus sentidos, como cuando tu maestro te dice que hay un examen sorpresa.

#### - **La alegría**

Te hace disfrutar, todo se siente bien, y hasta la comida sabe mejor.

#### - **La sorpresa**

Es el primer momento, es fugaz y puede ser para bien o para mal, como cuando te dan el resultado de un examen, ahí empiezas a saber si debes reír o llorar.

Identifica **qué emociones** prevalecen en ti. Sabrás si eres alegre o gruñón. Puedes escribir un **diario de emociones** para saber cuáles experimentas.

## **Aprende a manejar tus emociones en 3 pasos**

Según el psicólogo puedes tener un buen **manejo de emociones** en tres pasos:

### **1. Reconoce la emoción**

No te reprimas. Permítete vivir las emociones por más agradables o desagradables que las sientas.

### **2. Reflexiona o desmenuza la emoción**

Piensa y mastica qué es lo que estás sintiendo y qué lo provoca. Por ejemplo, si algo te hace llorar o enojar, pregúntate qué lo causó.

### **3. Expresa o canaliza la emoción**

Hay 3 formas de expresar o darle salida a una emoción:

- **Reacción o explosión**, como cuando alguien te asusta y gritas sin pensarlo.
- **Actuación**, como cuando dices que no estás enojado, pero gritas, avientas todo y das portazos.
- **Expresión** es darle salida a esa emoción en palabras: como escribir o ponerla en Instagram.



width="900" loading="lazy">

Con esos pasos, la siguiente vez que identifiques una emoción podrás manejarla y actuar mejor, dice.

*“Por ejemplo, si me enojé, entonces me permito **vivir la emoción** para saber que estoy enojado.*

*“Después, reflexiono qué fue lo que me hizo enojar, y entonces, suponiendo que es una persona, poder decirle que me enojó mucho lo que me dijo o lo que pasó”, resume Guerra.*

El experto recomienda hablar de tus emociones con tus amigos o tus papás, y crear **estrategias** para darles salida.

Por último, Guerra recomienda buscar un **"lugar" para tus emociones**: puedes pintar, hacer deporte o jugar videojuegos.

Aprovecha el programa RULER

**PrepaTec** tiene el programa de Regulación de Emociones [RULER](#), para que lo aproveches y aprendas a identificar lo que sientes y controlarlo.

**Este programa de inteligencia emocional** proviene del Centro para la Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale, desarrollado por el Dr. Marc Brackett, y que se implementa en **todas las PrepaTec del país.**

Las siglas **RULER** significan en inglés: Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing y Regulating (**reconocer, entender, etiquetar, expresar y regular**), lo cual resume en concreto lo que se pretende lograr con las emociones a través de este programa.

***LEE TAMBIÉN:***