

# Analfabetismo emocional: ¿Qué es y cómo identificarlo?



*“Las emociones tienen impacto en la atención y aprendizaje, en la salud, en la toma de decisiones, en las relaciones interpersonales y en la efectividad de nuestras acciones”.*

Así destacan los miembros del equipo **RULER**, un programa de inteligencia emocional de [PrepaTec campus Querétaro](#), el rol de las emociones en la vida cotidiana de las personas.

**RULER es un programa de Inteligencia Emocional** creado por la Universidad de Yale y retomado por el **Tec de Monterrey**. **RULER es un acrónimo cuyas letras definen su objetivo que es enseñar a:**

- Recognizing: reconocer la emoción.
- Understanding: comprender la causa y consecuencias de la emoción.
- Labeling: etiquetar la emoción.
- Expressing: expresar la emoción.
- Regulating: regular la emoción.

En la actualidad, se reconoce la presencia de un fenómeno psicosocial denominado **analfabetismo emocional**. De acuerdo con la psicóloga Valeria Sabater (2019), se define como *“una incapacidad para entender y manejar las propias emociones”*, así como una dificultad para



*cuenta de la importancia de la salud mental”, señalan los docentes.*

## **Reconoce las emociones**

**Las emociones influyen en gran medida en el comportamiento y desempeño** de los seres humanos. Es por eso que la identificación y aceptación de estos sentimientos permite un autoconocimiento que favorece a las personas a enfrentar de manera asertiva las adversidades o dificultades presentadas.

*“Las emociones influyen en nuestros comportamientos y en la forma en la que reaccionamos a los estímulos externos. Cuando reconocemos y trabajamos en nuestras emociones lograremos un conocimiento personal sobre lo que sentimos”, comentó Verónica Gil, encargada del programa RULER.*

*“Para poder llegar a una regulación emocional es necesario primero reconocer, entender, etiquetar y expresar nuestras emociones”, agregó.*

A su vez, el equipo destaca una inevitable respuesta *“natural cognitiva y conductual”* cuando un sentimiento invade la mente humana. Por tanto, se establece el reconocimiento de la emoción emergente como primer paso para *“manejarla, disminuirla, mantenerla, iniciarla o intensificarla”*, descartando la indiferencia como un mecanismo de protección efectivo.



width="1920" loading="lazy">

*“Para poder llegar a una regulación emocional es necesario **primero reconocer, entender, etiquetar y expresar nuestras emociones**”*

### **¿Cómo evitar caer en el analfabetismo emocional?**

**Ricardo Arteaga**, actual estudiante de **Creación y Desarrollo de Empresas** en el Tec de Monterrey Campus Querétaro y fundador de la **empresa Forhum**, dedicada a llevar la **salud mental y emocional a las personas** a través de talleres de inteligencia emocional, denomina a las emociones como herramientas de supervivencia cuyo potencial podría ser utilizado a nuestro favor:

*“Estamos ignorando las emociones que podrían traernos beneficios a nuestras vidas. Si las aceptamos, podemos vivir más pleno”, enfatizó.*

Finalmente, el equipo de **RULER establece que la gestación** adecuada de emociones apoya en el rendimiento diario, dando a conocer algunos consejos y estrategias para evitar caer en el analfabetismo emocional:

- **Tener mayor consciencia sobre nuestro cuerpo y pensamientos:** entender cómo reaccionamos ante determinados estímulos.
- **Vivir el presente:** situarse en él aquí y en el ahora. Por ejemplo, ver tres cosas que llamen la atención, oír dos y sentir físicamente otra.
- **Dialogar con uno mismo al momento de identificar emociones negativas:** hacer un alto y preguntarse cuál es el causante de dicho sentimiento.
- **Evitar ser crítico con uno mismo:** no juzgarse y descartar la categorización de emociones como buenas o malas, sino sensaciones agradables y desagradables que al identificarlas como tal, se pueden realizar actividades para desplazarse hacia otros sentimientos.

Es necesario enseñar a los alumnos estrategias de regulación emocional y proveer herramientas para el desarrollo de habilidades socioemocionales, comenzando por un proceso en torno a reconocer, entender, etiquetar y exteriorizar los sentimientos.

*Con información de Renata Chávez y Karen Tovar*

**SEGUIR LEYENDO**