



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

Autoguía *de* Bienestar

Un Ebook creado para promover
nuestra salud mental

DAE | SALUD Y BIENESTAR
ESTUDIANTIL

Autoguía de Bienestar

Octubre 2024

Dirección de Salud y Bienestar Estudiantil
Pontificia Universidad Católica de Chile

Autores:

Eric Trujillo Saavedra, Fernanda Gómez Vives,
María Bernardita Peralta Peralta, Pía Vallejo Laiz

Ilustraciones: Maite San Martín Bustamante

Diseñador: Yerko Martínez Velásquez

1° Edición.

Autorización de Uso y Prohibición de Reproducción: Este ebook ha sido desarrollado con fines psicoeducativos para el estudiantado de la Pontificia Universidad Católica de Chile, por lo que su uso es de libre acceso y exclusivo para los estudiantes de dicha institución. Queda estrictamente prohibida la reproducción, distribución o comercialización, parcial o total, de este material fuera del ámbito universitario sin la autorización expresa de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Introducción

¡Hola y bienvenidos/as!

Desde el equipo de la Unidad de Salud Mental de la Dirección de Salud y Bienestar Estudiantil hemos creado este ebook con el propósito de ofrecerte una guía informativa y práctica que te acompañe en tu trayecto universitario. Sabemos que la vida universitaria trae consigo muchos retos, desde adaptarse al ritmo académico, enfrentar la transición hacia la adultez, explorar y consolidar tu identidad, definir propósitos y metas o incluso desarrollar relaciones interpersonales saludables. Queremos brindarte herramientas clave que te ayuden a enfrentar estos y otros desafíos con más confianza y bienestar.

En este ebook encontrarás información validada y actualizada sobre temas esenciales de salud mental y bienestar, diseñada para que puedas reflexionar sobre ti mismo/a y mejorar tu bienestar integral. Además, cada capítulo incluye ejercicios prácticos que te permitirán aplicar lo aprendido, fortaleciendo tus recursos emocionales y fomentando un mayor autoconocimiento.

Tienes la libertad de explorar los capítulos que más te interesen o leer el ebook completo. ¡La elección es tuya!

Es importante recordar que este material es un primer paso hacia el autocuidado, pero no sustituye un proceso terapéutico o la atención clínica profesional. Si sientes que necesitas ayuda adicional, te invitamos a acudir a nuestra Unidad de Salud Mental o contactarnos al correo saludmentalestudiantil@uc.cl. Estamos aquí para apoyarte con charlas, talleres y orientación individual, entre otros servicios.

¡Esperamos que este ebook te sea de gran utilidad en tu camino hacia el bienestar! Sin más preámbulo, ¡empecemos!

Índice

Capítulo 1
La importancia
de los propósitos

Capítulo 2
Reconociendo y regulando
nuestras emociones

Capítulo 3
Amor propio

Capítulo 4
Asertividad



★ Capítulo 1

La importancia de los propósitos



Transitando entre el deber y el querer

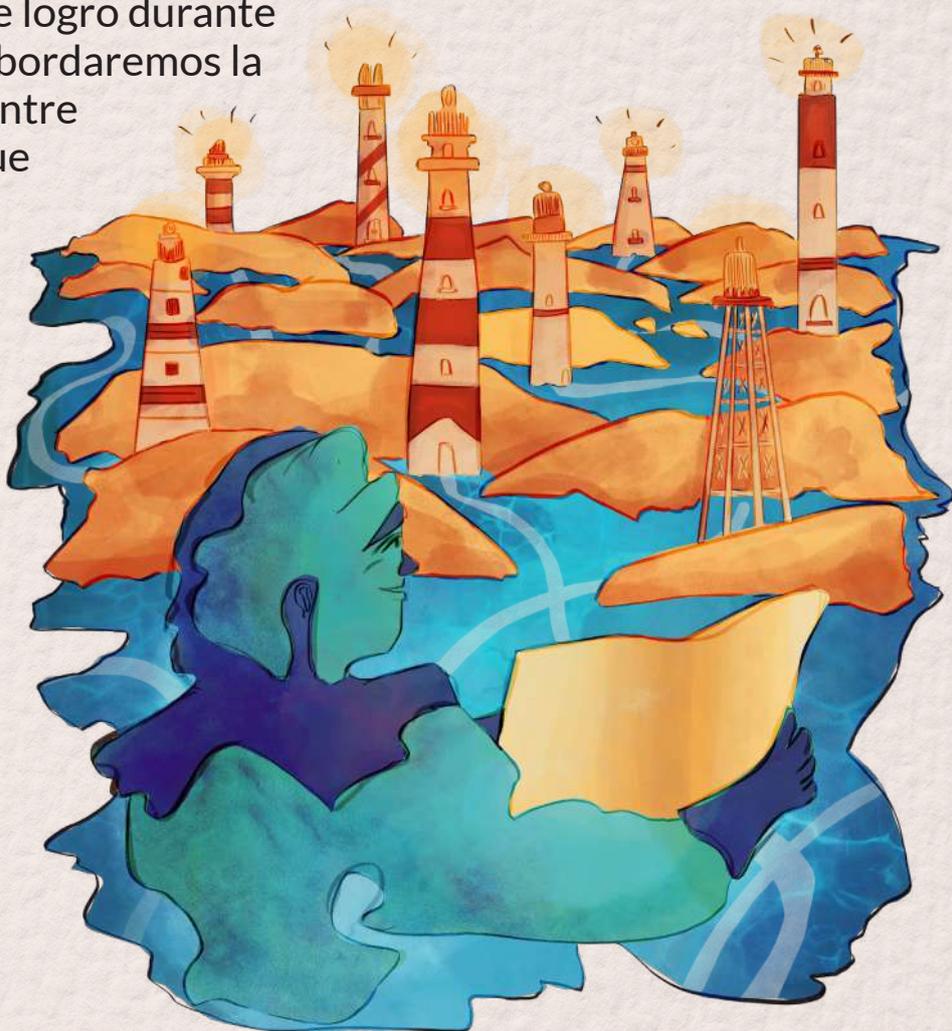
Introducción

¿Alguna vez te has preguntado cuál es el sentido o propósito de lo que estás haciendo? ¿Has sentido que no tienes propósitos en la vida y que estás funcionando en “modo automático”?

No te preocupes, es algo que podemos experimentar con frecuencia. Hay momentos en la vida en los que puede resultar poco claro hacia dónde nos dirigimos, ya sea porque enfrentamos decisiones que pueden ser determinantes para nuestro futuro o porque estamos empezando a descubrir qué es lo que nos gusta y nos hace sentir satisfacción. **No tener un propósito o una dirección clara no es algo necesariamente negativo; al contrario, puede ser el mejor momento para comenzar a preguntarnos hacia donde queremos avanzar.**

En este capítulo, exploraremos con mayor profundidad los propósitos y las motivaciones, elementos claves para garantizar el bienestar, la autonomía y la sensación de logro durante tu trayecto universitario. Abordaremos la tensión que a veces surge entre el deber, lo que sentimos que debemos hacer por obligación, y el querer, ese deseo personal que a menudo no entendemos completamente, pero que nos impulsa a realizar diversas acciones.

Finalmente, te proporcionaremos algunas recomendaciones que pueden ayudarte a construir tus propios propósitos, junto con actividades que esperamos te guíen en este camino.



Para comenzar, revisemos algunas definiciones:

¿Qué son los Propósitos?

Los propósitos son declaraciones generales y amplias sobre lo que queremos lograr en nuestra vida, es decir, **son deseos que nos guían y le otorgan significado y satisfacción a nuestra existencia**. En su formulación no se incluyen fechas límites o estrategias específicas, pues de ellas nos encargaremos al plantearnos nuestras metas y objetivos.

En ocasiones, nos planteamos propósitos con el objetivo de lograr un cambio personal, perseguir aspiraciones o satisfacer necesidades. Además, estos propósitos pueden ejercer una influencia positiva en nuestras relaciones interpersonales al servir como un espacio común con personas que comparten nuestros intereses, gustos y valores. Esto, a su vez, contribuye al fortalecimiento de nuestras relaciones y al aumento de nuestra sensación de pertenecer.

Metas y Objetivos

Las metas suelen ser más específicas que los propósitos, ya que se centran en los pasos concretos que establecemos para avanzar hacia la realización de estos últimos en un período determinado, ya sea a corto, mediano o largo plazo. Las metas **implican una planificación y una fecha límite**, aunque no necesariamente detallan cómo lograremos estos pasos.

Los objetivos son aún más específicos que las metas, ya que **son acciones que podemos medir en el corto plazo**. Por lo general, los objetivos suelen ir de la mano de indicadores que nos permiten supervisar nuestro progreso y avanzar hacia el logro de un resultado deseado.

Para la construcción de objetivos, existe una metodología llamada **SMART**, la cual es un acrónimo en inglés, donde cada letra representa las 5 características que un objetivo debe poseer para ser más factible de llevar a cabo.

La traducción de SMART sería la siguiente:

**Específico
(Specific)**

Debe ser claro y concreto, respondiendo a las preguntas del qué, cómo y cuándo.

¿Qué quiero lograr? ¿Cómo puedo hacerlo?

**Medible
(Measurable)**

Es esencial que haya una forma de medir el progreso hacia el logro de ese objetivo. Ejemplo de esto son los hitos.

¿Cómo mediré el progreso del proceso hacia el logro de mi objetivo? ¿Qué indicadores utilizaré para evaluar el progreso?

**Alcanzable
(Achievable)**

Se debe analizar la capacidad para lograr el objetivo en el plazo propuesto. Puede ser ambicioso, pero también **REALISTA**.

¿Es realista y factible este objetivo en mis circunstancias actuales? ¿Cuáles son los posibles obstáculos y cómo podré superarlos?

**Relevante
(Relevant)**

Es importante que el objetivo tenga sentido para la persona que lo establece.

¿De qué manera contribuye este objetivo a mi desarrollo personal? ¿Es el momento adecuado para abordar este objetivo?

**Tiempo limitado
(Time-bound)**

Debe estar definido en un periodo específico, es decir, establecer un plazo para iniciar y finalizar el objetivo.

¿Cuándo quiero lograr este objetivo? ¿Cuánto tiempo me tomará? ¿Hay un plazo límite para cumplirlo?

¿Por qué deberíamos crear propósitos, metas y objetivos?

Estar conectados con nuestros propósitos se relaciona con una mejor salud mental y bienestar en general, ya que **nos brinda la oportunidad de experimentar una mayor satisfacción y alegría al seguir un sentido de vida impulsado por nuestras motivaciones personales**. En consecuencia, nos ayuda a encontrar más significado en lo que hacemos, comprometiéndonos y disfrutando el proceso y las actividades que nos proponemos. Tener mayor claridad sobre lo que queremos, deseamos o nos interesa, hace que resulte más fácil establecer un marco dentro del cual actuar y tomar decisiones.

Por último, es relevante mencionar que, al igual que las personas, los propósitos pueden cambiar a lo largo de la vida. Lo crucial es que, a medida que cambien, seamos capaces de flexibilizar y redireccionar nuestro camino hacia donde deseamos avanzar.



Conozcamos a Alex

“Comencé mi primer año en la universidad con mucho entusiasmo, pero con el tiempo fui perdiendo el interés en las clases y, sobre todo, en la fotografía, que fue lo que me motivó a entrar a estudiar aquí. Cada día me levanto sintiéndome perdido y desmotivado, ya que no tengo claro qué es lo que realmente me apasiona ni por qué hago las cosas. Este año, mi deseo es encontrar un propósito, volver a sentirme como antes, con ideas más claras, que le den sentido a lo que hago.”

- A continuación, sería importante detenernos a reflexionar sobre algunas preguntas clave que podrían orientar tanto a Alex como a ti en el proceso de construir un propósito:
- ¿Por qué necesito movilizarme hoy día para hacer un cambio?
- ¿He tenido algún propósito antes? ¿Como me ayudó tener un propósito en ese momento?
- ¿Como me gustaría verme de aquí a un año?
- ¿Qué aspectos debo mejorar, cambiar o realizar para alcanzar lo que deseo de aquí a un año (o en el plazo que consideres adecuado)?
- A corto plazo, ¿qué metas puedo establecer para avanzar hacia la dirección que deseo?

Recuerda que estas mismas preguntas pueden guiarte en el proceso de construcción de tu propio propósito. **No te proporcionarán una respuesta inmediata, pero sí pueden ofrecerte una idea de hacia dónde dirigirte**, tomando en consideración tus intereses, deseos, recursos personales y, sobre todo, tu experiencia y conocimiento personal. En caso de que todavía te resulte difícil, te invitamos a seguir leyendo y profundizar, en la importancia de las motivaciones y su papel clave en esta construcción. ¡Sigamos adelante!

El rol de las motivaciones

Detenerse un momento y abordar el tema de las motivaciones es esencial si buscamos adentrarnos en el proceso de construcción y logro de nuestros propósitos. Tal vez te preguntes la razón de esta relación; a continuación, te la explicaremos.

Las motivaciones son el impulso que nos da la energía necesaria para realizar acciones orientadas hacia algún logro.

Por tanto, pueden entenderse como el conjunto de procesos que activan, dirigen y mantienen nuestro comportamiento orientado hacia el logro de propósitos o la satisfacción de necesidades. Es lo que impulsa a una persona a actuar de cierta manera. Las motivaciones pueden ser influenciadas por diversos factores, como las necesidades personales, nuestras experiencias previas de vida o el entorno en el que nos desarrollamos.

En resumen, cuando experimentamos motivación, somos más perseverantes, a pesar de los desafíos y obstáculos que puedan surgir en el camino hacia nuestros propósitos.

Para adentrarnos en el ámbito de las motivaciones, consideraremos como base la **Teoría de la Autodeterminación**¹. Esta teoría, relevante en la motivación humana, presenta una gran aplicabilidad en la actualidad. En ella, se identifican **tres tipos de motivaciones**, las cuales se distinguen según el impulso que conduce a una persona a llevar a perseguir un objetivo.



1. Stover, J., Bruno, F., Uriel, F., Fernández, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14(2), 105-115.

Para encaminarnos hacia nuestros propósitos y alinearnos con ellos, es crucial descubrir qué es lo que nos motiva. Desarrollar progresivamente la capacidad de ser conscientes de lo que nos impulsa a tomar ciertas decisiones puede ser una poderosa herramienta que nos proporcione, sobre todo, bienestar y permita un crecimiento personal.

Motivaciones Intrínsecas:

La motivación intrínseca se refiere a aquellas situaciones donde una persona lleva a cabo actividades por el simple placer de realizarlas, sin tener en cuenta si recibe algún reconocimiento o recompensa. En otras palabras, se trata del “QUIERO”, el deseo interno de comportarse de cierta manera, siendo la forma más personal de motivación. Este tipo de motivación se basa en el interés genuino, en armonía con nuestros valores, y en la generación de sensaciones placenteras o satisfacción. En resumen, implica realizar una acción porque nos importa y nos complace, más allá de cualquier recompensa externa.

Motivaciones Extrínsecas:

La motivación extrínseca, por su parte, proviene de factores externos o recompensas tangibles. Este tipo de motivación se manifiesta en situaciones en las que nos involucramos con “fines instrumentales”, a menudo como un medio para alcanzar otro objetivo. Algunos ejemplos de motivaciones extrínsecas incluyen el reconocimiento social, los premios, los elogios, los incentivos e incluso las calificaciones académicas.

Es más probable que este tipo de motivaciones se perciban como un “DEBO”, implicando acciones o decisiones que sentimos que deberíamos realizar o cumplir, y que muchas veces son necesarias para el logro de nuestros propósitos.

Amotivaciones:

Finalmente, esta teoría también aborda la existencia de la amotivación, describiéndola como conductas que no están siempre reguladas o controladas por las personas, y que a menudo pueden percibirse como una falta de propósito. Implica la **sensación de que lo que hacemos carece en gran medida de sentido**.

Es posible que estas motivaciones respondan a lo que otros necesitan o esperan de nosotros, ya sea por aprobación social, sentido de pertenencia y seguridad, para cumplir con normas sociales o por presión cultural. Incluso pueden estar vinculadas a la falta de claridad respecto a lo que realmente nos gusta, interesa o nos satisface.

En cualquiera de los casos mencionados anteriormente, es crucial tener en cuenta que lo más relevante es tomar conciencia de la amotivación. A partir de ahí, podemos comenzar a cuestionarnos qué actividades podrían realmente tener sentido para nosotros y generar satisfacción y bienestar propio.

En ocasiones, puede surgir una tensión entre ciertos tipos de motivación. Probablemente preferiríamos llevar a cabo actividades guiados por el deseo o la motivación intrínseca; sin embargo, esto no siempre será posible, y en algunas situaciones, necesitaremos de una motivación instrumental que nos impulse a dar ciertos pasos para alcanzar una meta, pudiendo coexistir ambas motivaciones en diversas situaciones. **La combinación de motivaciones intrínsecas y extrínsecas puede generar un equilibrio efectivo en el establecimiento de propósitos, metas y objetivos:** la motivación intrínseca puede proporcionar satisfacción personal y compromiso a largo plazo, mientras que la motivación extrínseca puede ofrecer incentivos tangibles y ayudar a superar obstáculos temporales.

Continuemos con Alex

¿No te parece que Alex podría haber experimentado un tipo de amotivación unas páginas más atrás? Se enfrentaba a un momento de su vida con una falta de sentido y propósito. A pesar de ello motivado por el deseo de generar un cambio, fue tomando más conciencia de su situación, encaminándose hacia un mayor autoconocimiento y reflexión sobre sí mismo. Este proceso le permitió conectar con sus intereses y motivaciones, logrando transformar la “amotivación” en motivaciones intrínsecas y extrínsecas.

Un ejemplo de ello es que recordó que la fotografía siempre había sido una pasión que quiso profesionalizar (motivación intrínseca). Sin embargo, esta se desvaneció al ingresar a la universidad, donde se sintió abrumado y atormentado por la cantidad de deberes y trabajos que debía realizar. Con el paso del tiempo, Alex volvió a recordar que la decisión de estudiar y profesionalizar algo que siempre ha querido, como la fotografía y el arte, fue su elección personal. Esto implica enfrentarse a demandas, tareas y labores que no necesariamente desea realizar, pero que, en el futuro, tendrán recompensas claras, como el conocimiento y aprendizaje que adquirirá, las redes que formará y las amistades que habrá forjado en este camino (motivaciones extrínsecas). Todas estas experiencias contribuirán a alcanzar su propósito de ser un artista y vivir de lo que disfruta hacer.



Sugerencias

- En lugar de ver los deberes tan solo como obligaciones, podemos **buscar el significado personal** y el propósito detrás de ellos. Es decir, reflexionar acerca de qué nos motiva a querer cumplirlos y qué beneficios o gratificaciones nos otorgarían.
- Al **vincular los deberes de cada día con metas más amplias**, la construcción de un sentido de vida podría resultarnos más fácil, al entenderlos como parte del proceso para alcanzar lo que deseamos.
- Podemos **enfocarnos en la gratificación o las recompensas que obtendremos** al completar nuestros deberes. Al visualizar los beneficios y las consecuencias positivas que surgirán como resultado de cumplir con esas tareas, harán que sean menos tediosa y no se perciba únicamente como una obligación.
- Busquemos maneras de **tener un mayor control en nuestras responsabilidades**, ya sea mediante la organización efectiva de nuestro tiempo, abordando las tareas de manera específica o siendo creativos en su ejecución. Cuando conseguimos cierto grado de control y toma de decisiones sobre cómo y cuándo llevaremos a cabo nuestras obligaciones, es más probable que experimentemos un mayor compromiso y motivación. Recuerda que la motivación intrínseca en las actividades académicas aumenta cuando tenemos más opciones y oportunidades para elegir cómo deseamos abordar estas responsabilidades o el mismo proceso de aprendizaje.
- **Reconozcamos nuestros logros y celebremos cada paso que damos** al realizar nuestros deberes. Apreciemos el progreso que logramos, no solo centrándonos en el resultado final, sino también recompensándonos por nuestro esfuerzo y avances. Esto nos ayudará a mantener una actitud positiva y motivada hacia nuestras obligaciones, sintiéndolos más cercanos a nuestros deseos y metas personales.



Si ya tienes una idea sobre cuál es el propósito que deseas alcanzar en un tiempo definido, te invitamos a completar este "Registro de mis propósitos". En este registro, podrás detallar tus propósito, metas y objetivos, así como los indicadores o acciones específicas que medirán tu progreso hacia lo que deseas lograr. Una vez que llenes este registro, podrás evaluar tu progreso según el tiempo que estimes adecuado ¡Adelante y mucho éxito en este proceso!

Registro de mis propósitos

Fecha: / /

Acciones específicas para lograr el objetivo



¿Cómo puedo ayudarme a hacer más agradable el cumplimiento de estas acciones?

Propósitos

Meta

Objetivo



Capítulo 2

**Reconociendo y
regulando nuestras
emociones**

Explorando nuestro clima emocional

Introducción

¿Qué es lo que nos caracteriza como seres humanos? ¿Qué nos diferencia de las máquinas? Al pensar en estas preguntas pueden surgir diversas ideas y entre ellas probablemente identifiquemos **la capacidad humana de experimentar emociones**. Pero ¿qué entendemos por emociones? ¿Qué emociones existen y cuáles son sus funciones? ¿Por qué parecen ser tan importantes? Abordar estos cuestionamientos y otros que vayan surgiendo sobre el tema puede aportar a nuestro desarrollo personal y profesional, e impactar en nuestra experiencia en la universidad.

En el camino universitario nos encontramos constantemente con desafíos y experiencias que nos exigen prestar atención a nuestras emociones, tanto para el cuidado de nuestra salud mental y nuestro sentido de comunidad y pertenencia, como para nuestro desarrollo como profesionales. En este sentido, las emociones que experimentamos como agradables, podrían facilitar que realicemos acciones que favorezcan nuestro aprendizaje, mientras que las emociones que vivenciamos como desagradables podrían actuar como un obstáculo en este proceso.

En este capítulo, profundizaremos sobre las emociones, comprendiendo su función e importancia en nuestra vida diaria. Luego, exploraremos otro aspecto fundamental: la regulación emocional y cómo esta influye en nuestro bienestar y en las relaciones que establecemos con los demás. Finalmente, te ofreceremos algunas recomendaciones para que puedas empezar a practicar esta habilidad de manera adaptativa y saludable.



¿Qué son las emociones y por qué es importante considerarlas?

Existen múltiples perspectivas para definir qué son las emociones, sin embargo, en la literatura especializada hay cierto consenso en que serían manifestaciones físicas y corporales que reflejan lo que nos sucede internamente cuando enfrentamos situaciones importantes en la vida. Estas sensaciones generalmente duran poco tiempo y traen consigo una acción¹.

Desde este punto de vista, las emociones son el verdadero origen de todas nuestras acciones, de la manera en que interpretamos las cosas y de cómo habitamos el mundo desde nuestra propia forma de ser. Así, lo importante es reconocer que no existen emociones positivas o negativas, ya que cada una de ellas cumple la función de brindarnos información sobre lo que nos ocurre, sobre cómo procesamos nuestras experiencias y el impacto que tienen en nosotros ciertas situaciones.

Es por esto, que identificar nuestras emociones y conocernos nos permite reaccionar, actuar y tomar decisiones que tengan sentido para nosotros en ese momento. En ocasiones, puede suceder que no comprendamos por qué nos sentimos de cierta manera o atravesamos situaciones complejas que generan emociones difíciles de manejar. Esto es normal, ya que no es sencillo aclarar lo que nos ocurre inmediatamente al sentir una emoción, pero sí es importante tener en cuenta que esa emoción tiene una función y nos está comunicando algo.

Para comprender nuestras emociones, existen varias formas efectivas. El autoconocimiento facilita esta tarea, permitiéndonos entender nuestras reacciones, identificar las situaciones que nos afectan y comprender por qué actuamos de cierta manera. Otra forma es establecer conexiones significativas con otras personas, ya que su apoyo y escucha pueden ser cruciales en momentos difíciles. Además, hablar y relacionarnos con otros nos ayuda a identificar y nombrar lo que sentimos. En cualquier caso, recuerda que el bienestar no se logra evadiendo las emociones, sino integrándolas y entendiéndolas como parte de nuestro proceso de vivir y de vincularnos con otras personas.

1. Maturana M. (2001). Emociones y lenguaje en educación y política. Dolmen. Santiago. Cremades, C., Garay, C., Etchevers, M., Muiños, R., Peker, G., & Gómez-Penedo, J. (2022). Contemporaneous Emotion Regulation Theoretical Models: A Systematic Review. *Interacciones*, 8(e237)

¿Qué emociones existen?

Uno de los primeros pasos para ayudarnos en el camino del autoconocimiento y la regulación emocional, es el **reconocimiento y la identificación de nuestras propias emociones**. A veces este proceso puede resultarnos sencillo y, en otras ocasiones, puede ser más complejo, ello depende de cuánto nos conocemos, de las experiencias que estamos viviendo, de nuestros aprendizajes en relación con nuestro mundo emocional y de nuestro vocabulario de emociones.

Para facilitar este aprendizaje, a continuación, presentaremos una herramienta útil para comprender mejor nuestras emociones y usarlas como información valiosa en la toma de decisiones: el Medidor Emocional. Desarrollado por el investigador Marc Brackett, este instrumento apoya el proceso de identificar y etiquetar nuestras emociones.

El Medidor Emocional nos ofrece una amplia gama de emociones, permitiéndonos diversificar y complejizar más allá de las emociones básicas, ampliando nuestro vocabulario emocional.

Como verás, la siguiente tabla distribuye las emociones según la cantidad de energía que nos provocan y su nivel de placer o displacer. Las emociones que implican mayor energía están en las filas superiores, y las que generan más placer se ubican en las columnas a la derecha. De este modo, si identificamos en nuestra experiencia emocional alguno de estos dos parámetros (energía/placer), seremos capaces de reconocer la emoción o el grupo de emociones que podríamos estar sintiendo en el Medidor Emocional, y a partir de ahí, profundizar en sus causas y efectos.

Practiquemos ahora: ¿Puedes identificar qué emoción o grupo de emociones estás sintiendo ahora mientras lees este capítulo? ¿Podrías identificar, además, el grupo de emociones que experimentas más recurrentemente en tu día a día?

MEDIDOR EMOCIONAL

¿Cómo te sientes?

		ENERGÍA										
		Baja					Alta					
Displacentero	Iracundo	Apanicado	Estresado	Nervioso	Commocionado	Soprendido	Entusiasmado	Gozoso	Eufórico	Extasiado		
	Enfurecido	Furioso	Frustrado	Tenso	Atónico	Activo	Contento	Motivado	Creativo	Satisfecho		
	Rabioso	Atemorizado	Enojado	Inquieto	Intranquilo	Energizado	Animado	Inspirado	Optimista	Excitado		
	Ansioso	Desesperado	Alarmado	Irritable	Fastidiado	Complacido	Feliz	Enfocado	Orgullosa	Encantado		
	Asqueado	Desconfiado	Preocupado	Incómodo	Molesto	Agradado	Alegre	Esperanzado	Divertido	Positivo		
	Disgustado	Infeliz	Decepcionado	Decaido	Apático	Cómodo	Tolerante	Radiante	Cariñoso	Realizado		
	Pesimista	Melancólico	Desalentado	Triste	Aburrido	Calmado	Seguro	Pleno	Agradecido	Conmovido		
	Aislado	Miserable	Solo	Desmoralizado	Cansado	Relajado	Reconfortado	Descansado	Bendecido	Equilibrado		
	Abatido	Depresivo	Desanimado	Agotado	Fatigado	Tranquilo	Pensativo	Apacible	Placentero	Despreocupado		
	Angustiado	Desesperanzado	Desolado	Exhausto	Débil	Somnoliento	Conforme	Reposado	Acogido	Sereno		
		Placentero										

La función de las emociones

Las emociones nos ayudan a adaptarnos a diversas situaciones e interactuar con otras personas. El hecho de que cada emoción tenga un objetivo implica que está ahí para ser considerada, expresada e invita a realizar una acción que cumpla con su función. Cada emoción tendrá su función particular. A continuación, te presentamos un cuadro sencillo² con las funciones de algunas de las emociones más recurrentes:

EMOCIÓN	FUNCIÓN
Tristeza	Permite detenerse a procesar pérdidas importantes, y a partir de esto modificar aspectos de la vida, también recibir el apoyo de otras personas.
Enojo	Permite establecer límites, también tomar decisiones respecto de seguir metas o ideales distintos a los que estamos siguiendo.
Miedo	Invita a ser cautos, cuidadosos/as, y a recibir comprensión de otras personas.
Alegría	Motiva a la búsqueda de nuevos logros y a ser solidarios con otras personas.
Amor	Crea vínculos con otras personas, y ayuda a establecer lazos más íntimos.
Satisfacción	Funciona como una orientación que nos indica qué es lo importante y lo que nos motiva.

Una vez que logramos identificar la emoción que estamos sintiendo, puede ocurrir que no tengamos clara la función que está cumpliendo. Esto sucede, por ejemplo, cuando sentimos mucho miedo ante una situación que, racionalmente, no parece peligrosa, como un examen oral o el primer día en la universidad. ¿Te suena familiar?

2. Reyes, M. Tena, E. (2016) Regulación emocional en la práctica clínica: Una guía para terapeutas. Manual Moderno: México.

Aunque la función que cumple cada emoción está muy estudiada, su intensidad y nivel de placer o displacer varían de persona a persona. Esto explica por qué hay quienes pueden experimentar niveles más intensos de una emoción, lo que puede depender de variables como el contexto, sus historias y experiencias de vida, sus personalidades o si se encuentran atravesando algún problema de salud mental.

Las dificultades en este ámbito pueden ocurrir cuando sentimos que las emociones no están cumpliendo su labor adaptativa y más bien resultan ser un obstáculo, cuando se sienten con mucha intensidad, se prolongan en el tiempo o comienzan a afectar otras áreas de nuestro cuerpo o nuestra vida, generando malestar.

Si logras reconocer tus emociones, pero te es difícil comprender cual es el mensaje que te están invitando a escuchar, te recomendamos que intentes responder estas preguntas:

1. Lo que siento, ¿responde a una situación del presente o a una preocupación de un futuro imaginado?

2. Lo que siento, ¿responde a una situación del presente o se suma a un malestar del pasado?

3. ¿Estoy sumando otra emoción a lo que ya siento? Por ejemplo, puedo sumar miedo o vergüenza frente a lo que siento, lo que podría ocultar la emoción que me produce una situación.

4. ¿Estoy intentando negar o reprimir lo que siento? ¿Por qué?



Regulación emocional

Si bien no podemos escoger sentir una emoción determinada, sí podemos convertir esas emociones en información valiosa que nos ayude a orientar y dirigir nuestras conductas hacia metas o deseos propios. Este proceso es lo que llamamos regulación emocional, el que comienza con el reconocimiento de nuestros estados emocionales³.

La mayoría de las teorías contemporáneas sobre regulación emocional describen a este proceso como la influencia que las personas podemos ejercer sobre el curso de las emociones que sentimos, para adaptarnos a distintos contextos. En este proceso podemos aplicar estrategias que hemos utilizado a lo largo de la vida, de manera que es un proceso de aprendizaje respecto de lo que nos ha funcionado en nuestra experiencia pasada, y que se nutre de las nuevas vivencias y estrategias que vamos incorporando en el día a día.

¿Te ha pasado alguna vez que sientas una emoción con mucha intensidad estando en la Universidad? Quizás hayas sentido la necesidad de buscar un espacio a solas para sentirla, o hablar con un amigo o amiga que te ayude a organizar lo que estás sintiendo. Este proceso, que muchas veces realizamos de manera autónoma, es la regulación emocional. Identificamos y reconocemos la emoción, incorporamos el contexto en que nos encontramos y buscamos maneras de experimentar esa emoción escogiendo cómo, dónde, cuándo o con quién podemos hablar sobre ella.

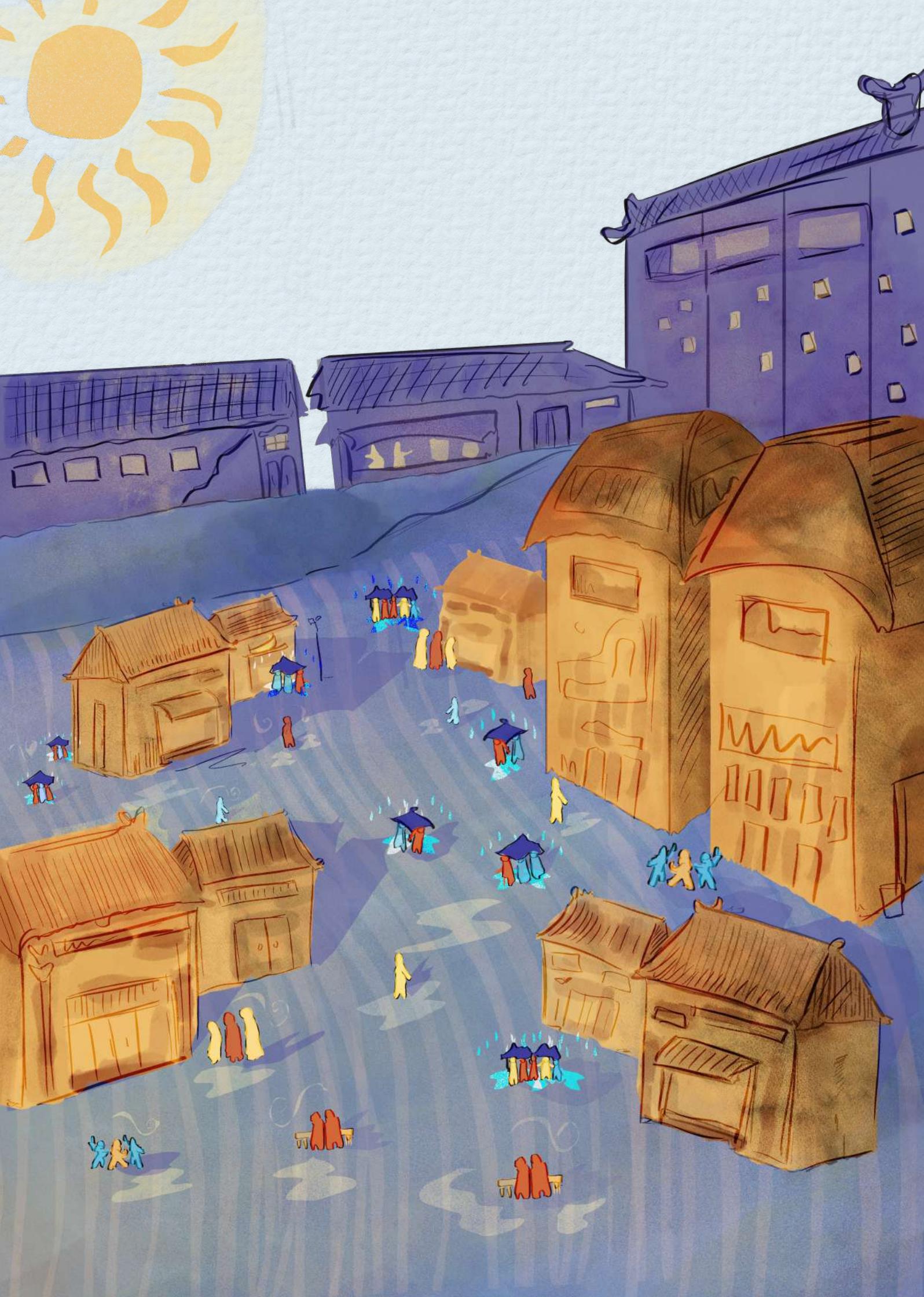


3. Cremades, C., Garay, C., Etchevers, M., Muiños, R., Peker, G., & Gómez-Penedo, J. (2022). Contemporary Emotion Regulation Theoretical Models: A Systematic Review. *Interacciones*, 8(e237)

Estrategias de regulación emocional

A continuación, te compartimos algunas sugerencias para el desarrollo de estrategias de regulación emocional:

- Tómate el tiempo para **identificar y comprender tus propias emociones**. Presta atención a cómo te sientes en diferentes situaciones y reconoce las emociones que experimentas. ¡Puedes usar el Medidor Emocional para ayudarte!
- Pareciera sencillo, pero **aceptar nuestras emociones sin juzgarlas** como buenas o malas es difícil. Reconoce que todas tus emociones son válidas y normales. Permítete sentir y experimentarlas sin tratar de suprimirlas o negarlas, incluso cuando no sean placenteras.
- Encuentra **formas saludables de expresar tus emociones**. Recuerda que puedes elegir dónde, cuándo, cómo y con quién expresarlas. Puedes hablar con alguien de confianza, escribir en un diario o utilizar el arte y/o deporte como una forma de canalizar tus emociones.
- El estrés puede afectar tus emociones. **Aprende técnicas de manejo del estrés**, como la relajación muscular progresiva o el ejercicio físico regular, para ayudarte a reducir el impacto negativo del estrés en tus emociones. El *Mindfulness* es una estrategia muy difundida para el manejo del estrés y la regulación emocional, ¿Sabías que en la Unidad de Salud Mental hay una práctica guiada todas las semanas?
- **Cúidate**, presta atención a tus necesidades físicas, emocionales y mentales. Duerme lo suficiente, come bien, haz ejercicio regularmente y dedica tiempo a actividades que disfrutes como salir con amistades o jugar videojuegos.



TOMANDO CONCIENCIA DEL MOMENTO

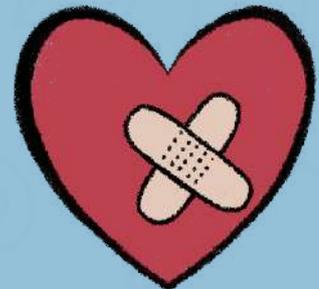


1. Reconoce la emoción

- Presta atención a tu cuerpo: ¿En qué parte de tu cuerpo notas más la sensación? ¿Dónde sientes la tensión?
- Usa la tabla "Medidor de ánimo" para evaluar la energía y el placer/displacer de la sensación: ¿Sientes una energía alta o baja con respecto a la sensación? ¿Es una sensación placentera o desagradable? ¿Cómo podrías nombrarla?

2. Siente sin juicios

- Permítete sentir la emoción sin juicio.
- Utiliza recursos como la respiración, música, películas, o hablar con alguien para conectar con la emoción.
- Reflexiona: ¿Asocio algún juicio a esta emoción? ¿Por qué la considero positiva o negativa?



3. Expresa la emoción



- Piensa en cómo expresar la emoción.
- Pregúntate: ¿Qué quiero hacer con esto que siento? ¿Cómo puedo sentirme mejor?
- Usa medios cómodos como hablar, escribir, pintar, o expresarte a través de la música.

4. Aprende la causa

- Reflexiona sobre lo que provocó la emoción.
- ¿Qué la desencadenó? ¿Qué significado tiene para mí? ¿En qué otras ocasiones me he sentido así?



Recuerda que la regulación emocional es un proceso que se desarrolla, es continuo y valioso para tu crecimiento personal.

Desafío: “Sintonía emocional: decifra tus emociones”

Durante una semana, registra tu estado emocional predominante cada día y las acciones que realizas para regularlo. Esto te permitirá identificar patrones útiles y modificar comportamientos que dificultan la gestión emocional.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
AUTOCONSCIENCIA EMOCIONAL Emoción predominante							
EXPRESIÓN EMOCIONAL Cuál fue la forma en que expresaste la emoción							
ACEPTACIÓN Evalúa si crees que lograste aceptar sin juicios tu emoción predominante. Marca check o cruz.							

The background of the page is a textured, light brown color. It is decorated with a repeating pattern of white line-art icons. These icons include a thumbs-up gesture, a speech bubble containing a heart, a magnifying glass, and a hand holding a document. The icons are scattered across the page, creating a subtle, thematic backdrop for the text.

Capítulo 3

Amor propio

Redefiniendo la idea de amor propio

Introducción

Cada vez es más frecuente que el tema del amor propio aparezca en conversaciones, redes sociales, artículos o medios de comunicación. Es común encontrarnos con mensajes que nos invitan a “amarnos a nosotros mismos” o nos motivan con frases como “tú puedes”, “si confías en ti, lo lograrás”, “acéptate tal y como eres”, entre muchas otras. Estos mensajes pueden inspirar y empoderar a muchas personas, pero también pueden generar presión al sugerir que la falta de amor propio es la causa de nuestros problemas. Entonces, te has detenido a pensar ¿qué es en realidad el amor propio? ¿Por qué es importante? ¿Cómo saber si tienes amor propio? ¿Qué debes hacer para lograrlo?

A lo largo de este capítulo, abordaremos estas y otras preguntas que puedan surgir al pensar en el amor propio. Para comenzar, profundizaremos en un acercamiento teórico sobre el amor propio y su relación con otros conceptos, como la autoestima y el autoconcepto. Además, intentaremos explicar de manera más cercana y subjetiva el concepto de amor propio para aplicarlo en nuestra vida cotidiana, ya que no existe un manual establecido con reglas y especificaciones sobre cómo lograrlo, sino que, al contrario, implica una construcción en la relación con uno mismo y con otras personas que nos nutren y nos impulsan a mejorar.



Enriqueciendo el “Amor Propio”

Comenzar a definir el amor propio puede parecer simple, ya que es un tema que cada día se vuelve más cotidiano, pero, por lo mismo, al buscarlo en redes sociales e internet, encontramos información muy diversa acerca del concepto. Se nos ofrecen definiciones, consejos y perspectivas que abarcan numerosos aspectos, generalmente motivando a quererse, valorarse, cuidarse y aceptar las propias imperfecciones, imagen física e inseguridades. Aunque estas sugerencias suelen estar pensadas para nuestro bienestar físico y emocional, la sobreabundancia de información puede resultarnos abrumadora.

Más allá de definir este concepto,

queremos invitarte a cuestionar y reflexionar sobre lo que solemos leer o escuchar acerca de él.

Muchas veces, la idea de “amor propio” parece estar muy ligada al cumplimiento de ciertos “ideales” y expectativas sobre cómo deberíamos ser y las metas que deberíamos alcanzar, como tener una vida social activa, rendir bien en la universidad, alcanzar el éxito laboral o tener pareja, entre otros. En algunos casos, esto puede generarnos frustración si no cumplimos con estas u otras exigencias. Si esta ha sido tu experiencia, no te preocupes que a lo largo de este capítulo abordaremos la idea de “amor propio” desde una perspectiva más comprensiva y personal, guiándote en un viaje hacia el autoconocimiento y la reflexión.



Descifrando la ecuación

¿Autoconcepto + Autoestima = Amor propio?

Desde la psicología, podemos entender la idea de “amor propio” a partir de otros conceptos relacionados, como la autoestima y el autoconcepto. Pero ¿tendrán alguna relación? ¿Significarán lo mismo? Aunque es común pensar en estos conceptos como sinónimos, la realidad es que no lo son y a continuación, te contaremos por qué.

Autoconcepto

El autoconcepto se refiere a cómo nos percibimos y describimos a nosotros mismos en diversas áreas de nuestra vida. En otras palabras, es una imagen mental que tenemos sobre quienes somos y que responde a la pregunta: “¿Quién soy?”.

Al provenir de una dimensión más bien cognitiva y de percepción propia, el autoconcepto se ve influenciado por diversos factores, como nuestras interpretaciones, creencias, pensamientos, experiencias y las relaciones con nuestro entorno, así como también las construcciones sociales y culturales.

Entonces, podemos entender el autoconcepto como una estructura amplia que abarca las ideas que cada persona tiene sobre sí misma. Esta estructura se puede subdividir según las diversas áreas que componen nuestra vida, representando así distintos aspectos de nuestra identidad. Dependiendo de cada persona, esta descripción puede abarcar dimensiones como la corporal, emocional, académico/laboral, social, personal, entre otras. Por ejemplo, algunas personas pueden tener autoconceptos que incluyen percepciones y descripciones de sí mismos como: “Me considero una persona en buen estado físico”, “Soy buena en matemáticas”, “Soy un buen amigo”, “Reconozco que a veces me cuesta expresar mis sentimientos”, “No soy tan sociable”, “Soy más introvertida” o “Soy honesto”.

Autoestima

La autoestima se refiere a la valoración, el juicio o la apreciación que hacemos de nosotros mismos. Es decir, es el componente emocional del autoconcepto, por lo que responde a la pregunta: “¿Me gusta quién soy?”.

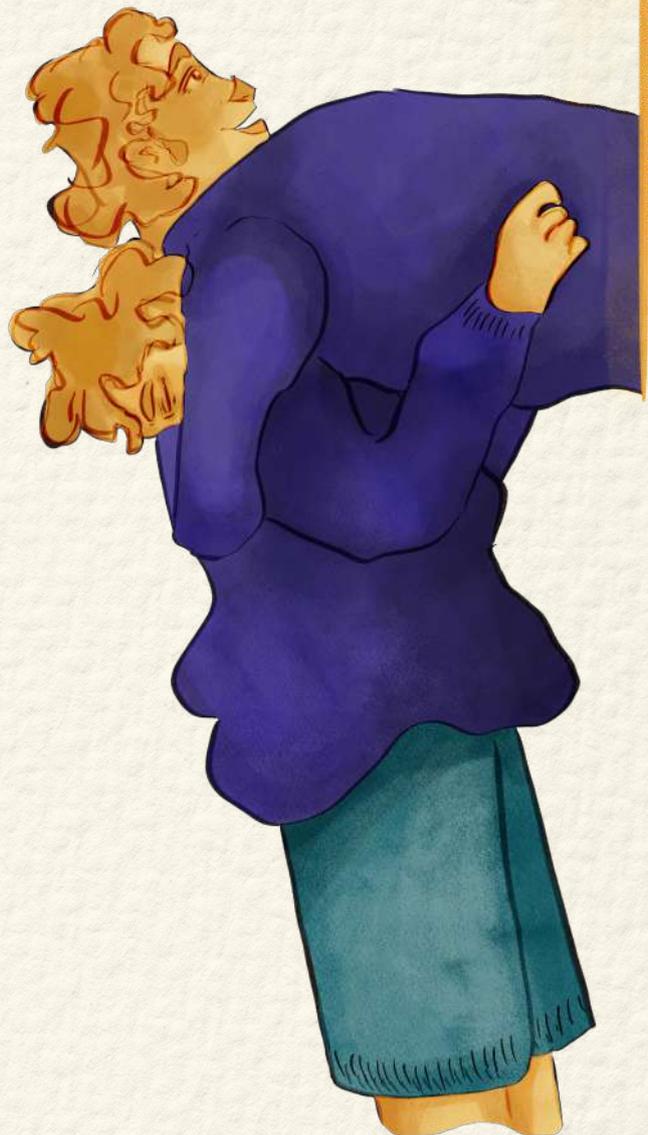
Una autoestima sana no implica verse como una persona perfecta, llena de éxitos y logros. Más bien, se relaciona con diversos componentes, como el nivel de aceptación acerca de quién se es, es decir, cuán satisfecho se siente uno consigo mismo a pesar de las imperfecciones o errores. También abarca la valoración y el reconocimiento de las capacidades y logros, así como la seguridad en las decisiones y habilidades, el nivel de autoexigencia y el trato que se tiene a uno mismo. ¿Es un trato justo, con dignidad y respeto?

Podríamos preguntarnos: ¿Es entonces la autoestima algo estable y que no cambia? Diversas teorías psicológicas plantean que la autoestima es un rasgo relativamente estable, pero no inmutable, ya que se trata de una construcción dinámica que suele cambiar a través del tiempo. Esto se debe a que puede verse influenciada por las experiencias de vida, las relaciones que se forman, el desarrollo psicológico y la cultura y sociedad en las que se vive. Por tanto, varía en distintos momentos de la vida, en función de cómo cambia nuestro autoconcepto y cuánta satisfacción nos cause. Así, es posible que en algunos momentos se sienta una autoestima más alta, mientras que, en otros, la sintamos relativamente más baja.¹

1. (Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045-1080)

La Autoestima en la Etapa Universitaria

En la época universitaria, entramos en la adultez temprana, una etapa llena de grandes cambios y desafíos, dado a que, durante este período, se espera que construyamos nuestra identidad y exploremos nuestro lugar en el mundo. Esto se refleja en decisiones importantes que debemos tomar, como la elección de carrera, las nuevas relaciones que formamos e incluso en el establecimiento de metas y propósitos personales para el futuro. Por tanto, es natural enfrentarse a dudas e inseguridades, pero también es una gran oportunidad para conocernos mejor, preguntarnos qué es lo que nos interesa y nos mueve y, a partir de ahí, comenzar a crear nuestros propios ideales y aspiraciones.



Resolviendo la ecuación de Amor Propio

Como podrás darte cuenta, el amor propio, el autoconcepto y la autoestima no son conceptos excluyentes, sino que se complementan mutuamente. Es fundamental entender que la valoración que le damos a nuestro autoconcepto es subjetiva y personal, y depende de muchos factores, como se ha mencionado anteriormente. Por eso, es importante no caer en las ideas generales y estereotípicas de “amor propio” que idealizan cómo debemos ser y qué debemos alcanzar, sin antes considerar todos esos aspectos que nos hacen únicos y diferentes.

La clave está en trabajar en nuestro autoconocimiento, profundizando en nuestros valores, intereses, metas y aspiraciones, y reconociendo tanto nuestras capacidades como nuestras limitaciones y condiciones actuales. En este sentido, es importante tener una visión realista de quiénes somos; no se trata de alcanzar la perfección, sino de mejorar aspectos que estén a nuestro alcance, considerando nuestras destrezas y desafíos. También recuerda ser paciente, ya que el crecimiento personal es un proceso continuo en el que tendremos que trabajar a lo largo de nuestra vida.

Por último, es esencial considerar nuestro entorno, ya que el “amor propio” no es sinónimo de individualismo ni egoísmo, sino un proceso que incluye a otras personas y las relaciones que construimos en nuestro camino.



Conozcamos a Ana

Te presentamos a Ana, una estudiante universitaria que siempre ha sido muy crítica consigo misma. Al iniciar su carrera, Ana se dio cuenta de que tenía un autoconcepto académico negativo; se veía a sí misma como alguien no suficientemente inteligente ni capaz. Esta percepción afectaba su autoestima, haciéndola sentir insegura y ansiosa ante exámenes y presentaciones, ya que solía presionarse por lograr un rendimiento perfecto e ideal al compararse con otras personas, quienes creía que tenían habilidades superiores a las suyas.

Con el tiempo, Ana comenzó a trabajar en su autoconcepto y autoestima. Empezó a reconocer sus logros y a comprender que, aunque no siempre tuviera las mejores calificaciones, estaba mejorando continuamente, adaptándose a la vida universitaria y cultivando amistades. Aprendió que no necesitaba sobresalir en todas las asignaturas ni ser perfecta. Poco a poco, Ana empezó a aceptarse y valorarse más. Este cambio positivo en su autoestima la hizo sentir más segura y tranquila, ayudándola a enfrentar los desafíos universitarios con mayor confianza y resiliencia. Comprendió que su valía personal no dependía únicamente de su desempeño académico o de las calificaciones, sino de su autoconcepto integral, que la hacía única y valiosa. A partir de ahí, Ana emprendió un viaje de autoconocimiento, evaluando las diversas áreas de su vida y reflexionando sobre cuáles la satisfacían y cuáles necesitaban mejorar.

A continuación, te invitamos a reflexionar sobre algunas preguntas clave que orientaron a Ana en su proceso de autoconocimiento y que también te podrían ser de ayuda:

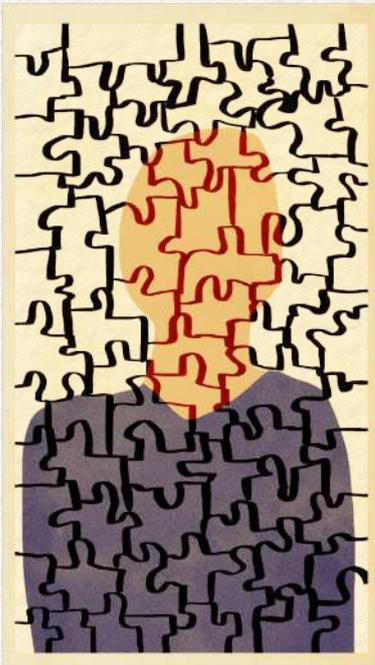
- ¿Qué roles desempeño en mi vida? ¿Qué palabras usaría para describirme en estas diferentes áreas de mi vida? Puedes considerar tus roles familiares, de amistad, de pareja, académicos, entre otros.
- ¿En qué áreas de mi vida siento que tengo más confianza y en cuáles me siento menos seguro/a? Puedes considerar áreas como la académica, social, familiar, personal, corporal, etc.
- ¿Cómo me percibo en términos de mis habilidades y capacidades en las diferentes áreas de mi vida?
- ¿Qué cosas valoro más de mí mismo/a? ¿Por qué?
- ¿Qué acciones puedo tomar para cuidar mejor de mi bienestar considerando las diversas áreas de mi vida?
- ¿Qué logros personales me hacen sentir más satisfecho/a? ¿Por qué son importantes para mí?

Sugerencias

Trabajar en nuestro autoconcepto, autoestima y amor propio puede ser una tarea difícil, sin embargo, hay acciones que pueden ayudarnos a fortalecer estos aspectos y encaminarnos hacia un mayor autoconocimiento y aceptación. Aquí te dejamos algunas sugerencias:

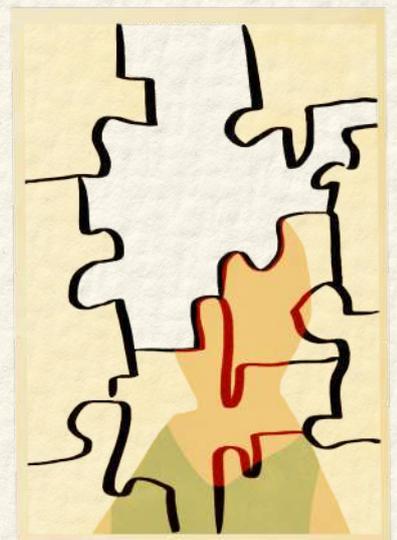
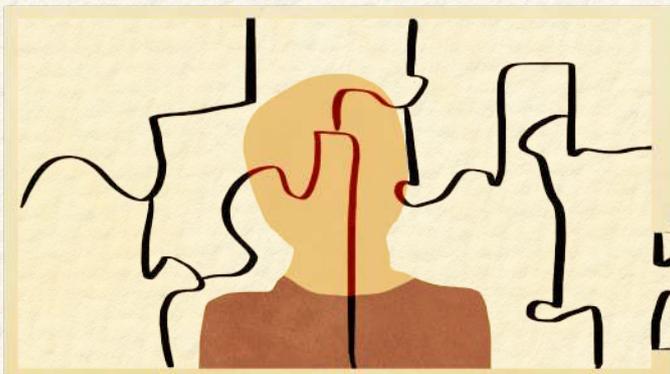
- Explora y comprende tus emociones, pensamientos y comportamientos: dedica tiempo a conocerte mejor, ser más consciente de tu ánimo y tu energía día a día (Puedes acompañarte con la lectura del Capítulo 2: Reconociendo y regulando nuestras emociones)
- Prioriza tu bienestar físico, emocional y mental: Adopta hábitos saludables como una alimentación equilibrada, ejercicio regular y un buen descanso.
- Trátate con amabilidad y comprensión: Cultiva una actitud compasiva hacia ti mismo, como lo harías con una amistad cercana, pareja o un familiar.
- Cuestiona las creencias negativas y autocríticas: Identifica los pensamientos negativos sobre ti y reemplázalos por otros más realistas y positivos. Reconoce y celebra tus logros, sin importar cuán pequeños sean.
- Establece metas realistas y alcanzables: Trabaja en pequeños pasos hacia tus metas y celebra cada avance. Esto fortalecerá tu confianza. (Puedes acompañarte con la lectura del capítulo 1: La importancia de los propósitos)
- Maneja el estrés eficazmente: Utiliza técnicas de respiración, meditación, ejercicios de relajación o actividades que disfrutes para liberar tensiones. Esto te ayudará a enfrentar situaciones difíciles con mayor calma y seguridad.

- Mantén vínculos saludables: Rodéate de personas que te apoyen y te brinden un entorno seguro. Busca el apoyo de amistades, familia o profesionales de salud mental cuando lo necesites.
- Expresa tus pensamientos, sentimientos y necesidades claramente: Comunicarte de manera clara y respetuosa te ayudará a establecer límites adecuados y construir relaciones más saludables (Puedes acompañarte con la lectura del capítulo 4: Asertividad)



"Rodearnos de quienes nos inspiran, apoyan y valoran,

también es amor propio"



ACTIVIDAD 2: LA RUEDA DE LA VIDA

¿Te gustaría comenzar a trabajar en tu idea de amor propio? La Rueda de la Vida es una herramienta gráfica que te ayudará a identificar las áreas de tu vida en las que sientes mayor satisfacción, así como aquellas en las que necesitas mejorar para alcanzar un mayor bienestar.

Paso 1:

Comprender las Áreas de Evaluación

La Rueda de la Vida se divide en diversas áreas que componen nuestra vida. Estas áreas pueden variar según tus preferencias, por lo que puedes agregar o eliminar según lo consideres necesario. Por ejemplo, plantear otras áreas como: confianza en mí mismo/a, mis habilidades sociales, mi confianza con otros/as, mi rol en la comunidad/ sociedad, etc.

Paso 2:

Evaluar tu Nivel de Satisfacción

Observa la figura principal, la cual contiene varias áreas de tu vida. Dentro de esta figura, hay 7 círculos concéntricos que representan una escala de puntuación del 1 al 7. Asigna una puntuación a cada área según tu nivel de satisfacción actual:

- 1 punto:** Muy insatisfecho/a en esta área de mi vida, necesito hacer un cambio.
- 2 puntos:** Insatisfecho/a aunque no es una de las áreas más críticas.
- 3 puntos:** Ligeramente insatisfecho/a, hay algunos aspectos que no están funcionando como me gustaría.
- 4 puntos:** Neutral o aceptable, esta área se puede mejorar para alcanzar mayor bienestar.
- 5 puntos:** Satisfecho/a, me siento bastante bien en esta área, aunque podría haber mejoras.
- 6 puntos:** Muy satisfecho/a, siento que esta área va bien y no requiere grandes cambios para sentirme en plenitud.
- 7 puntos:** Totalmente satisfecho/a, me siento en plenitud y alienado/a con mi bienestar.

Paso 3:

Reflexionar sobre tus Puntuaciones

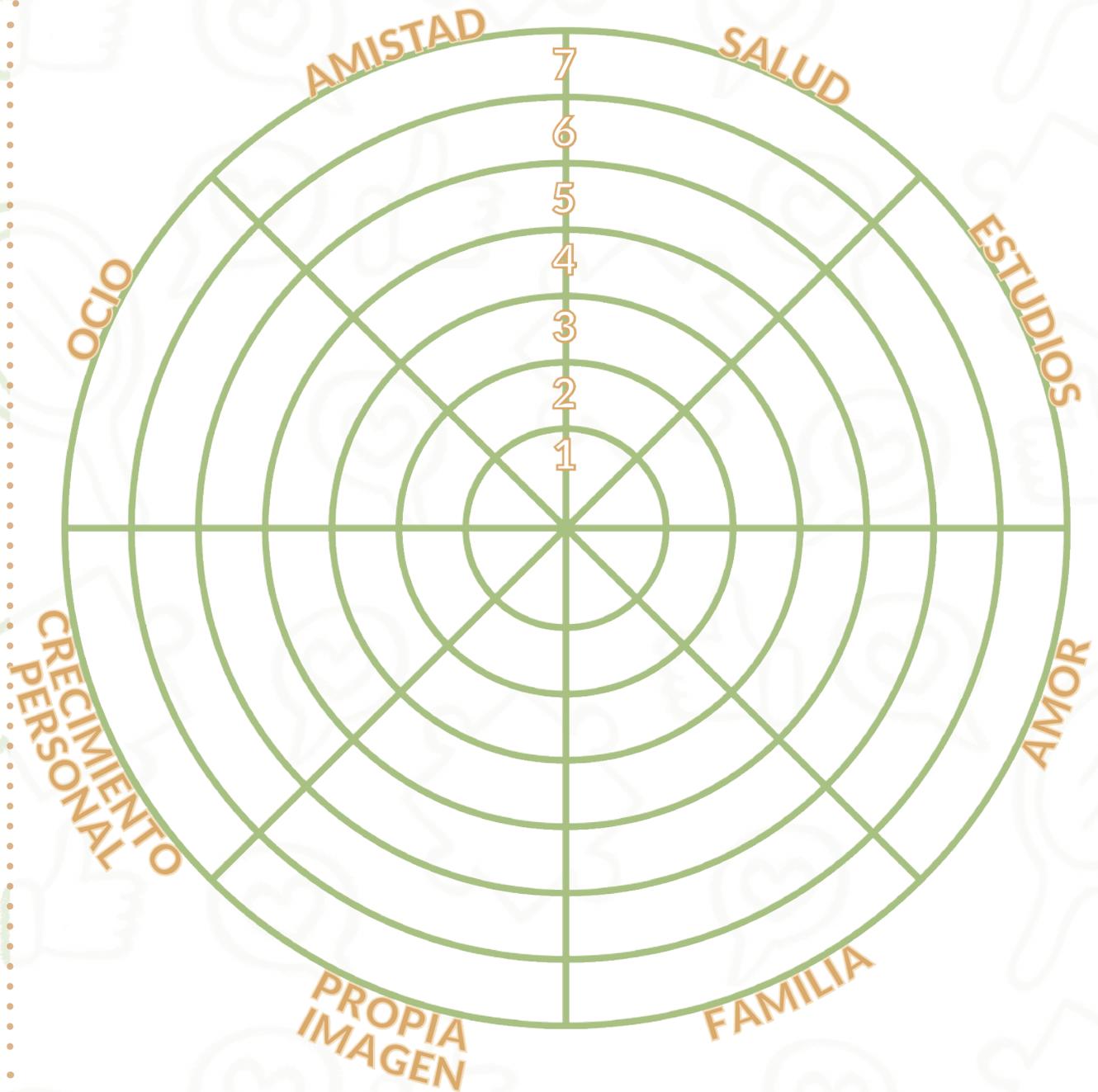
Una vez que hayas asignado una puntuación a cada área, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- Cómo me describiría en cada una de estas áreas?
- ¿Me agrada quién soy en cada área? ¿Por qué?
- ¿A qué áreas he dado una valoración más baja? ¿En qué objetivos puedo enfocarme para avanzar en ellas?
- ¿Por qué he valorado menos ciertas áreas? ¿Cómo puedo mejorar mi autoconcepto y autoestima en relación con ellas?

Esta es la rueda que Ana completó antes de pedir ayuda y trabajar en los temas que la preocupaban. Podemos observar cómo aspectos como los estudios, la autoimagen y el crecimiento personal se encontraban en niveles que para ella eran insuficientes. Por ello, decidió enfocarse en estos y movilizarse hacia un cambio que le permitiera sentirse más satisfecha.



El objetivo de este ejercicio es identificar y trabajar los aspectos con los que no nos sentimos satisfechos y que requieren atención. Si la rueda logra girar, significa que nos estamos acercando a un mayor equilibrio. Si no, podremos identificar aquellas áreas que necesitan mejora y así dirigirnos hacia un mayor bienestar. ¡Es una gran oportunidad para el cambio!





Capítulo 4
Asertividad

El arte de expresarte con claridad y respeto

Introducción

¿Has estado en alguna situación en la que sientes que te resulta difícil pedir algo que necesitas, poner límites, decir que no o dar tu opinión? Puede que haya sido al hablar con algún profesor/a, en los trabajos en grupo, opinando en clases, o incluso cuando quieres pedir algo en la cafetería de la Universidad.

Comunicarnos con otros no siempre es fácil ya que lo que decimos no necesariamente es recibido de la forma en que esperamos y cómo lo intencionamos. En otras ocasiones puede que nos cueste encontrar el momento y la manera de decir lo que queremos decir, o a veces sencillamente no encontramos las palabras que expresen realmente lo que estamos sintiendo o pensando.



En este capítulo, conoceremos el concepto de asertividad, recogiendo su importancia en nuestro bienestar al permitirnos transmitir con claridad lo que queremos sin temor a dañar a otros.

Finalmente, te ofreceremos claves útiles para pensar este tema, observando cómo te comunicas y en qué contextos, para que puedas desarrollar comunicaciones más asertivas en tu vida cotidiana, tanto dentro del entorno universitario, como fuera de éste.

¿Qué es la asertividad?

La asertividad puede ser entendida como un estilo de comunicación y una habilidad social que permite expresar nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, honesta y respetuosa, al mismo tiempo que respetamos los derechos y las opiniones de las demás personas¹.

Esta habilidad es de gran importancia para nuestro bienestar y el de nuestros vínculos con otros ya que facilita la comunicación, la cooperación, la empatía y el entendimiento. Del mismo modo, nos permite respetar nuestros límites fomentando el autocuidado.

En este sentido, este concepto se relaciona con el amor propio (ver capítulo 3: “Amor Propio”) en tanto nos posiciona como personas dignas de respeto y de escucha frente a otros. Implica también conocer ciertos aspectos de nosotros mismos: cuáles son nuestras opiniones frente a algo, qué es lo que estamos sintiendo, cuáles son nuestros objetivos, qué es lo que nos está molestando o qué estamos necesitando en un momento determinado. Podemos ser asertivos incluso cuando aún no tenemos claridad sobre estas cosas, ya que el propósito central de la comunicación asertiva es transmitir a otro un estado interno de forma clara y respetuosa.

La asertividad se nutre también de la regulación emocional ya que cuando identificamos nuestras emociones y regulamos su expresión, podemos llevar a cabo conductas más asertivas (ver capítulo 2: “Reconociendo y regulando nuestras emociones”).

1. Opazo, R. (2004). Biblioterapia para el desarrollo asertivo. Ediciones ICPSI. Santiago de Chile.

La asertividad: el punto medio entre dos polos

La capacidad de expresarnos con claridad y respeto está a medio camino entre dos formas o estilos de comunicación opuestas que podemos observar con frecuencia en las diversas situaciones en las que participamos: el estilo **pasivo** y el estilo **agresivo**.

El estilo de comunicación **pasivo** se refiere a cuando preferimos callar debido a una dificultad en expresar nuestras necesidades, sentimientos, opiniones y pensamientos, a menudo para evitar conflictos, molestias o malentendidos, cediendo así ante las peticiones de otros sin quererlo. Esta forma de comunicar podría traer como consecuencia sentimientos de frustración, incomodidad, incomprensión, insatisfacción o incluso invalidación. También puede generarnos emociones como rabia o tristeza, ya que implica que estamos transgrediendo nuestros derechos y necesidades, lo que incluso puede llegar a causarnos síntomas físicos. Por otro lado, cuando no logramos expresar lo que queremos es más probable que la situación que nos transgrede ocurra nuevamente.

En el otro extremo, un estilo de comunicación **agresivo** recurre a formas verbalmente más hostiles e impositivas para expresarse, pudiendo en ocasiones no considerar las necesidades y derechos del otro. Este estilo de comunicar dificulta la escucha, el diálogo y disminuye la posibilidad de lograr un acuerdo entre las partes, aumentando la posibilidad de un conflicto, lo cual puede, en definitiva, deteriorar las relaciones².

Un estilo de comunicación asertivo, por tanto, tiene como finalidad distanciarse del polo pasivo y del polo agresivo en la comunicación, buscando un equilibrio que permita afirmarse a uno mismo sin pasar a llevar o agredir a los demás.

2. De la Plaza, J. (2023). La Inteligencia Asertiva. V & R Editoras. Santiago de Chile.

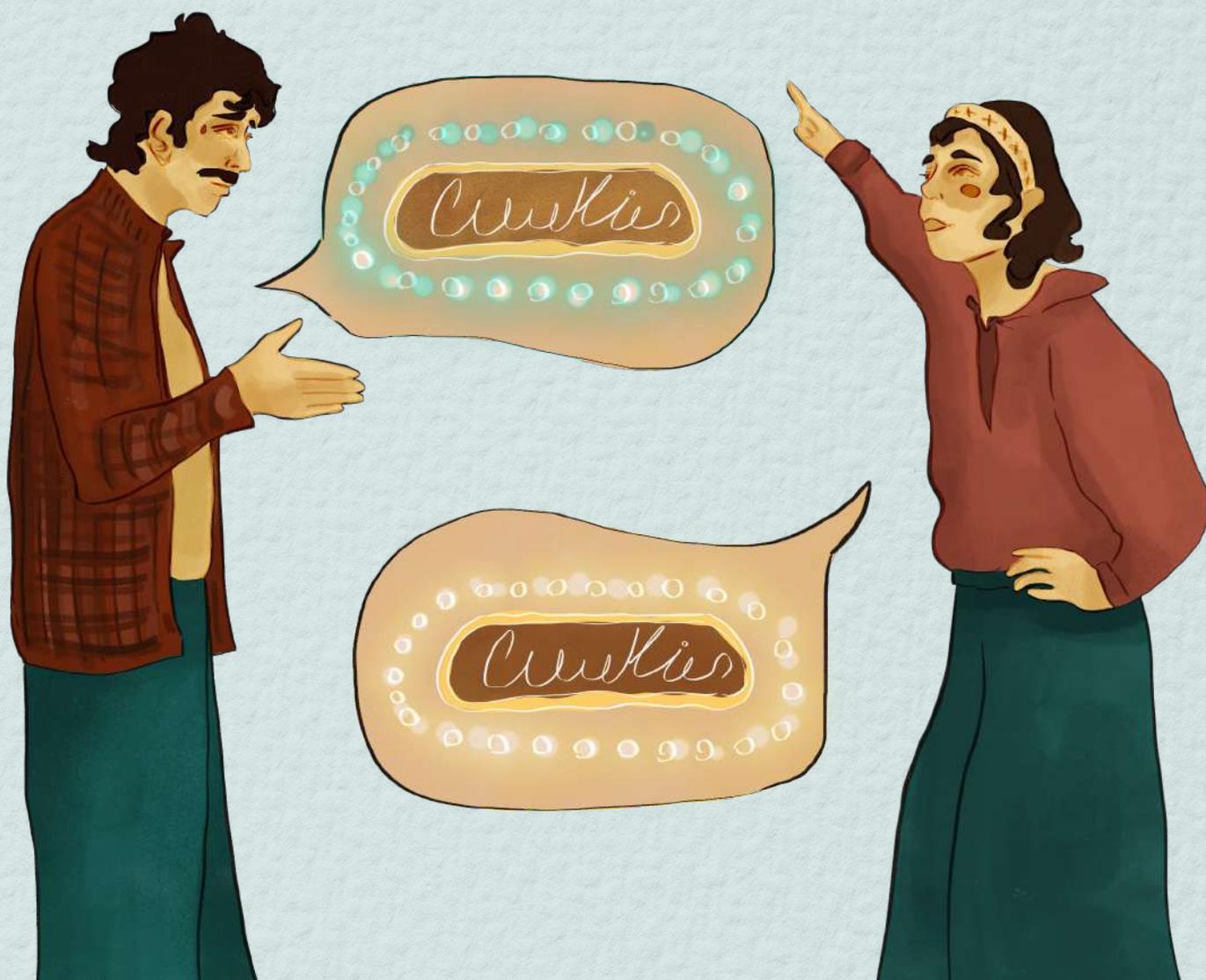
PASIVO

ASERTIVO

AGRESIVO

Ventajas de la asertividad

La comunicación asertiva es una habilidad crucial que ofrece numerosas ventajas para nuestro bienestar psicológico. Incorporarla en nuestra vida cotidiana nos permite cultivar una vida más equilibrada, satisfactoria y plena. Entre sus beneficios se encuentran la promoción del equilibrio emocional, la mejora de la autoestima, el desarrollo de habilidades sociales y la construcción de relaciones interpersonales saludables. Además, nos ayuda a reconocer y priorizar nuestras necesidades, protegiéndonos de situaciones que pueden ser perjudiciales para nuestro bienestar.



¿Cómo voy construyendo formas más asertivas de comunicarme?

La asertividad es una habilidad que requiere práctica y paciencia, pero no basta solo con eso. Los intentos de comunicarnos asertivamente siempre tienen la posibilidad de fallar, ya que en la comunicación también influyen variables que no están bajo nuestro control, como la recepción de la otra persona, nuestro grado de regulación emocional, nuestras creencias, el momento que elijamos para comunicar, etc. Sin embargo, estos “fracasos comunicativos” nos permiten ir mejorando estas habilidades para adaptarnos al contexto y a nuestros interlocutores, según cada situación. Cada vez que nos comunicamos con otras personas es una oportunidad de ensayo y aprendizaje, recogiendo lo que no funcionó para luego volver a intentarlo.

Conociendo ahora los beneficios que trae la asertividad a nuestro bienestar y vínculos, vale la pena intentarlo, ¿no crees? A medida que integres nuevas herramientas en tu vida diaria, notarás una mejora gradual en tu habilidad para comunicarte de manera asertiva.



A continuación te ofrecemos algunas sugerencias para poder ir practicando esta habilidad en los distintos contextos que consideres pertinente.

- 1. Ten en cuenta el contexto al momento de expresarte.** Es fundamental considerar a los demás, la situación y el momento adecuado para comunicar lo que deseamos.
- 2. Defiéndete sin agresión ni sumisión** cuando recibas una conducta inapropiada, injusta o poco respetuosa. Busca una forma asertiva de responder.
- 3. Maneja las críticas y los conflictos de manera constructiva.** Acepta las críticas de manera abierta y reflexiona sobre ellas. En situaciones de conflicto, busca soluciones y evita la agresión o la sumisión.
- 4. Exprésate de forma clara y específica.** Evita los rodeos o las indirectas.
- 5. No temas pedir disculpas.** Todos podemos equivocarnos, es humano. Reconocerlo a tiempo es justo para los demás. Pedir disculpas ayuda a que la otra persona no desarrolle una actitud defensiva.
- 6. Escucha con atención.** Esto demuestra interés en lo que la otra persona dice y te permite entender mejor su mensaje.
- 7. Exprésate en primera persona.** Di “Yo siento”, “Yo necesito”, “A mí me pasa”, “Esto me hace pensar que...”. Evitar culpar o recriminar a la otra persona ayudará a que esté más dispuesta a escuchar tu punto de vista.
- 8. Adecúa tu lenguaje.** Toma en cuenta quién es tu interlocutor. Por ejemplo, no es lo mismo hablar con un niño/a, con un compañero/a o con un profesor/a.

Asertividad: Una danza entre nuestros derechos y responsabilidades

La posibilidad de desarrollar comunicaciones asertivas se sustenta en la afirmación de nuestra dignidad como seres humanos, y nuestro derecho básico de ser merecedores de respeto, escucha y buen trato. En este contexto, los **derechos asertivos** son aquellos en los cuales nos basamos para poder expresar nuestros sentimientos, necesidades y opiniones de manera honesta y directa, sin vulnerar los derechos de los demás. A continuación, se presentan algunos ejemplos de derechos asertivos fundamentales:

- 1. Derecho a decir NO sin sentirse culpable.**
- 2. Derecho a expresar opiniones y sentimientos.**
- 3. Derecho a cometer errores y aceptar la responsabilidad por ellos.**
- 4. Derecho a cambiar de opinión.**
- 5. Derecho a pedir lo que se necesita.**
- 6. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.**

Conozcamos a Jaime

Jaime es un estudiante universitario y está trabajando en un proyecto grupal importante con tres compañeros. Sin embargo, hasta ahora, ha sido el único que ha avanzado en el trabajo. Esta situación le preocupa, ya que la fecha de entrega se acerca y teme que, sin la participación de todos, no lograrán cumplir con los requisitos. Jaime siente frustración y rabia, pero no sabe cómo abordar el tema con sus compañeros sin parecer exagerado o crear conflictos. A pesar de intentar cubrir el trabajo de los demás, se da cuenta de que no puede hacerlo todo solo. Aunque escribió en el grupo de WhatsApp para informar sus avances, no recibió respuesta. Ahora está en la disyuntiva de hablar con ellos o resignarse a entregar un trabajo insuficiente.

Comunicación no violenta

El Modelo de Comunicación No Violenta (CNV) fue desarrollado por el psicólogo Marshall Rosenberg³ y es un enfoque de comunicación que busca fomentar la conexión empática y la comprensión entre las personas. El modelo se centra en cómo nos comunicamos con los demás y tiene como objetivo reducir los conflictos y malentendidos al expresar nuestros sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa. Veamos cómo podría ser aplicado a la situación de Jaime:

La CNV consta de cuatro componentes principales:

- 1. Observación:** Describir objetivamente lo que está sucediendo, sin evaluaciones ni juicios. Esto significa hablar de hechos concretos y verificables.
- 2. Sentimientos:** Expresar cómo te sientes en relación con lo que observas. Es importante identificar y comunicar tus emociones sin culpar a la otra persona. Esto implica diferenciar los sentimientos de los pensamientos o interpretaciones.
- 3. Necesidades:** Identificar y comunicar las necesidades, valores o deseos que están detrás de tus sentimientos. Después de identificar los sentimientos, se exploran las necesidades subyacentes que están relacionadas con esos sentimientos. Las necesidades pueden ser universales, como la necesidad de respeto, comprensión, o colaboración.
- 4. Peticiones:** Formular una solicitud clara y específica que podría satisfacer tus necesidades. Las peticiones deben ser realizables y no presentarse como demandas. Finalmente, se formulan peticiones claras y específicas para satisfacer esas necesidades. Estas peticiones deben ser realizables y expresadas de manera positiva.

3. Rosenberg, M. (2006). Comunicación no Violenta: Un Lenguaje de Vida . Gran Aldea Editores. España.

Continuemos con Jaime

“Hola, chicos. Me gustaría hablar sobre cómo estamos llevando el trabajo en grupo. Hasta ahora, he notado que soy el único que ha trabajado en las tareas del proyecto. He enviado varios mensajes y documentos para que los revisemos y los completemos juntos, pero no he recibido respuestas o aportes” (**Observación**). Me siento abrumado y un poco frustrado porque estoy preocupado por el progreso del proyecto. Siento que, si seguimos así, no lograremos entregar un trabajo de buena calidad a tiempo (**Sentimientos**). Para mí, es importante que todos colaboremos equitativamente en el proyecto, ya que es una responsabilidad compartida y todos dependemos del resultado. Necesito sentir que no estoy solo en esto y que podemos confiar en el trabajo de cada uno (**Necesidades**). ¿Podríamos organizar una reunión donde todos podamos comprometernos con tareas específicas y plazos? Propongo que cada uno asuma una parte del trabajo y que establezcamos un sistema para revisar y coordinar lo que cada uno está haciendo. ¿Están de acuerdo? ¿Cuándo podríamos reunirnos para discutir esto? (**Petición**)”.

La CNV es una poderosa herramienta que puedes utilizar en distintos contextos y situaciones para fomentar la empatía, la comprensión y la cooperación en nuestras interacciones diarias. Al centrarse en la honestidad y el respeto, la CNV ofrece un camino hacia la resolución de conflictos y la construcción de relaciones más saludables y auténticas.

Es importante señalar que en muchas ocasiones el resultado de este proceso no va a ser como lo esperamos. No siempre nuestra petición será acogida completamente por nuestros/as interlocutores/as, o responderán de forma colaborativa. Cuando eso ocurra, te sugerimos comenzar de nuevo e intentarlo hasta que el proceso de negociación genere resultados con los cuales las partes se sientan lo más satisfechas posible.



Crankies

Sweeties

Menu board with items and prices

Actividad: Mapeando mi asertividad

Piensa en alguna situación en la que quisieras ser más asertivo ¿Cómo podrías manejar esa situación desde el Modelo de la Comunicación No Violenta? La siguiente actividad te orientará en identificar y expresar tus necesidades de manera respetuosa, a modo de facilitar una respuesta positiva y colaborativa de tu interlocutor/a, y así caminar hacia una solución conjunta.

1. Observación. ¿Cuáles son los hechos? ¿Qué ha sucedido? Describe objetivamente lo que te ha estado o está sucediendo. Recuerda no hacer evaluaciones ni juicios.

2. Sentimientos. ¿Cómo te hace sentir la situación? Recuerda diferenciar los sentimientos de los pensamientos o interpretaciones y expresarte en primera persona. Puedes ayudarte con el Medidor de ánimo del capítulo 2).

3. Necesidades. ¿Qué es aquello que consideras importante y necesario en relación a esta situación?

4. Petición ¿Qué solución o plan de acción podrías proponer a tu interlocutor/a? . Puedes preguntarles si está de acuerdo y si tienen otra propuesta.

NUNCA

A VECES

CASI SIEMPRE

SIEMPRE

Me atrevo a dar mi opinión cuando siento que puedo contribuir positivamente.

Tengo claridad de mis límites personales, es decir, sé cuáles son las fronteras que definen mi comodidad y que ayudan a preservar mi integridad y bienestar emocional.

Puedo decir “no” cuando una petición no me acomoda o siento que va en contra de mis ideales o límites personales.

Solicito ayuda o apoyo cuando lo necesito, permitiéndome crecer y aprender junto a otros.

Comunico mis sentimientos abiertamente cuando lo necesito, por ejemplo: “me da pena”, “esto me frustra” o “esto me agrada”.

Defiendo mis derechos y perspectivas sin faltar al respeto ni pasar a llevar a los demás, promoviendo un diálogo sin necesidad de llegar a un conflicto.

Puedo expresar mis necesidades y deseos de manera clara, dándome a entender a otros/as.

Muestro seguridad en expresar mis creencias e ideales, inspirando a otros a respetar diversas perspectivas y opiniones.



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DAE | SALUD Y BIENESTAR
ESTUDIANTIL