



**TRABAJO DE GRADO**  
**Opción Seminario-Diplomado**

**Estrategias de Autorregulación Emocional**

Corporación Universitaria Remington.  
Facultad de Ciencias Empresariales  
Administración de Negocios Internacionales

Andrea Castaño Guzmán  
Angie Lorena Preciado Quintero  
Tutor (a) Ana María Zapata Ospina  
Opción de Trabajo de grado Seminario en liderazgo de equipos e inteligencia emocional  
2024

## Tabla de Contenidos

Resumen .....	3
Palabras Clave .....	3
Pregunta Orientadora de la Búsqueda .....	4
Metodología de Búsqueda de la Información.....	4
Estrategias de Autoregulación Emocional.....	5
Regulación Emocional.....	5
Emoción.....	6
Tipos de estrategias de autorregulación Emocional .....	6
Identificar .....	7
Nombrar.....	7
Aprender .....	7
Estrategias Para Líderes .....	8
Los Sentidos .....	9
Morning Pages.....	9
Mindfulness .....	9
Salud Emocional.....	10
Líderes Digitales.....	11
Conclusiones.....	12-13
Bibliografía.....	14

## **Resumen**

Las estrategias de autorregulación emocional las podemos definir como el tipo de comportamientos que tienen las personas para mantener la calma ante situaciones externas o internas que pueden en un momento dado afectar el modo de actuar de las mismas; estas estrategias permite a los líderes desarrollar habilidades para mejorar su desempeño y tomar decisiones más racionales, esto conlleva a mejorar el trabajo y el clima laboral en la empresa con el propósito de alcanzar las metas y los objetivos propuestos buscando la efectividad en la producción. Este trabajo está dirigido a todas aquellas personas que desean conocer herramientas útiles de autogestión emocional para mejorar su liderazgo y, que a través de las mismas pueda mejorar sus relaciones interpersonales con los colaboradores en busca del mejoramiento continuo y empoderamiento en la organización. En el desarrollo del mismo se presenta un recorrido por las distintas definiciones clave relacionadas con la inteligencia emocional y las estrategias para su aplicación, tanto en el ámbito personal y como en el laboral. Del mismo modo las diversas investigaciones en psicología y neurociencia han demostrado la importancia en la inteligencia emocional, es decir, la habilidad de comprender y manejar tanto nuestras propias emociones como las de los demás, identificando como un factor fundamental el liderazgo efectivo. Los líderes emocionalmente inteligentes son más resilientes, adaptables y capaces de inspirar a sus equipos para lograr las estrategias y metas establecidas por la empresa.

## **Palabras Clave**

Regulación emocional, Liderazgo, Salud emocional, Sentidos, Habilidades.

### **Pregunta Orientadora de la Búsqueda**

¿Como identificar los tipos de estrategias de autorregulación emocional más efectivas, para que los líderes puedan mantener la calma y tomar decisiones racionales bajo presión?

### **Metodología de Búsqueda de la Información**

Se ejecutó una revisión sistemática de la literatura utilizando las siguientes bases de datos:

- Google Scholar
- PubMed
- Scopus
- Web of Science

Los términos de búsqueda utilizados fueron:

- "Autogestión emocional"
- "Herramientas de autogestión emocional"
- "Toma de decisiones"
- "Liderazgo"

Se analizaron los diferentes estudios consultados para identificar las principales estrategias de autogestión emocional que pueden utilizar los líderes para tomar mejores decisiones.

## **Estrategias de Autorregulación Emocional**

Tomar decisiones difíciles, gestionar equipos diversos y lidiar con situaciones de crisis son solo algunos de los desafíos a los que se deben enfrentar aquellas personas que pretenden ejercer una posición de liderazgo. Para el logro de estos propósitos es indispensable mantener la calma ante los diferentes escenarios que puedan afectar el comportamiento y por ende tomar las mejores decisiones

La habilidad de identificar y gestionar las emociones de forma eficaz es un atributo clave de un buen liderazgo; de igual manera, controlar los impulsos, mantener la compostura y tomar decisiones racionales debe ser el objetivo de un buen líder.

### **Regulación Emocional**

“La regulación emocional (RE) es un conjunto de habilidades que nos permiten controlar y ajustar nuestras emociones y comportamientos” (Pérez & Bello, 2016). Este tipo de habilidades pueden ser innatas o adquiridas por las personas y van mejorando con el transcurrir del tiempo lo que conlleva a una constante evolución del ser humano.

Es importante tener en cuenta las capacidades individuales para alcanzar una óptima regulación emocional. Estas, no son exclusivas de cada persona, pero sí varían en su desarrollo y expresión. Según Pérez & Bello (2016), “En los últimos años ha habido un gran interés en el constructo porque se asocia con el bienestar, la salud, el desarrollo psicológico y el desempeño tanto académico como laboral de los individuos.” Por lo anterior es importante conocer dichos conceptos para la vida cotidiana de cada individuo y especialmente para aquellas personas que en algún momento ejercerán la calidad de líderes.

## **Emoción**

Para tener la habilidad de regular las emociones es importante conocer su definición; Según la Real Academia Española (RAE), “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.” (Real Academia Española, s.f., definición 1). Teniendo en cuenta esta definición, podemos deducir que a los líderes les puede ser difícil tomar decisiones estando en estados de ánimo negativos; esto se debe a que dichas alteraciones pueden nublarles el juicio conllevando a la toma de decisiones impulsivas.

Según la tesis del psicólogo William James, “los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho desencadenante y que nuestra sensación de esos cambios según se van produciendo es la emoción.” (James, 1985), se puede entender que las emociones son una combinación de estímulos producidos por diversas circunstancias internas o externas que afectan los nervios de nuestro cuerpo y la mayoría siendo expresados físicamente, dando explicación por qué un chiste nos da risa o algo que no gusta provoca animadversión.

### **Tipos de estrategias de autorregulación Emocional**

Con el fin de aplicar algunas de las estrategias de autorregulación emocional es importante conocer como las emociones que las personas sienten, se pueden manejar de una manera adecuada con el fin de que sean aplicadas en los diferentes escenarios donde se ejerza el liderazgo

**Identificar**

Significa sentarse por un momento, pensar que estamos sintiendo y ponerle nombre a esa emoción (Zonifer, 2022). Se trata de una habilidad fundamental para la autorregulación emocional, que nos permite comprender mejor nuestras reacciones y tomar decisiones más conscientes.

**Nombrar**

Al nombrar una emoción podemos comprender mejor nuestro estado de ánimo y saber el por qué estamos reaccionando de cierta manera; lo anterior se presenta por que se tiene como base un concepto del que seguramente hemos escuchado en el pasado y del cómo reaccionar ante el mismo

**Aprender**

Al permitirnos sentir la emoción, se produce un autoaprendizaje; este nos ayuda a manejar las emociones de forma más efectiva. Este proceso consiste en la recopilación de información que luego se utiliza para retomar el ciclo emocional.

## Figura 1

### *Mapa de recorrido emocional*



*Nota.* La figura representa de forma gráfica el recorrido emocional propuesto. Tomado de *Estrategias de autorregulación emocional* (min. 04:07), por Z. Villarroel, 2022.

(<https://www.crehana.com/clases/v2/12916/player/57895/>).

## **Estrategias Para Líderes**

Una vez identificadas las Estrategias de Autorregulación Emocional en general, podemos identificar qué existe otro tipo de estrategias que son adaptativas para ser un buen líder y tomar mejores y acertadas decisiones.

### **Los Sentidos**

Se base en la idea de que nuestros sentidos pueden ser utilizados para influir en nuestras emociones. Esta estrategia implica utilizar estímulos específicos para activar emociones positivas o para reducir la intensidad de las emociones negativas. (Villarroel, 2022). Todas las personas se ven directamente afectadas por lo que los rodea, por lo tanto, sentir que se está en un ambiente

agradable visual, auditivo, olfativo y táctil es un factor decisivo entre el descontento y satisfacción

Para los líderes es importante crear un ambiente agradable para sus compañeros y colaboradores, por lo tanto, una de las formas de poner en práctica esta estrategia es utilizar música o aromas estimulantes en los espacios de la empresas; La estrategia de regulación emocional de los sentidos es una herramienta útil que puede ser utilizada por los líderes para mejorar su propio bienestar emocional, tomar mejores decisiones y fortalecer sus relaciones interpersonales.

### **Morning Pages**

Es una práctica sencilla que puede ayudarte a mejorar tu autorregulación emocional y tu bienestar general. Todos los días debes tomar nota de cómo te sientes en ese momento. (Villarreal, 2022) El poder de esta técnica nace en la libertad que se tienen en estas páginas para expresarse de forma abierta e interior.

Un líder es aquel que sabe cómo actuar con empatía y tolerancia en los diferentes momentos, no debe quedarse callado ante circunstancias en las que debe llamar la atención, escribir y expresar sus emociones en un papel ayuda al líder a liberar la tensión y el estrés acumulados lo que conlleva a mejorar su capacidad para manejar situaciones difíciles y mantener la calma en circunstancias donde se trabaje bajo presión.

### **Mindfulness**

También conocido como atención plena, se refiere a la práctica de prestar atención de manera consciente al momento presente, sin juzgar y con apertura y aceptación. (Villarreal, 2022)

No se trata de evaluar o criticar tus pensamientos o emociones, sino de observarlos con curiosidad y aceptación. Implica entonces ser consciente de las experiencias que se están viviendo en el instante, incluyendo pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales.

Las personas, en general, tienden a practicar la escucha activa con los demás, mientras que consigo mismos se limitan a una escucha pasiva. Los líderes que desarrollan la autoconciencia pueden tomar mejores decisiones y gestionar mejor sus emociones, es allí donde la importancia de esta estrategia diaria que aporta reconocimiento de las destrezas y debilidades.

### **Salud Emocional**

Un líder con una salud emocional sólida, un alto nivel de compromiso y un buen manejo de sus emociones es un pilar fundamental para el éxito en cualquier ámbito. Este tipo de líder posee las habilidades y herramientas necesarias para motivar e inspirar a su equipo, tomar mejores decisiones, mejorar la comunicación y aumentar la productividad.

Su habilidad para conectarse con las emociones de los demás y mostrar empatía crea relaciones más fuertes con su equipo, mientras que la confianza en sí mismo y la seguridad en las decisiones tomadas inspiran al equipo a seguir al líder y a dar lo mejor de ellos; de igual forma la inteligencia emocional permite entender las emociones de los demás y tomar decisiones que consideren las necesidades del equipo.

La autogestión emocional es una herramienta para mejorar el liderazgo y el desempeño en cualquier ámbito. Un líder con estas características puede crear un equipo más motivado, productivo y eficiente, para alcanzar mejores resultados.

## **Lideres Digitales**

Los entornos digitales, por su naturaleza virtual y la falta de comunicación de manera presencial, pueden presentar desafíos para el liderazgo. La conexión con el equipo y la gestión de las emociones se vuelven más complejas. Un líder que se comunica de manera regular y transparente, incluso en situaciones difíciles, puede generar confianza y seguridad en el equipo.

Los entornos digitales están en permanente transformación y las nuevas tecnologías emergen constantemente; un líder que se adapte a estos cambios y aproveche estas herramientas estará mejor posicionado para liderar a su equipo hacia el éxito; así mismos la capacidad de gestionar las emociones, comunicarse de cierta manera efectiva y adaptarse a los cambios son esenciales para crear un equipo motivado, productivo y eficiente.

## Conclusiones

Las estrategias de autorregulación emocional son herramientas fundamentales para los líderes, las cuales le permiten que puedan mantener la calma, tomar decisiones racionales bajo presión y optimizar su gestión emocional.

Un líder con una autogestión emocional deficiente, es propenso a mostrar emociones negativas, generando un entorno de trabajo hostil y desmotivador, impactando negativamente en los resultados del equipo.

La calma, la tranquilidad y el autoconocimiento son habilidades indispensables al momento de tomar decisiones acertadas

Las estrategias de autogestión emocional ayudan a los líderes a tomar mejores decisiones al mejorar sus habilidades de:

- Entender sus propias emociones y cómo estas influyen en el comportamiento.
- Controlar sus emociones de forma saludable.
- Mantener la energía y el enfoque para alcanzar objetivos.
- Entender y compartir los sentimientos de los demás.
- Comunicarse y relacionarse eficazmente con los demás.

Es importante destacar que no existe un método exclusivo para la regulación emocional. Los líderes deben experimentar y encontrar las estrategias que mejor se adapten a su estilo personal y a las situaciones que enfrentan.

Se recomienda que los líderes desarrollen sus habilidades de autogestión emocional para mejorar su capacidad de tomar decisiones. Se pueden utilizar diversos recursos para desarrollar estas habilidades, como:

- Programas de entrenamiento en inteligencia emocional
- Coaching individual
- Libros y artículos sobre autogestión emocional

## Bibliografía

James, W. (1985). ¿Qué es una emoción? *Estudios de psicología*, 6(21), 57-73.

<https://doi.org/10.1080/02109395.1985.10821418>

Pérez y nazira Calle Ja bello, O. G. (s. f.). *Regulación emocional: definición, red nomológica y medición*. Medigraphic.com. Recuperado 9 de marzo de 2024, de

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>

Villarroel, Z. (2022, mayo). *El autoconocimiento como estrategia*. Crehana.

<https://www.crehana.com/clases/v2/12916/player/57901/>

Villarroel, Z. (2022a, mayo). *Claves para la autorregulación emocional*. Crehana.

<https://www.crehana.com/clases/v2/12916/player/57895/>

Villarroel, Z. (2022b, mayo). *Entrenamiento avanzado en autorregulación emocional*. Crehana.

<https://www.crehana.com/clases/v2/12916/player/57907/>

Villarroel, Z. (2022c, mayo). *Entrenamiento intermedio en autorregulación emocional*. Crehana.

<https://www.crehana.com/clases/v2/12916/player/57906/>

(S. f.). Rae.es. Recuperado 9 de marzo de 2024, de <https://dle.rae.es/emoción>