conalep

UEIA
Unidad de Estudios e Intercambio Académico

"Toma de decisiones: cuando la emoción supera la razón"

Documentos detonadores para estudiantes

Dirección de Prospección Educativa

Septiembre 2024

conalep

UEIA
Unidad de Estudios e Intercambio Académico

Documentos detonadores para estudiantes

"Toma de decisiones: CUANDO LA EMOCIÓN SUPERA LA RAZÓN"

DIRECTORIO

Arturo Pontifes Martínez

Director General

Judith Mendoza Aguilar

Titular de la Unidad de Estudios e Intercambio Académico

José Luis Segura Cárdenas

Director de Prospección Educativa

Karla María Sandoval Balcazar

Coordinadora de Estudios Académicos

conalep

D.R. © Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica
Unidad de Estudios e Intercambio Académico
Dirección de Prospección Educativa
16 de septiembre 147 Nte. Col. Lázaro Cárdenas Metepec, 52148, Estado de México
Se autoriza la reproducción parcial o total de esta obra, exclusivamente cuando así lo exprese la Institución titular de los derechos

conalep

Elaboró:

Blanca Hayde Padilla Madera

Subcoordinadora de Métodos Y Practicas Educativas

Edición:

Karla María Sandoval Balcazar

Coordinadora de Estudios Académicos

Diseño gráfico

Barbara Yazmín Martínez Reyes

conalep

CONTENIDO

Presentación Pág. 7
Introducción Pág. 8
¿Qué son las emociones? Pág. 10
Las funciones de las emociones Pág. 14
Las emociones en el aprendizaje Pág. 15
Las emociones se clasifican en básicas y/o primarias y compuestas y/o secundarias Pág. 16
¿Cómo afectan las emociones en la salud? Pág. 19
¿Qué tanto me conozco? Pág. 22
La importancia del autoconocimiento Pág. 24
Componentes de la Inteligencia emocional Pág. 26
Importancia de la Inteligencia emocional Pág. 28
Cómo cultivar la Inteligencia emocional Pág. 29
Las emociones en la toma de decisiones Pág. 30
Tipos de decisiones Pág. 32
Balance emocional para las mejores decisiones Pág. 41
Herramientas para la gestión emocional Pág. 42
Referencias Pág. 43

conalep

Presentación

Estimados estudiantes del CONALEP

La toma de decisiones es una constante en nuestro día a día y, en este proceso, enfrentar diferentes niveles de complejidad es común, no obstante, el papel que juegan tanto las emociones como la razón es clave porque a través de su equilibrio es posible discernir y determinar de mejor manera.

A lo largo de estas páginas se abre un panorama para entender cómo las emociones influyen de forma directa en sus decisiones y, una vez teniendo conocimiento de esta relación, será posible identificar, analizar, detenerse a pensar y encontrar respuestas y soluciones óptimas para los desafíos de la vida diaria.

El objetivo de este documento es que, al finalizar su lectura, tengan una herramienta que los acompañe a enfrentar los retos presentados en su camino, tanto en sus estudios como en su vida personal.

¡Toma el control de tus decisiones y resuélvelas de forma equilibrada y reflexiva!

Judith Mendoza Aguilar
Titular de la Unidad de Estudios e Intercambio Académico

Nuestras elecciones son las que manifiestan quiénes somos en verdad, mucho más que nuestras habilidades"
JK. Rowling

Introducción

La palabra emociones la escuchamos en repetidas ocasiones en el día a día, pero ¿sabes cómo funcionan?, ¿conoces el gran poder que tienen sobre ti y en los demás? y ¿cómo el mal manejo de las emociones puede influir gravemente en tu vida? A diferencia de otras generaciones, tú puedes conocer más información acerca de ellas, toda vez que por medio de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) se considera la educación socioemocional dentro de los programas y planes de estudio, la cual es un proceso de aprendizaje personal y de interacción del entorno, en donde niñas, niños, adolescentes y jóvenes desarrollan las habilidades que les permiten comprender, regular las emociones y utilizarlas para su bienestar y el de la comunidad.

Por medio de este documento buscamos que comprendas la importancia de saber manejar tus emociones y de que identifiques como estas juegan un papel importante en las decisiones que tomas, que, a diferencia de los adultos, quienes toman la mayoria de sus decisiones basadas en la lógica y en el razonamiento, en tu caso las decisiones están influenciadas en gran medida por tus emociones, puesto que la corteza prefrontal termina su desarrollo entre los 21 y los 23 años, siendo la parte del cerebro que madura más lento que el resto, esta parte es considerada como un freno de mano a las conductas impulsivas y sobre todo agresivas. Lo anterior explica por qué algunos jóvenes y adolescentes pueden ser impulsivos al momento de tomar decisiones y como estas no siempre pueden ser las mejores para su presente y su futuro.

De acuerdo con datos del World Economic Forum, el 90% de las personas más exitosas en el mundo poseen una inteligencia emocional alta, esto es porque comprenden y gestionan sus emociones de manera efectiva, sin embargo, está la otra cara de la moneda en donde las personas que no suelen lograr un manejo adecuado de sus emociones, tienen reacciones con consecuencias que pueden afectar gravemente su futuro, como lo es el caso del conocido influencer mexicano Rodolfo Fofo Márquez, quien en meses pasados, derivado de un percance automovilístico reaccionó de forma impulsiva agrediendo físicamente a una mujer y teniendo como consecuencia el truncar sus planes a futuro, ya que de acuerdo con varios medios de comunicación, el joven se encuentra vinculado a proceso.

Lamentablemente como este caso, hay muchos otros en los que los adolescentes y jóvenes debido a que no supieron manejar sus emociones, toman decisiones que les impiden tener un mejor futuro, pero en tu caso no tiene por qué ser así, para ello a lo largo de este documento te mostraremos qué son las emociones, cómo se combinan, cómo puedes reconocerlas cuando empieces a sentirlas y sobre todo a manejarlas; con esto no te estamos diciendo que las emociones son malas o que está mal sentir, al contrario, reconocerlas y saber gestionarlas te ayudará a tener una mejor relación contigo, con tus amigos, con tu familia y/o con tus maestros y a saber decir no cuando así lo desees, la intención es que cuentes con herramientas que te permitan sentirte bien y te lleven a tomar las mejores decisiones en tu vida.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las “emociones” son una parte esencial de lo que nos hace humanos. Al entender cómo surgen, qué tipos existen, cuál es su función y cómo puedes manejarlas, mejorará tu bienestar emocional y te ayudará a vivir una vida más plena y significativa.

El origen de las emociones es un tema que ha sido estudiado por distintos filósofos, antropólogos, psicólogos y neurocientíficos durante siglos, coincidiendo en que las emociones surgen de la interacción entre diferentes factores como eventos o situaciones que nos rodean y que pueden desencadenar una variedad de emociones, como, por ejemplo, ver a tus amigos (as) o comer tu platillo favorito te produce alegría; mientras que la pérdida de un ser querido o no obtener buenas notas puede provocarte tristeza.

De acuerdo con diferentes teorías, las emociones han estado presentes desde los primeros pobladores, algunos arqueólogos han dado testimonio, que al encontrar restos que datan de hace decenas de miles de años, estos presentan escenas de caza, rituales y figuras humanas y que en algunos de estos hallazgos se observan expresiones faciales que podrían indicar emociones como alegría, tristeza, miedo o ira.

De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF), “las emociones son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor. Todos y todas tenemos emociones, y es importante no reprimirlas ni sentirnos avergonzados por ellas” (2022).

Para Daniel Coleman (1995) “las emociones le permiten al ser humano construir vínculos afectivos y además inciden en procesos complejos que intervienen en la motivación, el interés y la capacidad de goce y disfrute, o que también derivan en mecanismos de autopreservación ante situaciones displacenteras” (2022).

Las emociones tienen un componente aprendido, reaccionamos ante ciertos eventos de forma automática, hemos aprendido a copiar esa reacción. Si nos dicen que una rata es mala que nos va morder y vemos a nuestra madre gritar y salir corriendo, cuando somos más grandes sentimos ese mismo rechazo; seguro conoces a alguien que nunca abraza o se pone nervioso al mostrar sus emociones o no da ninguna señal de afecto, es posible que en su casa tampoco su familia compartiera sus sentimientos con facilidad, por lo que aprendió a no hacerlo.

Si tuviéramos que identificar una parte de nuestro cerebro dedicada a las emociones, esta sería el sistema límbico, la parte más primitiva del cerebro y de las que más rápido reacciona, al estar conectado a nuestras respuestas fisiológicas. El sistema límbico se encuentra en estado de alerta para detectar señales de peligro, ante cualquier señal de amenaza, manda un aviso en forma de emoción y la emoción se convierte en un ataque de huida. Un claro ejemplo es cuando alguien nos grita en forma agresiva, nuestro sistema límbico reacciona inmediatamente al sentirse amenazado y se prepara para agredir o escapar, pero nuestro córtex prefrontal es el que decide si magnifica o minimiza el suceso. De esta forma, tú elijes si magnificas o minimizas el evento y consecuentemente tus emociones y reacciones.

conalep

Si llegas a conocer mejor la naturaleza de tus emociones y tus actos en lugar de juzgarlos, aprenderás a identificar tus pensamientos y respuestas corporales ante una determinada situación y así podrás apagar ese interruptor que enciende emociones y reacciones destructivas. Es importante diferenciar el manejo de las emociones a reprimirlas, cuando se reprime una emoción o un sentimiento se tiene un efecto similar al del bloqueo del cauce de un río, ya que este buscará la salida por otro lado y acabará inundando todo a su alrededor, lo mismo pasa si un problema emocional se bloquea y no fluye, se manifestará de tal forma que las consecuencias serán mayores.

En otras palabras, las emociones te permiten relacionarte contigo mismo y con quienes te rodean, te ayudan a afrontar conflictos, a tomar decisiones y te permiten identificar el impacto que pueden tener las malas decisiones; las emociones forman parte de la función adaptativa que prepara a tu cuerpo para la acción, facilitan tener una conducta apropiada a cada situación e incluso reflejan el sentir del otro ya que en muchas ocasiones las emociones de los demás retroalimentan la conducta que tenemos hacia los demás.

Las funciones de las emociones

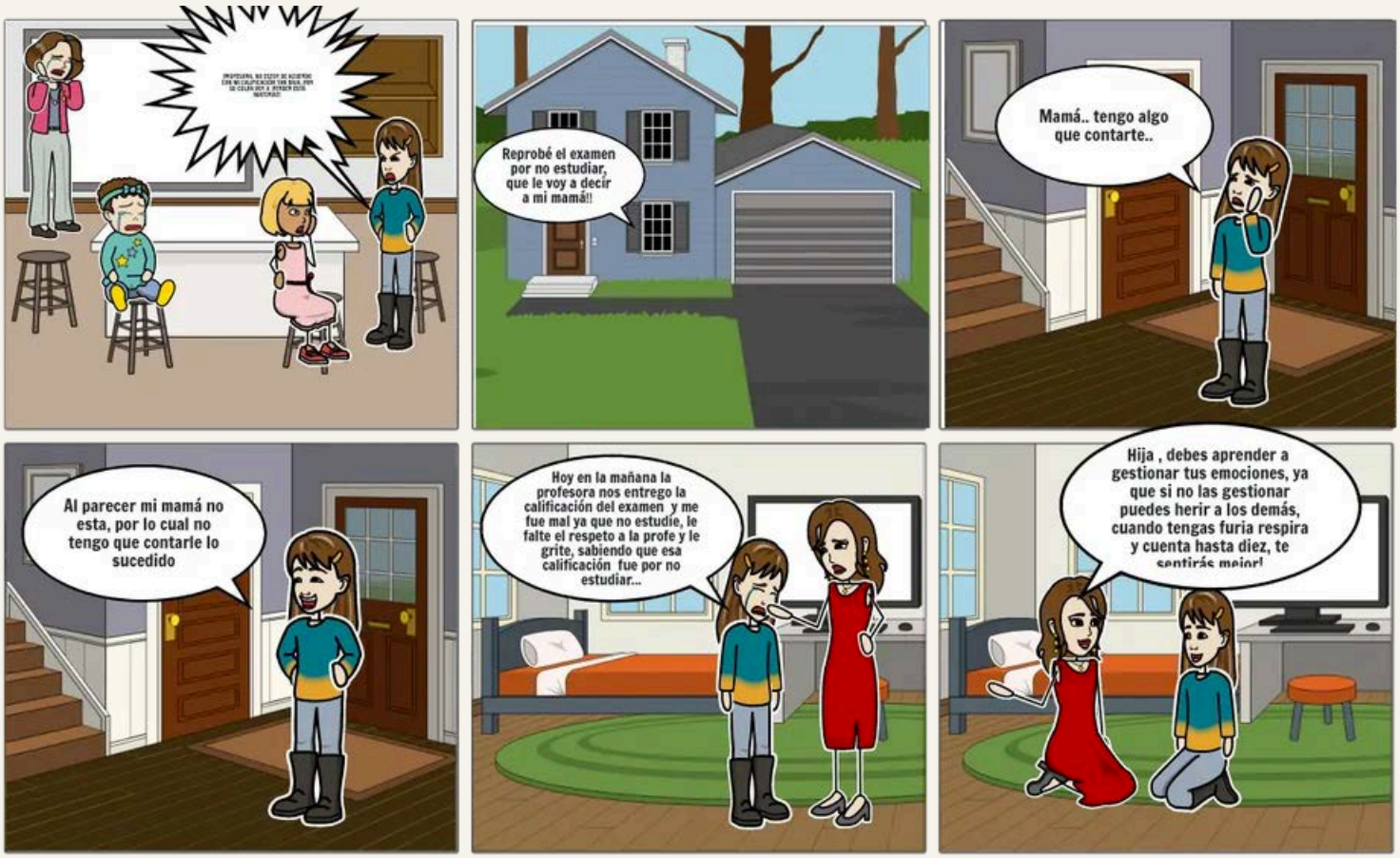
De manera resumida, podríamos decir que las emociones tienen tres funciones:

1. Las emociones organizan y motivan a la acción. Las emociones nos dan el impulso para actuar, nos ahorran tiempo para ponernos en acción en situaciones importantes y nos ayudan a superar obstáculos.

2. Las emociones comunican a los otros (y los influyen). Nuestras emociones influyen en nuestro cuerpo y, por tanto, también en nuestra postura y nuestras expresiones. Las expresiones faciales comunican como si fueran palabras.

3. Las emociones nos comunican (y nos influyen). Las emociones nos dan información valiosa sobre la situación a la que nos enfrentamos, son como alarmas de que algo está sucediendo.

Aprender a gestionar tus emociones te ayudará a percibir y a afrontar las situaciones de mejor manera



Cree sus los propios en Storyboard That

Figura: tomada de Story board (2024). Gestión de las emociones. Recuperado de https:// https://www.storyboardthat.com/es/.

Las emociones en el aprendizaje

Diversas investigaciones sobre los procesos de aprendizaje, apuntan que la emoción y la cognición son inseparables, este vínculo se establece por muchas razones, entre ellas, porque las emociones influyen en la capacidad de razonamiento, la memoria, la toma de decisiones y la actitud para aprender. Por ello, se considera que las emociones forman parte del proceso de aprendizaje (Rafael Bisquerra 1998).

Por medio de varios estudios, se ha comprobado que existen emociones que potencian el aprendizaje y otras que lo obstaculizan. Los principales estados emocionales que benefician o dificultan el proceso de aprendizaje son los siguientes:

Favorecen el aprendizaje	Dificultan el aprendizaje
Seguridad	Miedo y ansiedad
Entusiasmo	Tensión
Alegría	Ira y enfado
Expectación y asombro	Culpabilidad
Sensación de triunfo	Aburrimiento
Curiosidad	Envidia y celos

Las emociones se clasifican en básicas y/o primarias y compuestas y/o secundarias

Las **emociones básicas** se sitúan en el núcleo central de todo el circulo, en la segunda circunferencia y son: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira y anticipación, el resto de las emociones se clasifican como emociones compuestas o secundarias.

Usualmente este tipo de emociones suelen manifestarse de la siguiente forma:

- ★ Tienen una función adaptativa importante
- ★ Tienen una expresión facial y corporal propia
- ★ Son experimentadas por personas del todo el mundo
- ★ Comunican mensajes importantes para los demás
- ★ Provocan cambios fisiológicos y neuroquímicos en el cuerpo y el cerebro.
- ★ Facilitan una respuesta rápida ante estímulos ambientales inesperados o relevantes.
- ★ Afectan el procesamiento de la información e involucran actividades cognitivas como la atención, la toma de decisiones y la memoria.

Combinaciones: las emociones sin color representan una emoción que es una mezcla de las 2 emociones principales. Por ejemplo, la anticipación y la alegría se combinan para ser **optimismo.** La alegría y la confianza se combinan para ser **amor.**

Las emociones frecuentemente son complejas y el ser capaz de reconocer cuándo un sentimiento es en realidad una combinación de dos o más sentimientos distintos es una habilidad que te será de utilidad, cuando tengas emociones que te cuesta trabajo comprender, intenta dibujar una rueda de las emociones, el organizarlas te servirá como una técnica de control.

La dimensión vertical representa a la intensidad, en esta las emociones se intensifican a medida que se mueven desde el exterior hacia el centro de la rueda, lo que también se indica mediante el color: cuanto más oscura es la sombra, más intensa es la emoción. Por ejemplo, la ira en su menor nivel de intensidad es enfado. En su nivel más alto de intensidad, la ira se convierte en furia, o una sensación de tedio puede intensificarse al odio si no se controla, que es de color morado.

Esta es una regla importante sobre las emociones a tener en cuenta en las relaciones: si no se controlan, las emociones pueden intensificarse, aquí radica la sabiduría de mejorar la forma en que te expresas ya que es la base de la navegación efectiva de las emociones.

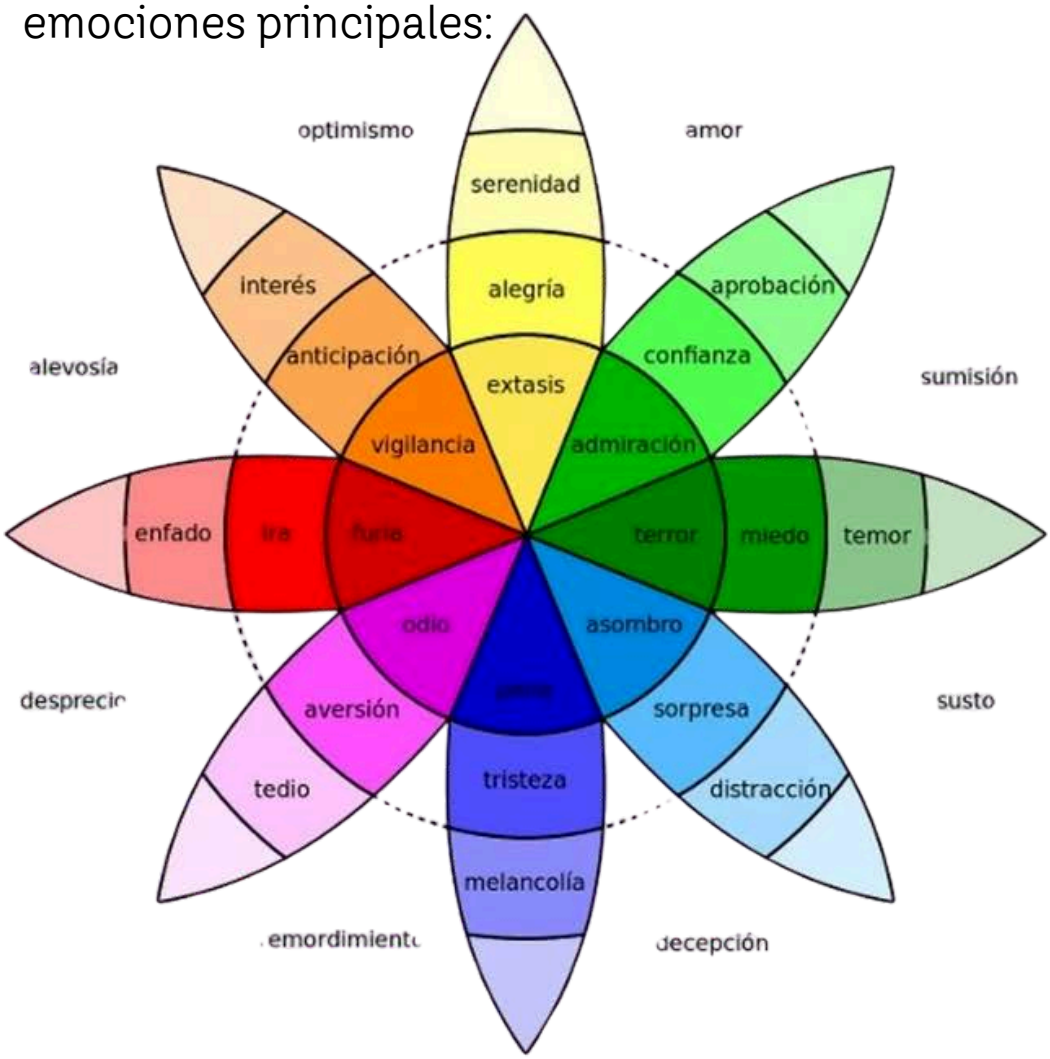
La **rueda de emociones de Plutchik** nos ayuda a ver la conciencia emocional a través de una lente más amplia, es decir, profundizar el conocimiento de una persona de un tema o campo en particular. Por lo tanto, mejorar la percepción emocional significa no solo tener palabras para las emociones, sino comprender cómo se relacionan las diferentes emociones entre sí y cómo tienden a cambiar con el tiempo.

La rueda de las emociones de Plutchik

En la rueda de las emociones de Plutchik se ilustran estas 8 emociones básicas y las diversas formas en que se relacionan entre sí, incluidas las emociones opuestas y las que pueden convertirse fácilmente en otras. Este marco ayuda a aportar claridad a las emociones, que a veces pueden parecer misteriosas y abrumadoras.

Los colores primarios:

Los ocho sectores están diseñados para indicar que hay ocho emociones principales:



- alegría,
- confianza,
- miedo,
- sorpresa,
- tristeza,
- aversión,
- ira
- anticipación.

Nota: Imagen tomada de https://psicologiaymente.com/psicologia/rueda-emociones-robert-plutchik

Opuestos: cada emoción primaria tiene un polo opuesto, de forma que, la alegría es lo contrario a la tristeza, el miedo es lo contrario de la ira, la anticipación es lo opuesto a la sorpresa y el odio es lo opuesto a la confianza.

¿Cómo afectan las emociones en la salud?

Las emociones afectan y se ven afectadas por la actividad fisiológica, incluidos los sistemas cardiovascular y neuroendocrino, de acuerdo con la Universidad Autónoma de México “las emociones repercuten en nuestra salud, pues cuando son positivas refuerzan el sistema inmunológico y, en caso contrario, producen un efecto perjudicial en la respuesta inmune y en el sistema endocrino” (Boletín UNAM 2020)

Por ejemplo, para algunas personas la ansiedad les afecta de tal forma que, al contraer los músculos del estómago, no aceptan comida. Esa ansiedad constante es interpretada por su cuerpo como una señal de peligro y el cuerpo reacciona preparándose para huir, pues cuanto más ligero esté más rápido será la huida. Por otra parte, hay quienes sufren de fuertes dolores de cabeza, los cuales pueden ser causados por el excesivo fruncimiento del ceño o quienes tienen dolor en la mandíbula debido a que ante una situación de potencial peligro, el instinto es morder produciendo una contracción en la mandíbula, de esta forma vemos que nuestro cuerpo reacciona ante eventos reales, pero también imaginarios.

Asimismo, cuando una persona siente estrés o ansiedad y busca solucionarlo a través de la comida está experimentando lo que se llama alimentación emocional cíclica. Cuando esto ocurre, se liberan sustancias en el cerebro que dan una sensación temporal de bienestar, sin embargo, cuando esta emoción termina, aparecen sentimientos de culpa, arrepentimiento o vergüenza, por lo tanto, el problema inicial no es solucionado y se repite nuevamente el ciclo. Las personas que experimentan estas sensaciones utilizan estrategias para esconder estas emociones y pueden derivar en atracones de comida y posterior a un trastorno de conducta alimentaria.

De acuerdo con la **Psicóloga Mailene Román**, el sobre pensar en exceso puede provocar un impacto en la salud mental de las personas que llevan a cabo esta práctica, quienes, por lo general, intentan resolver todo. A pesar de que es natural que la preocupación esté presente en los pensamientos, la acción de sobre pensar trastoca el bienestar de las personas.

También menciona que, si de momento un pensamiento se vuelve ruidoso, es decir, que está en la mente de manera constante en gran parte del tiempo por muchos días y empieza a afectarnos en nuestras rutinas y no nos permite disfrutar, el tomar decisiones puede llegar a ser paralizante, porque limita a los individuos y bloquea la acción, ya que no da la oportunidad de actuar al estar sobre pensando todo constantemente.

Por otra parte, las personas que padecen de frustración o enfado constante están maltratando su salud física, incluso hay emociones que afectan una parte específica del cuerpo, un ejemplo es el estómago, este órgano es un gran recipiente del dolor emocional y se puede reflejar en padecimientos como gastritis, reflujo gástrico o pérdida del apetito.

Un estudio de la **Universidad de Valencia**, revela que los factores emocionales influyen en gran parte en los problemas de salud y el sueño, toda vez que es una de las áreas precisamente más afectadas por la influencia de las variables emocionales. La alexitimia, caracterizada por dificultad para describir los sentimientos, incapacidad para elaborar las emociones a nivel mental, así como relacionarlas con sus correspondientes sensaciones corporales, parece estar relacionada con dificultad para conciliar el sueño.

Según **Nemiah (1977)**, existe en los pacientes alexitímicos una desconexión entre el sistema límbico y neocórtex a nivel del striatum, que tendría como consecuencia que los individuos no fueran conscientes de las emociones producidas, aunque, perciban la descarga autonómica. Ello derivaría en que la energía producida no se transforme de una forma adecuada, sino que, al contrario, se genere una activación mayor que tendrá repercusiones a nivel psicosomático, entre las que podemos destacar aumento de la activación y trastorno del sueño (insomnio).

Además del insomnio, las emociones pueden provocar otros trastornos mentales como la depresión, que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, lentitud para razonar, hablar, dificultad para pensar, **tomar decisiones** y recordar cosas.

Las personas que sufren de depresión pueden recurrir al consumo de sustancias adictivas, como el alcohol o las drogas, para aliviar temporalmente sus síntomas emocionales y psicológicos. Esto puede proporcionar un alivio momentáneo, pero, a largo plazo, puede llevar a una mayor dependencia y agravar tanto la depresión como la adicción.

Las adicciones son un grave problema de salud mental que afecta a las personas de todas las edades. Se caracterizan por una fuerte compulsión a participar en comportamientos, sustancias o experiencias que pueden ser dañinos para la salud, la adicción es la dependencia de algo que en la mayoría de los casos empieza como una actividad agradable para reprimir emociones que no se desean sentir como la insatisfacción e infelicidad, pero se acaba convirtiendo en un interruptor de emociones improductivas.

¿Qué tanto me conozco?

"La forma en cómo te tratas y amas establece el estándar para los demás que te rodean. El amor por ti mismo permitiéndote ser quién eres verdaderamente en esencia tiene que comenzar en tu persona, no esperarlo de nadie más."

Paula Diaz.

La vida no es un espiral de dolor, penas y angustias, es una montaña rusa y solo hay que estar en la parte más baja cuando es inevitable y estrictamente necesario. Si con frecuencia te sientes de bajada y no hay razón clara para ello, es posible que tú estés propiciando tu malestar.

No es que de manera consciente elijas estar triste, pero lo cierto es que tu manera de percibir la vida y tus creencias sobre ti probablemente estén provocando más daño del que tú crees; en repetidas ocasiones vivimos la vida como la sentimos y la forma de sentir surge de la interpretación que hace tu mente de la realidad, una forma errónea de interpretar la realidad y asociar emociones a ella puede ser tan nociva que por mucho que tengas o logres en la vida, nada te haga sentir feliz.

La idea de lo que somos la mayoría de las veces está basada en lo que nos dicen los demás, un ejemplo de ello es que solemos repetirnos los descalificativos que algunas personas nos dicen con relación a nuestros rasgos físicos, por ejemplo, el cuerpo, cara o discapacidades intelectuales. Estas ideas muchas veces no son asertivas, ya que responden más al sentir de quienes nos lo dicen o a estereotipos sociales que les permitimos que nos definan como persona, por ello aquí es muy importante que descubras y potencies tus virtudes, que honres aquello que consideras tus defectos y, sobre todo, no olvides que tanto tus virtudes como tus defectos te hacen ser quién eres, un ser único y valioso.

Paula Diaz (2021) afirma que “la autoestima es el pilar que construye nuestro bienestar y nuestro crecimiento emocional. La manera en que nos sentimos en relación a nosotros mismos afecta el resto de aspectos de nuestra vida; es decir, que de lo que nos estimamos depende cómo funcionamos en el trabajo, en el amor, en el sexo, en la familia, etc.” (p. 8).

La autoestima es fundamental en el proceso de la toma decisiones, porque al aceptarte como realmente eres, tomarás las decisiones en la libertad y bajo lo que tú quieres y no estarán condicionadas a lo que los demás esperan que decidas. La autoestima influye mucho en cómo te tratas y el trato que permites de los demás, por ejemplo, existen personas que debido a que carecen de una buena autoestima terminan cediendo ese poder tan importante a otras personas para que tomen sus decisiones con el fin de complacerlos como parte de la búsqueda de aceptación y el temor al rechazo.

Naömi Assenberg (2019), mostró con sus estudios que en una persona cuando experimenta el rechazo social, se activan las mismas áreas cerebrales que cuando experimenta un dolor físico, es decir, que nos duele de forma similar, cuando nos excluyen y nos hacen sentir menospreciados.

Cuando dudas de tu valor, solo te conduces al pesimismo y la derrota, incluso antes de iniciar alguna actividad, como participar en un concurso y/o competencia, realizar alguna tarea y/o proyecto o aplicar un examen, el pesimismo te lleva a pensar en que vas a perder o que te vas a equivocar; sin embargo, debes de ver otros panoramas y saber que tienes todo el potencial y cuentas con cualidades extraordinarias que solo tú tienes y puedes despertar y emplear para ser tú mismo.

Desafortunadamente y aunque te parezca increíble, actualmente todavía cuando una persona suele ser muy emocional, en particular cuando un hombre muestra sus sentimientos, pueden surgir comentarios como “los hombres no lloran” o cuando demuestran sus sentimientos con efusividad les dicen que “parecen niña”, incluso todavía hay gente que considera que las personas que suelen ser muy afectivas y efusivas al momento de mostrar sus sentimientos son débiles. Sin embargo, como ya se mencionó, no es malo tener emociones y estas no deben ser reprimidas, lo importante es que aprendas a manejarlas para que estas no te controlen a ti.

En los últimos años, nos hemos enganchado a la tecnología y a las redes sociales como medio de socialización para comunicarnos con la familia, amigos, etc. El uso de estas redes forma parte del proceso social durante la adolescencia, este fenómeno se ha convertido en objeto de estudio, puesto que se considera que estas pueden tener un impacto en la salud mental, especialmente en los adolescentes, ya que en estos espacios se gestan algunos de los factores desencadenantes de problemas de autopercepción que promueven constantemente la comparación con otras personas y la fijación por las reacciones o la aceptación ajena, y al no encontrarla, se genera una fuerte inseguridad que incide gravemente en la forma en la que se auto perciben las personas.

La importancia del autoconocimiento:

Para **Francisco Carabantes (2024)** la importancia del autoconocimiento, en un primer nivel, está en que nos permite ser conscientes de quienes somos, ser conscientes de las características, cualidades o patrones mentales-emocionales personales. Pero, el autoconocimiento se vuelve importante o adquiere verdadera relevancia cuando es utilizado como un **“instrumento”** para captar la esencia de quién eres, más allá de las características personales, más allá de las etiquetas mentales.

El **autoconocimiento** vuelve a una persona más consciente de sí misma y de lo que le aporta paz o bienestar en la vida. Y esto, de una u otra manera, termina ayudándole a prevenir conflictos o problemas por falta de armonía, equilibrio o bienestar.

A continuación, te daremos algunos consejos que te ayudarán a conocerte y a comprender tus emociones.

1. Quién soy:

Este ejercicio te permite ver por una parte quién eres en este momento y quién quieres llegar a ser. Destaca que lo más importante es decidir cómo vas a conseguir llegar a ser la persona que deseas y anhelas y cuál sería tu estrategia para conseguirlo.
La tarea se realiza colocando en una hoja quién eres, en otra quién deseas llegar a ser y en la última como vas a hacerlo. Será también interesante complementar este ejercicio con un feedback de las personas de tu confianza para conocer cómo te ven y perciben a tu alrededor.

2. La línea de la vida:

Esta herramienta te permite crear una línea horizontal que representa tu vida. En esta línea marcarás un punto medio que representa el ahora. Seguidamente, comenzaras a incluir las diferentes situaciones y experiencias que hayas vivido en el pasado. Así podrás ser consciente de aquello que consideras relevante en tu vida.

La segunda parte consistirá en cumplimentar parte de tu futuro, señalando tus objetivos más cercanos y más alejados en el tiempo. Al finalizar esta línea de vida podrías reflexionar sobre lo que has vivido y sobre cómo te planteas conseguir y alcanzar los objetivos marcados en tu futuro.

3. Tener un diario de emociones.

Escuchar a tus emociones puede aportarte muchos detalles sobre ti mismo, de otras personas o de diferentes situaciones con la ayuda del diario emocional te facilitará trabajar en tu autoconocimiento. Para que seas consciente de tu propio estado emocional, conocer cuáles son las emociones que más se repiten en tu día a día, o su origen, entre otros y puede facilitarte un mayor autoconocimiento en cualquier esfera de tu vida

Hay quien piensa que estar buscando constantemente la aprobación de los demás nos limita, porque parecería que no nos valoramos, que necesitamos que otros nos den validación, eso puede traer inseguridades e indecisión. La gente exitosa, fuerte y decidida, no depende de los demás y traza su propio camino, **(Paula Diaz, 2021).**

Mar Romera (2020), en su discurso sobre las emociones, dice que muchas emociones son impuestas por la sociedad, asimismo ha definido que algunas de las emociones sean negativas y otras positivas y menciona que es importante sentir las emociones para generar respuestas adaptativas y fisiológicas, así de esta forma crear un autoconcepto y cobertura para poder utilizarlas en beneficio propio.

Componentes de la Inteligencia emocional

La inteligencia emocional **se compone de varios elementos interrelacionados, según lo propuesto por Daniel Goleman, uno de los principales investigadores en este campo. Estos componentes incluyen:**

Conciencia emocional:
La capacidad de reconocer y comprender tus propias emociones en el momento presente. Esto implica estar atento a cómo te sientes y por qué te sientes de cierta manera.

Autorregulación emocional:
La capacidad de manejar tus emociones de manera efectiva, controlando impulsos y reacciones emocionales. Esto implica la habilidad para calmarte cuando estas enojado, controlar la ansiedad en momentos de estrés y mantener la compostura en situaciones desafiantes.

Empatía:
La capacidad de entender y responder adecuadamente a las emociones de los demás. Esto implica que seas capaz de ponerte en el lugar de otra persona, percibir sus emociones y responder con sensibilidad y comprensión.

Habilidades sociales:
La capacidad para establecer y mantener relaciones saludables y satisfactorias con los demás. Esto incluye la comunicación efectiva, la resolución de conflictos, la colaboración y el trabajo en equipo.

Motivación:
La capacidad de dirigir tus emociones hacia metas y objetivos significativos. Las personas con alta inteligencia emocional suelen ser proactivas, persistentes y orientadas hacia el logro.

Importancia de la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional desempeña un papel crucial en muchos aspectos de tu vida. Aquí hay algunas razones por las que es importante:

Mejora de las relaciones interpersonales: La capacidad de entender y responder a las emociones de los demás promueve la empatía y la conexión interpersonal. Esto fortalece tus relaciones, ya sea en el ámbito personal o profesional.

Mejor toma de decisiones: Cuando eres consciente de tus propias emociones y puedes regularlas eficazmente, te encuentras en una mejor posición para tomar decisiones racionales y consideradas, en lugar de dejar que tus emociones te dominen.

Reducción del estrés y la ansiedad: La autorregulación emocional te permite manejar el estrés y la ansiedad de manera más efectiva. Cuando eres capaz de mantener la calma en situaciones estresantes, reduces el impacto negativo que el estrés puede tener en tu salud física y mental.

Mejor desempeño laboral: La inteligencia emocional está estrechamente relacionada con el éxito en el lugar de trabajo. Las personas con alta inteligencia emocional tienden a ser más efectivas en la comunicación, el liderazgo, la resolución de problemas y la colaboración en equipo.

Mayor bienestar psicológico: Cultivar la inteligencia emocional te llevará a desarrollar una mayor autoconciencia, autoestima y resiliencia emocional. Esto contribuye a un mayor bienestar psicológico en general y te ayudará a enfrentar los desafíos de la vida con más eficacia.

¿Cómo cultivar la inteligencia emocional?

Para ir construyendo tu inteligencia emocional es importante que pongas en práctica las siguientes actitudes, habilidades y emociones:

- Reflexiona sobre lo que sientes e intenta averiguar siempre cuáles son las causas de esas emociones, identifica donde sientes las emociones.
- No niegues tus sentimientos, acéptalos. Recuerda que sentir rabia o ira es humano.
- Identifica cuales son las habilidades que posees aprendiendo cosas nuevas.
- Ver los cambios como una oportunidad para crecer.
- Mantente atento a los sentimientos de los demás y, siempre que puedas, ayúdales a expresarlos de una manera asertiva.
- No juzgues a los demás ni critiques a las personas.
- Escucha la opinión que tienen los demás de ti y de tus reacciones emocionales.
- Intenta delimitar la emoción o sentimiento percibido lo más concretamente posible.
- Aprende técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación y el mindfulness.
- Trabaja en tus habilidades de comunicación, aprende a expresarte de manera clara y asertiva.

Las emociones en la toma de decisiones

La toma de decisiones es el proceso cognitivo mediante el cual seleccionamos una opción entre varias alternativas posibles, a través de este proceso, evaluamos los pros y los contras de cada opción y elegimos la que consideramos óptima para alcanzar nuestros objetivos.

Es esencial para la vida diaria, ya que nos permite enfrentar problemas y desafíos de manera efectiva, además, la calidad de nuestras decisiones determina en gran medida nuestro éxito en el ámbito personal y profesional.

Para **Sigman (2020)** **"el mecanismo de tomar decisiones se constituye sobre un principio extremadamente sencillo, el cerebro elabora un paisaje de opciones y da inicio a una carrera que tendrá a un único ganador".**

Las personas a lo largo de nuestra vida, debemos tomar decisiones constantemente. Este es un proceso complejo, en el que las emociones las preparan para adaptarse y responder a su entorno. Probablemente has escuchado que las decisiones se deben tomar sin la influencia de nuestras emociones, por ejemplo, en frases como "las decisiones se toman con la cabeza fría", pero la realidad es que necesitamos de nuestras emociones para tomar decisiones. En este momento te encuentras en una etapa de tu vida en el que las decisiones que tomes influirán en tu futuro, como alejarte de malas compañías que posiblemente desean inducirte en un vicio, a no ausentarte de clases, a no abandonar tus estudios, o la carrera que elegirás una vez que concluyas tu estancia en el **CONALEP.**

De acuerdo con el **portal Europa Press TIC, "las personas tomamos una media de 35,000 decisiones al día y solo somos conscientes de una mínima parte de ellas. En concreto, el 99.4% de las decisiones se toman de forma automatizada por nuestro cerebro, sin que tengamos una percepción real de que hemos dedicado esfuerzo a realizar una determinada acción".** Este proceso inconsciente al ser automatizado por nuestro cerebro nos ayuda a ahorrar energía.

Con base en lo anterior significa que el 0.6% de las decisiones que tomamos durante el día, alrededor de 206, lo hacemos de forma consiente. Dentro de estas decisiones se encuentran, por ejemplo, la elección de la ropa que usaremos durante el día, las canciones que escucharemos de camino a la escuela y/o trabajo o el sabor del helado, así como algunas de mayor relevancia como la elección de amistades, la elección de pareja, la carrera a cursar etc.

Algunos estudios en neurociencias sostienen que somos, principalmente, seres emocionales que aplicamos a la razón. A nivel **neurofisiológico**, asocian la actividad racional con el cortéx, así como nuestra emocionalidad con el sistema límbico y consideran que las decisiones dependen de las interacciones entre estos los centros racionales y emocionales.

El proceso de la toma de decisiones se relaciona con elegir la alternativa que más te convenga, en general la toma de decisiones está relacionada tanto con alternativas positivas y negativas, pero también está influenciada por las variables internas y externas que a continuación se detallan:

Las variables internas son:

- Personalidad
- Aspectos socioemocionales
- Temperamento
- Carácter
- Valores
- Ideología

Las variables externas son:

- Contexto
- Medio
- Cultura
- Recursos materiales
- Normas sociales

Los aspectos socioemocionales desempeñan un papel determinante en la toma de decisiones. Ante la existencia de diferentes alternativas, el cerebro es capaz de crear una presentación, aunque muy fugaz de cada alternativa, es decir, puede imaginarse como serían las cosas si se toma decisión entre las opciones, a, b, c, y d, además, evoca una idea de la emoción placentera o desagradable, ¿qué provocaría la situación en nosotros si se convirtiera en realidad?, por ejemplo, ¿si te invita a salir la chica o el chico que te gusta? o también si te invitara a salir tu ex, el cerebro comienza a evaluar las ventajas y desventajas de estas dos alternativas que tienes.

Tipos de decisiones que experimenta a diario el ser humano

Decisiones intuitivas:

Es un proceso en que se toma una decisión basada en los instintos o corazonadas de una persona. Este enfoque puede resultar beneficioso en situaciones en las que el tiempo es esencial y hay suficiente información disponible para tomar una decisión más informada.

Decisiones racionales:

Frente a las decisiones emocionales, las racionales son las que tomamos de manera lógica, con gran cantidad de información a nuestra disposición. Estas nos hacen encontrarnos en una situación certera en la que las emociones no tienen sentido. Imaginemos que realizaremos la compra de fruta y tenemos que decidir si nos costará más comprar tres manzanas o siete. En este caso los elementos emocionales no tienen cabida. Es algo puramente lógico, acerca de lo cual poseemos toda la información que necesitamos.

Decisiones emocionales:

Van de la mano de los impulsos que nos genera la necesidad o sentimientos más difíciles de controlar (amor, ira, tristeza, histeria). Pueden combinarse con la lógica o dejarse llevar por la simple emoción, en el caso de la segunda, las probabilidades de cometer errores son mayores. Es importante precisar que las decisiones emocionales también tienen un buen cometido, ya que estas ayudan a la supervivencia y al equilibrio del ser humano entre la razón y la emoción.

Las emociones no solo pueden influir en la naturaleza de una decisión, sino en la celeridad con la que la tomes. El enfado puede generar impaciencia y hacer que tomes decisiones precipitadas. Por ejemplo, cuando te emocionas, puedes tomar decisiones rápidas sin tener en cuenta las implicaciones, llevado por la confianza y el optimismo ante lo que te depara el futuro y en otras ocasiones a causa del miedo, las decisiones pueden verse nubladas por la incertidumbre y la cautela y puede llevarte más tiempo decidirte por una opción. Esto no quiere decir que las emociones no pueden equivocarse y tampoco que, al experimentar determinadas emociones de manera muy intensa, no pueden originar actos irreflexivos y adversos para tu vida. He aquí la importancia de saber regular tus emociones.

Es cierto que las emociones intensas pueden crear estragos en el razonamiento, pero también lo es, que la falta de conciencia puede ser absolutamente desastrosa, especialmente en aquellos casos en los que tienes que sopesar cuidadosamente decisiones de las que, en gran medida, depende tu futuro.

Para Öhman (2008) "las emociones son esenciales en la existencia del ser humano y pueden ser determinantes a la hora de tomar decisiones cruciales durante todo el ciclo vital de las personas. Los adolescentes y jóvenes se encuentran inmersos en una etapa fascinante que exige de ellos un estado de forma física, mental y emocional que les facilite la transición a la etapa adulta en las mejores condiciones. Las decisiones sobre su futuro académico y profesional son las primeras que realizarán y sus consecuencias perdurarán, probablemente, durante el resto de su vida" (p. 709)

Cada emoción influye a su modo en las decisiones que tomas, cuando estás triste eres más propenso a aceptar cosas que no juegan a tu favor, así, por ejemplo, no te animas a participar en una competencia o mantienes una relación toxica.

Las emociones juegan un papel crucial en la toma de decisiones e influyen en tus elecciones de manera significativa. A continuación, se analizan algunos aspectos clave de esta compleja relación:

1. Impacto de las emociones en el proceso de decisión:

Emoción como brújula: Las emociones pueden actuar como una brújula interna, guiándote hacia opciones que generan emociones positivas (alegría, satisfacción, entusiasmo) y alejándote de aquellas que provocan emociones negativas (miedo, tristeza, ansiedad).

Sesgos emocionales: Las emociones pueden torcer la forma en que procesas la información, aumentando la probabilidad de que cometas errores o tomes decisiones impulsivas.

Búsqueda de emociones intensas: La búsqueda de emociones intensas puede llevarte a tomar riesgos innecesarios o realizar elecciones poco saludables.

2. Factores que influyen en la toma de decisiones:

Desarrollo cerebral: El cerebro aún está en desarrollo, especialmente las áreas relacionadas con el control emocional y la toma de decisiones racionales.

Influencias sociales: Los jóvenes son susceptibles a la presión de sus pares buscando aceptación y pertenencia, lo que puede influir en tus decisiones.

Falta de experiencia: La falta de experiencia en la toma de decisiones complejas puede llevarte a cometer errores o elegir opciones no óptimas.

Es fundamental comprender que las emociones no son un enemigo en la toma de decisiones, sino una herramienta valiosa que, si se gestiona adecuadamente, puede contribuir en una toma de decisiones más informada, consciente y satisfactoria.

Lo quieras o no, la mente está preparada y predispuesta para tomar las decisiones de manera rápida y utilizando solo una parte de la información con la que cuenta, de hecho, muchas veces, has tomado decisiones sin darte cuenta.

Las emociones se crean cuando el cerebro interpreta lo que sucede a tu alrededor a través de recuerdos, pensamientos y creencias y, en respuesta a ello, modula los sentimientos y conductas. Todas las decisiones se ven influidas por este proceso de uno u otro modo.

Por ejemplo, si te sientes feliz, puedes decidir regresar a casa paseando por un parque soleado, pero, si de pequeño te persiguió un perro, ese mismo parque soleado puede desencadenar sentimientos de miedo y probablemente prefieras tomar el autobús. Es posible que existan argumentos lógicos para decidirse tanto por una opción como por la otra, pero, en el momento, tomamos la decisión movidos por nuestro estado emocional.

El tiempo presente es el único momento garantizado para ti que verdaderamente te mereces experimentar por ti mismo. Nos referimos a aquello que sucede en el momento y dejamos pasar constantemente sin tener consciencia de ello, pensando en lo que todavía no sucede o en lo que ya pasó. Por eso, vive y disfruta el presente con aquellas personas que te hacen sentir, si cabe, aún más vivo y más auténtico, junto al entorno que te acompaña cada día, apoyándote y formando parte de quién deseas ser, sin pedirte nada a cambio.

Como ya se mencionó, existen variables que intervienen en la toma de decisiones, pero algo que te ayudará a tener éxito, es identificar sí estás cometiendo alguno de los errores más comunes y que tal vez te están llevando a tomar malas decisiones.

Factores que influyen en la toma de decisiones erróneas

Hoy en día, se ha convertido en una problemática el proceso de toma de decisiones, en particular para los jóvenes, debido a la **"infoxicación"** o sobre carga informativa; de acuerdo con la agencia de publicidad Wola (2024) **"Una persona recibe un impacto publicitario cada 10 segundos, por lo que al día, son al menos unos 80,000 mensajes publicitarios aproximadamente",** el exceso de información disponible en internet y otros medios puede llevarte a la confusión debido a tanta información que sin duda puede alterar la toma de tus decisiones, toda vez que podrán estar basadas en datos irrelevantes o contradictorios.

Algunos de los factores que inciden en la toma de decisiones por sobre información son los siguientes:

1. Parálisis por análisis: Cuando hay demasiada información disponible, las personas pueden sentirse abrumadas y paralizadas, incapaces de tomar una decisión porque están analizando todos los datos disponibles.

2. Confusión y distracción: La abundancia de información puede dificultar la distinción entre lo que es relevante y lo que no lo es, llevando a la confusión y distrayendo del objetivo principal.

3. Fatiga mental: Procesar grandes cantidades de información consume energía mental y puede llevar a la fatiga, reduciendo la capacidad de tomar decisiones claras y efectivas.

4. Pérdida de perspectiva: Con tanta información. Es fácil perder de vista el panorama general y concentrarse en detalles menores que no son cruciales para la decisión en cuestión.

5. Falsa sensación de seguridad: A veces, tener mucha información puede crear una falsa sensación de seguridad, haciendo que la persona crea que está mejor informada de lo que realmente está, lo que puede llevar a decisiones precipitadas o mal fundamentadas.

6. Dependencia excesiva de datos: La sobreinformación puede llevar a depender demasiado de datos y cifras, ignorando la intuición, la experiencia personal y otros factores cualitativos importantes.

7. Distorsión de la realidad: La cantidad excesiva de información puede incluir datos contradictorios, lo que puede distorsionar la percepción de la realidad y la dificultad de toma de decisiones coherentes.

Sesgos cognitivos:

Los sesgos cognitivos, como el sesgo de confirmación, el sesgo de anclaje y el sesgo de disponibilidad, afectan la manera en que las personas procesan la información y toman decisiones, a menudo llevando conclusiones erróneas.

Influencia de las redes sociales:

Las redes sociales pueden crear presiones y expectativas poco realistas, influenciando las decisiones personales y profesionales de manera negativa. La búsqueda de validación social puede llevar a decisiones que no se alinean con los verdaderos intereses y valores de una persona.

Al momento de decidir se hacen visibles algunas emociones como el miedo, la inseguridad, y sobre todo cuando pasas por un periodo vulnerable, uno de los síntomas es tomar decisiones erróneas, las cuales pueden tener un impacto significativo en tu desarrollo personal y profesional, es por ello de suma importancia que los identifiques y evites reproducirlos, a continuación, se muestran algunos ejemplos:

- Elegir una carrera por la ilusión de que lo has visto en las películas o porque tus amigas(os) estudiarán esa carrera, sin investigar más acerca de ella e identificar si tus habilidades pueden ser compatibles con esa carrera.

- Tomar decisiones impulsivas, como aceptar cuando alguien te invita a ausentarte de clases, sin meditar las consecuencias que implicaría en tu evaluación académica y los riesgos que podrían surgir.

- Retrasar continuamente una decisión por temor a equivocarte, no iniciar esa tarea y postergarla hasta que el tiempo te alcance y te afecte en tus calificaciones.

- No tomar en cuenta las implicaciones a futuro de tu decisión, por ejemplo, prestar dinero que tenías considerado para la elaboración de alguna tarea y que no te lo devuelvan, lo cual afectará su realización y por lo tanto tu calificación.

Consejos para tomar decisiones acertadas o mayor probabilidad de éxito:

Para que logres tomar buenas decisiones, debes aceptar que es un proceso que no se dará de un día para otro, en el que el primer paso es que aprendas a reconocer tus emociones para gestionarlas de manera adecuada, para cuando te encuentres en una situación en la que debas elegir una decisión importante, logres elegir la que será mejor para ti; a continuación, se muestran algunos consejos que te ayudarán a tomar decisiones más informadas y afectivas.

1. Identifica cuál es la situación o bien, identifica claramente cuál es el problema a resolver.

2. Plantea el resultado o resultados que deseas conseguir.

3. Identifica y evalúa las estrategias y/o acciones que vas a emprender para llegar a este resultado.

4. Identifica los recursos, tanto personales como materiales y/o financieros que requieres para poner en marcha acciones y/o estrategias para cada solución.

5. Evalúa cada una de las opciones, las ventajas y las desventajas de cada alternativa, ordenándolas de mayor a menor, comenzando con la solución que tenga mayores ventajas y así sucesivamente.

6. Elige la solución que tiene el mayor número de ventajas.

7. Pon en acción la solución que elegiste.

El balance emocional para las mejores decisiones

Hemos llegado al final, esperamos que por medio de este documento logres reflexionar el papel que juegan las emociones en la **toma de decisiones**, ya que es fundamental conocer como estas pueden influir en los resultados de tus acciones y aunque pareciera que las opciones están ahí por si solas, en muchas ocasiones tienes que crearlas tú mismo para poder elegir entre aquellas que consideras que son las más apropiadas para resolver una situación de forma exitosa tras haber realizado una valorización de sus posibles efectos, sobre todo del tipo emocional. El factor clave será elegir aquella alternativa que siempre te haga sentir mejor.

A la hora de tomar una decisión importante, debes ser consciente de que, al elegir una opción, estás renunciando a un sinfín de alternativas, es por ello que para que tomes la mejor decisión debes considerar que es un proceso que generalmente necesita tiempo y planificación, explorar tus emociones te ayudará a considerar la información con la que cuentas acerca de experiencias previas; las emociones te dicen qué te gusta, qué te disgusta, qué personas te inspiran confianza y cuáles no. Si te das el espacio de integrar tu centro emocional al centro racional podrás tomar decisiones sabias.

Herramientas recomendadas para la gestión emocional

¿Quieres conocer tu nivel de inteligencia emocional? A través de este test, podrás conocer un poco más de la inteligencia emocional que posees: https://www.psicologia-online.com/test-de-inteligencia-emocional-3313.html

Descubre tu nivel de inteligencia emocional con este test y conforme a los resultados obtenidos, se sugerirán una serie de recomendaciones para que aprendas a gestionar tus emociones de manera efectiva: https://www.psicoactiva.com/test/test-de-inteligencia-emocional.html

Las personas con un alto coeficiente emocional, suelen sobrellevar la situación; regulan sus emociones y manejan sus pensamientos y emociones de la mejor forma, aquí encontrarás algunos consejos: https://www.psychologytoday.com/mx/test/personalidad/test-inteligencia-emocional

Aquí encontraras algunos consejos para regular tus emociones, cuando empieces a sentir que no puedes controlarlas y que estas te están controlando a ti: https://www.lopezibor.com/gestionar-las-emociones/

Es importante aprender a meditar para relajarte, en esta página encontrarás las mejores técnicas de relajación: https://www.globalcamp.net/las-mejores-tecnicas-de-relajacion-para-adolescentes/

Referencias

Silanes, M. L. (2022, abril). Las emociones factor clave en la toma de decisiones.

Educaweb.com.Bibliografía
https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/como-reconocer-nuestras-emociones
https://www.educaweb.com/noticia/2022/03/30/emociones-factor-clave-toma-decisiones-20873/#:~:text=Las%20emociones%20cuentan%20la%20verdad,y%20en%20ocasiones%2C%20al%20autoenga%C3%B1o.

https://www.educaweb.com/contenidos/educativos.

https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/como-influyen-emociones-aprendizaje/

Goleman, D. (1995). The emotional intelligence. Bantam Books. https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf

Lencz, T. (c 2009). Pharmacogenetics of antipsychotic-induced side effects. National Library of Medicine. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181932/

UNICEF. (2021). Porta de crianza. unicef.org. https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/como-reconocer-nuestras-emociones

Arroyo, I. C. (octubre del 2020). Estado de ánimo incide en la salud. Dirección General de Comunicación UNAM. https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2020_864.html

Öhman, A. (2008). Fear and anxiety: Overlaps and dissociations. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), Handbook of emotions (3rd ed., pp. 709–728). The Guilford Press.

UEIA

Unidad de Estudios e Intercambio Académico