



AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Autorregulación emocional

Es la capacidad para regular nuestra conducta y nuestro estado emocional de forma flexible en función de las demandas de situaciones específicas, lo que nos permite *adaptarnos de manera funcional* a nuestro entorno.

Lo que implica ser conscientes de nuestras propias emociones, y poder expresarlas de forma *asertiva*.

- También se relaciona con la forma en la que enfocamos nuestra atención, como interpretamos la realidad y como reaccionamos.
- Esta capacidad para *gestionar pensamientos, emociones y*

acciones mediante estrategias personales nos permite hacer frente a distintas situaciones, también nos permite plantearnos metas y dirigirnos hacia ellas, además de evitar consecuencias no deseadas.

¿Y eso que es?





Estar abierto a nuevas ideas

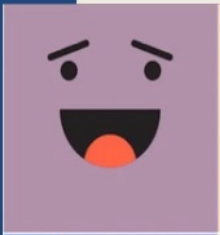
Asumir la responsabilidad de nuestros actos

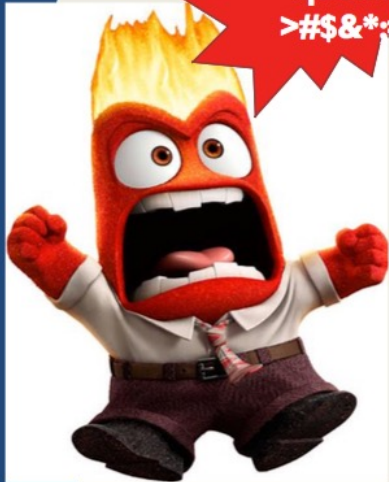
Ser capaces de regular nuestras emociones

La autorregulación implica:

Flexibilidad ante los cambios

Ser fieles a nuestras normas de honestidad e integridad





!Y si no lo hago, que...!
>#&*:#

• Una *baja capacidad de autorregulación* está relacionada con:

- Dificultad para establecer relaciones interpersonales sanas.
- Es un factor de riesgo para el abuso de sustancias.
- Favorece trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad.
- Así como en el desarrollo de conductas impulsivas o agresivas.

¡Auch...!



NO HAY "EMOCIONES BUENAS" O "EMOCIONES MALAS"

Las emociones son respuestas que nos sirven para adaptarnos, pues tiene funciones motivacionales y organizativas



Estas capacidades de adaptación al ambiente incluyen procesos de afrontamiento con emociones "positivas o placenteras" y (ej. alegría, amor) "negativas o displacenteras" (ej. malestar, miedo, ira)

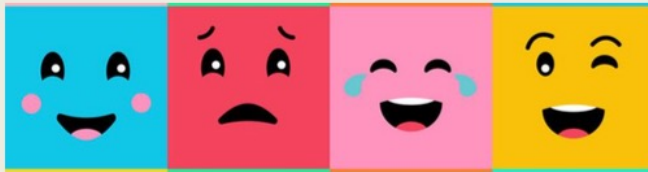
Hay que
ajustar
nuestra
respuesta
emocional a
cada
situación

!Cada emoción sirve para algo!
P.ej. el enojo, que tradicionalmente se considera como una emoción "negativa", nos puede servir como impulso para superar un obstáculo.

!Se trata de regularlas para utilizarlas a tu favor!

Cuando vivimos una emoción, nuestra atención se centra en los pensamientos que mantienen esa emoción activa, si continuamente le damos vueltas a esos pensamientos, fortalecemos dicha emoción.

Las emociones no se pueden cambiar, pero ya que emoción y pensamiento están ligadas, si cambiamos el pensamiento podemos regular tanto nuestras emociones como nuestras acciones.





¿CÓMO LO HAGO?

¿CÓMO PROCESAMOS LAS EMOCIONES?



1 Identifica tus emociones, sobre todo “las negativas” ponerles nombre te hace sentir mejor porque comienzas a saber qué es lo que te está pasando, a veces puede ser difícil pero es muy útil ya que te permite conocerte y saber que sientes es el primer paso para gestionar tus emociones.

2 Una vez identificadas, haz una pequeña pausa y observa el contexto en el que estas, es decir, seguramente puede haber situaciones o personas que están ahí y que están “provocando” tu estado de ánimo.

3 ¡Ahora es el momento más importante! Detecta cuales son los pensamientos que están pasando por tu mente. Éste es el elemento principal ya que, aunque no lo creas los pensamientos (negativos) mantienen o incrementan nuestras emociones negativas y nos hacen sentir tristes, enfadados, ansiosos, asustados, etc. Es decir los pensamientos negativos alimentan emociones negativas.

4 Ahora que ya tienes los elementos para aprender a gestionar tus emociones llegó el momento, anótalos de la siguiente manera:

DIARIO DE EMOCIONES Y PENSAMIENTOS POSITIVOS (ABCD)



Elabora un diario de emociones en el orden que se te sugiere, este diario es una herramienta que te servirá para varios fines: 1. Identificar tus emociones displacenteras o desadaptativas, 2. Conocer que situación las está detonando, 3. Analizar la calidad de tus pensamientos que a la vez están nutriendo esas emociones, 4. Sustitúyelos por otros que sean más positivos. Ponemos un ejemplo simple.

2. A
(acontecimiento)
Identifica la situación concreta

- Tengo que estudiar y hacen mucho ruido

3. B
(pensamientos o creencias)
Atrapa tus pensamientos

- No voy a poder terminar con tanto ruido

1. C
(Consecuencia)
Atrapa tus emociones

- Enojo

4. D
(pensamientos objetivos y positivos)
Cambia tus pensamientos

- Tal vez pueda esperar o pedirles que dejen de hacer ruido.

ENSAYO MENTAL

Estoy relajado,
lo estoy
haciendo bien...

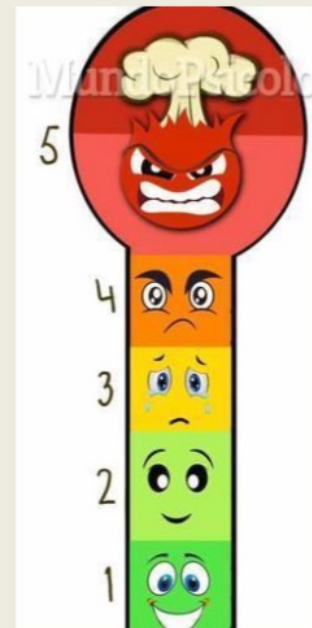


A veces cuando sabemos que tendremos que hacer algo en lo que no nos sentimos seguros, como hablar en público o realizar un examen, anticipamos la ansiedad del momento y la instauramos en el momento actual, lo que genera que la ansiedad ante el acto sea cada vez mayor,

- Esta técnica consiste en visualizar que la situación temida se desarrolla sin problemas, y te sientes seguro y relajado porque estás satisfecho con tu manera de actuar.
- Puedes repetirte también a ti mismo consignas como: lo estoy haciendo bien, estoy relajado, al público le gusta...
- Planea tu actuación y practícalo mentalmente de manera repetitiva. Con cada ensayo el nivel de ansiedad se irá reduciendo y esta sensación te dará más confianza para superar la situación de manera exitosa.

CAMBIO DE PERSPECTIVA

- **Ampliar el foco de la situación**, pues cuanto más cerca estamos de algo, menos vemos. Para ello podemos alejarnos de la situación de forma literal o de forma mental intentando ver la situación en su globalidad y analizar de nuevo la situación desde esta perspectiva.
- **Ponerse en el lugar del otro** pensar qué puede estar sintiendo esa persona o qué circunstancias pueden estar motivando su conducta, así desde la **empatía**, es muy probable que adquiramos actitudes más tolerantes hacia esa persona y reduzcamos nuestros sentimientos negativos hacia él.



Metacognición
conciencia y capacidad de reflexionar acerca del propio pensamiento.

Autoconocimiento
reconocer nuestras cualidades, fortalezas y debilidades.

Autoevaluación
capacidad para evaluar nuestras acciones y realizar un aprendizaje de ellas

Autocontrol
habilidad para mantener la focalización y dirección de la acción.

Automonitoreo
observación y supervisión de nuestra conducta.

Inhibición conductual
habilidad para frenar la conducta y sustituirla por otra más adecuada.

La autorregulación implica desarrollar

Flexibilidad mental
capacidad para adaptar nuestra conducta a las condiciones cambiantes del medio.

**TOMA EN CUENTA QUE:
NO PUEDES CONTROLAR LO QUE HACEN LOS DEMÁS
PERO SI PUEDES CONTROLAR COMO REACCIONAS AL
RESPECTO**

