

Programa Bienestar Emocional - 2. Autorregulación Emocional



ÍNDICE

Índice

CONTENIDO INTERACTIVO

Autorregulación emocional

Estrategias y técnicas de autorregulación emocional

Índice



ÍNDICE

Índice

1

Autorregulación emocional

2

Estrategias y técnicas de regulación emocional:

- Técnicas cognitivas

- Técnicas corporales (relajación)
- Técnicas conductuales



IMPORTANTE:

Los contenidos desarrollados en este módulo tienen una **finalidad formativa**, que aporten nuevos conocimientos y algunas herramientas útiles para los participantes. En ningún caso pretenden sustituir la intervención de un profesional en materia de salud mental.



“Recuerda pulsar en “SALIR Y GUARDAR PROGRESO” en la parte superior derecha de la pantalla para registrar tus avances.”

CAU

EMPEZAR CURSO

Autorregulación emocional



AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

La teoría modal de las emociones

La idea de autorregulación emocional se fundamenta en la teoría modal de las emociones. Esta teoría considera que las emociones aunque aparecen por un proceso instintivo, también están influenciadas por las experiencias y contexto de la persona, tipo de pensamientos, su predisposición etc. y desde esta perspectiva la persona tendría la capacidad de regular sus emociones.

Las emociones se inician cuando aparece una situación emocionalmente relevante, ya sea por una situación real (por ejemplo un peligro), como por algo originado en el interior de la persona (un recuerdo, anticipar un acontecimiento...) Después, la persona evalúa e interpreta lo ocurrido y a partir de aquí se produce la respuesta, que movilizará elementos emocionales, cognitivos (pensamientos) y conductuales.

Según la teoría modal de las emociones, es posible intervenir sobre este proceso. Aunque habrá algo que nos active emocionalmente, nuestra capacidad de autorregulación hará que nuestros pensamientos, emociones y conducta sean distintos a los que podrían darse si no ejerciéramos ninguna regulación.



¿Qué es la autorregulación emocional?

La autorregulación forma parte de las habilidades de la inteligencia emocional, más en concreto, de la inteligencia intrapersonal. Es la capacidad que nos permite manejar adecuadamente nuestras

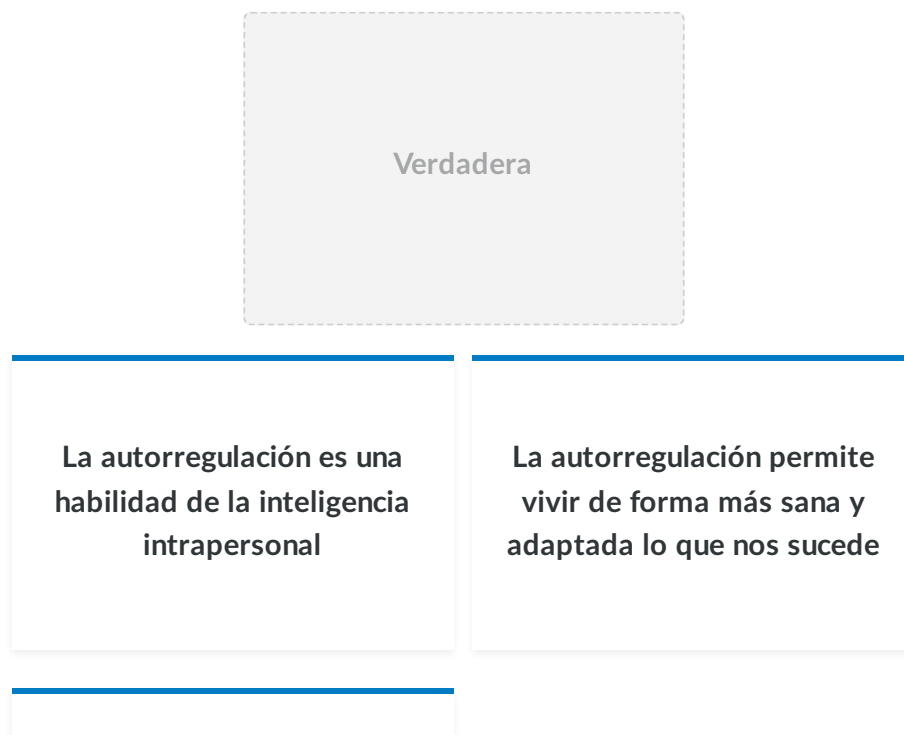
emociones para enfrentarnos a aquellos acontecimientos vitales que puedan ser fuente de estrés, sufrimiento o nos alteren emocionalmente.

La autorregulación nos permite modificar un estado emocional y responder de la forma más adecuada a cada situación. Por ejemplo, no respondemos igual a un hecho cuando estamos nerviosos o estresados que cuando estamos en calma. Ser capaces de autorregularnos y pasar de la ansiedad a la calma, nos puede ayudar a pensar con mayor claridad o ver distintas alternativas y de esta forma dar una respuesta más óptima a la situación.

La autorregulación por tanto, implica identificar la emoción que estamos sintiendo como paso previo, disminuir el grado de intensidad sobre todo si sentimos altibajos intensos y redirigir la energía hacia un comportamiento más adaptado. Por el contrario utilizar una estrategia de autorregulación que llamamos "desadaptativa", hace que tratemos de evitar o reprimir una emoción.

Actividad

Arrastra cada afirmación según la consideres verdadera o falsa.



**Podemos regular nuestra
respuesta emocional**

Falsa

**La autorregulación es una
habilidad de la inteligencia
interpersonal**

**La autorregulación permite
suprimir las emociones
desagradables**

**No hay nada que podamos
hacer para regular nuestras
emociones**

CONTINUAR

Estrategias y técnicas de autorregulación emocional



ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Existen diversas estrategias de autorregulación emocional. Cada persona puede aplicar las que más le ayuden. En cualquier caso se requiere de entrenamiento para lograr el manejo de las técnicas y de la regulación emocional.



A continuación te presentamos algunas de las más frecuentes agrupadas en tres estrategias:

- Técnicas a nivel cognitivo (pensamiento)
- Técnicas corporales (relajación de la actividad fisiológica)
- Técnicas conductuales (comportamientos y habilidades)

Técnicas a nivel cognitivo (pensamiento)

Cuando hablamos de técnicas a nivel cognitivo nos referimos a todo aquello que atañe al pensamiento, al diálogo interno.



Algunas de estas técnicas nos pueden ayudar a interpretar las situaciones de forma menos amenazante o negativa y a través de ello regular las emociones que estamos sintiendo.

Con el entrenamiento de estas técnicas podemos:

- Identificar pensamientos negativos
- Identificar errores o sesgos a la hora de interpretar la realidad o un acontecimiento concreto

- Buscar otras creencias y pensamientos más adaptados, realistas y menos dañinos para nosotros mismos

1. Parada de pensamientos —

Cosiste en controlar los pensamientos que nos producen malestar. De esta forma se busca cambiar el estado emocional frenando ciertos pensamientos y buscando otros más adaptados.

Si bien es cierto que es una técnica que puede funcionar en el corto plazo, no es eficaz a largo plazo.

Cómo se aplica:

1. **IDENTIFICA** los pensamientos negativos o que te generan malestar ante la situación en concreto.
2. Date la orden de **PARAR**. Puedes utilizar una palabra o una frase.
3. **SUSTITUYE** por otros pensamientos distractores u otros más adaptados a la situación.
4. **ENTRENA** esta técnica en distintas situaciones.

Ejemplo de aplicación

- Identificar pensamientos y emoción: María no para de repasar mentalmente todas las tareas que debe realizar mañana. Se da cuenta de que se siente muy nerviosa y no le permite conciliar el sueño.
- Parar: María se dice mentalmente: "Para"
- Sustituir: María busca recuerdos relajantes de las vacaciones, un paisaje... También podría pensar en pensamientos más adaptados: "tengo tiempo mañana para hacer todo lo pendiente" "si algo no me da tiempo puedo dejarlo y no hay problema" "puedo establecer prioridades si veo que no llego a todo"
- Si vuelven los pensamientos intrusivos, volvemos a repetir los pasos de parar y sustituir.

2. Reconsideración emocional —

Consiste en modificar la manera en la que interpretamos una situación para tratar de cambiar el impacto que ejerce sobre nuestro estado emocional.

Cómo se aplica

De forma consciente buscamos reconsiderar la situación, analizando su lado positivo. He aquí algunas preguntas que te pueden ayudar:

- ¿Qué beneficios de esta situación me cuesta ver?
- ¿Qué aspectos positivos, ilusionantes tiene esta opción/circunstancias?
- ¿Qué costes de mantener esta situación me cuesta ver?

Importante: cada técnica puede ser más apropiada dependiendo de la situación. Buscar el lado positivo de las cosas no siempre es posible. Somos conscientes que hay circunstancias dolorosas que requieren de otras estrategias.

Ejemplo de aplicación

Alberto tiene que cambiar de domicilio inevitablemente y le está generando malestar. Le genera mucha tristeza abandonar el hogar que conoce desde hace tanto tiempo. Sin embargo decide analizar la situación desde otra óptica:

- ¿Qué de bueno me trae este cambio?
- ¿Qué es lo que más me gusta de la nueva casa?
- ¿Qué cosas podré hacer que ahora no podía?

3. Rebatir tus pensamientos

Consiste en cuestionar la veracidad de nuestros propios pensamientos para encontrar otras explicaciones más ajustadas a la realidad y menos dañinas.

Cómo se aplica

Estas son las 4 formas más importantes para discutir nuestras creencias y pensamientos. No hay un orden concreto, ni es necesario utilizar todas:

- **Evidencia:** ¿Cuál es la evidencia de que eso es cierto? ¿Qué evidencias tienes de lo contrario?
- **Alternativa:** ¿Hay alguna otra forma de explicar lo sucedido? ¿Qué otras explicaciones puede haber?
- **Deducciones:** suponiendo que sea cierto lo que pienso ¿cuáles serán las consecuencias?, ¿qué es lo que eso implica?, ¿hasta dónde serán tan terribles todas esas consecuencias?
- Cuando enumeres todas las consecuencias vuelve a emplear la técnica de búsqueda de evidencias.
- **Utilidad:** Algunas veces las consecuencias de mantener una creencia tienen más importancia que el hecho de que sea cierta. Pregúntate: ¿De qué me sirve pensar como pienso? ¿es destructiva esta creencia?, ¿qué podría ganar aferrándome a esta creencia? ¿Es útil para mí pensar en esto precisamente ahora?

Ejemplo de aplicación

Julia está en una reunión presentando un tema importante al resto de sus compañeros. No para de observar que su jefa está muy seria y no puede evitar pensar "no lo estoy haciendo bien" "tenía que haberlo enfocado de otra forma" "no le está convenciendo". Lo que hace que se muestre insegura y titubee. Ahora encima piensa "me estoy poniendo super nerviosa. Se me va a notar"

Una vez terminada la reunión Julia tiene una sensación horrible pero decide gestionar esta situación. Aquí podríamos ver como se aplicaría cada una de las técnicas anteriores:

- **Evidencia:** ¿Qué evidencia tengo de que no le estaba gustando mi presentación? Respuesta posible: en realidad solo estaba seria. No hizo ningún comentario como es habitual en ella.
- **Alternativa:** ¿Qué otras explicaciones podría haber? Respuesta posible: quizá estaba pensando en otro asunto, o no durmió bien, le preocupa algo en casa, ella misma tiene una reunión importante, estaba concentrada o yo no lo estaba haciendo bien. ¿Por qué de todas las alternativas posibles me agarro a la más dañina para mí?
- **Deducciones:** Suponiendo que no le estuviera gustando ¿qué consecuencias tiene? Respuesta posible: ¿me va a despedir? ¿Me va a pedir que vaya a hablar con ella? ¿me va a pedir que lo repita?...para alguna de estas preguntas la respuesta será que no o que no tengo evidencia. Para aquellas que sean posibles pensaré en lo que voy a hacer para resolverlo.
- **Utilidad:** En la situación de que efectivamente, es cierto que a mi jefa no le ha gustado nada mi presentación ¿Es útil para mí pensar ahora en eso? ¿Qué sería lo más útil o productivo pensar ahora? Posible respuesta: sería más útil preparar con ella la próxima reunión o pedirle opinión sincera para hacerlo cada vez mejor.

4. Distanciamiento cognitivo

Consiste en analizar la respuesta emocional que hemos tenido en una situación y de forma más neutral y clamada, pensar qué tipo de respuesta queremos dar.

El distanciamiento cognitivo nos puede ayudar a evitar comportamientos, y decisiones guiados por la intensidad de un momento concreto.

Cómo se aplica

Se trata de analizar el estado anímico a posteriori de la situación , y se planteamos preguntas como:

- Por qué he reaccionado así.
- Era la emoción adecuada o en la intensidad adecuada
- Qué emoción me hubiera servido más
- De qué ha servido sentirme así
- Qué consecuencias ha tenido reaccionar así
- Qué puedo hacer la próxima vez

Utilizar un registro puede ser una buena forma poner en práctica el distanciamiento cognitivo.

(poner botón para desplegar la foto de la slide siguiente)

Ejemplo de aplicación

Miriam finalmente ha explotado con el pequeño Marcos mientras le daba la cena. Ha tenido un día horrible y la rabieta de última hora ha sido la gota que ha colmado el vaso. Ya por la noche, el distanciamiento de la situación le permite hacer el siguiente análisis:

En ese momento me he sentido muy enfadada. Se me han agolpado de pronto todos los problemas del día y también la idea de que mi pareja no me haya echado una mano. Si, me sentía agotada, frustrada y enfadada. Y al final he acabado gritando al pobre Marcos. Desde luego no ha sido la reacción más apropiada. Y encima he conseguido que Marcos se pusiera peor, discutir con mi pareja y ahora sentirme mucho peor. Inevitablemente se repetirá esta situación u otra similar ¿Qué puedo hacer para gestionar mejor esta situación y evitar reaccionar de esta manera? ¿Qué me ayudaría? ¿De qué forma me puedo anticipar?...

Emoción	Situación	Qué siento	Qué pienso	Cómo me comporto	Valoración
Qué emoción estoy sintiendo	De dónde viene, en qué situación la experimento	Qué siento físicamente. Dónde lo siento.	Qué pensamientos tengo		¿Es apropiada a las circunstancias? ¿Me conviene? ¿Qué consecuencias tiene?

CONTINUAR

Técnicas a nivel corporal (relajación de la actividad fisiológica)

Las técnicas de relación de la activación fisiológica nos permiten disminuir la actividad y estar en un estado de calma. Podemos utilizarlas en nuestro día a día o cuando hemos pasado por una

vivencia emocional intensa. Es necesario practicarlas de manera habitual.

A continuación te presentamos tres técnicas de relajación muscular, respiratoria y cognitiva. Aunque puedes utilizarlas de forma independiente, también puedes emplearlas de forma conjunta:

1. Relajación muscular progresiva

2. Relajación respiratoria

3. Relajación mediante la imaginación

Técnicas conductuales (comportamientos y habilidades)

Algunas personas no saben afrontar determinadas situaciones de la manera más adecuada por falta de experiencia o de habilidades personales. Por lo tanto desarrollar habilidades de comunicación y relación con los demás, así como expresar adecuadamente lo que sentimos pueden ayudarnos a gestionar mejor nuestras emociones.

Piensa por ejemplo en aquella persona que siente gran estrés porque con tal de agradar a todos sus compañeros es incapaz de decir que "no" a cualquier petición. O aquella otra, que por el contrario se muestra muy agresiva a la hora de manifestar su enfado. En este caso, trabajar un estilo de comunicación asertivo les permitiría negarse a peticiones poco razonables o abusivas o defender sus derechos de una manera adecuada y sin dañar sus relaciones. Ser capaz de hacerlo de esta forma requiere del entrenamiento de sus habilidades de comunicación y sin duda les permitiría afrontar estas situaciones con una respuesta emocional mucho más adaptada, proporcionada y con menos consecuencias negativas.

Herramienta de comunicación asertiva



El modelo de "comunicación no violenta" es una herramienta desarrollada por Marshall Rosenberg, que se basa en la comunicación asertiva, empática y respetuosa.

Este modelo te permitirá comunicar aquello que quieres decir a tu interlocutor en aquellos momentos en los que las emociones podrían afectar al mensaje.

4 pasos para una comunicación no violenta:

Describo los hechos

Se trata de describir objetivamente lo sucedido. Ser capaces de exponer nuestra realidad, para que el otro pueda entender de dónde viene nuestra reacción o nuestro deseo de mantener esta conversación.

Qué emoción me produce

Explicamos cómo me ha hecho sentir la situación o el comportamiento descrito anteriormente.

Qué necesito

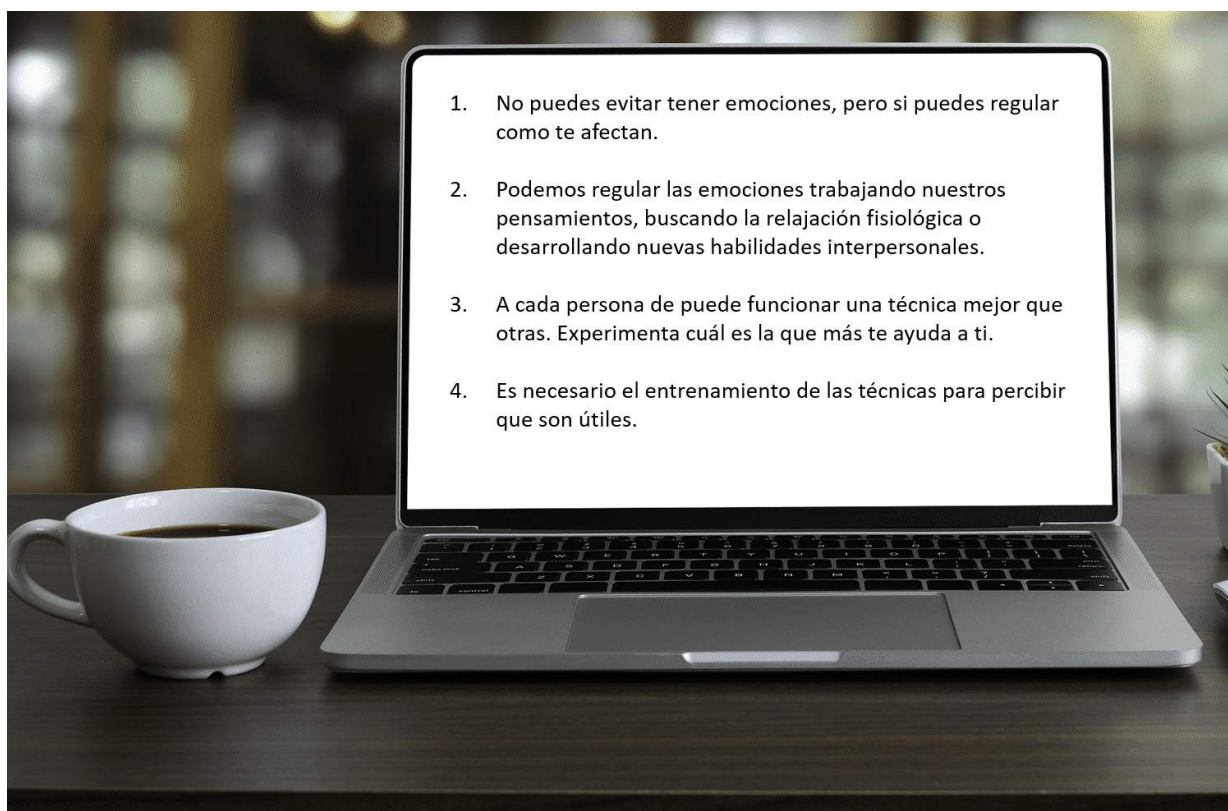
El siguiente paso sería decir qué es lo que necesito para no sentirme así, cómo me gustaría sentirme en situaciones similares de cara al futuro.

Realizo la petición

Finalmente realizamos una petición clara a nuestro interlocutor, de tal forma que no quede todo en un simple intercambio de percepciones y deseos.

Empareja las siguientes técnicas de autorregulación emocional con su utilidad:

SUBMIT



"Recuerda pulsar en "SALIR Y GUARDAR PROGRESO" en la parte superior derecha de la pantalla para registrar tus avances."

CAU

FINALIZAR