

REGULACIÓN EMOCIONAL

BIENESTAR =



- SENSACIONES:** percepciones corporales que recibimos por nuestros sentidos (hambre, calor...)
- EMOCIONES:** cambios en estado de ánimo por estímulos externos o internos (alegría, tristeza...)
- PENSAMIENTOS:** creencias, ideas, que tenemos sobre nosotros, los demás y el mundo
- ACCIONES:** conductas como respuesta a estímulos o situaciones

LAS EMOCIONES

- Preparan para la acción
- Involuntarias
- Subjetivas
- Intensas
- Corta duración
- Contagiosas
- Necesarias supervivencia

BÁSICAS

Innatas, universales

Alegría, tristeza, rabia, asco, miedo, sorpresa

NO BÁSICAS

Influidas por cultura

Culpa, angustia, soledad....

2 GRANDES GRUPOS

APROXIMACIÓN

- Nos mueven a acercarnos al estímulo, persona o situación
- Emociones agradables: alegría, amor...

DEFENSA

- Nos mueven a alejarnos del estímulo, persona o situación
- Emociones desagradables: tristeza, asco...

NO SON EMOCIONES POSITIVAS NI NEGATIVAS, TODAS SON NECESARIAS

FORMA DE RELACIONARNOS CON LAS EMOCIONES

Dejarse llevar por las emociones:
LA EMOCIÓN TOMA EL CONTROL

Conectar con mis emociones y hacer cosas para regularlas:
GESTIONO MIS EMOCIONES

Evitar, suprimir o controlar las emociones:
BLOQUEO MIS EMOCIONES

CAMINO HACIA UNA AUTORREGULACIÓN SANA

- Observarnos, conversar con nuestras emociones
- Tener claro lo que nos interesa cambiar. Objetivo realista y concreto
- Ir desmontando lo que no funciona, lo que nos hace daño
- Ir construyendo y practicando otras formas más sanas de funcionar: acciones pequeñas y constantes
- Mantener un rumbo constante, identificar dificultades y darnos permiso para fallar y reconducir

PROCESO SALUDABLE DE REGULACIÓN EMOCIONAL

- CONOCER LAS EMOCIONES** (asistir a seminarios, leer libros, artículos...)
- RECONOCER LAS EMOCIONES EN MI Y LOS DEMÁS**
- LEGITIMAR MIS EMOCIONES** (aceptar todas nuestras emociones, aunque nos resulten desagradables)
- REFLEXIONAR SOBRE LA EMOCIÓN QUE TENGO** (preguntarle qué ha venido a decirnos)
- REGULAR MIS EMOCIONES DE FORMA CONSTRUCTIVA** (digerirlas, expresarlas...)
- CONSTRUIR UNA NARRATIVA SOBRE LO OCURRIDO** (cómo nos contamos lo que nos ocurre)