

# ENTRENANDO HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL



## ¿CÓMO AFRONTAR UNA SITUACIÓN ESTRESANTE?

Resuelve el problema de manera lógica

¿Sientes ira, tristeza, miedo?  
Céntrate en la respuesta emocional

(Lazarus y Lazarus, 1994 citado en Martínez et al. 2011)

## 4 CAPACIDADES QUE PUEDES MEJORAR Y UTILIZAR EN TU

### ATENCIÓN

### VIDA.

PON MÁS ATENCIÓN A TUS EMOCIONES, SENSACIONES, RESPUESTAS CORPORALES Y LA EXPERIENCIA DEL MOMENTO

**SUGERENCIA:** PRACTICA DIARIAMENTE MINDFULNESS, RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA Y RELAJACIÓN MUSCULAR.



### APERTURA

CONÉCTATE CON LA EXPERIENCIA Y ESTADO EMOCIONAL, SIN JUZGAR, RECHAZAR O EVITAR, AUNQUE SEAN EMOCIONES QUE CONSIDERAS DIFÍCILES Y COMPLICADAS.

**SUGERENCIA:** EXPLORA Y ACEPTA LAS EMOCIONES USANDO TÉCNICAS DE IMAGINACIÓN QUE PERMITAN CONTACTAR CON LAS SENSACIONES, EMOCIONES Y PENSAMIENTOS QUE APARECEN ANTE UNA DIFICULTAD.



### DISTANCIAMIENTO

INTENTA RECONOCER QUE LOS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS E IMPULSOS, VAN CAMBIANDO, NO SON PERMANENTES NI TE DEFINEN COMO PERSONA.

**SUGERENCIA:** PRACTICA LA TÉCNICA DE MINDFULNESS O CONCIENCIA PLENA.



### REFORMULACIÓN

EVALÚA NUEVAMENTE EL SUCESO Y EL SIGNIFICADO EMOCIONAL.

**SUGERENCIA:** REEVALÚA DE MANERA...

- 1) REALISTA: BÁSATE EN LA EVIDENCIA Y ELIMINA LA INFLUENCIA DE FACTORES POCO CLAROS.
- 2) POSITIVA: ENFATIZA ASPECTOS DEL SUCESO O CONSECUENCIAS QUE HAYAN PODIDO SER PASADAS POR ALTO.
- 3) COMPASIVA: APRECIA Y VALIDA LA PRESENCIA DE DOLOR EMOCIONAL, COMO UN ASPECTO NATURAL DE LA EXPERIENCIA HUMANA

(Mennin y Fresco, 2009 citado en Hervás y Moral, 2017)

#### REFERENCIAS

- Hervás, G. y Moral, G. (2017). Regulación emocional aplicada al campo clínico. *Universidad Complutense de Madrid*. Recuperado de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>
- Martínez, A. Piqueras, J. & Inglés, C. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 37, 20-21. Recuperado de <http://www.javiercastilloformacion.com/wp-content/uploads/2016/11/Relaciones-entre-Inteligencia-Emocional-y-Estrategias.pdf>