

Regulación emocional



Regulación Emocional

La regulación emocional no es...

- No tener consciencia de tus **sensaciones**.
- No tener consciencia o **no expresar** tus emociones.
- **No actuar** según tus emociones.
- Falta de **control emocional**.

Regulación Emocional

La regulación emocional es...

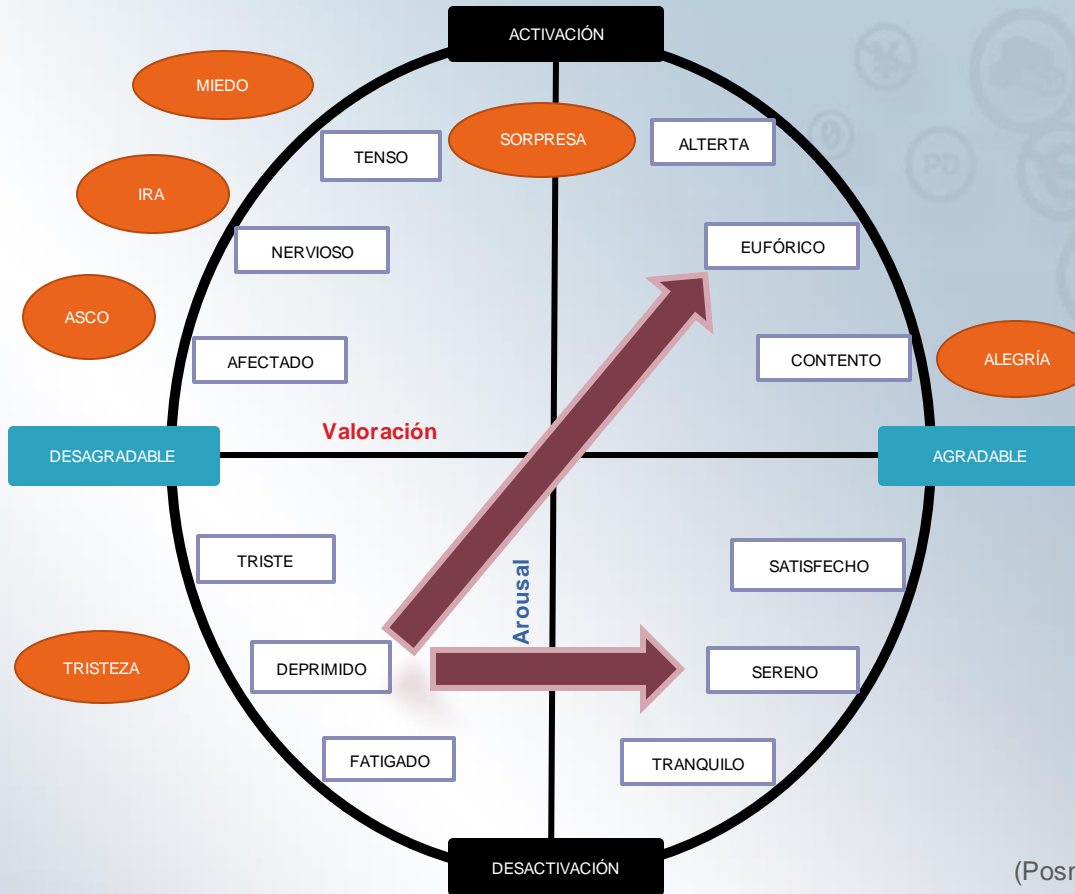
- Ser **consciente** de las propias emociones y la capacidad de aceptarlas como positivas en sí mismas.
- Tener amplitud de la experiencia emocional.
- Distinguir claramente entre “**sentir**” una emoción, “**expresarla**” y “**actuarla**”.

Regulación Emocional

La regulación emocional implica...

- Estar **receptivo** a las emociones.
- Saber **gestionarlas** de forma eficaz (las emociones propias y las de los demás, ya sean agradables o desagradables).

Regulación Emocional



Regulación Emocional

¿Cómo podemos reducir la **vulnerabilidad emocional**?

- Durmiendo bien
- Realizando ejercicio físico
- Seguir una dieta saludable
- Controlar la ingesta de sustancias contraproducentes (drogas, fármacos sin prescripción médica,...)
- Realizar actividades que fomenten nuestra sensación de autoeficacia

Autoestima, pilar básico para el desarrollo de la Inteligencia Emocional



Autoestima

Autoevaluación personal en base a:

- Componente **Cognitivo**:
 - **Autoconcepto personal**: descripción de uno mismo. Ideas, creencias (ej: Soy muy testarudo e inteligente).
- Componente **Afectivo**:
 - Resultado de la valoración de nuestras cualidades personales (como favorables o desfavorables).
- Componente **Conductual**:
 - Lo que decimos o hacemos, en base a la opinión que tengamos de nosotros mismos.

Autoestima



Autoestima

- Pensar, sentir y actuar de forma **autosatisfactoria**
- Siempre con **actitud positiva** y **amor incondicional** hacia uno mismo, independientemente de las circunstancias vitales

¿Qué me lo impide?

Formas de pensar que me lo impiden

1. Creencias irracionales
2. Distorsiones cognitivas
3. Errores de atribución

Creencias irracionales

Existen tres **creencias** o **actitudes básicas** que nos llevan a reaccionar de forma negativa o poco adaptativa



Creencias irracionales

Exigencias

- Ser exigente con uno mismo o con los demás. Las expresamos con términos como **debería, tendría que, siempre, nunca**
Ej: Siempre hago todo mal.

Catastrofismo

- Pensar en la peor consecuencia, exagerando su probabilidad, sin tener motivos razonables para ello.
Ej: Recibir una crítica por algo, y pensar que esa persona nos odia, o que no valemos para nada por ello.

Creencias irracionales

Racionalización

- Es la tendencia a minimizar o negar nuestros problemas, derechos o preferencias. Pensamos que **no nos importa**, cuando en realidad es algo importante para nosotros.
- Intentar evitar la ansiedad que nos produciría **defender** nuestros derechos, **luchar** por conseguir nuestras metas o afrontar nuestros problemas.

Distorsiones cognitivas

Sesgos que tenemos al procesar la información:

Leer el pensamiento

- “Parece muy atento a lo que le estoy diciendo, pero sé que piensa que soy un incompetente.”

Sobregeneralización

- “Nadie me quiere”, “nunca voy a tener otra oportunidad de..”

Todo o nada

- “Si no consigo ser el mejor tenista, mejor dejo de jugar al tenis”

Personalización

- “Aquel chico se ha dado la vuelta ya que le parezco horrible”

Errores de atribución

Es la tendencia a equivocarnos al considerar quién es el responsable de nuestras emociones, comportamientos o lo que nos sucede.

Exagerar nuestra responsabilidad

- “Está deprimido desde que le dije que no podía ir al cine”

Autoconveniencia

- “He aprobado”, “Me ha suspendido”.

No sentirnos responsables

- “Es que tu me haces sentir mal”

Otras actitudes problemáticas

- **Autoestima condicional**
 - Necesito la aprobación de los demás
- **Expectativas poco realistas**
 - Esperar gustar a todos, siempre.

Creencias que la favorecen

Actitud de **preferencia** Vs **Exigencia**

- Aceptamos nuestras limitaciones para desarrollar nuestros potenciales.

Actitud de preferencia respecto al otro

- Renunciar a cambiar al otro. **Aceptación incondicional**

Centrarnos en lo que podemos cambiar y **aceptar** aquello que no podemos

Creencias que la favorecen

