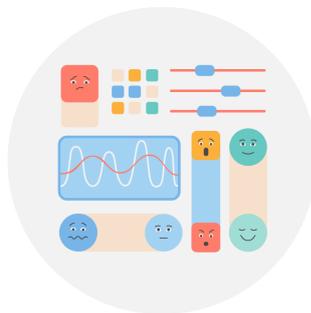




Un programa de autoayuda  
online para elegir vivir

## HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL



## **HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL**

En este documento te ofrecemos información detallada sobre las habilidades para regular tus emociones. Te recomendamos complementar esta información con los vídeos, audios y registros que podrás encontrar en la página web.

## 1. ¿QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN LAS HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL?

Las habilidades de regulación emocional nos ayudan a **entender mejor nuestras emociones** y a **decidir qué hacer** cuando sentimos una emoción determinada.

Es importante entender que **las emociones tienen funciones importantes**: nos permiten comunicarnos con los demás, nos dan información importante a nosotros mismos y nos motivan a actuar.

**Las emociones no se escogen**, no existe un “menú emocional” del que puedes escoger cómo sentirte. **Que sintamos una emoción u otra dependerá de distintos factores**, entre ellos, el contexto y nuestra historia personal.

## 2. ¿CUÁNDO PUEDO UTILIZAR ESTAS HABILIDADES?

Las habilidades de regulación emocional pueden utilizarse de **forma cotidiana** cada vez que notemos una emoción

- 1) **ATENDER Y SINTONIZAR CON LA EXPERIENCIA INTERNA: utilízala siempre que sientas una emoción.**
- 2) **ACCIÓN OPUESTA:** utilízala siempre que quieras cambiar la forma en que te estás sintiendo o cuando sientas que actuar como te pide la emoción te va a generar problemas a largo plazo.
- 3) **CUIDA TUS EMOCIONES CUIDANDO TU CUERPO:** utilízala siempre. Te ayudará a mantenerte más equilibrado y estable.

Si tienes dudas sobre cuándo utilizar esas habilidades consulta nuestra guía de utilización (podrás encontrarla en la página web).

## 3. ¿CÓMO FUNCIONAN ESTAS HABILIDADES?

### ¡IMPORTANTE!

La clave de las habilidades de regulación emocional está en entender la diferencia entre sentir una emoción y expresarla.

**Sentir una emoción** es notar los cambios que esa emoción produce en nuestro cuerpo y en nuestra mente.

Por ejemplo, la tristeza puede sentirse en el cuerpo como un dolor o nudo en el estómago, tener menos energía, estar decaído, tener pensamientos negativos acerca de uno mismo o el futuro.

**Expresar** la tristeza, es hacer lo que la tristeza nos pide: por ejemplo, aislarnos, llorar, hablar lento, dejar de trabajar, tumbarnos en el sofá o la cama.

Muchas veces, las personas pensamos que, si hacemos lo que la emoción nos pide, después de un tiempo, eso pasará, pero lo cierto, es que, en la mayoría de los casos, **hacer lo que la emoción nos pide solo ALARGA SUS EFECTOS EN EL TIEMPO.**

De forma alternativa, te sugerimos que pruebes la primera habilidad de este módulo:

## 1) ATENDER Y SINTONIZAR CON LA EXPERIENCIA INTERNA



Cuando notes una emoción ábrete a experimentarla, sin juzgarla ni intentar cambiarla.

En lugar de bloquearla, o intentar que se vaya, la idea es observar tu emoción como si fuese una ola: aprende a notar la emoción, yendo y viniendo, surfeándola, dando un paso hacia atrás y dándote cuenta de ella.

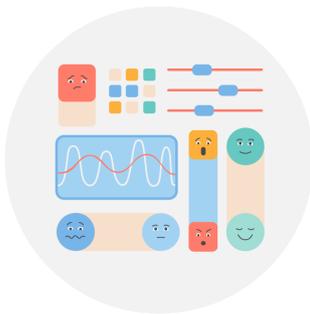
### ¡IMPORTANTE!

Si dejamos que la emoción fluya naturalmente, una emoción tiene una duración promedio de 90 segundos. Cuando nos ponemos a pensar una y otra vez en aquello que provocó la emoción, sin quererlo, estamos reactivando una y otra vez esta experiencia emocional y por eso, tenemos la sensación de que nos sentimos así “todo el tiempo”. Tener la habilidad de surfear tus emociones es clave para no mantenerlas activas.

Algunos consejos para que puedas abrirte a tu emoción y surfearla son:

1. Atiende a la emoción en el cuerpo, pregúntate: ¿Dónde siento la emoción en el cuerpo? ¿Cómo es la sensación física de esta emoción?
2. Atiende a las sensaciones físicas momento a momento: ¿puedes observar algún cambio a medida que pasa el tiempo?, ¿cómo son estas sensaciones? ¿fluctúan?, ¿oscilan?
3. Por último, sintoniza con las sensaciones, permítete experimentarlas, aún si son desagradables, lleva atención y curiosidad a los detalles.

## 2) ACCIÓN OPUESTA



Mientras que sintonizar con tu experiencia interna, es siempre una buena idea porque te permite regular tu emoción permitiendo que la emoción siga su curso natural, es decir, que aparezca, permanezca un rato y luego desaparezca de forma natural;

Por el contrario, expresar las emociones de forma automática, a veces, agranda el problema porque tiene el efecto contrario al esperado, manteniendo y aumentando la intensidad emocional.

### EJEMPLO

Imagina que tienes una entrevista de trabajo, es la primera en 6 meses y realmente necesitas el trabajo. Mientras te preparas, notas que tu corazón comienza a acelerarse, empiezas a traspasar y sientes que tu respiración se hace más corta. A esta sensación física, se le suman pensamientos como: ¿y si no lo hago bien? ¿Y si no me cogen? Empiezas a evaluar la posibilidad de no ir a la entrevista.

**Pregunta:** ¿Tiene sentido estar ansioso por ir a una entrevista de trabajo?, ¿es comprensible?

**Respuesta: SI.** Después de todo, habrá personas que te estén evaluando y necesitas el trabajo y ambas cosas dan ansiedad.

**Pregunta:** ¿es eficaz expresar esta ansiedad? ¿sería eficaz para ti no ir a la entrevista?

**Respuesta: NO.** Si no vas, seguro que el trabajo no será tuyo.

CUANDO ESTAMOS ANTE SITUACIONES DE ESTE TIPO,  
es decir,

**CUANDO TENER UNA EMOCIÓN ES COMPRENSIBLE, PERO EXPRESARLA NO ES ÚTIL,** usaremos una habilidad llamada **ACCIÓN OPUESTA.**

**¡IMPORTANTE!**

Para que esta habilidad funcione es importante que la realices con todo tu cuerpo, que tu postura, expresión facial y tono de voz sean opuestos a la emoción que quieres cambiar. Además, debes practicarla hasta que la emoción baje.

EMOCIÓN	¿QUÉ NOS PIDE LA EMOCIÓN?	ACCIÓN OPUESTA
Miedo	huir, evitar	acercarse, no evitar
Enfado	atacar	evitar suavemente, ser amable
Tristeza	retraernos / aislarnos	activarse
Vergüenza	escondernos / evitar	contarle el secreto a la gente que lo acepte
Culpa	evitar, juzgar, tener remordimientos	validarte a ti mismo

## MIEDO

**Función:** organiza nuestras respuestas frente a las amenazas a nuestra vida, salud o bienestar. Nos enseña a detectar el peligro y a escapar de él.

**¿Qué nos pide?:** Huir, evitar la situación/persona que nos provoca el miedo.

**Acción opuesta:** Explora tu cuerpo, observa que estás a salvo. Adopta una postura *asertiva* (rodillas separadas, manos en las caderas, talones un poco hacia afuera). Mantén la cabeza y los ojos en alto, hombros hacia *atrás*, pero relajados. Respira profundo y exhala lentamente.

Poco a poco acércate a lugares, eventos, tareas, actividades y personas a las que temes. *¡En definitiva, haz lo que tienes miedo de hacer. . . una y otra vez!*

## ENFADO

**Función:** organiza nuestras respuestas cuando no conseguimos objetivos, o cuándo se produce un ataque contra uno mismo o contra cosas que identificamos como importantes. Nos enfoca en defensa propia, dominio y control.

**¿Qué nos pide?:** Atacar, actuar de manera impulsiva.

**Acción opuesta:** Tomate un momento de descanso, inhala y exhala profunda y lentamente antes de actuar. Afloja las manos, con las palmas hacia arriba y los dedos relajados. Relaja los músculos del pecho y del estómago. Afloja los dientes y relaja los músculos faciales. Dibuja una media sonrisa. En la emoción enfado puede ser útil aumentar nuestra actividad corporal, realizando, por ejemplo, una actividad enérgica no violenta como correr.

Intenta entender y mostrar empatía por la otra persona, “metete en sus zapatos”. Imagina razones para comprender lo que ha sucedido desde su punto de vista. *En definitiva, intenta ser amable.*

## TRISTEZA

**Función:** organiza nuestras respuestas frente a la pérdida de alguien o algo importante, o frente a los objetivos no alcanzados. Nos enfoca en lo que valoramos, así como en comunicar a los demás que necesitamos ayuda.

**¿Qué nos pide?** Retraernos, aislarnos.

**Acción opuesta:** Actíivate, acércate a personas de confianza y valiosas para ti. Adopta una postura corporal "brillante", con la cabeza hacia arriba, los ojos abiertos y hombros hacia atrás. Intenta mantener un tono de voz optimista. Aumenta el movimiento físico (correr, trotar, caminar o hacer otro ejercicio activo).

Participa en actividades nuevas o positivas, que te hagan sentir competente y seguro de ti mismo. Presta atención al momento presente. *¡Incrementa los momentos agradables!*

## VERGÜENZA

Función: organiza respuestas relacionadas con características personales o comportamientos que no son aceptados por nosotros o por las personas que nos rodean. Nos enfoca en ocultar nuestras faltas y, si ya son públicas, en calmarlas.

**¿Qué nos pide?** Esconder, evitar.

**Acción opuesta:** Haz públicas las características personales o comportamientos que te avergüencen, con personas que sepas que no van a rechazarte. Levanta la cabeza; "hincha" tu pecho y mantén el contacto visual. Mantén tu tono de voz estable y claro.

Cuando la vergüenza no está justificada, pero si la culpa (nuestro comportamiento no ha sido acorde a nuestros valores), pide disculpas e intenta si es posible reparar los daños. Acepta las consecuencias y perdónate a ti mismo.

## CULPA

Función: organiza las respuestas relacionadas con acciones específicas que nos han llevado a la violación de nuestros valores. Nos enfoca en acciones y comportamientos que puedan reparar esta violación.

**¿Que nos pide?:** Evitar, juzgarnos, sentir remordimientos, rumiar.

**Acción opuesta:** Cuando la culpa no este justificada o no sea efectiva, pero si la vergüenza (posibilidad de ser rechazado por las personas que te importan), trabaja para cambiar tus valores. Puede ser útil que pongas en práctica nuevas habilidades interpersonales.

### 3) CUIDAR TUS EMOCIONES CUIDANDO TU CUERPO



Sigue una **dieta equilibrada**, intenta comer alimentos variados y hacerlo de manera regular a lo largo del día (ideal 5 comidas). No comas mucho ni demasiado poco. Realiza una lista de alimentos que te sienten bien y mantente lejos de aquellos que te hagan sentir excesivamente emocional. Bebe agua frecuentemente.

Mantén un **ritmo de sueño adecuado**, intenta dormir las horas de sueño que necesites. Dormir poco o demasiado nos hace más vulnerables a sufrir emociones negativas.

Haz **ejercicio físico** a diario, mantente activo. Intenta realizar mínimo 20 minutos/día, ideal 30 minutos. Realizar 45 minutos de ejercicio físico 3 veces por semana influye positivamente en el estado del ánimo.

**Evita el consumo de drogas** ya que alteran el estado del ánimo y pueden disminuir la capacidad de afrontar emociones negativas.

#### PREGUNTAS FRECUENTES:

Recuerda consultar la sección “preguntas frecuentes” de nuestra web donde podrás encontrar algunas respuestas que podrán ayudarte a resolver algunas dudas frecuentes.

**COMPLETA EL REGISTRO PARA AYUDARTE A PRACTICAR LAS HABILIDADES CADA VEZ QUE LO NECESITES**