

Gestión Emocional

Plan de regulación emocional «CREAR»

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes	3
4.1. Mi plan de regulación emocional	3
4.2. Pasos a dar para elaborar un plan de regulación emocional	4

4.1. Mi plan de regulación emocional

Tal y como explicamos en el apartado 1, la preparación es clave para regular eficazmente nuestras emociones. Incluso **podemos prevenir y evitar muchas emociones perturbadoras** trabajando en la definición de un plan de regulación personal que nos ayude a conectar con nuestras motivaciones, objetivos, valores, fortalezas, creencias potenciadoras, nuestro cuerpo y nuestra atención.

En este apartado, vamos a ver las claves para definir un plan de regulación personal de emociones desadaptativas recurrentes y te vamos a proponer una práctica para que empieces a entrenar tu habilidad para regularlas. Recuerda que, una vez definido el plan, tendrás que prepararte psicológicamente (repetírtelo, visualizarte) y ponerlo a prueba, es decir, comprobar si te ayuda o no a regular tus emociones.

Con el diario emocional que has hecho durante las semanas pasadas, has entrenado la habilidad de tomar conciencia. Como sabes, este es el paso previo a la regulación. Si no soy consciente de mis emociones, difícilmente las podré regular.

Sin embargo, marcarse correctamente un objetivo, es clave para poder alcanzarlo. Si quieres entrenar tu habilidad para regular tus emociones, necesitas poner el foco de atención en una emoción concreta que sientas en una situación concreta, con personas concretas o contigo mismo.

Es importante que elijas un objetivo que consideres alcanzable y motivante, es decir, una emoción que ya estés consiguiendo regular en alguna ocasión, pero que te gustaría poder regularla con más frecuencia porque es importante para ti, porque refuerza tus valores, porque te aporta bienestar personal a ti y a los que te rodean. (ej. situaciones conflictivas recurrentes con pareja o hijos, compañeros, alumnos, o

cualquier otra persona con la que nos relacionamos, que en ocasiones conseguimos gestionar y en otras no)

A continuación, detallamos los pasos a dar y posteriormente los ilustramos con un ejemplo. Comenzamos.

4.2. Pasos a dar para elaborar un plan de regulación emocional

Vamos a tratar de simplificar los pasos esenciales que necesitas dar para gestionar esas emociones y sentimientos desagradables desadaptativos recurrentes.

Puesto que la gestión de tus emociones te va a permitir CREAR tu equilibrio emocional, vamos a utilizar como regla nemotécnica el acrónimo **C.RE.A.R.** (**C**onsciencia, **RE**-enfoque, **A**cción, **R**eflexión).



Figura 1. C.RE.A.R..

1. **Consciencia:** el primer paso, como ya hemos dicho, para poder gestionar las emociones y sentimientos que te generan malestar es ser consciente de ellos, «reconocerlos, aceptarlos, sentirlos, comprenderlos». Esto implica, como ya vimos, permitirte «sentir lo que sientes en tu interior» con una actitud CAAA (curiosidad, apertura, aceptación y amor hacia ti mismo) y, a partir de ahí, «tomar distancia para ver» (sin apego) cómo realizas las valoraciones de los

acontecimientos que te perturban y qué impacto tienen esas valoraciones. Para ello, necesitas analizar:

- Qué **hechos objetivos** han desencadenado la emoción/sentimiento que te perturba.
- Qué **interpretación** has hecho de los acontecimientos. ¿Identificas alguna distorsión, creencia limitante o la voz del crítico interior?
- ¿Qué **sentimientos** construyes con esa interpretación?
- Qué **reacciones, qué conductas** te están provocando los sentimientos.
- Qué **impacto** están teniendo dichas reacciones, conductas, **en tus relaciones y tu coherencia** con tus **valores** personales y **necesidades**.

2. **Re-Enfoque:** una vez que te has dado cuenta de qué sientes, has identificado posibles distorsiones o creencias limitantes, has analizado tus reacciones y te has dado cuenta del impacto que tienen en tu vida, el siguiente paso será redirigir tu atención hacia las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo quieres vivir esta situación, desde qué emoción/sentimiento? Se trata de buscar una emoción coherente con tus necesidades, propósitos y valores.
- ¿Qué te aportaría a ti y a los que te rodean que actuaras desde esa emoción/sentimiento?
- ¿Qué valores te pueden ayudar a conectar con esa emoción/sentimiento?

3. **Acción:** después de reenfocar tu atención, conectando con tus prioridades (necesidades, objetivos, propósitos y valores), será necesario elegir la técnica de gestión emocional que te permita pasar a la acción para gestionar tus emociones y actuar de forma responsable y coherente contigo mismo.

En este sentido, es conveniente elegir diferentes estrategias de gestión emocional que te permitan modificar tanto tus pensamientos como sensaciones físicas y tus conductas:

- **Estrategias Cognitivas:** será necesario que amplíes tu perspectiva de forma más realista y saludable, necesitarás definir y repetirte nuevos pensamientos que te

ayuden a sentir la emoción que te puede ayudar a dar los pasos para cubrir tus necesidades y propósitos.

- **Estrategias de regulación Física:** necesitarás definir y aplicar técnicas de gestión emocional físicas, como, por ejemplo, hacer ejercicios de relajación, respiraciones o ejercicios para reducir el estrés.
- **Estrategias de regulación Comportamental:** necesitarás definir y poner en marcha nuevas conductas coherentes con tus necesidades, propósitos y valores, orientadas a cuidar tu bienestar emocional (ej.: expresar tus emociones con asertividad, planificar tus tareas, escuchar música, afrontar algo que estás posponiendo, etc.). Así mismo, necesitarás definir acciones que te ayuden a prepararte para lograr tu objetivo.

4. **Reflexión:** finalmente, después de haber puesto en marcha las acciones elegidas, es muy enriquecedor reflexionar sobre cómo te sientes, qué cambios has experimentado en tus pensamientos, sentimientos y conductas, y qué aprendizajes has obtenido que te puedan ayudar a futuro. De esta forma, será más sencillo gestionar tus emociones en futuras ocasiones, ya que, al hacer este ejercicio, elevarás tu nivel de consciencia emocional.

A continuación, explicamos en detalle los pasos del plan de regulación emocional CREAR.

Paso 1. Consciencia y análisis de la situación actual (descripción de la situación recurrente que me gustaría regular):

Descripción de la situación recurrente	¿Qué ocurre? ¿Cuál es el acontecimiento que te provoca malestar?
Valoración interpretación	Describe la interpretación que haces del acontecimiento. ¿Qué significa ese acontecimiento para ti?
Emoción: Cómo me siento	Pon nombre a la/s emoción/es y sentimiento/s que tienes.

Cuerpo: Dónde lo noto en mi cuerpo	¿Cómo se expresa la emoción internamente, en tu cuerpo? ¿En qué partes sientes tensión, opresión, aceleración? Mandíbula, estómago, pecho, garganta.
Mente: Qué pensamientos recurrentes tengo, hacia donde dirijo la emoción	► ¿Qué cosas piensas cuando estás sintiendo la emoción/sentimiento? Escribe todo lo que te dices y trata de descubrir si hay alguna distorsión, creencia o autocrítica tóxica en tus pensamientos. Por ejemplo, si la situación fuera mi hijo se porta mal y yo pensara «¿Qué estoy haciendo yo mal para que él haga eso?» la creencia oculta sería «Si los hijos se portan mal es porque los padres les están educando mal». ► ¿Hacia dónde diriges tu atención? ¿Qué sientes al prestar atención a eso?
Comportamiento: Qué comportamientos tengo	¿Qué comportamientos tienes cuando estás sintiendo la emoción/sentimiento? Describe cómo son tus gestos, tu mirada, tu tono de voz, la velocidad con la que hablas, cómo mueves los brazos, cómo es tu postura, etc.
Comunicación acción: Qué comunico y qué hago	¿Cómo expresas tu emoción? ¿La expresas verbalmente o te callas? ¿Qué frases y palabras dices? ¿Cómo reaccionas? ¿te quedas inmóvil en el lugar del acontecimiento te vas o haces algo? ¿Qué haces?

Tabla 1. Análisis de la situación actual.

Consecuencias. Responde a estas preguntas: ¿Cuáles son los resultados? ¿Cómo me siento después del episodio? ¿Cómo se sienten las otras personas involucradas? ¿Soy coherente con mis valores? ¿Soy coherente con mis necesidades latentes? ¿Qué aprendizaje saco?

Paso 2. RE-Enfoque. Define un objetivo, motivación y valores: ¿Cómo quiero vivir esta situación? ¿Para qué? ¿Qué valores me pueden ayudar?

Tu objetivo: Emoción que quieres sentir	Tu motivación	Tus valores
Describe cómo quieres vivir esta situación, qué emoción quieres sentir. Qué emoción te puede	Describe «el para qué»: ¿qué te va a aportar a ti y a quienes te rodean conseguir cultivar esa emoción objetivo?	Describe qué valores, que ya tienes o quieres cultivar, pueden ayudarte

ayudar a dar los pasos para cubrir tu necesidad latente.	a conectar con tu emoción objetivo.
--	-------------------------------------

Tabla 2. Objetivos, motivación y valores.

Paso 3. Acción. Elabora un plan de regulación personal: qué vas a hacer diferente cuando se produzca otra vez la situación recurrente.

VALORACIÓN Busca otra perspectiva	▶ Describe posibles interpretaciones del acontecimiento, creíbles y realistas, diferentes a la que haces habitualmente. ▶ Elige aquella que te puede ayudar a alcanzar tu objetivo.
CUERPO Para regular voy a hacer:	Describe qué estrategia de regulación a través del cuerpo vas a hacer para regular la emoción desagradable y conectar con la emoción objetivo: qué vas a hacer con tu respiración y especialmente con aquellas zonas del cuerpo en las que sientes la emoción que quieres regular (mandíbula, puños, brazos, postura).
MENTE Para regular voy a pensar o prestar atención a:	▶ Escribe los pensamientos, qué cosas te puedes decir, que te ayuden a conectar con la nueva perspectiva y sentir la emoción que has establecido como objetivo (nota: tienen que ser coherentes con tus creencias). ▶ Dirige tu atención: escribe hacia dónde vas a dirigir tu atención para que te ayude a sentir la emoción objetivo.
COMPORTAMIENTO Para regular voy a cuidar mi Comunicación no verbal:	▶ Describe qué tipo de comunicación no verbal vas a tener para sentir la emoción que te has planteado como objetivo: tu tono, volumen y velocidad de voz, tus movimientos, tus gestos, tu mirada, sonrisa, etc. ▶ Plan B: describe cómo te vas a comportar si las cosas no salen como esperas y empiezas a perder la calma.
COMUNICACIÓN O ACCIÓN Para regular voy a expresar:	▶ Describe qué vas a expresar. ▶ Describe qué vas a hacer, actividades que te pueden ayudar a sentir la emoción que te has planteado como objetivo. ▶ Plan B: describe qué vas a hacer si las cosas no salen como esperas y empiezas a perder la calma.

Tabla 3. Plan de regulación personal.

Preparación: recuerda la importancia de la preparación. Para prepararte, necesitas:

- ▶ Conectar con tu motivación y valores y visualizarte en la situación, poniendo en práctica el plan de regulación personal y alcanzando tu objetivo (todos los días antes de que se produzca la situación a regular).
- ▶ Identificar acciones/actividades que te puedan ayudar a prevenir la situación. Por ejemplo, comunicar tu objetivo, cambio de hábitos, etc.

Paso 4. Reflexiona: qué cambios has emprendido y qué impacto has experimentado en tus pensamientos, sentimientos y conductas, y qué aprendizajes has obtenido que te puedan ayudar a futuro.

Ejemplo ilustrativo: Elaboración de un plan de regulación emocional

Paso 1. Consciencia y análisis de la situación actual (descripción de la situación recurrente que me gustaría regular):

Descripción de la situación recurrente	Mi hijo no se quiere levantar y vestir para ir al colegio.
Valoración interpretación	Vamos a llegar tarde al colegio No me hace caso, ¿qué estoy haciendo mal?, ¿por qué no consigo que me obedezca? Le da igual todo.
Emoción: Cómo me siento	Impaciencia, irritación, enfado, indignación.
Cuerpo: Dónde lo noto en mi cuerpo	▶ Contracción en el estómago. ▶ Opresión en el pecho. ▶ Respiración superficial. ▶ Calor y tensión en el pecho. ▶ Aceleración del ritmo cardíaco.
Mente: Qué pensamientos recurrentes tengo, hacia donde dirijo la emoción	¿Pero qué se ha creído?

	Distorsiones: Estoy harta, no aguanto más, vamos a llegar tarde, siempre igual, qué le costará vestirse, no lo entiendo. Creencias limitantes: mi hijo es un vago, yo no tengo autoridad.
Comportamiento: Qué comportamientos tengo	▶ Empiezo por las buenas, cariñosa, pero si no lo consigo, me pongo muy seria y tono de voz impaciente. ▶ Hablo rápido. ▶ No le dejo hablar.
Comunicación acción: Qué comunico y qué hago	▶ Insisto, le pido que se levante. ▶ Regaño. ▶ Amenazo. ▶ Le acabo vistiéndolo a la fuerza.

Tabla 4. Análisis de la situación actual.

Consecuencias: ¿Cuáles son los resultados? ¿Cómo me siento después del episodio? ¿Cómo se sienten las otras personas involucradas?, ¿soy coherente con mis necesidades latentes?, ¿y con mis valores? El niño llora y siente desconsuelo, yo me tensó y me siento frustrada. No actué de forma coherente con mi necesidad de sentirme conectada con mi hijo ni con mis valores de respeto y amor.

Paso 2. RE-Enfoque. Define un objetivo, motivación y valores: ¿Cómo quiero vivir esta situación? ¿Para qué? ¿Qué valores me pueden ayudar?

Tu objetivo: Emoción que quieres sentir	Tu motivación	Tus valores
Quiero disfrutar del despertar con mi hijo. Quiero estar alegre y mantener la calma si él se enfada	Para sentirme unida y conectada. Para educarle desde la alegría y la calma. Para que él sea feliz, para que haya un buen ambiente en la familia.	Consciencia, paciencia, calma.

Tabla 5. Objetivos, motivación y valores.

Paso 3. Acción. Define un plan de regulación personal: qué voy a hacer diferente cuando se produzca otra vez la situación recurrente.

VALORACIÓN Busca otra perspectiva	Mi hijo está cansado o nervioso. Necesita ayuda para tranquilizarse. Necesita una motivación.
CUERPO Para regular voy a hacer:	▶ Diez respiraciones profundas. ▶ Relajar estómago y mandíbula.
MENTE Para regular voy a pensar o prestar atención a:	▶ 1 minuto <i>mindfulness</i>: • Voy a pensar: • Voy a mantener la calma. • Está cansado. • Puedo calmarle, quiero ayudarle. • Puedo motivarle para que se levante y se vista (5 min. de dibujos animados). ▶ Mi atención: si mi hijo se pone nervioso, no me enfrento, desvío mi atención.
COMPORTAMIENTO Para regular voy a cuidar mi Comunicación no verbal:	▶ Movimientos lentos. ▶ Tono de voz cariñoso y alegre. ▶ Caricias. ▶ Besos. ▶ Sonrisas. ▶ Si las cosas no salen como yo quiero, mantener el cariño, con tono de voz firme.
COMUNICACIÓN O ACCIÓN Para regular voy a expresar:	▶ Hacerle preguntas para desviar su atención. ▶ Entrar y salir de la habitación. ▶ Generarle interés por vestirse (ver 5 min. dibujos). ▶ Darle la opción de elegir si se quiere vestir o avisar de que, si no, lo haré yo. ▶ Si finalmente le tengo que vestir, lo hago con firmeza y cariño, sin dejarme provocar.

Tabla 6. Plan de regulación personal.

Preparación:

- ▶ Conectar cuando me despierte con mi motivación y valores y visualizarme en la situación, poniendo en práctica el plan de regulación personal y alcanzando mi objetivo (trascendental).
- ▶ Acciones/actividades que me pueden ayudar a prevenir la situación:
 - Cuerpo-Mente: Dormir 8 horas y practicar *mindfulness* (yo).
 - Comunic-Acción:
 - Hablar con él la noche anterior y llegar a un acuerdo.
 - Acostar antes a mi hijo y despertarle 15 min antes, para no tener tantas prisas.
 - Despertarle con besos y caricias.
 - Ponerle la música que le gusta.
 - Proponerle algo que le interese.

Paso 4. Reflexiona: qué cambios has emprendido y qué impacto has experimentado en tus pensamientos, sentimientos y conductas, y qué aprendizajes has obtenido que te puedan ayudar a futuro.

He hablado con mi hijo, llegando a un acuerdo, le he acostado antes y yo también me he ido antes a dormir. Le he despertado 15 min. antes. He conectado con mi motivación antes de ir a despertarle. He observado que me he sentido más tranquila, con menos prisas y he gestionado mejor mis emociones, logrando conectar con él. En los momentos en los que sentí que me empezaba a tensar, respiré y relajé el estómago, conecté con mi motivación y salí de la habitación para dejarle su tiempo. Mi aprendizaje: si yo estoy calmada, mantengo mi conexión con mi hijo y consigo mi objetivo, sintiéndome coherente conmigo misma.