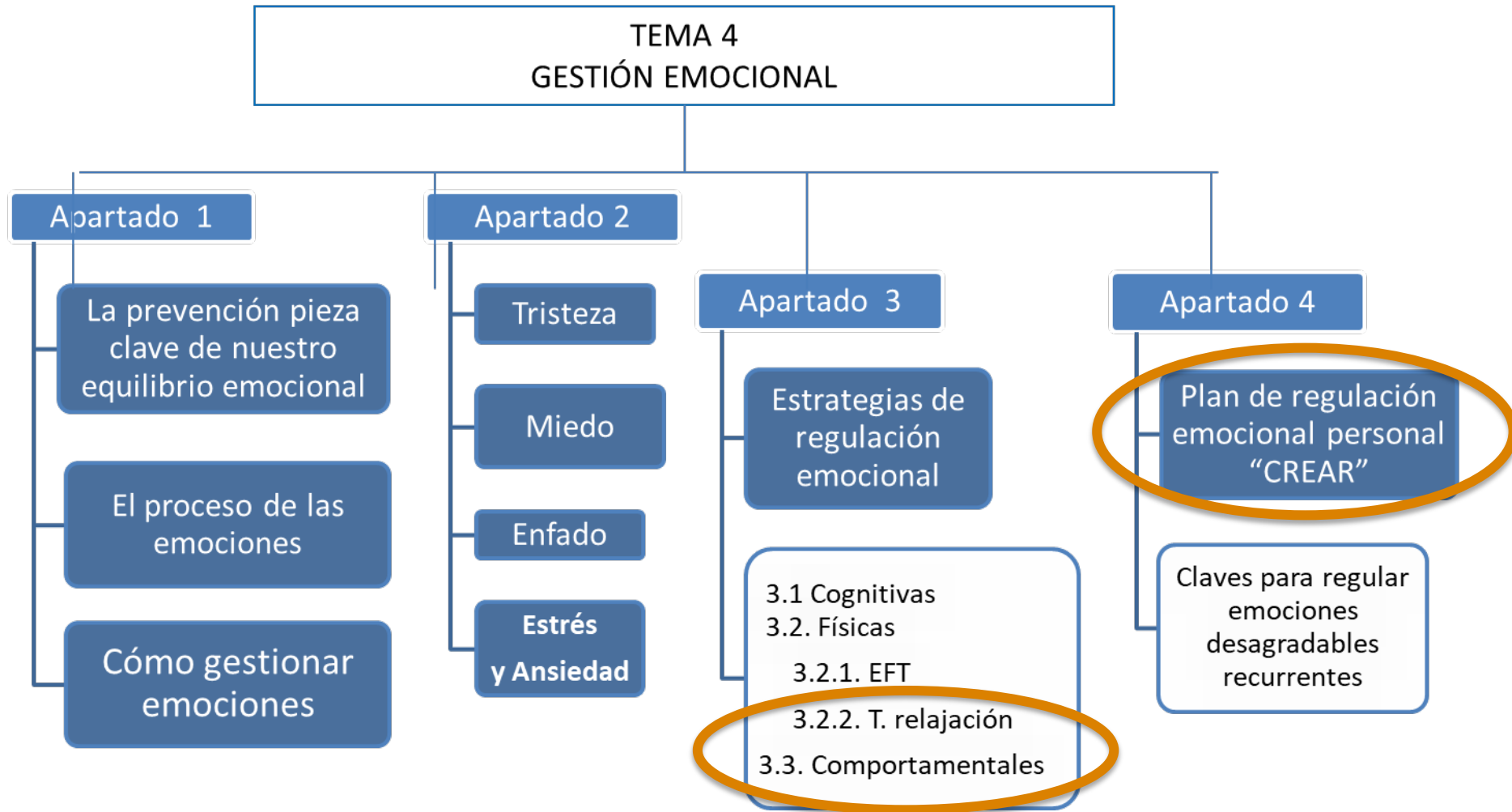


Tema 4: Gestión emocional
Estrategias de regulación
Plan de regulación emocional



- ▶ Generamos el vínculo
- ▶ Estrategias de regulación: cuerpo
- ▶ Estrategias de regulación: comunic-acción
- ▶ Ponte un reto
- ▶ Práctica obligatoria: “Plan de regulación emocional”



http://www.youtube.com/watch?v=xNRme4_GQqA

Tipología de estrategias de regulación emocional





Estrategias de regulación físicas: La fisiología como palanca emocional

	Limita	Potencia
Respiración	Superficial, entrecortada	Profunda
Tono de voz	Débil, aguda, sin resonancia	Fuerte, grave y sonoro
Postura	Cerrada (brazos, manos, piernas), inclinada, tensa, defensiva, hombros hacia delante	Abierta, erguida, relajada, amistosa, hombros atrás
Actitud corporal Movimientos	Tensión muscular, escondernos, no mirar el entorno	Relajación, amplitud, confianza, disfrutar del entorno
Expresión facial	Seriedad, enfado, nerviosismo, ojos bajos	Sonrisa, risa, levantar la mirada

Estrategias de regulación físicas: La fisiología como palanca emocional



Técnicas de relajación



Técnicas de respiración



Tipología de estrategias de regulación emocional



Estrategias de regulación comportamentales: beneficios de la expresión emocional saludable



Estrategias de regulación comportamentales: la expresión emocional saludable

FORMAS TÓXICAS (QUE TE PERJUDICAN)

- ☹ **Distorsiones:** *“es que siempre me...”, “nadie me...”, “todos me hacen sentir...”, “debería ser*
- ☹ **Auto-culpabilizarse:** *“es todo por mi culpa...” o culpabilizar a otros.*
- ☹ Expresiones **victimistas:** *“¿por qué me haces sufrir”, “no te importa lo que me pasa...”*
- ☹ **Atacar** a los demás y **descalificar:** *“eres un/a egoísta, sólo piensas en ti..”*
- ☹ **No poner nombre** a tu emoción: *“Me siento fatal”*
- ☹ **Descuidar** tu **comunicación no verbal:** tono, volumen de voz, gestos...



Estrategias de regulación comportamentales: expresión emocional saludable

FORMAS SALUDABLES (QUE TE AYUDAN)

- ✓ Expresar tus emociones en **primera persona**: *“Yo me siento...”*
- ✓ **Definir concretamente** la emoción que sientes
- ✓ Expresar el hecho (**sin juzgar**) o la conducta (no las intenciones), que te provocan las emociones: *“...cuando me gritas, cuando te hablo y no me contestas, cuando te pido algo y no me respondes...”* (en vez de *cuando pasas de mí, cuando me demuestras que no te importo...*)
- ✓ Expresar **lo que necesitas**: *“... por favor, necesito que me respetes, “necesito que me escuches”*
- ✓ **Pedir ayuda/apoyo**: *“estoy triste, puedes quedar conmigo para hablar?”*
- ✓ Cuidar tu **comunicación no verbal**: tono, velocidad y volumen de voz, gestos..



Estrategias de regulación comportamentales: expresión emocional saludable



¿Qué ves?

Qué hechos ocurren, qué dicen, qué hacen los demás. No juzgar.

¿Qué sientes?

Tristeza, enfado, inseguridad, rechazo...

¿Qué necesitas?

¿Qué valor importante necesitas cuidar?

¿Qué quieres pedir?

Petición concreta. Ser asertivo. No exigir.

Estrategias de regulación comportamentales: expresión emocional saludable



①

¿Qué ves?

Visión objetiva

Visión subjetiva/ Distorsiones

Juan se ha reído

Juan me ha dado cinco veces con su pierna en mi silla

Juan ha quedado callado cuando le he preguntado

HECHO

Algo que **ocurre** y puede ser **comprobado.**

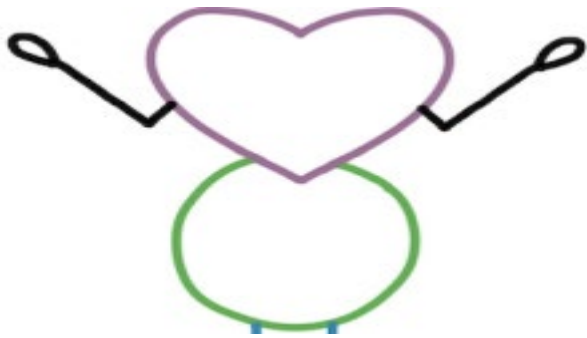
OPINIÓN

Es lo que alguien **piensa o siente** sobre algo.

Juan se ha burlado de mi

Juan es un pesado

Juan ha pasado de mi



②

¿Qué sientes?

③

¿Qué necesitas?



Necesito **recursos**
o **confianza**



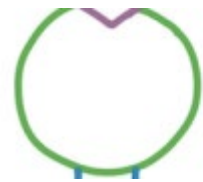
Necesito **apoyo, cariño,**
duelo o aprender tras
una pérdida



Necesito **respeto,**
poner límites o libertad



Necesito **alinear**
valores o alejarme



3

¿Qué necesitas?



AUTO-REALIZACIÓN

RECONOCIMIENTO

**AFECTO,
INTEGRACIÓN**

SEGURIDAD



Necesidades y valores universales

Contribución
Motivación
Libertad, Paz, Sentido
Autonomía, orden, calma

Desarrollo
Aprendizaje, Recursos
Autoconfianza
Reconocimiento
Valoración
Gratitud

Colaboración, Apoyo, Comunicación,
Comprensión
Amor, Cariño, Confianza, Empatía, Conexión
Aceptación, Respeto, Consideración, Armonía

Necesidades fisiológicas: descanso, alimento, sueño...
Equilibrio financiero
Hogar
Protección

¿Qué necesitas tú? ¿Qué necesita el otro?

Necesidades y valores universales

AUTO-REALIZACIÓN

Contribución, Motivación
Libertad, Sentido
Paz, orden, calma



¿Te sientes libre, motivado?
¿y el otro?

RECONOCIMIENTO

Crecimiento, Aprendizaje
Valoración
Gratitud



¿Te sientes reconocido, valorado,
útil? ¿y el otro?
¿Te sientes tenido en cuenta? ¿Y
las del otro?

AFECTO, INTEGRACIÓN

Colaboración, Apoyo,
Comunicación
Confianza, Empatía, Conexión,
Respeto, Comprensión



¿Sientes confianza en el otro? ¿y el otro?
¿Te sientes comprendido, apoyado? ¿y el otro?
¿Te sientes querido? ¿y el otro?
¿Te sientes conectado, incluido? ¿y el otro?
¿Te sientes respetado? ¿y el otro?

SEGURIDAD

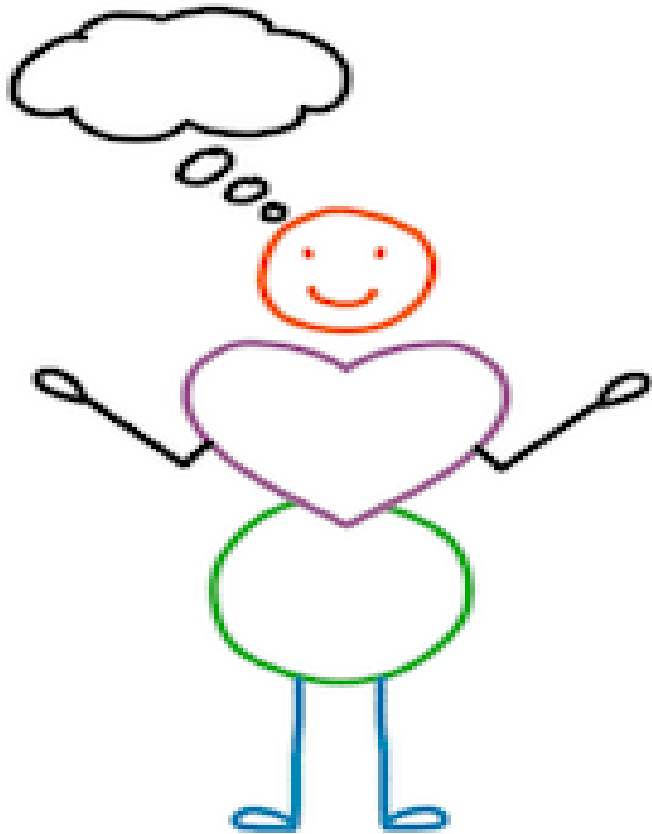
Aceptación
Tranquilidad
Seguridad



¿Te sientes aceptado incondicionalmente? ¿Se siente aceptado?
¿Te sientes seguro, protegido? ¿Se siente seguro, protegido?
¿Tienes cubiertas las necesidades fisiológicas: descanso, alimento, sueño, hogar,
equilibrio financiero? ¿y el otro?

Check-list para reflexionar

Estrategias de regulación comportamentales: Pensamiento y expresión NO VIOLENTA



①

Cuando...

HECHOS

②

Me siento...

SENTIMIENTOS

③

Necesito...

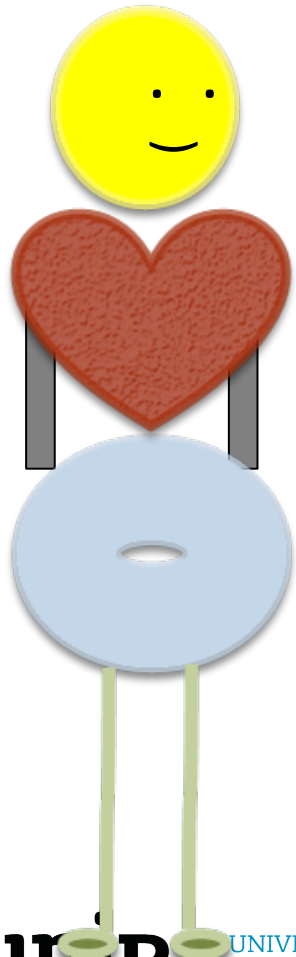
NECESIDADES

④

¿Es posible...?

PETICIÓN/ACUERDO CONCRETO

Estrategias de regulación comportamentales: Pensamiento y expresión NO VIOLENTA



¿Qué veo?

HECHOS

¿Qué siento?

SENTIMIENTOS

¿Qué necesito?

NECESIDADES

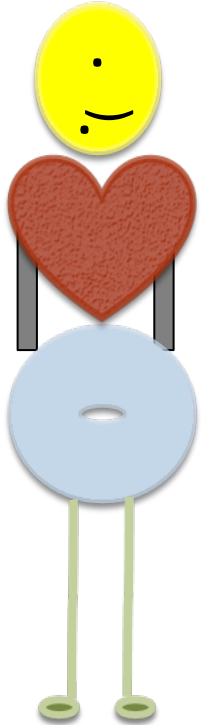
¿Qué pido?

PETICIÓN/ ESCUCHA/ ACUERDO CONCRETO

Caso práctico 1: Familias

Cuando tengas un conflicto: cálmate, piensa, cuídate y expresa para cuidar tu relación

Introspección



¿Qué veo?

Mi hij@ utiliza 5h al día el móvil entre semana, incumpliendo los acuerdos. No le veo estudiar.

¿Qué siento?

Miedo, enfado, tristeza: a que tenga adicción, a contenidos inapropiados, que suspenda, conflictos, desconexión..

¿Qué necesito?

Seguridad, tranquilidad de que mi hij@ se autorregula, es responsable, aprende.
Conexión, cariño, respeto y confianza con mi hij@.

¿Qué pido?

Cumplimiento de acuerdo. Uso responsable del móvil y compromiso con estudios.
Autocuidado: seguimiento, límites

Caso práctico 1: Familias

Cuando tengas un conflicto: cálmate, piensa, cuídate y expresa para cuidar tu relación

Expresión emocional saludable (momento adecuado, calma e intención positiva)



¿Qué veo?

HECHOS:

En las 2 últimas semanas has tenido un consumo medio diario del móvil de 5 h (habíamos acordado 2 h) y nos levantas el tono de voz cuando te pedimos que dejes el móvil.



¿Qué siento?

SENTIMIENTOS:

Me siento... **preocupada** porque no entiendo por qué estás más tiempo del pactado con el móvil, **triste** porque no hablamos, **enfadada** por cómo me tratas.



¿Qué necesito?

NECESIDADES:

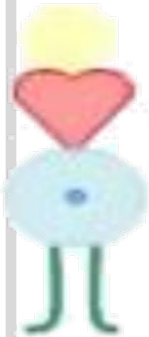
Para mi es importante... que tengamos una relación de **confianza y respeto**, estar **tranquila** sabiendo que haces un **uso responsable** del móvil

¿Qué pido?

PETICIÓN y ESCUCHA:

Me gustaría saber **cómo estás** (cole, amigos, en casa), por qué crees que estás utilizando el móvil más de lo acordado, saber si necesitas ayuda y **llegar a un acuerdo** que se cumpla respecto al uso del móvil.
¿Qué podemos hacer? ¿Cómo te puedo ayudar? (**Escuchar y acordar**)

1. *Estoy harta de que me habléis todos a la vez! Así no hay quien se entienda!*



¿Qué veo?

- **Cuando...** me hablas al mismo tiempo que tu compañer@ (HECHOS)

¿Qué siento?

- **Me siento...** nerviosa porque no puedo escucharos a los dos a la vez (SENTIMIENTOS)

¿Qué necesito?

- **Necesito...** estar tranquila para entenderos bien y poder ayudaros (NECESIDADES)

¿Qué pido?

- **Por favor te pido que ...** cuando uno de vosotros empiece a hablar, esperes a que termine ..., **te parece bien?** (PETICIÓN Y ACUERDO)

- *Estoy harto de que me chilles cuando conduzco! Cállate ya de una vez! Eres una histérica!*
- *¿Cuántas veces tengo que explicarte cómo hacer esta tarea para que lo entiendas? Está claro que no tienes el más mínimo interés. Siempre cometes los mismos fallos!*
- *Siempre bajas tarde a cenar!! otra vez se ha quedado fría la cena, estoy harta de cocinar para que al final cada uno haga lo que le da la gana*
- *Me quieres dejar hablar! Siempre me interrumpes! Contigo es imposible hablar!*

Estrategias de regulación comportamentales: expresión emocional saludable

Ponte un reto

- *¿Con quién te gustaría cuidar tu expresión emocional?*
- *¿Para qué?*
- *¿En qué momento concreto vas a prestar especial atención?*
- *¿Qué vas a hacer para cuidar tu expresión emocional?*

¡Lo que haces te genera emociones! ¿Qué te gusta hacer? Agéndalo!



Hábitos emocionalmente inteligentes

Aquí tienes un menú equilibrado, para cuidar tu bienestar emocional. ¿Qué “platos” vas a elegir hoy?

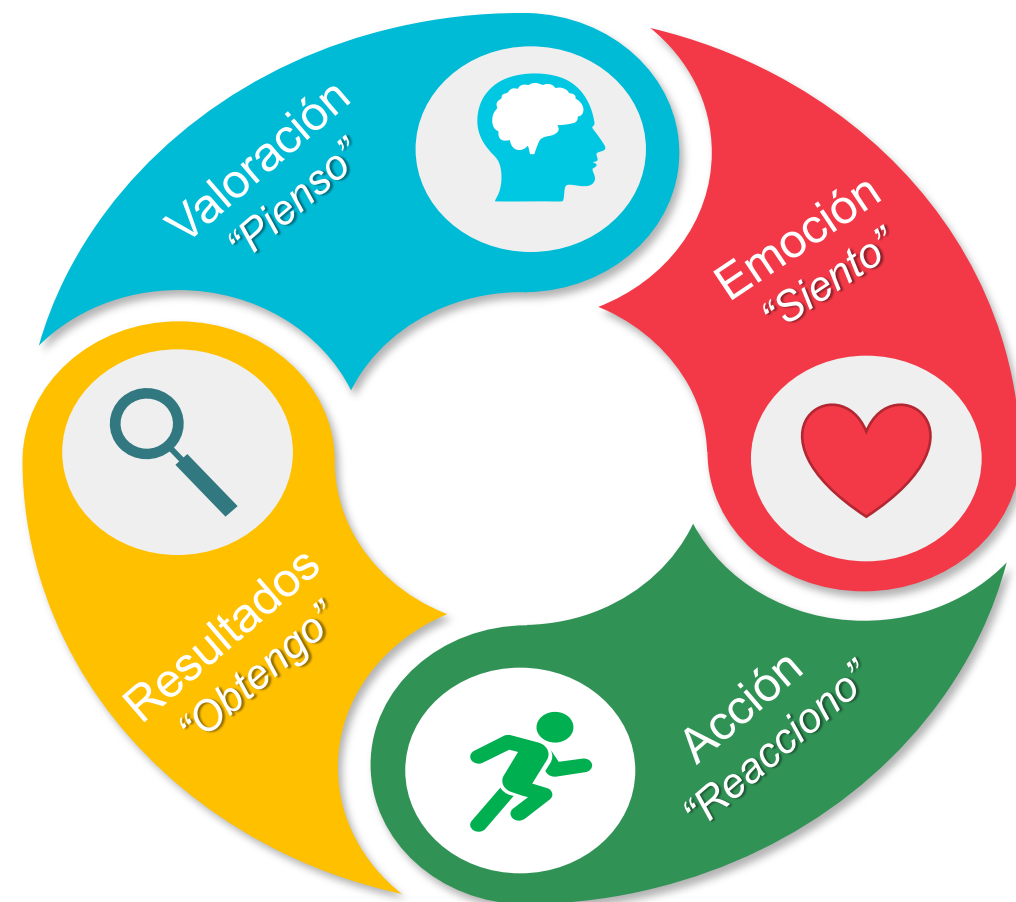
Menú diario de hábitos emocionalmente inteligentes	
Primeros (Sentir)	<ul style="list-style-type: none">• Dedicar 5 minutos al día para SENTIR(TE) (relajarte)• Practica mindfulness en 1 hábito (ducha, desayuno, música...)• Conecta con sentimientos que te dan energía positiva (amor, gratitud, optimismo...)• Contempla y siente la Naturaleza
Segundos (Pensar)	<ul style="list-style-type: none">• Define y visualiza un propósito o motivación para tu día• Organiza tu tiempo: pon primero lo primero• Presta atención a tus pensamientos, dirígelos en vez de dejarte arrastrar
Postres (Actuar)	<ul style="list-style-type: none">• Haz deporte o algún ejercicio físico (bailar, caminar rápido...)• Realiza actividades que te gustan y/o te hacen fluir (leer, escuchar música, cualquier afición)• Sonríe: cuida tu fisiología
Café/infusiones (Comunicarte)	<ul style="list-style-type: none">• Escucha a alguien con los 5 sentidos• Comparte actividades con otras personas: juega, queda con amig@s, familia• Ayuda a alguien, abraza

Emociones desadaptativas recurrentes: ¿cómo regularlas?

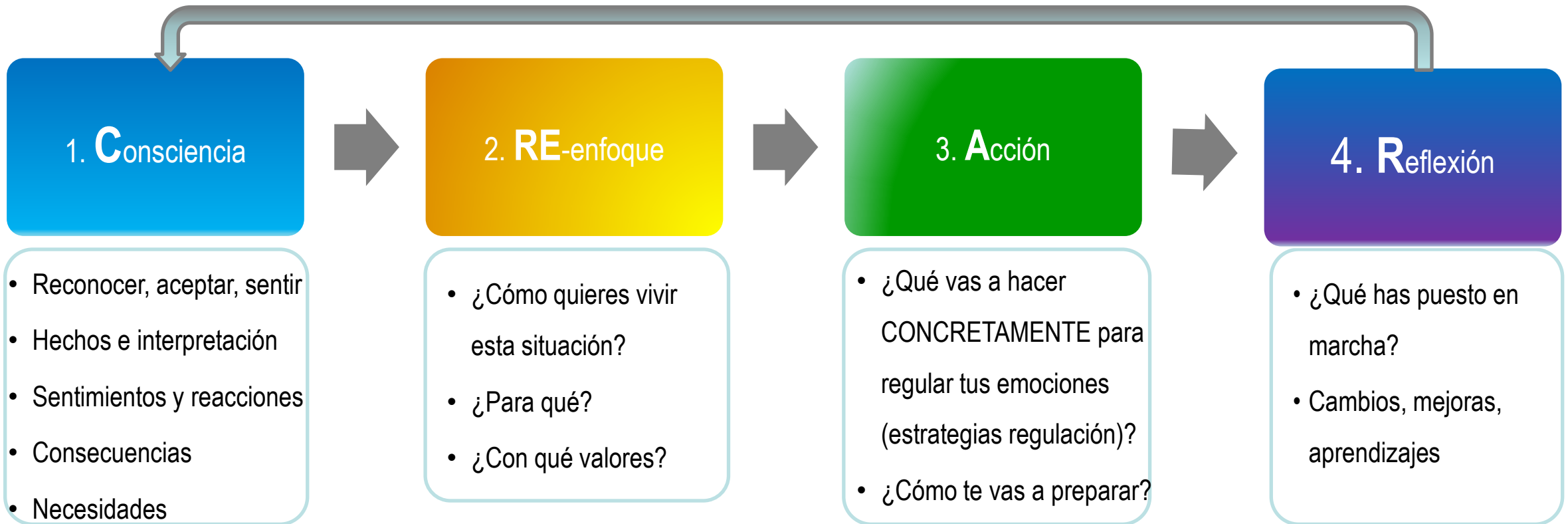


Hazte consciente de tu proceso emocional y cambia

- 01** Los **acontecimientos** y tu **valoración subjetiva inicial**
- 02** Tus **emociones** y los **sentimientos** que construyes
- 03** Tus **reacciones**
- 04** Tus **resultados** y conclusiones



Pasos para elaborar un plan de regulación emocional C.RE.A.R.



Paso 1: Consciencia y Análisis de la situación actual

1. Consciencia

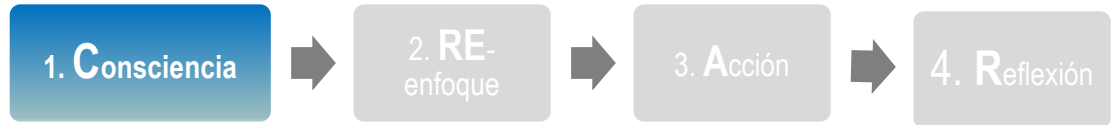
2. RE-
enfoco

3. Acción

4. Reflexión

Descripción situación recurrente	Valoración Interpretación	EMOCIÓN/ Sentimiento	Cuerpo	Mente	Comportamientos (comunicación no verbal)	Comunicación o acción
<p>Hechos objetivos:</p> <p>Mi compañero de trabajo X, cuando está agobiado, me dice que “está muy ocupado” y me dice: “tengo muchos otros temas además de tu proyecto”. Me dice: “a ti sólo te preocupa tu proyecto”, “no te das cuenta de que yo tengo mil frentes.” o generaliza diciendo “siempre pasa lo mismo”..</p>	<p>Tu interpretación: ¿Hay alguna distorsión o creencia limitante?</p> <p>Me infravalora (lectura de pensamiento) y soy una carga para él (creencia limitante)</p>	<p>¿Cómo te sientes?</p> <p>Triste e insegura</p>	<p>¿Dónde lo sientes en el cuerpo?</p> <p>Opresión en el pecho. Calor en la cabeza. Mi respiración es superficial</p>	<p>¿Qué piensas? ¿Hay distorsiones, creencias o autocrítica tóxica?</p> <p>“Nunca tiene tiempo para mí” (Generalizo, personalizo)</p> <p>“Siempre se está quejando” (Generalizo)</p> <p>“Si no me dedica tiempo, es porque no está comprometido con el proyecto” (Razonamiento emocional)</p> <p>Mi atención: Me centro sólo en lo que me ofende</p>	<p>¿Cómo es tu comunicación no verbal?</p> <p>Hablo más despacio Mi tono es inseguro. El rostro se pone serio. Mi mirada busca la suya</p>	<p>1. ¿Cómo expresas tu emoción?</p> <p>2. ¿qué haces?</p> <p>No le expreso lo que siento. Me callo o le digo que si está muy ocupado hablamos en otro momento. Me voy a mi despacho.</p>

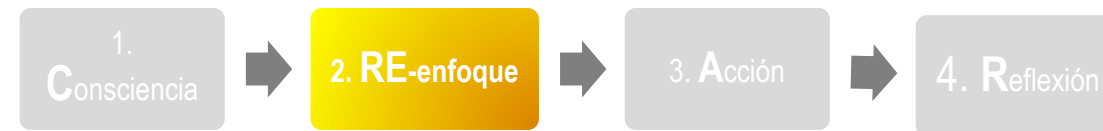
Paso 1: Consciencia y Análisis de la situación actual



Consecuencias:

1. ¿Cuáles son los resultados? *No llegamos a “ninguna parte” ya que no se avanza en lo que teníamos planificado, al revés, la marcha de la reunión se ralentiza y no se alcanzan los objetivos de la misma.*
2. ¿Cómo te sientes después del episodio? *Me siento triste e insegura*
3. ¿Cómo se sienten las otras personas involucradas? *Él también parece sentirse incómodo y disgustado.*
4. ¿Eres coherente con tus necesidades? ¿Eres coherente con tus valores? *No, en esos momentos no soy coherente con mi necesidad de trabajar en equipo para avanzar hacia mi propósito y no actúo coherentemente con mis valores, sobre todo con la empatía, el respeto (hacia mi y hacia el otro), la paciencia.*

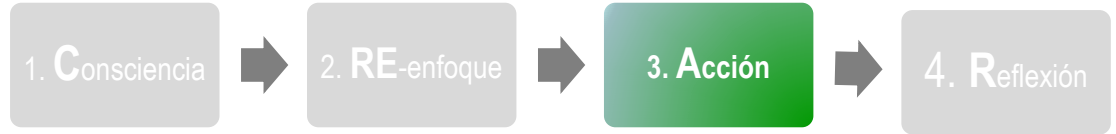
Paso 2: RE-Enfoque: Define un objetivo, motivación y valores



Tu Objetivo: Qué emoción quieres sentir, cultivar	Tu Motivación Para qué	Tus valores Cuáles te ayudarán
<p>Cómo quieres vivir esta situación, qué emoción quieres sentir</p> <p>Quiero sentir confianza y empatía</p>	<p>“Para qué”: ¿qué te va a aportar a ti y a quienes te rodean, conseguir cultivar esa emoción?</p> <p>Me aportará paz interior y seguridad en mi. Me permitirá conectar, comprender, apoyar y contribuir a crear un clima distendido y de compañerismo, en el trabajo.</p>	<p>¿Qué valores, que ya tienes o quieres cultivar, pueden ayudarte a conseguir tu objetivo?</p> <p>Empatía. Respeto. Libertad. Paz.</p>

Paso 3: Acción. Elabora un plan de regulación personal:

¿qué harás diferente la próxima vez? ¿qué estrategias utilizarás?



Valoración	Cuerpo	Mente	Comportamiento	Comunicación o Acción
<ul style="list-style-type: none"> Busca otra perspectiva X Necesita sentirse tenido en cuenta, valorado, reconocido, escuchado... Está estresado por la carga de trabajo... Puedo buscar otras maneras de avanzar 	<p>¿ Qué estrategias vas a utilizar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 Respiraciones profundas •Relajar estómago y brazos 	<p>¿Qué estrategias vas a utilizar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 min Mindfulness antes de hablar con él •Conectaré con mi objetivo y mi motivación repitiéndome las frases: : “quiero generar un buen ambiente en el trabajo, puedo empatizar y luego abordar mi proyecto”, “elijo ser la que quiero ser”. Me lo diré internamente 3 veces. •Reformularé mis distorsiones: “Que me diga que no tiene tiempo, no tiene por qué significar que no le interese, puede estar agobiado”... 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué C.N.V. vas a tener para regular la emoción?: Voy a respirar profundamente, - a mirarle con amabilidad - a mover mis manos con suavidad. -Mi tono de voz será cercano -Mi rostro va a estar relajado y sereno. 	<ul style="list-style-type: none"> Mensajes a expresar Acciones/ actividades a realizar Plan B -Voy a interesarme por sus proyectos y expresarle lo que valoro el trabajo que está realizando. Voy a pactar con él los momentos y objetivos de nuestras reuniones. Voy a proponer acciones para ir avanzando yo, sin darle trabajo. Plan B: Si me molestan sus comentarios, utilizaré la fórmula de la comunicación no violenta Hechos+sentimientos+necesidades+petición

Paso 3: Acción. Elabora un plan de regulación personal:

¿qué harás diferente la próxima vez? ¿qué estrategias utilizarás?

1. Consciencia



2. RE-enfoque



3. Acción



4. Reflexión

Preparación: Entrenamiento y prevención

Concreta cuándo y con qué frecuencia vas a:

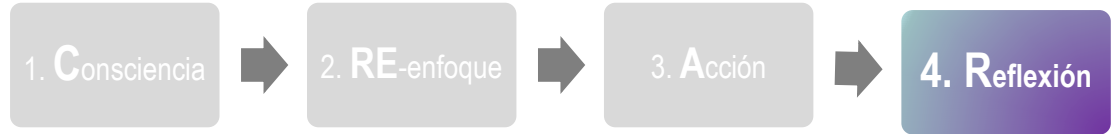
- **Conectar con tu motivación y valores:** por las mañanas, antes de ir al trabajo, conectaré con mi objetivo, motivación y valores
- **Visualizar el plan de regulación personal y alcanzando tu objetivo:** los fines de semana, visualizaré mi plan, me veré interesándome primero por sus proyectos, sonriéndole, preguntándole cómo está, antes de abordar mi proyecto y propuestas.
- **Practicar estrategias definidas:** Antes de reunirme con él, practicaré 5 min de mindfulness centrándome en mi respiración o escuchando una música que me relaja.

Identifica acciones/actividades que te puedan ayudar a prevenir la situación y cuándo lo harás:

- Caminaré 1 hora todas las tardes y trataré de tomar un café con él por la mañana, los días que nos reunamos.
- Los días de reunión, por la noche, en casa, voy a evaluar como ha ido mi plan. Registraré los logros en una libreta y veré que aspectos pueden ser mejorados. Me felicitaré cada vez que haya logrado avances.

Paso 4: Reflexión. Analiza la eficacia del plan:

¿qué harás diferente la próxima vez? ¿qué estrategias utilizarás?



Reflexión: Análisis de la eficacia del plan

- ¿Qué cambios has emprendido? ¿qué acciones del plan has aplicado? He conectado con mi motivación antes de las reuniones y he notado que me ha ayudado a estar más tranquila y sentirme más segura...
- ¿Qué impacto has experimentado en tus pensamientos, sentimientos y conductas? Ante un comentario que me resultó desagradable, realicé 3 respiraciones profundas, recordé que “quiero generar un buen ambiente de trabajo y avanzar hacia mis objetivos” y pude expresar mi punto de vista y necesidades, sin quedarme callada y demostrando comprensión hacia su punto de vista
- ¿Qué aprendizajes has obtenido que te puedan ayudar a futuro? Puedo empatizar, conectar y mantener la confianza en mi y la calma para conseguir mis objetivos.

Claves del éxito de tu plan de regulación

Sin preparación, no hay
transformación

1. Grado de **involucración emocional** **1 punto**
2. En el **análisis de la situación actual: Concreción y correcta identificación** de: **2,5 puntos**
 - Hechos (diferenciándolos de juicios, creencias o distorsiones)
 - Emociones
 - Sensaciones corporales
 - Pensamientos (identificando distorsiones cognitivas y/o creencias limitantes o autocrítica tóxica)
 - Comportamientos (c.n.v.) (tono de voz, expresión facial, mirada, gestos...)
 - Lo que comunicas/expresas
 - Análisis de consecuencias
3. En la definición de tu **objetivo, motivación y valores**: **2 puntos**
 - Definir un objetivo concreto, en positivo, que dependa 100% de ti.
 - Concretar tu motivación (que vaya más allá de ti) y valores.
4. En la definición del **plan de regulación y preparación**: **3 puntos**
 - **Cambiar de perspectiva**
 - **Concretar las estrategias** que ayuden a alcanzar el objetivo definido
 - En la **preparación**: Definir **acciones concretas** para prevenir y prepararte 1 punto
5. En el **análisis de la eficacia**: Especificar **qué has aplicado, qué impacto ha tenido** y oportunidades de mejora si las hubiera. **1,5 puntos**

Centrarte en ti, no en el otro.

Y tú... ¿Qué te llevas?

D^a Carmen García de Leaniz



