

# Auto-regulación Emocional

Al estar bajo presión y dentro de un entorno cambiante e incierto, experimentamos que nuestras **emociones se mueven**, a veces estamos felices y al considerar la situación actual nos sentimos frustrados, luego agradecidos o culpables, nos cuesta trabajo **mantener el equilibrio** de nuestras emociones, un balance, “**el justo medio**”.

## ¿Qué es la Auto-regulación emocional?

Es aquella **habilidad** que nos permite experimentar emociones positivas o negativas de forma **moderada y flexible**. Podemos regularlas y manejarlas de forma adecuada en coherencia con la situación que se está experimentando pero sin desbordarse.

## ¿Dónde se origina el problema?

Nuestras **emociones actúan en armonía** con nuestros pensamientos. A veces nos movemos de forma inesperada y errática entre una emoción y otra. Este flujo desorganizado se relaciona con nuestros pensamientos, nuestras creencias. A lo largo de nuestra experiencia hemos creado formas de pensar que funcionan como programas y filtros en nuestro cerebro. Algunas son: -Crear que “**todo lo que ocurre a nuestro alrededor**” nos afecta o es nuestra responsabilidad, -Concentrarnos sólo en los aspectos negativos de la situación, -Crear que si algo ha ocurrido una vez es un patrón y seguirá repitiéndose, -Ver las cosas en “blanco y negro” totalmente buenas o malas.





## ¿Cómo podemos desarrollar la Auto-Regulación emocional?

Dado que se trata de una **habilidad**, es posible aprender sobre ella y desarrollarla. Algunos pasos para lograr una mejor regulación emocional de nosotros mismos son:

### 1 Parar

**Identifica y reconoce tus pensamientos.** Aprende a identificar tu forma de pensar. ¿Cuál es tu tendencia, ves sólo lo negativo en una situación o experiencia?, ¿Tomas las cosas de forma personal?, ¿Asumes tu propio punto de vista sin considerar otras alternativas?, ¿Te centras sólo en ti mismo?

### 2 Planificar

**Desafía tus filtros y paradigmas.** Reconoce que algunas de las “verdades” con las que evalúas el mundo y que generan ciertas emociones no son necesariamente la “única verdad”. Es necesario que te des la oportunidad de considerar otros puntos de vista, otras opciones o alternativas para pensar, sentir y actuar.

### 3 Actuar

**Mantén control de tus pensamientos.** Una vez identificadas estas formas de pensar, verifica su validez con diversas experiencias y opiniones. Haz el ejercicio regular de “mirar las cosas de forma diferente”. Planifica y realiza actividades gratificantes y agradables que alimenten las emociones positivas.



Una **práctica útil** para desarrollar esta habilidad es **llevar un registro personal**, un diario de experiencias. Cada día, eliges una experiencia, la describes identificando los pensamientos, emociones y conductas. Así podrás aplicar los tres pasos de la **Auto-regulación** emocional de forma consciente y con la práctica, aprenderás a identificarlas en el momento en que aparecen, para así enfrentarlas de inmediato.



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros S.A.

Línea Efectiva:  
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla  
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559  
Otras ciudades **018000-9-19667**  
[www.colmenaseguros.com](http://www.colmenaseguros.com)

Síguenos en:

