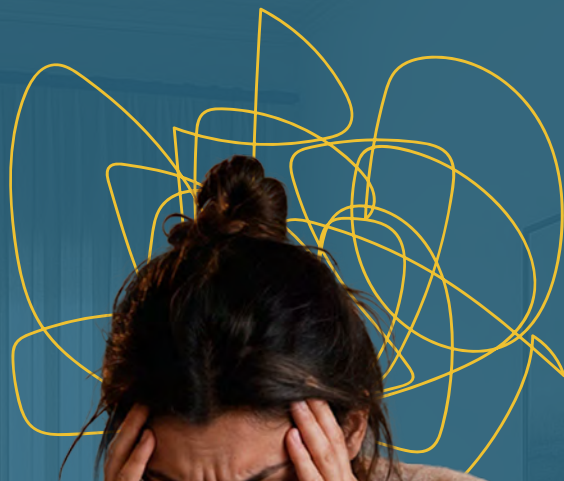




REGULACIÓN EMOCIONAL

Es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones de manera consciente, sin reprimirlas ni dejar que controlen nuestras acciones.



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

-  Ayuda a manejar el estrés y la tensión.
-  Favorece la toma de decisiones.
-  Mejora las relaciones y la comunicación.
-  Fortalece la capacidad para afrontar situaciones difíciles.
-  Promueve el bienestar emocional.

5 técnicas sencillas para gestionar tus emociones:

1
Reconoce lo que sientes

Pregúntate:
¿qué estoy sintiendo?
¿qué pudo generar esta emoción?

2
Haz una pausa

Antes de reaccionar, detente unos segundos y respira profundamente.

3
Observa sin juzgar

Acepta lo que sientes. Sentir enojo, tristeza, miedo o frustración es parte de ser humano.

4
Elige cómo responder

No siempre puedes controlar lo que sucede, pero sí puedes elegir cómo responder.

5
Cuida tu bienestar

Descansa, muévete, aliméntate bien, desconéctate y busca apoyo cuando lo necesites.

ESTRATEGIAS RÁPIDAS

Respira:

Inhala durante 4 segundos, mantén el aire durante 4 segundos y exhala durante 4 segundos.

Escribe:

Poner en palabras lo que sientes puede ayudarte a organizar tus pensamientos.

Muévete:

Caminar o hacer alguna actividad física puede ayudarte a disminuir la tensión.

Haz una pausa:

Toma agua, cambia de espacio y regálate unos minutos.

Habla:

Compartir lo que sientes con alguien de confianza puede aliviar la carga.



Recuerda: Regular tus emociones no significa dejar de sentir. Significa aprender a responder de una manera más consciente y saludable.

No puedes controlar todas las situaciones, pero sí puedes aprender a gestionar la forma en que respondes ante ellas.

ANCLAJE AL PRESENTE

Es llevar nuestra atención, de manera intencional y consciente, a lo que está ocurriendo aquí y ahora.
Se trata de conectar con lo que sucede a nuestro alrededor en el momento presente.



EJERCICIO PRÁCTICO PARA CONECTAR CON EL PRESENTE

ELIGE 4 COSAS QUE PUEDAS TOCAR.

Por ejemplo, siente el movimiento de los dedos de los pies, el agua en tus manos, una pelota antiestrés, las diferentes texturas de tu ropa o el cambio de temperatura al humedecer tus manos.

ELIGE 3 COSAS QUE PUEDAS ESCUCHAR A TU ALREDEDOR.

Puedes cerrar los ojos para prestar mayor atención a los sonidos e identificar de dónde provienen o qué los genera.

ELIGE 2 COSAS QUE PUEDAS OLER.

Por ejemplo, café o perfume.

ELIGE 1 COSA QUE PUEDAS SABOREAR.

Puede ser café, agua, un dulce o algo ácido.

ELIGE 5 COSAS QUE PUEDAS VER.

Por ejemplo, 5 objetos de color azul.

OTRA FORMA DE CONECTARTE CON EL PRESENTE ES...

Elige cualquier objeto que esté a tu alrededor y descríbelo durante 1 minuto, prestando atención a la mayor cantidad de detalles y características posibles.

Por ejemplo, si eliges un esfero, observa su color, tamaño, peso, funcionamiento, textura, imperfecciones y cualquier otro detalle que puedas identificar.

¡Con estos ejercicios prácticos puedes llevar tu atención de nuevo al aquí y al ahora!

Cuidarte también hace parte de seguir adelante.
ESTÁS EN COLMENA