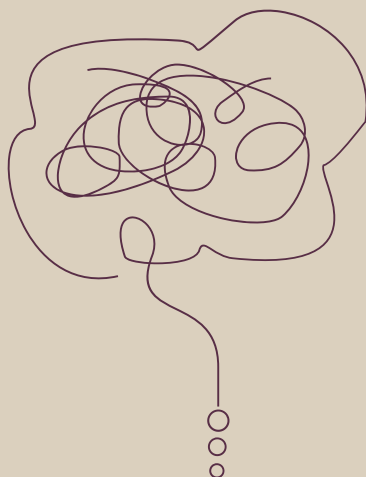


# APRENDE A REGULAR TUS EMOCIONES

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA EL DÍA A DÍA



POR TERESA CASAS FLAMIL · PSICÓLOGA



# QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL



La regulación emocional es la capacidad de identificar, comprender y manejar nuestras emociones.

REGULAR ES: 1. **ENTENDER** qué estoy sintiendo

2. **PERMISO** para sentir

3. **RESPONDER** acorde a la situación

## ¿POR QUÉ CUESTA TANTO?

El cerebro emocional es más rápido que el racional  
**Amígdala**(emoción) --  
secuestro emocional--no  
información a la **C.Prefrontal**  
(razón)

La regulación emocional **se aprende en la infancia:**  
validación/ calma/ palabras a  
las emociones... si recibimos:  
minimización/ inseguridad/  
castigo a la expresión es  
probable que:  
**evitemos/desbordemos**

Entorno que **sobreestimula:**

- Redes Sociales
- Exceso de información
- Multitarea
- Poco descanso

**SISTEMA NERVIOSO EN ALERTA CONSTANTE**

**Regular NO es controlar o reprimir.**

Reprimir emociones:

- Aumenta su intensidad
- Más somatización
- Más ansiedad

**La autoexigencia bloquea la regulación**

**El trauma altera la regulación emocional.**

Las experiencias traumáticas:

- mantienen el cuerpo en alerta
- no hay sensación de seguridad
- desorganizan el SN

# 1. EL CEREBRO EMOCIONAL REACCIONA ANTES QUE EL RACIONAL

La amígdala entra en “secuestro emocional” detecta amenazas emocionales y activa respuestas automáticas: lucha, huida o bloqueo.

No deja que la información pase a la Corteza Prefrontal, la parte racional y objetiva, esos segundos son cruciales para perder o no perder el control.

Por eso, cuando una emoción es intensa, pensar con claridad se vuelve difícil.

## 2. BASE FISIOLÓGICA DIFÍCIL DE FRENAR

Las emociones activan el sistema nervioso autónomo:

- Aumento del ritmo cardíaco
- Tensión muscular
- Respiración agitada

Si el cuerpo está activo, regular la emoción sólo con la cabeza no suele funcionar.

## 3. NO NOS HAN ENSEÑADO A REGULAR EMOCIONES

La regulación emocional se aprende, especialmente en la infancia:

- Modelado parental.
- Validación emocional.
- Dar espacio y acompañar las emociones que generan malestar.

¿Por qué tengo dificultad? Probablemente creciste con mensajes tipo “no llores”, “eso no es para tanto”, “cállate ya”, “no me preguntes más”... cuando no se deja espacio para la emoción, no se resuelve, el malestar termina saliendo en forma de bloqueo, ansiedad o evitación. Todo esto afecta a la hora de relacionarse y formar vínculos.

## 4. EL TRAUMA AFECTA

No solo es el hecho traumático, sino cómo el sistema nervioso tuvo que adaptarse para sobrevivir.

Según la Teoría Polivagal (Porges) en un hecho traumático predominan los estados de lucha/huida/colapso.

Hay una dificultad para volver al estado de seguridad.

Sistema Nervioso hiperactivado o hipoactivado. Hay que trabajar en la ventana de tolerancia.

# RECURSOS PARA REGULAR CUERPO Y CEREBRO

1

## **NOMBRA LO QUE SIENTES**

Ponerle nombre baja la intensidad y ayuda a decidir qué hacer.

EJEMPLO: “estoy triste”, “estoy decepcionada/o”

2

## **VALIDACIÓN EMOCIONAL**

Aceptar

EJEMPLO: “es normal sentir esto, tiene sentido con lo que estoy viviendo”.

3

## **CONECTAR CON EL CUERPO**

Las emociones viven en el cuerpo.

Primero regulamos el cuerpo, luego la mente (pensamientos).

EJEMPLO: estiramientos, respiración, notar apoyo (pies en suelo, agua fría, espalda en pared)

# DÍA A DÍA

## TÉCNICAS PARA REGULAR LAS EMOCIONES EN EL DÍA A DÍA

### 1 DESCARGA EMOCIONAL

Las emociones necesitan salir:

- llorar
- hablar
- escribir
- gritar

### 2 PAUSA 1 MINUTO

Cuando la emoción empieza a notarse:

1. para
- 2.respira
- 3.nombre
- 4.¿qué necesito ahora?

### 3 SEMÁFORO DE EMOCIONES

**ROJO**--Emoción intensa-no actuar

**AMARILLO**--Emoción moderada-reflexionar

**VERDE**--Emoción calmada-decidir



### 4 RITUAL DIARIO

10-15 minutos al día para conectar contigo

\* lo que te funcione a ti (prueba)

### 5 RECORDATORIOS VISUALES

Usa alarmas, pos-it, agenda, apps para practicar las pausas

### 6 PEQUEÑO DIARIO

"hoy sentí..."

"hice..."

"esto no me ayudó..."

"esto sí..."