

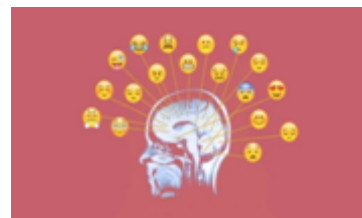
CÓMO AYUDARTE A REGULAR TUS EMOCIONES

1. DESCUBRE QUÉ ESTÁ PASANDO

Las emociones son imprescindibles para ayudarnos a adaptarnos a las diferentes situaciones. Tienen una función, quieren informarte de qué necesitas o de qué está ocurriendo.

Están compuestas por diferentes elementos: Intenta hacerte estas preguntas cuando tengas un momento de malestar:

- ¿Qué lo ha desencadenado?
- ¿Qué pensamientos tengo en mi cabeza?
- ¿Qué sensaciones físicas noto en mi cuerpo?
- ¿Qué siento?
- ¿Qué quiero hacer?



EL PRIMER PASO ES RECONOCER LO QUE ESTÁS SINTIENDO. ¡¡PONERLE NOMBRE!!

EL SEGUNDO PASO ES INTENTAR ENTENDER DE DÓNDE VIENE ESE SENTIMIENTO. ¿Qué me está influyendo? **Fíjate en qué sucede a tu alrededor, pero también en cómo estás tú reaccionando.** ¡DALE SENTIDO A LO QUE SIENTES!

EL TERCER PASO ES ACEPTAR LA SITUACIÓN Y TUS EMOCIONES EN ESTE MOMENTO.

2. EXPERIMENTA LA EMOCIÓN

Observa la emoción:

- Nota su presencia.
- Da un paso atrás (sitúate a cierta distancia).
- No te dejes atrapar por la emoción.

Siente la emoción:

- Como una OLA que va y viene.
- Intenta no BLOQUEAR ni SUPRIMIR la emoción.

- No intentes **LIBRARTE** de ella ni **APARTARLA** de ti.
- No intentes **MANTENERLA** cerca, ni **COLGARTE** de ella, ni **AMPLIFICARLA**.

Recuerda: no somos lo que sentimos

No tenemos necesariamente que actuar según el dictado de nuestras emociones (regula la expresión externa sin negar la emoción).

Recuerda ocasiones en las que te has sentido de diferente forma.

Practica: aceptar las propias emociones

- No juzgues la emoción.
- **ACEPTA** la emoción de forma radical.
- **HAZ** lo que necesita la situación actual.
- Deja que el sufrimiento siga su curso.

3. PROTEGE TUS EMOCIONES

3.1 Focaliza tu atención en el presente

- Establece objetivos realistas.
- Mantén atención plena en las tareas que llevas a cabo.
- Busca el equilibrio entre extremos.
- Reconoce tu esfuerzo. Sigue intentándolo.
- Busca el apoyo de aquellas personas en quien confías.



3.2 Reduce la vulnerabilidad ante las emociones negativas

- Tratando tus dolencias físicas.
- Comiendo de forma equilibrada.
- Evitando ingerir drogas que alteran el estado de ánimo.
- Durmiendo de forma equilibrada.
- Haciendo ejercicio.
- Haciendo todos los días una actividad que te haga sentir competente, con confianza y capaz de dominar la situación).

- Aumentando las experiencias que te proporcionan emociones positivas (amor, disfrute, confianza en ti mismo, calma, etc.).

4. MANEJA LOS MOMENTOS DIFÍCILES

4.1 Tolera el malestar

- Puedes tolerar el malestar hasta que pase. El objetivo es calmarte antes de tomar decisiones. Esta experiencia es pasajera y manejable.
- Recuerda éxitos pasados, aquellas ocasiones en las que el malestar disminuyó.
- No actúes hasta que estés tranquilo. Entonces podrás valorar las consecuencias de tu conducta.
- Piensa... ¿qué mensajes puedes enviarte a ti mismo que te ayuden?
- Observa si aparecen ideas distorsionadas sobre la situación o sobre ti mismo... ¿pensarías lo mismo si estuvieses tranquilo?

4.2 Utiliza alguna de estas ESTRATEGIAS DE SUPERVIVENCIA A LAS CRISIS:

- Lleva a cabo actividades distractoras. Cambia tu foco de atención.
- Ayuda a los demás.
- Experimenta sensaciones intensas (hielo en la mano, apretar una pelota, ejercicio energético, ducha fría).
- Practica la relajación (baño caliente, ejercicios de respiración, ejercicios de relajación muscular progresiva de Jacobson).
- Date ánimo, cuídate y trátate bien.
- Cuida los cinco sentidos (escucha música, prepárate una infusión, mira la naturaleza, acaricia tu mascota).
- Imagina un lugar seguro y calmado.

- Piensa acerca de los aspectos positivos y negativos de tolerar el malestar y de no tolerarlo, tanto a corto como a largo plazo.



Recursos audiovisuales:

Respiración 3'

<https://www.youtube.com/watch?v=0eiQQL4cWIM&t=156s>

Meditación de la respiración:

<https://www.youtube.com/watch?v=rOa0EYX0pgE>

Relajación muscular progresiva de Jacobson

<https://www.youtube.com/watch?v=STB1hXQL-5A&t=391s>

Meditación del lugar seguro

https://www.ivoox.com/lugar-seguro-audios-mp3_rf_10127144_1.html

Meditación del gesto compasivo

https://www.ivoox.com/gesto-compasivo-audios-mp3_rf_10126887_1.html