



Inteligencia emocional

REGULACIÓN EMOCIONAL

Psicólogo Jesús Orduña

- Qué es regulación emocional
- Técnicas de regulación emocional

1



Alegría
Anota del lado izquierdo una situación en la que experimentaste alegría.

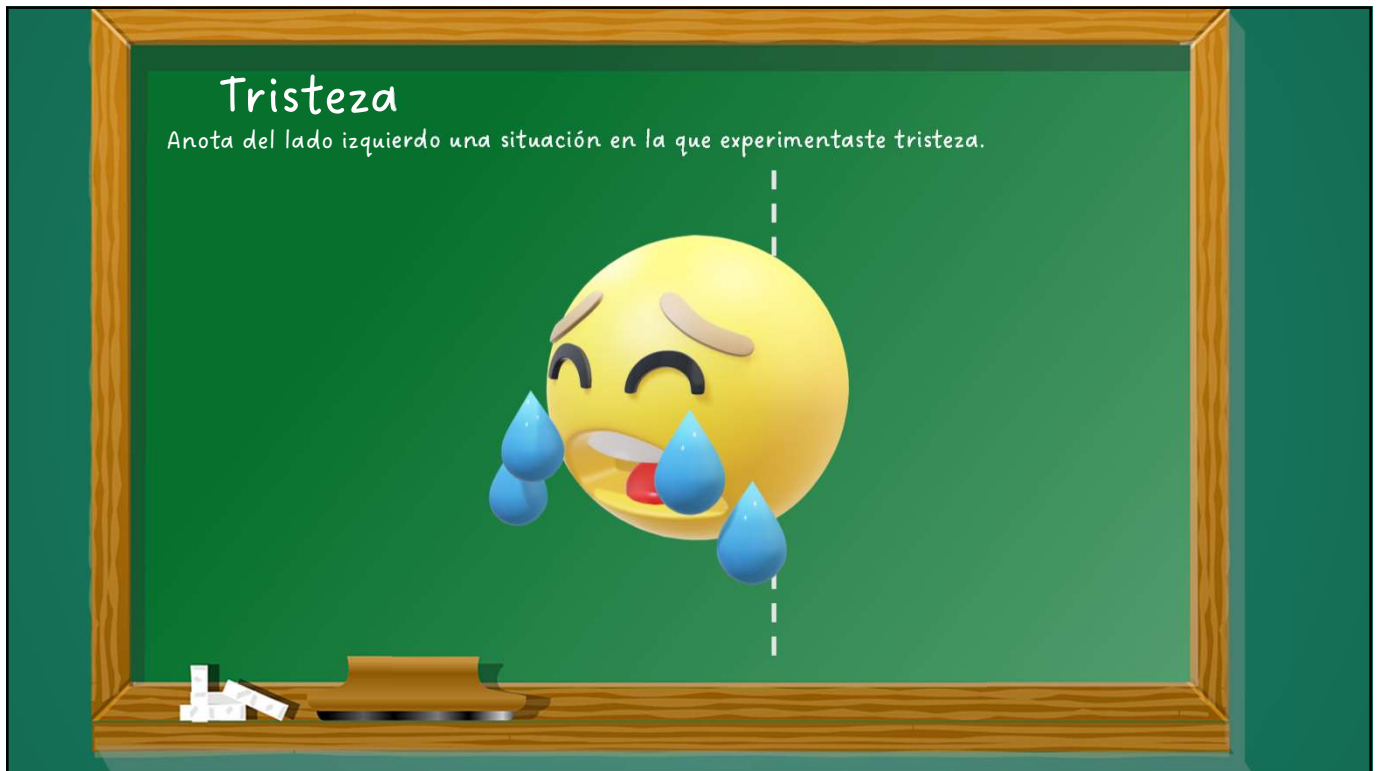
2



3



4



5

Regulación emocional

Capacidad para manejar las emociones de manera adecuada

Consistente en aprender a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo momentáneo con un objetivo principal: lograr un equilibrio emocional.

aumentar

mantener

suprimir

6

Técnica

Respiración Profunda



La respiración profunda tiene grandes beneficios, porque oxigena nuestros órganos y hace que el cerebro trabaje mejor. A su vez, sirve para que nos relajemos y en consecuencia, consigue calmarnos.

7

Técnica

Respiración Profunda



- ❖ Inspirar profundamente mientras contamos mentalmente hasta 5
- ❖ Mantener la respiración mientras contamos mentalmente hasta 4
- ❖ Soltar el aire mientras contamos mentalmente hasta 10
- ❖ Repetir varias veces hasta que haya una sensación de mayor relajación.

Con esta técnica, obtendremos una respiración lenta y un poco más intensa que la habitual.

8

Técnica

Respiración Profunda



9

Técnica

Afirmaciones positivas

- ✓ Con afirmaciones positivas podemos cambiar y mejorar cualquier aspecto de nuestra vida.
- ✓ Todo diálogo interno es una cadena de afirmaciones (positivas o negativas).
- ✓ Nuestras creencias son los patrones habituales de pensamiento aprendidos durante la niñez.
- ✓ Para llenar la mente con afirmaciones positivas, primero es necesario vaciar los pensamientos negativos.



10

Técnica

Afirmaciones positivas



1. Identificar los pensamientos que generan, mantienen o incrementan nuestras emociones negativas y nos provocan estar tristes, enojados, ansiosos o temerosos.
2. Ya identificados, sustituirlos por otros más positivos, es suficiente con hacerlo de forma mental, pero es más efectivo si los escribimos.
3. Ponerlo en práctica cada vez que aparezca el pensamiento negativo.

11

Técnica

Afirmaciones positivas



Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
¡Qué olvidadizo soy!	Puedo resolver muchos asuntos
¡Todo me sale mal!	Todo tiene solución
¡No doy una!	Lo intentaré de otra forma
¡Todo el universo conspira en mi contra!	Encontraré la manera y el apoyo.



12

Técnica

Detención del pensamiento

Tiene como objetivo reducir la frecuencia y la duración de los pensamientos negativos, y las preocupaciones que se encuentran en la base de los trastornos emocionales.

Para lograrlo es necesario:

- Tomar conciencia: darse cuenta de los pensamientos y sus connotaciones negativas
- Detener el pensamiento: dar la orden gritar interiormente o en voz alta ¡Basta!
- Sustituir ese pensamiento
 - Con una distracción
 - Con un pensamiento positivo



13

Técnica

Detención del pensamiento



Darse cuenta de la emoción y pensamientos negativos asociados




Decir ¡BASTA!

Sustituir ese pensamiento con una actividad mental o motora



o con pensamientos reconfortantes.

14



Técnica

Ensayo mental

Al no sentirse seguros de una situación futura, anticipamos la ansiedad futura y permitimos que se instale en el presente. Los pensamientos negativos se refuerzan negativamente y se entra en una espiral ascendente.

Esta técnica consiste en visualizar que la situación temida se desarrolla sin problemas.

Esto nos permite sentirnos relajados y seguros al estar satisfechos con la forma de actuar.

También, es útil repetirnos a nosotros mismos frases de ánimo como: “lo estoy haciendo bien”, “estoy relajado”, “al público le gusta”.

15



Técnica

Ensayo mental

Se practica lo que debemos decir de manera mental y repetitiva. Con cada ensayo mental, el nivel de ansiedad se irá reduciendo y esta sensación nos dará más confianza para superar la situación de manera exitosa.

16

Técnica

Flecha descendente

Los pensamientos que tenemos provienen siempre de ideas más profundas, pensamientos que están mucho más escondidos en nuestra consciencia.

Esta técnica permite identificar el origen de las creencias contraproducentes y así modificarlas.

Se realiza una cadena de inferencias que llevan a la persona a hallar la raíz de su pensamiento.

Se parte de una premisa inicial y se va preguntando hasta que la persona empieza a repetirse, o no encuentra explicación.

Es en este punto en donde se da con el origen del pensamiento negativo.



17

Técnica

Flecha descendente

Ejemplo

No consigo trabajo

Si esto es verdad, ¿Qué significaría para mí?

No voy a trabajar todo el año

Si esto es verdad, ¿Qué significaría para mí?

Nunca me van a contratar

Si esto es verdad, ¿Qué significaría para mí?

No sirvo para ningún trabajo

Si esto es verdad, ¿Qué significaría para mí?

Que soy incompetente



18

Técnica

Flecha descendente

El paso siguiente es cambiar la creencia:

Realizar una valoración de los pros y los contras que otorga este malestar.

Revisar la creencia (¿de dónde viene?, ¿Te la dijeron o te la inventaste?, ¿es una verdad absoluta?, ¿en qué te beneficia repetirla?)

Poner a prueba la creencia.

Aquí es donde se da el cambio.



19

“El problema no es que sólo usemos el diez por ciento de nuestro cerebro, sino que no utilizamos ni el dos por ciento de las emociones de nuestro corazón.”

Albert Espinosa (Barcelona, 1973)
Actor, director, guionista

20

Contacto

Jesus Orduña Estrada
www.psicorealizacion.com



www.facebook.com/JesusOrdunaEstrada



Instagram

[Psico_realizacion](https://www.instagram.com/Psico_realizacion)



twitter.com/Jesusorduna



777 303 3056



Scan aquí para
descargar el
material de hoy