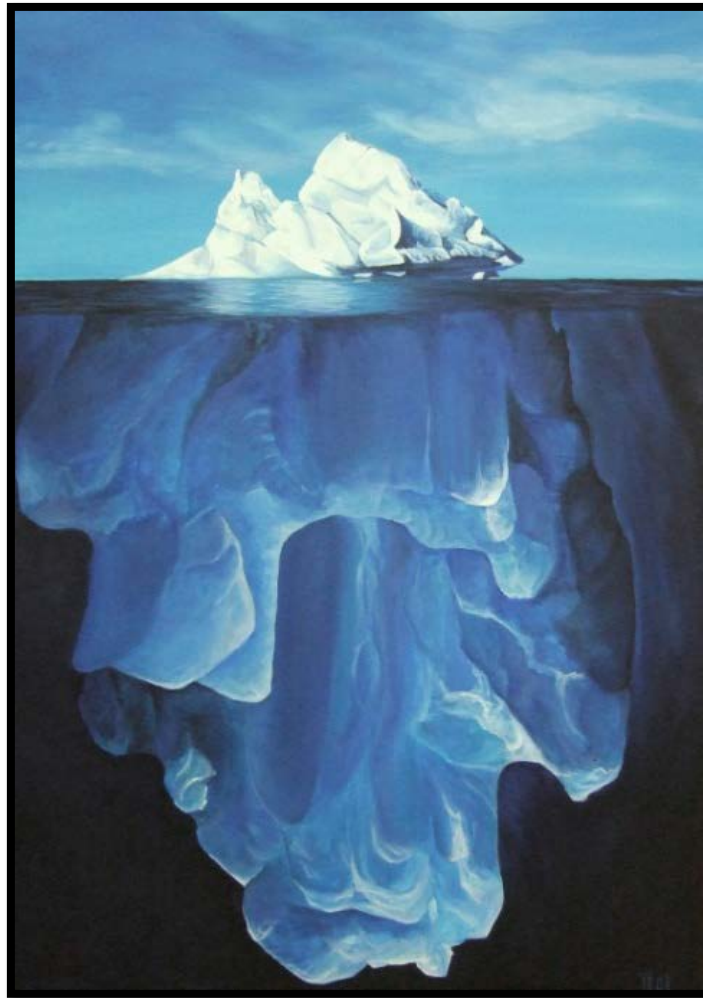


# Programa Iceberg



## Regulación emocional

La regulación de las emociones significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. No hay que confundir la regulación emocional con la represión. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son componentes importantes de la habilidad de autorregulación la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento de riesgo ( inducción al consumo de drogas, violencia...), el desarrollo de la empatía, etc.

Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, control de estrés ( relajación, meditación, espiración), autoafirmaciones positivas, asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, etc. El desarrollo de la regulación emocional requiere una práctica continuada. Es recomendable empezar por la regulación de emociones como ira, miedo, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría, amor, etc.

## REGULACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

### TOMAR CONCIENCIA DE LA INTERACCIÓN ENTRE EMOCIÓN, COGNICIÓN Y COMPORTAMIENTOS

**El autocontrol** se puede definir como “la habilidad de utilizar los estados emocionales desagradables para generar comportamientos útiles, y también para acceder a emociones más placenteras”. La enorme importancia del autocontrol radica en el hecho de que nuestros comportamientos son un síntoma natural de las emociones que estamos sintiendo.



El autocontrol **se caracteriza por:**

- ✘ Las personas dotadas con esta competencia están capacitadas para **gobernar adecuadamente sus sentimientos** impulsivos y sus emociones conflictivas. Permanecen equilibrados, positivos e imperturbables aun en los momentos más críticos; piensan con claridad y permanecen concentradas a pesar de las presiones.
- ✘ **Confiabilidad:** fidelidad al criterio de sinceridad e integridad.
- ✘ **Responsabilidad.** Estas personas, en el caso de la responsabilidad, actúan ética e irreprochablemente; su honradez y sinceridad proporcionan confianza a los demás; son capaces de admitir sus propios errores y no dejan de señalar las acciones poco éticas de los demás, adoptando posturas firmes y fundamentadas en sus principios aunque resulten impopulares.
- ✘ **Integridad:** asumir la responsabilidad de nuestra actuación personal.
- ✘ **Cumplen sus compromisos y sus promesas,** se responsabilizan de sus objetivos, son organizados y cuidadosos en su trabajo.
- ✘ **Adaptabilidad:** flexibilidad para afrontar los cambios.
- ✘ **Manejan adecuadamente las múltiples demandas,** reorganizan prontamente las prioridades y se adaptan rápidamente a los cambios; su visión de los acontecimientos es sumamente flexible.
- ✘ **Innovación:** sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información.
- ✘ Las personas con esta capacidad **buscan siempre nuevas ideas** de una amplia variedad de fuentes, aportan soluciones originales a los problemas, adoptan nuevas perspectivas y asumen riesgos en su planificación.

**Si queremos retrasar la edad de inicio en el consumo de alcohol, EL AUTOCONTROL debemos enseñar**

La regulación emocional implica regularnos fisiológica y cognitivamente.

En lo que se refiere a la regulación fisiológica consiste en liberar energía a través del ejercicio, meditación..

Sin embargo, en la regulación cognitiva, consiste en afrontar las emociones negativas mediante estrategias para conseguir pensamientos positivos. Dentro de esta regulación las técnicas que se pueden utilizar son:

- Generar pensamientos alternativos, detectar las creencias que afianzan nuestros hábitos emocionales desadaptativos.
- Distraer la atención, detener el pensamiento que retroalimenta la emoción, tiempo fuera...

Tabla 1

PENSAMIENTO NEGATIVO	SENTIMIENTOS	PREGUNTAS QUE LE LLEVAN A HACER ESA EMOCIÓN.
No tengo trabajo	Qué soy inútil, que no tengo experiencia...	¿Qué hago con mi vida?
PENSAMIENTO NEGATIVO	SENTIMIENTOS	PREGUNTAS QUE LE LLEVAN A HACER ESA EMOCIÓN.
Tengo tiempo para formarme y buscar	Puedo realizar cursos para mejorar mi formación	¿Cómo lo puedo conseguir?

Tabla 2

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA	ALTERNATIVA EMOCIÓN AGRADABLE



Más información en:

[www.info@sasoiaprevención.com](mailto:www.info@sasoiaprevención.com)