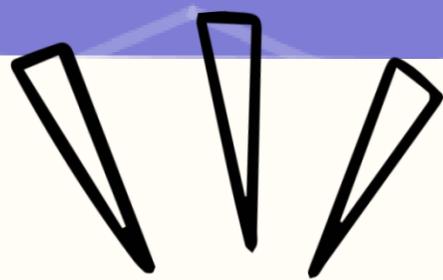


EMOCIONES: EXPRESIÓN Y REGULACIÓN.

Ps. Rina Castillo León





Quiz Activación

Pinche [aquí](#)



Desregulación eMOCIONAL





Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC-ND

EMOCIONES

Respuesta intensa y transitoria frente a un estímulo externo o interno.

- Proceso natural
- Muchas veces no voluntario
- Cambios fisiológicos, conductuales y psíquicos.
- Elementos instintivos relacionados con nuestra supervivencia.

Ellas son:

1º Funcionales y Adaptativas

- Supervivencia
- Comunicación
- Motivacionales

2º Categorizables

- Primarias y secundarias
- Agradables y desagradables
- Acercamiento y distanciamiento al estímulo

3º Proceso natural +/- habilidades

- Vulnerabilidad genética, temperamento.
- Vulnerabilidad. Contexto/Experiencias vitales, historia de vida.
- Resiliencia, habilidades personales. Modeladas.

Regulación Emocional

Un proceso natural y adaptativo donde el organismo reconoce que algo ocurre y busca devolver la homeostasis.

Buscar estrategias para gestionar

- El curso
- Intensidad
- Duración
- Expresión emocional

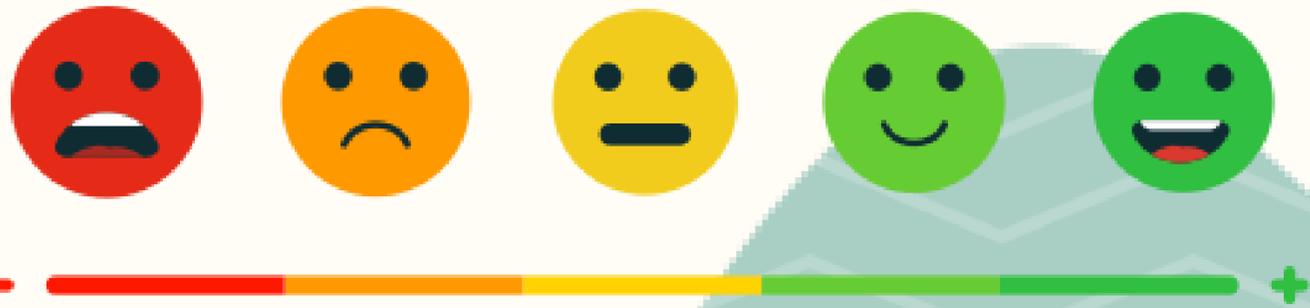
“No nos afecta lo que nos sucede si no lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede.
Epitecto”



Experiencia y Respuesta emocional

Proceso influido por factores individuales, gatillantes, elementos simbólicos y habilidades personales.

ACTIVIDAD CON COMPAÑER@S



- 1- Reunirse en grupos de 5 personas.
- 2- Responder y comentar guía entregada. (20 minutos)
- 3- Diálogo.

Mandato social sobre la emoción, aquello que se supone que debería ser, lo que es aceptado y hemos aprendido social/culturalmente sobre las emociones. Legado generacional, mensajes repetidos, etc.

Rol social de la emoción, lo que se supone que se hace con esa emoción, con otrxs o con sí mismx cuando experimentamos eso.

Estereotipo social de la emoción, creencias de cómo se ve o que significa tener esa emoción. Los sesgos, los supuestos.

Desregulación

No toda expresión intensa es desregulación emocional o una desregulación necesariamente es parte de una enfermedad (un funcionamiento recurrente).

Depende de la coherencia, duración, intensidad, capacidad adaptativa de la respuesta. ej. Crisis no normativa.

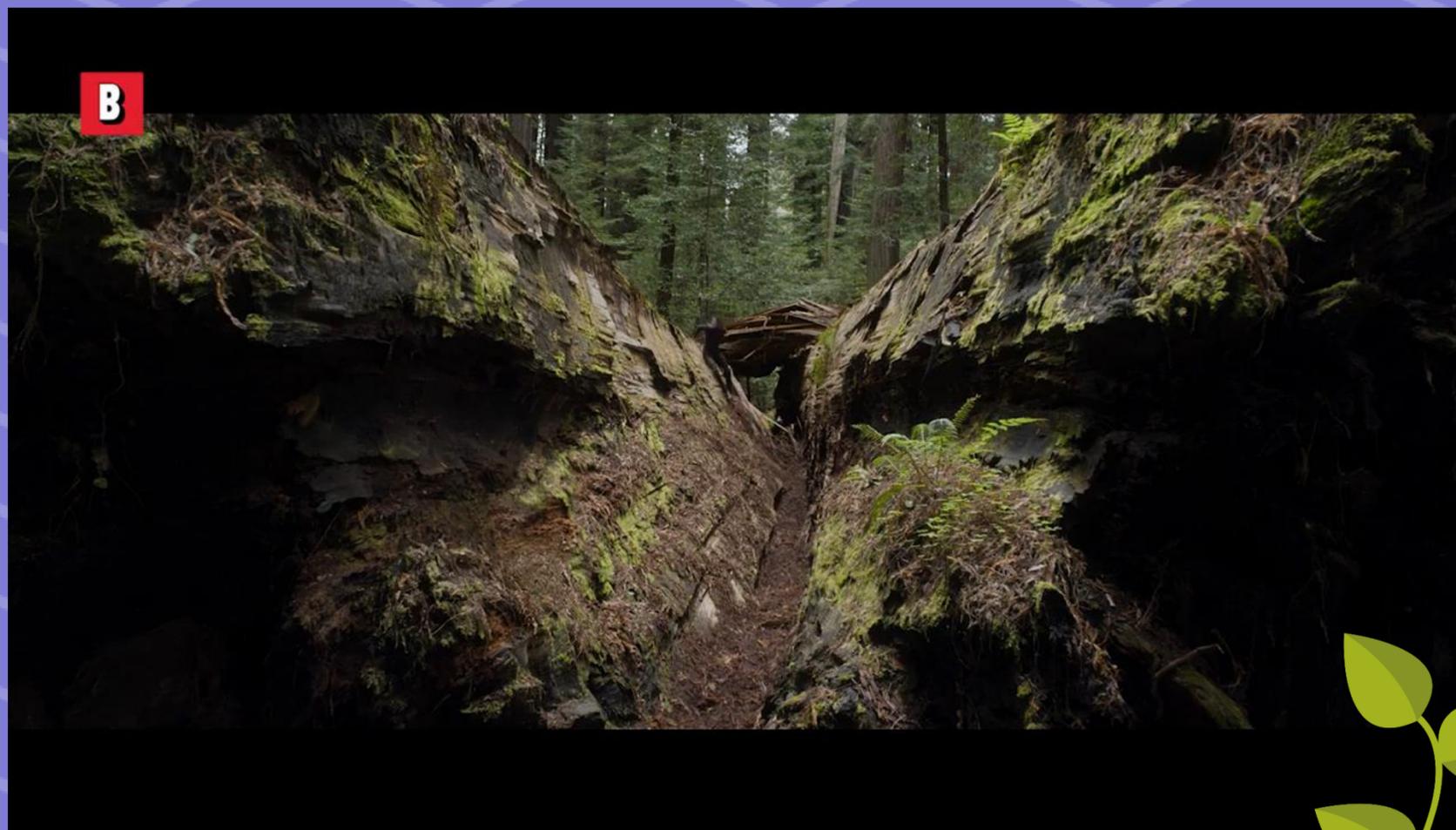


Precipitantes

- No registra, no reconoce, no identifica.
- No responder contingentemente a la emoción. (olla presión)
- Supremacia de lo emocional. Pensamiento emocional que no integra otros elementos.
- Falta de estrategias regulatorias, fisiológicos, pensamiento y conductual. Ej. Evitación conductual, represión e. hiperventilación, explosión emocional.

regulación

- Identificar nuestro contenido emocional, nombrar, registrar, discriminar. DERS-E cuestionario autoreporte.
- Trabajar con nuestra respiración.
- Centrarnos en el aquí y ahora. Enraizarnos (Grounding) Conectar con nuestros sentidos.
- Identificar zonas de acción y reconocer límites.
- Qué + qué -



IDEAS PARA REGULAR EMOCIONES



REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Salir a caminar · Saltar la cuerda · Bailar · Sacar a pasear a tu mascota · etc.



DISTRAERSE

Jugar con tu mascota · Escuchar música o cantar · Hacer listas de cosas · Escribir en un diario, agenda, cuaderno, internet, etc. · Dibujar · Ver televisión · Jugar videojuegos · Leer · Darte un gusto con algo que te agrade · Hacer algo agradable para otra persona · Ver una película · Hacer algo creativo · etc.



APOYARSE EN ALGUIEN

Conocer mi red de apoyo y recurrir a alguna de esas personas · Estar con otras personas · Hablar con alguien que realmente me comprende · etc.



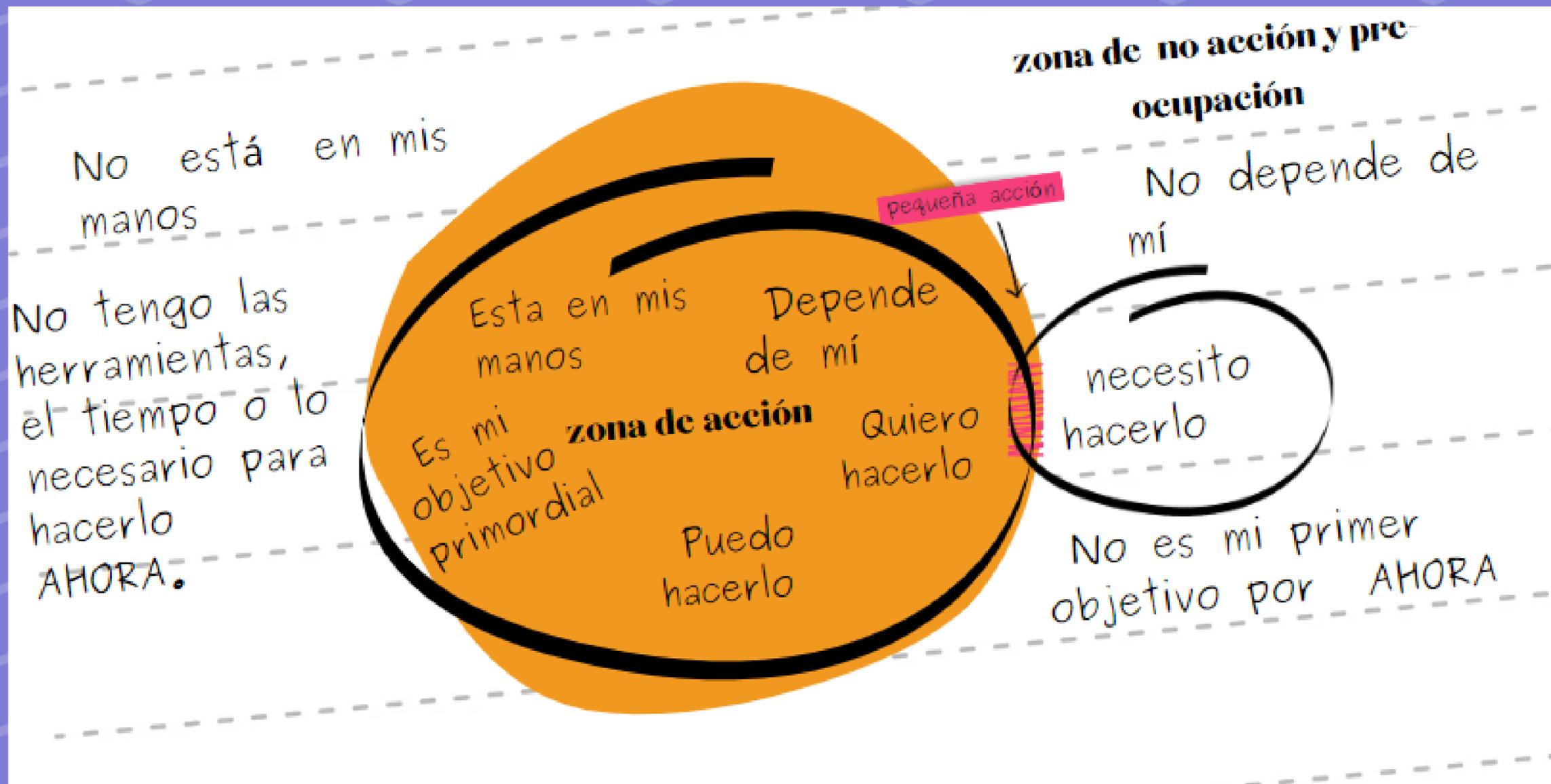
RELAJARSE

Contar de atrás para adelante · Respirar lenta y suavemente · Cerrar los ojos por un momento e imaginar un lugar bonito · Pensar en situaciones más agradables · Me digo que ya pasará · Tomar una ducha o baño caliente · Practicar la técnica de relajación muscular · Pintar mandalas · etc.

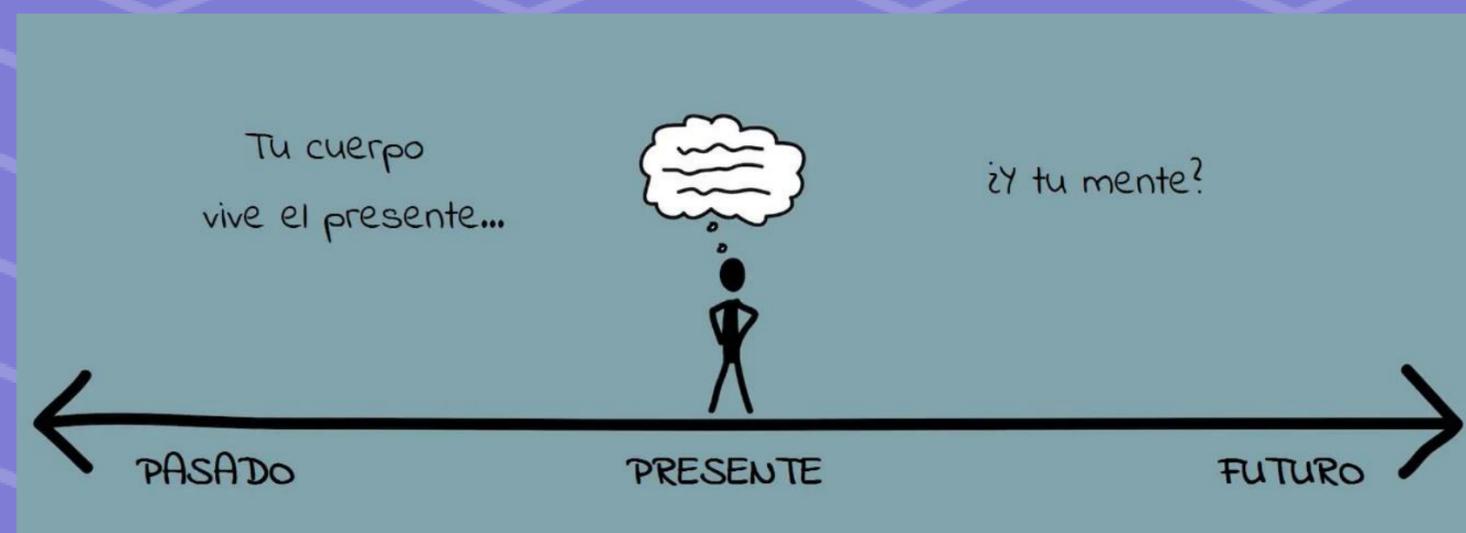


UTILIZAR EL HUMOR

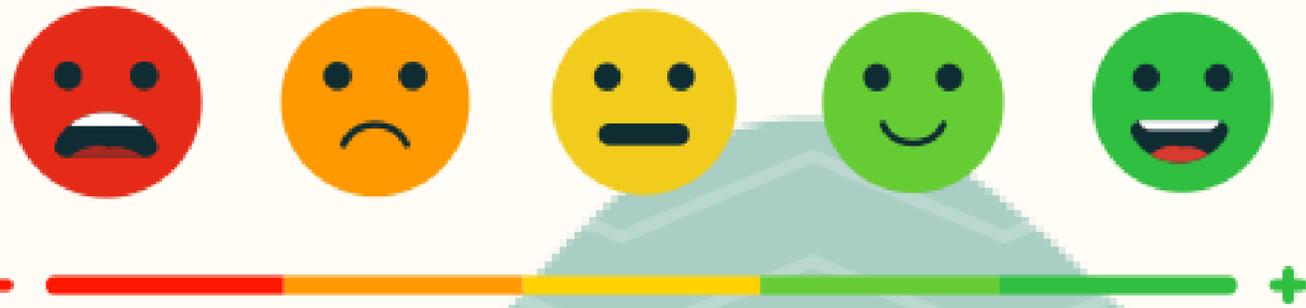
Encontrarle algo gracioso a la situación · Encontrarle el lado positivo a la situación · etc.



**Reconocer
nuestra zona
de acción aquí
y ahora**



Actividad individual.



- Piensa un momento en aquellas preocupaciones que has tenido ultimamente. No te sumerjas en ese pensamiento ni sobre analises, solo trata de identificar algunas y nombralas.
- Intenta definir cuáles están en tu rango de acción y cuáles no. Siendo conciente de aquello que realmente está en tus manos y de aquello que no depende solo de ti (o no depende nada de ti). Ocupan los circulos que aparecen en la hoja.
- En el papel escribe algo que esté en tu zona de acción y que eliges como element para centrar tu energía y dedicación, un primer paso significativo.
- En otro papel cortado escribe algo que hayas tomado conciencia o sabes que no está en tus manos y deseas poner límite entendiendo que no hay nada más que puedas hacer ahora.

**iMUCHAS GRACIAS
POR LA ATENCIÓN!**

HASTA LA PRÓXIMA

