

Axayacatl Consultores / Escuela Simón Bolívar



# El desarrollo emocional

La regulación emocional y apego.





# MTRO. VÍCTOR HUGO GARCÍA

---

DIRECTOR GENERAL

## CONTACTO

WhatsApp: (+52 1) 5539648055

Web: [www.axayacatl.com](http://www.axayacatl.com)

Correo: [informes@axayacatl.com](mailto:informes@axayacatl.com)

Facebook: Gpo Neuroeducación Axayacatl

Instragram: axayacatl\_gpo

Twitter: @AxaHugo



# Emociones básicas

EMOCIONES	ESTÍMULO	COGNICIÓN	COMPORTAMIENTO	FUNCIÓN
MIEDO	Amenaza	Peligro	Atacar / huir	Protección
ENOJO	Obstáculo	Enemigo	Luchar / Atacar	Dstrucción al enemigo
ALEGRÍA	Acoplamiento potencial	Posesión	Cortejas / Acoplarse	Reproducción
TRISTEZA	Pérdida de un persona amada	Abandono	Llorar / Pedir ayuda	Reintegración
ASCO	Objeto espeluznante	Veneno	Vomitara	Rechazo / protección
SORPRESA	Nuevo objeto	¿Qué es?	Detenerse / entrar en alerta	Orientación

## **¿QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL?**

El proceso mediante el cual las personas influyen en las emociones que ellos mismos y otras personas experimentan, cuando las experimentan, cómo las experimentan y cómo las expresan.

## ***¿QUÉ ES LA DESREGULACIÓN EMOCIONAL?***

Es la dificultad o inhabilidad para regular la expresión emocional y permitir un adecuado procesamiento (pausar, reconocer y solucionar).

## Estrategias de regulación emocional

### Elección situacional

Orientar las emociones con base en las experiencias previas

### Modificación de la situación

Es cuando las personas se exponen a una situación y pueden alterar su impacto; mostrar tristeza, hacer bromas.

### Cambio cognitivo

Es reconstruir de manera deliberada el significado de una situación y así promover la experiencia.

### Evitación situacional

No afrontar las situaciones emocionales.

### Control de la situación

Cuando las personas no pueden evitar la situación, hacen cosas para sentirse seguras; limpiar, consumir, ocultar.

### Sensibilidad emocional

Consiste en intentar reprimir las propias experiencias: emociones, pensamientos, sensaciones o impulsos.

Estilo evitativo y temeroso.

Estilo ansioso ambivalente.

Estilo evitativo

## Estrategias de regulación emocional

### Manipulación de la atención

Consiste en dirigir la atención o no dentro de una situación con el propósito de influenciar las emociones, por ejemplo, distraerse con los juguetes, televisión, cantar, contar un chiste.

### Manipulación de la atención

Es estar vigilante de que algo ocurra en cualquier momento; mantiene la sensación de amenaza y anticipa problemas donde no los hay.

- Rumiar: pensar de manera impulsiva, repetitiva y circular de eventos negativos; ¿Por qué a mí?
- Preocupación: pensar sobre el futuro de manera impulsiva, repetitiva y circular; ¿Qué tal sí?

### Estilo evitativo

## Proceso de la regulación emocional

Pasos para mejorar

### PAUSAR Y PERMITIR

la experiencia de los eventos privados de la emoción, es decir, dejar que los pensamientos, sensaciones, impulsos y sentimientos fluyan sin evitarlos o resistirlos.

### RECONOCER

Nombrarla. Cada emoción es distinta en sus acciones conductuales, fisiológicas y funciones interpersonales.

### SOLUCIONAR

Diferencias que tan controlables son la situación y la emoción. Se pueden usar estrategias de solución de problemas o habilidades de afrontamiento.



# Permitir y respirar

Actividades para fomentar la regulación emocional



## Ejercicios de exposición interoceptiva

- Mover la cabeza de lado a lado durante 30 segundos.
- Aguantar la respiración durante 30 segundos.
- Dar vueltas en una silla giratoria durante 1 minuto.
- Respirar a través de una pajita durante 2 minutos.
- Colocar la cabeza entre las piernas durante 30 segundos y después levantarla.
- Correr sin desplazarse del sitio durante 1 minuto.
- Mirarse en un espejo sin parpadear durante 1 minuto.
- Mirar una pared en blanco sin parpadear durante 1 minuto.

## Otras ideas...

- Cuente cosas que hay alrededor.
- Elabore tarjetas con diferentes olores; busque aromas que sean agradables.
- Escuche ruidos blancos, ventilador, aves cantando, lluvia, olas de mar, agua cayendo.
- Chupar un pedazo de hielo.



# Reconocer

Actividades para fomentar la regulación emocional



## Ejercicios generales

- Escuchar el cuenco tibetano.
- Dibuja sobre arena lo que sientes.
- Modela en plastilina lo que sientes.

## Técnicas específicas de mindfulness

- Son técnicas que permiten estar completamente al tanto de los estados internos y del entorno; lo contrario de distracción. Aprendemos a observar los pensamientos, emociones y otras experiencias sin juzgarlas.

## Proyecto de Regulación Emocional

- Diario de las emociones.
- Bingo de las emociones.
- Semáforo de las emociones.
- Fotografías emocionales.
- Ruleta de las emociones.



# Solución

## Ejercicios generales

- Ir al lugar seguro; casita dentro del hogar.

## Proyecto de Regulación Emocional

Teatro de las emociones.

El alma de los pies

Rincón de la calma

Ruleta de las emociones

Técnica de la tortuga

Botella de la calma

Tarjetas de identificación y soluciones

Rincón del pensador

Actividades para fomentar la  
regulación emocional

