

Regulación de las emociones

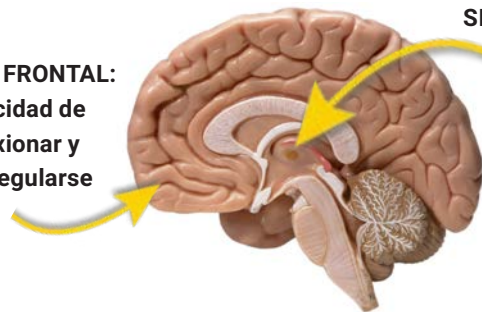
Definiciones y preguntas abiertas

Emociones: en pocas palabras, las emociones son «energías» que nos dan información. El cerebro reacciona a nuestras experiencias y genera una respuesta neurofisiológica en forma de sentimientos, pensamientos y sensaciones como cambios en el ritmo cardíaco, sudoración, dificultad para respirar y tensión en distintas partes del cuerpo. Estas respuestas fisiológicas pueden producirse de manera inconsciente y dar lugar a una reacción emocional espontánea y no reflexiva.

Alfabetización emocional: la capacidad de identificar y etiquetar conscientemente una emoción y sus correspondientes respuestas fisiológicas. Esta habilidad mejora a medida que el lóbulo frontal se desarrolla y aumenta la capacidad del cerebro para reflexionar conscientemente sobre las respuestas neurofisiológicas generadas por nuestras experiencias.

Alexitimia: dificultades para identificar, etiquetar, describir y procesar nuestras propias emociones.

LÓBULO FRONTAL:
Capacidad de reflexionar y autorregularse



SISTEMA LÍMBICO:
Reacciones emocionales

Regulación de las emociones: la capacidad de utilizar el lóbulo frontal para procesar reflexivamente las experiencias antes de reaccionar emocionalmente. Utilizar el buen juicio para responder a las situaciones con madurez.

El hábito de controlar y regular las emociones permite que se desarrollen habilidades de control emocional que reducen la ira, el estrés, la ansiedad y la depresión. Estas habilidades nos permiten replantearnos la forma de percibir situaciones complicadas y liberar la energía emocional negativa.

Pensamiento crítico

Alumnos:

- Valora del 1 al 10 tu habilidad para regular tus emociones.
- ¿Cómo sabes cuándo necesitas controlar tus emociones?
- ¿Vives en los extremos? ¿Estás en el 1, 2 o 3 o más en el 8, 9 o 10? ¿Y las personas con las que convives?
- ¿Qué emociones te resulta fácil regular? ¿Y cuáles difícil?
- ¿Sabes identificar y etiquetar bien tus emociones? ¿Y las de los demás?
- ¿Te has descontrolado emocionalmente alguna vez? ¿Qué pasó?
- ¿Cuáles son las formas más eficaces que tienes para regular tus emociones/conducta?

Regulación negativa de las emociones

Un buen control emocional requiere activar el lóbulo frontal para que lleve a cabo las siguientes técnicas:

- Acción dirigida al problema.
- Previsión para evitar problemas futuros.
- Reevaluación cognitiva (encontrar significado a los sucesos negativos).
- Utilizar la autorrecompensa para pensar o hacer algo agradable.
- Hacer ejercicio (liberación de energía).
- Meditación o relajación.
- Socializar o buscar consuelo o consejo de otras personas.
- Distracción, evitar la rumiación.
- Pasar tiempo a solas.
- Aceptar la realidad tal y como es.
- Gratitud y centrarse en lo positivo.
- Altruismo o realizar actos benéficos.
- Utilizar el humor y la risa.

Profesores y familia:

- ¿Enseñas regulación emocional a tus alumnos o hijos? ¿Cómo?
- ¿Has tenido alguna vez una mala regulación emocional delante de tus alumnos o hijos?
- ¿Cómo enseñas a los jóvenes a controlar sus reacciones emocionales o a cambiar sus percepciones?
- ¿Ha mejorado tu regulación emocional con la edad? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son tus técnicas preferidas para regular tus emociones?
- ¿Qué desencadena la desregulación cuando la sufres?
- ¿Cuándo has fallado en la regulación de una emoción y has tenido que enfrentarte a las consecuencias? ¿Qué querías haber hecho de otra manera?