

Regulación emocional y relaciones interpersonales efectivas

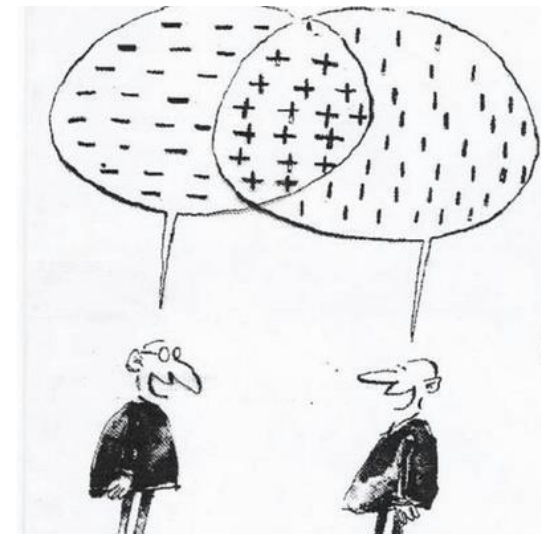
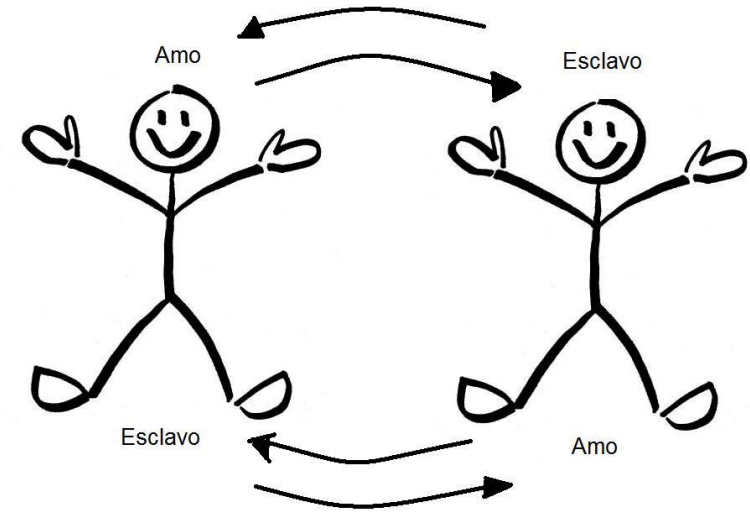
Dr. Marco Antonio Santana Campas
Lic. Iván Rogelio Hernández Quintero




La dialéctica

En una situación, dos ideas opuestas pueden ser verdaderas al mismo tiempo.

El resultado: se crea un nuevo punto de vista de la situación.





Objetivos del entrenamiento en habilidades

El aprendizaje de las habilidades te ayuda a disminuir las conductas o comportamientos que pueden causarte problemas en la vida.

Al mismo tiempo te ayuda a incrementar habilidades que te hacen una persona más efectiva en la vida.

Teoría Biosocial de las emociones




1.- Vulnerabilidad biológica (alta reactividad, alta sensibilidad y lento retorno a la calma)



2.- Ausencia de habilidades para regular emociones intensas



3.- Vulnerabilidad social (Ámbito invalidante)



Desregulación emocional
y muchos otros problemas

Tres estados de la mente

MENTE SABIA

Decidir no argumentar por un detalle porque la relación es más importante.

MENTE EMOCIONAL

Excesiva preocupación, evitación de personas y situaciones, gritos, aventar objetos, amenazar...

Reactivo, Emocional, Apasionada, Emociones lo más importante.

Saber elegir mis batallas.

Intuición, Balance de emoción y Razón, Pensamiento claro y con emoción.

MENTE RACIONAL

Uso de la lógica para solucionar problemas, argumentar sin atender los sentimientos.

Pensar frío, calculador, hechos y soluciones.





Habilidades QUÉ y habilidades CÓMO

OBSERVAR

Atención con tus 5 sentidos, lo que está ocurriendo en el momento, dentro de tí y fuera de tí sin hablar.



SIN JUICIOS

Enfócate en hechos. Sin valorar cómo bueno o malo. Apegarse a lo que se puede ver



DESCRIBIR

Explica con tus propias palabras usando hechos y no interpretaciones.



Una sola cosa a la vez

Notar que te distrae y amablemente Volver tu atención a la tarea presente



PARTICIPAR

Estar al 100.



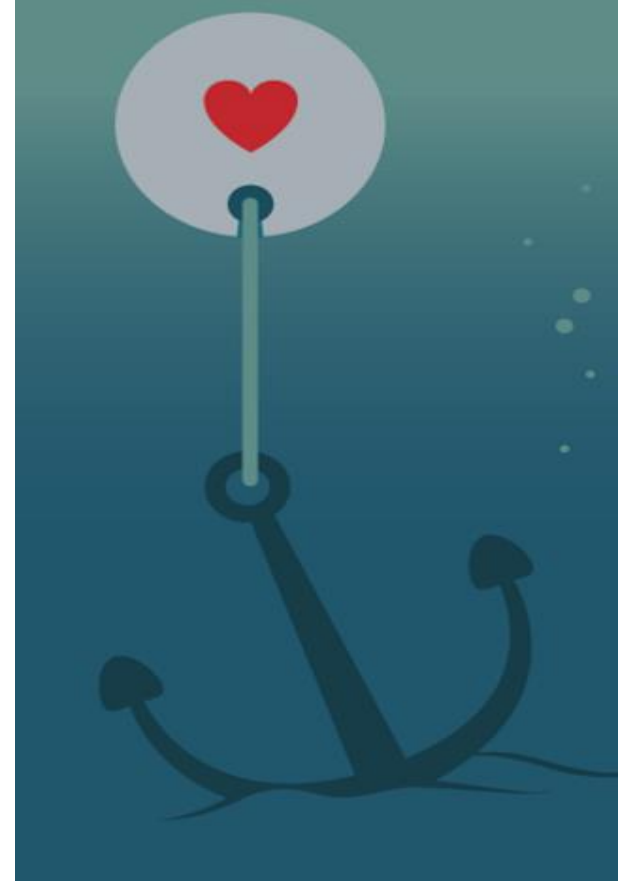
EFFECTIVAMENTE

Realizar lo que te funciona en el presente.



ANCLANDO

¿Sabías que uno de los principales desafíos de la atención plena es controlar la distracción?



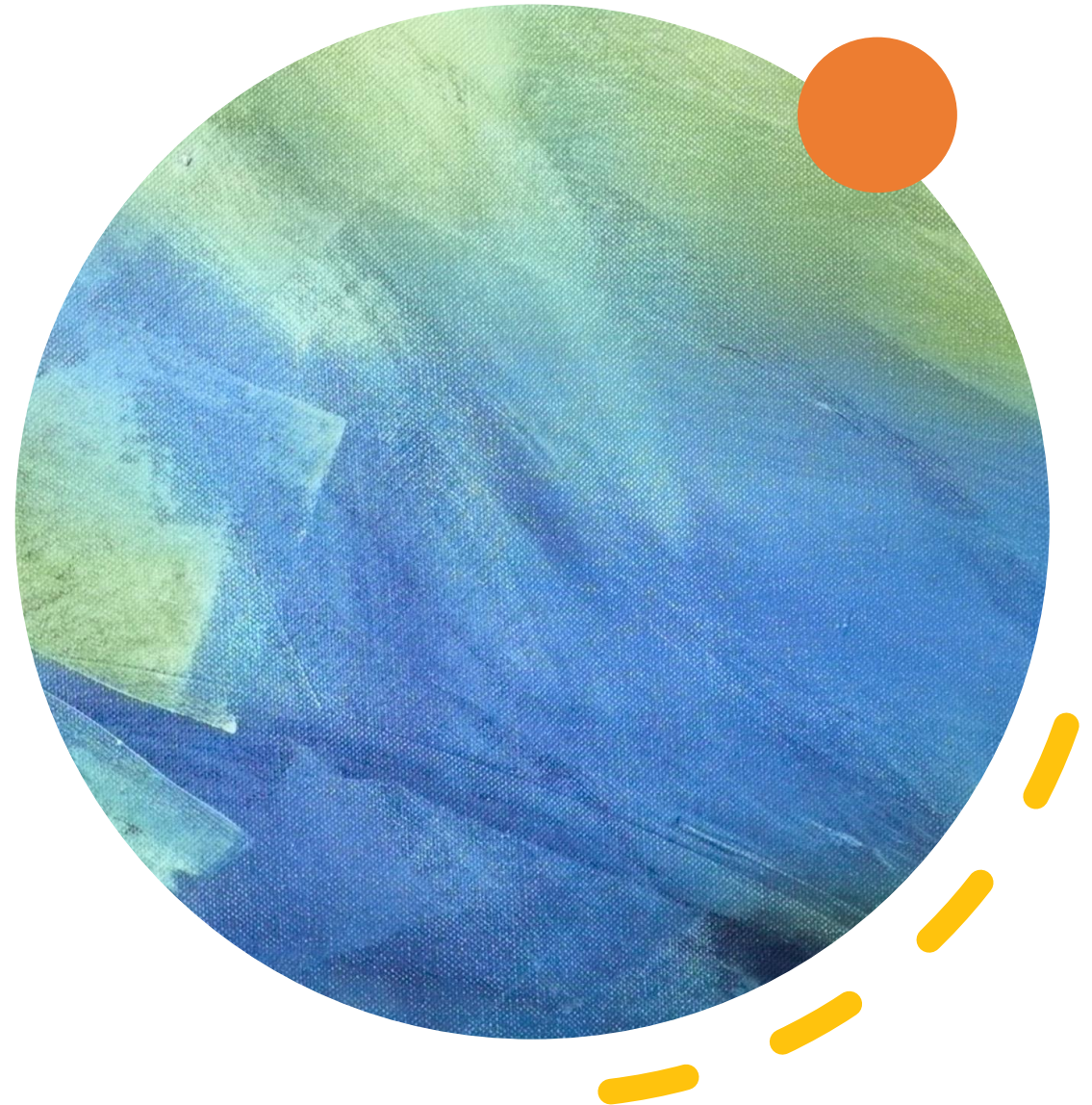
Aceptar y dejar ir con amabilidad



Tolerancia al malestar

¿Por qué es importante saber tolerar las crisis emocionales y situaciones desagradables?

¿Por qué es importante no actuar por impulso en algunas situaciones?



TOLERANCIA AL MALESTAR

El dolor es parte de la vida, del crecimiento, del desarrollo. No podemos evitarlo o escapar de él todo el tiempo.

No saber tolerar el dolor, el sufrimiento, el desagrado, las pérdidas, los fracasos, las situaciones difíciles... nos lleva a actuar impulsivamente.

Actuar impulsivamente en una situación difícil o en una crisis emocional empeora más las cosas, hace que dañemos a los demás, nuestras relaciones, nuestra persona y nos aleja de la vida que queremos vivir.

ACEPTAR LA REALIDAD

DOLOR

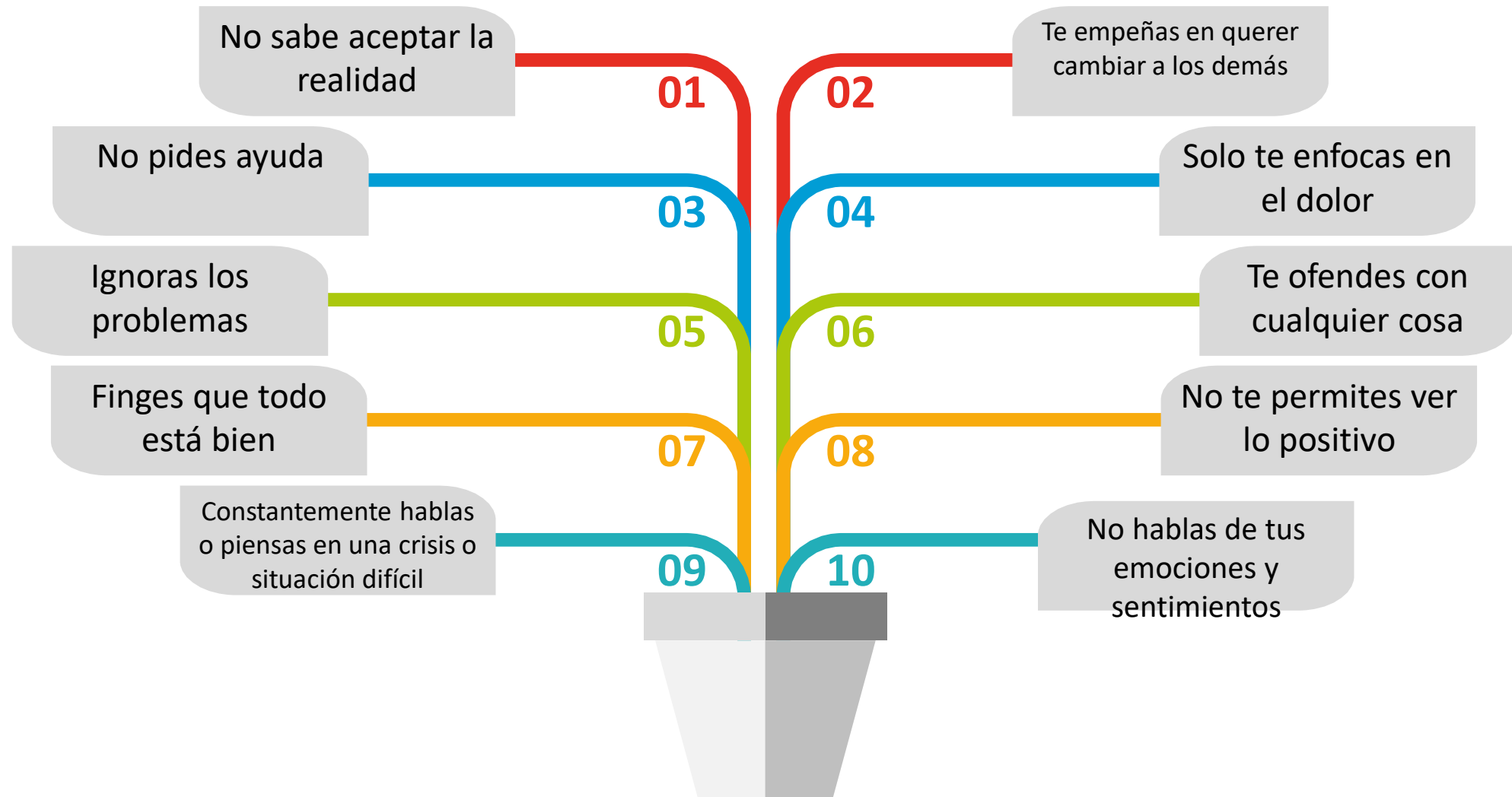
Todos experimentamos dolor físico o emocional en la vida. El dolor es muy normal, es parte de la vida y no lo podemos evitar, viene y se va.

SUFRIMIENTO

El sufrimiento es común pero no tiene que pasar, es opcional y la persona lo puede evitar. Puede quedarse por mucho tiempo.



El dolor se convierte en sufrimiento cuando...



A close-up, profile view of a Buddha statue's face, showing the eyes closed in a meditative state. The statue is made of a golden-brown material, possibly bronze or stone, and is set against a dark background.

**"El dolor es inevitable,
pero el sufrimiento,
es opcional."**

Budha

Situaciones que te pueden poner en crisis y no puedes aceptar

Me pone en crisis

- 1.- Reprobar en la escuela
- 2.- Pelearme con un amigo o amiga
- 3.-
- 4.-

No puedo aceptar

- 1.- Terminar una relación
- 2.- Discutir con mis papás
- 3.-
- 4.-



Tómate un tiempo para agarrar el control

01

¿Los demás y Yo estamos en mente sabia?

¿Estás en atención plena?

02

03

¿Tienes lo necesario para mejorar o solucionar la situación?

¿Es el mejor momento para solucionar la situación?

04



MEJORAR

La clave para superar una crisis es saber aguantar las emociones que experimentamos en esa situación y no actuar impulsados por ellas. Una forma de lograrlo es cambiando los pensamientos y emociones que te hacen estar mal por otros que te hagan estar mejor.

MEJORAR te dice cómo hacerlo.

Habilidad **MEJORAR**

Juega a encontrar el valor.

Encuentra lo positivo de la crisis, una razón lo valioso que puede ser para tí superarla

Echate porras

Haz una lista de tus cualidades, reconoce tus fortalezas y éxitos

Mueve tu imaginación

Usa tu imaginación para crear situaciones que te hagan sentir bien y a salvo.



Olvídate del estrés y date un descanso

Toma un descanso de todas las cosas que te estresan, realiza actividades que te gustan y se salen de la rutina

Reza, medita o creencias religiosas

Conecta con tu parte espiritual. Escuchar musica inspiradora, caminar en el campo.

Acuérdate!

Una cosa a la vez y considera que no tienes que resolver todo de una vez. “Solo necesito sobrevivir a este momento” “Un día a la vez” “Solo por hoy”

Relájate

Ayuda a tu cuerpo a sentirse mejor y en calma. Toma un baño con agua caliente, haz respiraciones profundas, haz ejercicio, medita, sal a caminar....

CUANDO LAS EMOCIONES ESTÁN AL BORDE

Las emociones que están sintiendo son muy intensas.

Estás completamente en la mente emocional.

Tu pensamiento está bloqueado.
¡NO PUEDES PENSAR!

Tus emociones te sobrepasan.
¡NO PUEDES CON ELLAS!



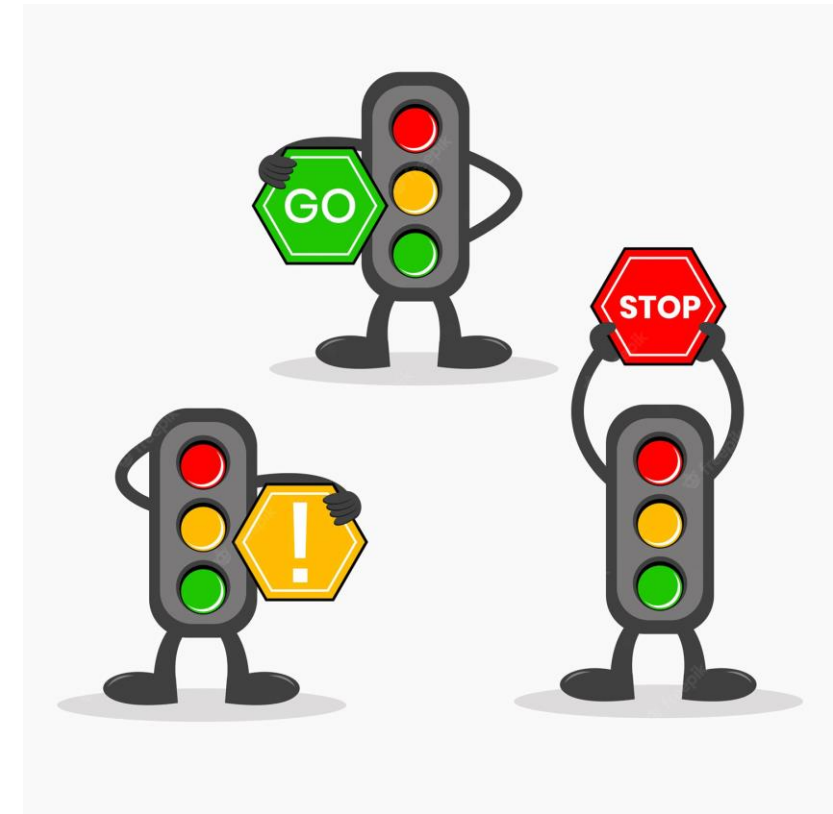
CAMBIA TU QUÍMICA CORPORAL CON

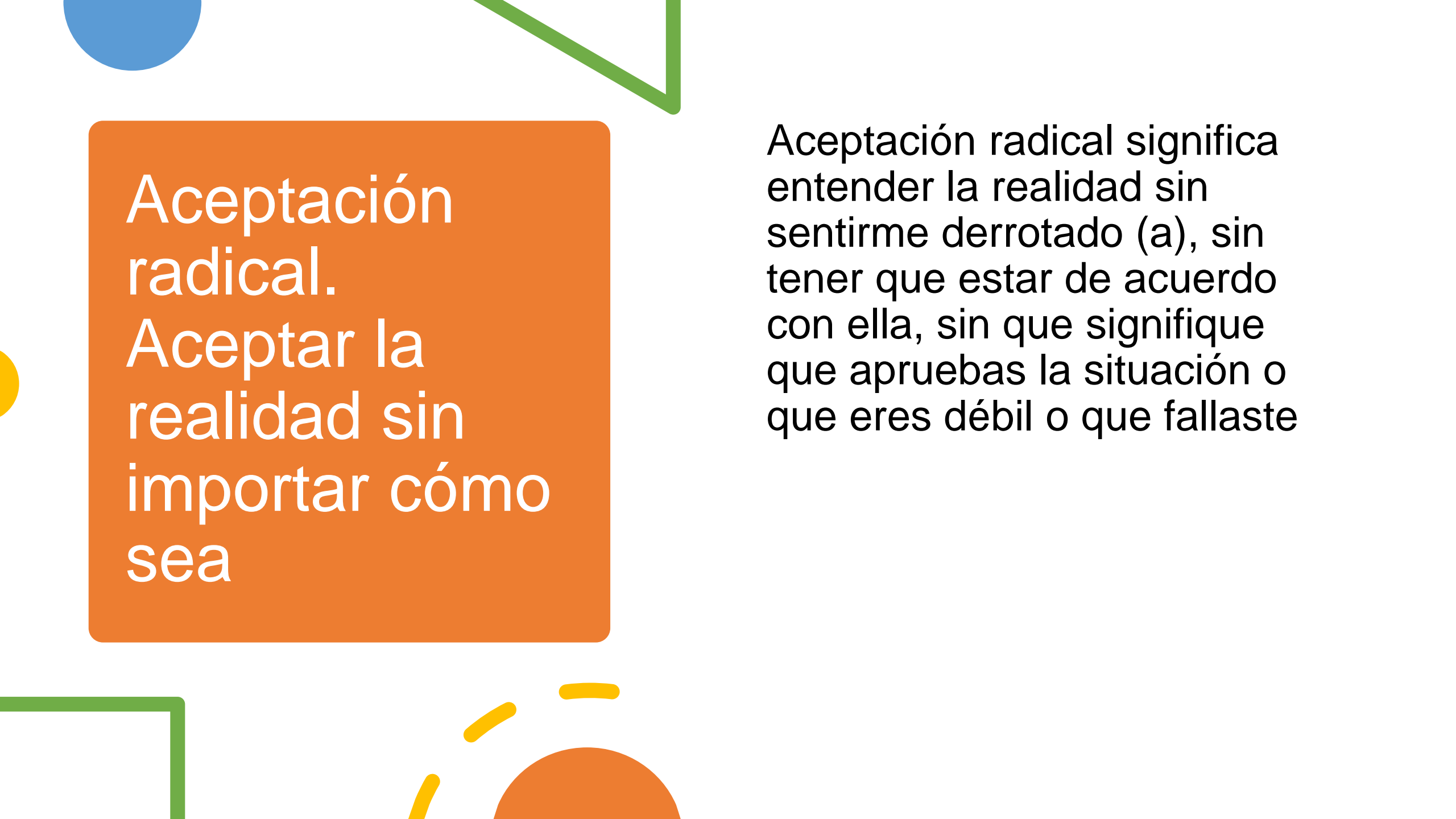
TERP

T emperatura corporal	Mientras detienes tu respiración échate agua fría en la cara, agarra un hielo en cada mano y apriétalo por 30 segundos. Pon una bolsa de hielo en tus mejillas por 30 segundos. NOTA: lo hagas si tienes condiciones médicas que lo impidan.
E jercicio intenso	Durante 15 a 20 minutos realiza ejercicio aeróbico intenso: correr, caminar rápido, saltar, bailar, etc.
R espiraciones lentas y pausadas	De 1 a 2 minutos respira profundamente desde el abdomen (5 a 7 respiraciones por minuto). Respira muy lento, cuenta 4 segundos para inhalar y 6 segundos para exhalar.
P rogresiva relación de los músculos	Aprieta lo más que puedas los músculos de tu cuerpo, déjalo un rato en tensión y luego suéltalos. Comienza con la cara y baja hasta los pies.



MI PLAN DE CRISIS



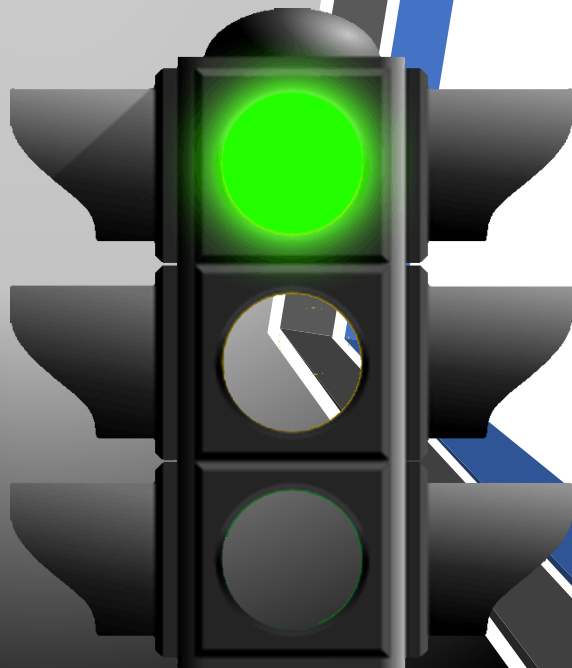


Aceptación radical.
Aceptar la realidad sin importar cómo sea

Aceptación radical significa entender la realidad sin sentirme derrotado (a), sin tener que estar de acuerdo con ella, sin que signifique que apruebas la situación o que eres débil o que fallaste

Aceptación
radical.

Aceptar la
realidad sin
importar cómo
sea



Lo que no puedo cambiar es...

- El pasado
- Otras personas
- Reglas y Leyes
- Muerte
- Separación
- Divorcio
- La familia que tengo

Lo que sí puedo cambiar es...

- Mis habilidades
- El tiempo que pongo atención a las cosas
- Con quien paso mi tiempo
- Mis propias decisiones
- Mis actitudes

Aceptación radical



SUPUESTOS BÁSICOS

- 1.- Hago o mejor que puedo
- 2.- Busco mejorar
- 3.- Cualquiera necesita ser mejor
- 4.- No soy causante de mis problemas. Soy quien tiene que solucionarlos.
- 5.- No hay verdades absolutas
- 6.- Necesito practicar todos los días



RELACIONES INTERPERSONALES EFECTIVAS



¿EN QUÉ TE AYUDAN ESTAS HABILIDADES

¿Cómo me gustaría llevarme con las personas que me importan?
¿Cómo me gustaría llevarme con mis maestr@s, papás, abuelos, tíos y demás personas que tienen autoridad sobre mí?



¿Cómo pido algo que quiero, qué necesito?
¿Cómo le hago para que los demás me respeten y me tomen en serio?

¿Cómo me gustaría sentirme cuando estoy con alguien o después que estoy con alguien? ¿Me hace sentir bien, respetando, cuidado?

LO QUE NOS IMPIDE TENER BUENAS RELACIONES CON LOS DEMAS...



1.- No saber qué decir ni cómo actuar

2.- Estar todo el tiempo preocupado o preocupada

- Por lo que podrá pasar
- Por el pasado
- Por creer que no puedes e insultarte

3.- Emociones intensas de enojo, tristeza, vergüenza, miedo te descontrolan.

LO QUE NOS IMPIDE TENER BUENAS RELACIONES CON LOS DEMAS...



4.- Ser muy indeciso, decir a todo que no, o decir a todo que sí.

5.- Tu entorno es muy difícil de manejar.

- Otras personas tienen demasiado poder sobre ti
- Otras personas no quieren estar contigo si no obtienen lo que desean
- No te dan lo que quieres a menos que te sacrifiques y pierdas tu respeto y dignidad

Tener y mantener buenas relaciones con los demás: Habilidad **BIEN**

Buena onda

- Sé amable y respetuoso, no ataques, ofendas, amenazas o juzgues. Fíjate cómo es tu tono de voz y las palabras que usas.

Interesado y atento

- Escucha con atención plena lo que la otra persona dice, no interrumpas, no hagas caras o muecas, y siempre voltea a verlo a los ojos.

Entendiendo al otro

- Entiende los sentimientos, pensamientos y opiniones de la otra persona sin decir tus juicios.

Nota tu actitud

- Cambia tus malas actitudes, sonríe, haz bromas, modifica la postura de tu cuerpo si es defensiva o amenazante.

Lograr obtener de alguien algo que quiere y,
saber decir NO en forma adecuada:

Habilidad **DECIRTE**



DESCRIBE. Habla de la situación, apégate a los hechos, deja de lado tus interpretaciones.

EXPRESA TUS SENTIMIENTOS. Utiliza frases como “yo siento que...” “Me gustaría que...” Evita decir “Tú deberías...”

CON ASERTIVIDAD. No le saques la vuelta ni caigas en el error de pensar que la otra persona sabe lo que tú quieres o lo que no quieres.

INCLUYE RECONOCIMIENTO. Explique a la persona por anticipado los beneficios que va a obtener si te da lo que pides o acepta que no quieres algo.

RECUERDA TU OBJETIVO. Evita las distracciones, ignora los ataques y mantén tu objetivo en mente sabia.

TEN SEGURIDAD Y CONFIANZA. Cuida que tu cuerpo este relajado, que tus ojos miren a la otra persona y que tu tono de voz sea fluido y confiado.

ESTABLECE UNA NEGOCIACIÓN. Recuerda que para obtener hay que dar. Ofrece a la otra persona alternativas, reconoce cuando estás de acuerdo y en desacuerdo y consigue tu objetivo.

RESPETARME Y QUE LOS DEMÁS ME RESPETEN

- No siendo obligado(a), abusado(a) o explotado(a).
- Sentirte bien contigo misma(o), tal como eres.
- No traiciono mis valores haciendo cosas por complacer a otros por no saber decir no.
- Me siento bien acerca de cómo estoy tratando a los demás.

YO SI

Yo soy justo(a), conmigo y con los demás.

Ofrezco disculpas sólo si es necesario.

Sigo fielmente mis valores.

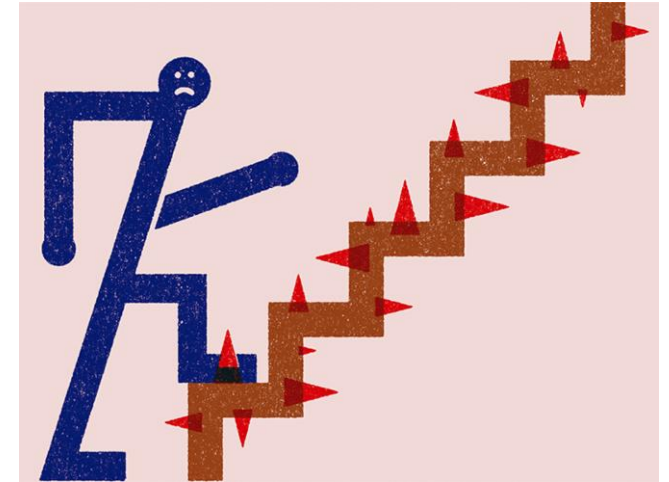
Intento no mentir, exagerar, mostrarme impotente sin sentirlo, ni poner excusas.

ACEPTAR LA REALIDAD



**EL DOLOR ES
INEVITABLE Y EL
SUFRIMIENTO ES
OPCIONAL**

Todos experimentamos dolor físico o emocional en la vida. El dolor es muy normal, es parte de la vida y no lo podemos evitar, viene y se va.



El sufrimiento es común pero no tiene que pasar, es opcional y la persona lo puede evitar. Puede quedarse por mucho tiempo.

REGULACIÓN EMOCIONAL



Toma el control de las emociones



- A menudo sentimos emociones intensas que son difíciles de manejar.
- Cuando no sabemos cómo manejar esas emociones terminamos metiendo la pata y hacemos cosas que nos perjudican y perjudican a los demás
- En la mayoría de las ocasiones, meter la pata no nos deja solucionar adecuadamente los problemas y nos hace sentir muy mal.

¿En qué te ayudan estas habilidades de RE?



Entender y observar tus emociones



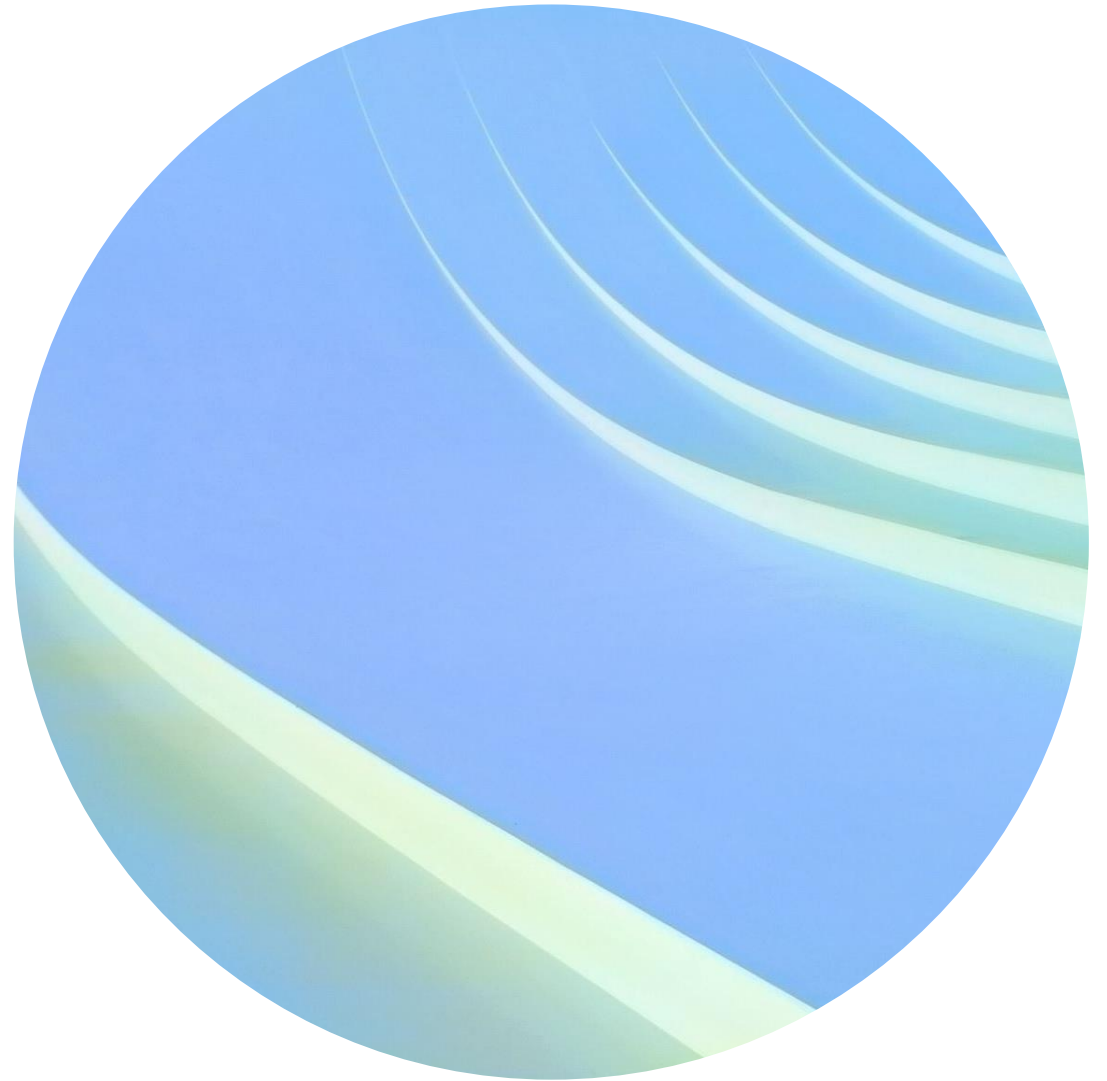
Ser menos vulnerable y tener más emociones “positivas”




Tener menos emociones indeseables



Reducir el sufrimiento emocional



A cluster of various yellow emojis is positioned on the left side of the image, set against a solid yellow background. The emojis include a laughing face with tears, a smiling face with a heart, a grinning face with big eyes, a grinning face with a wide smile, a grinning face with a tongue sticking out, and a grinning face with a single eye. The text "Qué tan buenas son las emociones" is written in white, bold, sans-serif font across the center-right of the image.

**Qué tan buenas son
las emociones**

¿Qué tan buenas son las emociones?

- Las emociones no son ni positivas ni negativas, buenas o malas, correctas o incorrectas.
- TU no eres tus emociones, TU eres mucho más que tus emociones.
- Las emociones son naturales en ti, no puedes forzarte a no sentir las o mostrarlas.
- Las emociones son pasajeras, llegan se van, vuelven a venir y se vuelven a ir. ACEPTAR las emociones difíciles es mucho mejor que tratar de ocultarlas.
- Las emociones no son hechos reales ni no están diciendo la verdad absoluta.
- Se puede experimentar una emoción intensa y no actuar impulsado/a por ella.



¿Qué tan buenas son las emociones?

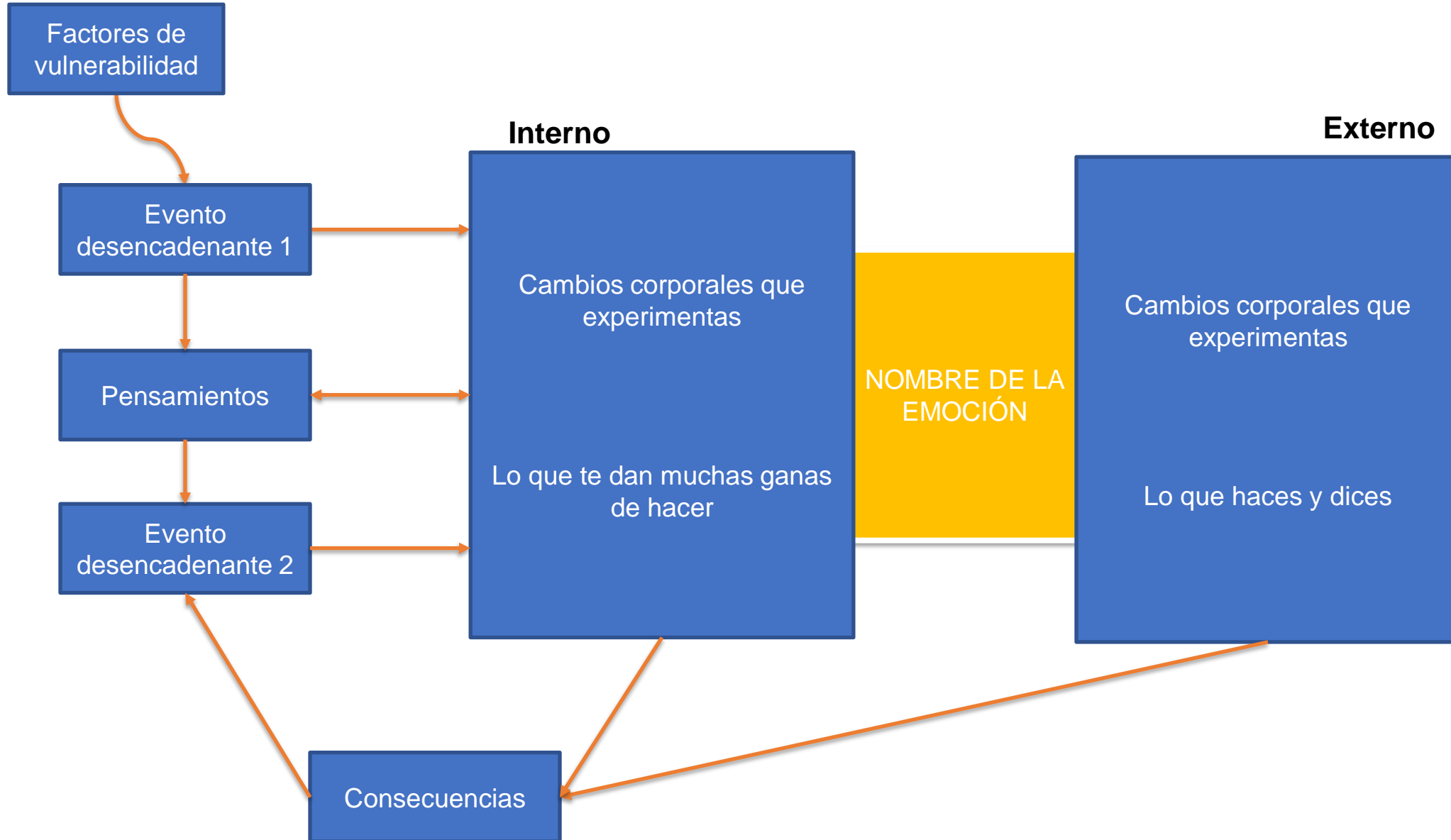
- Las emociones son una experiencia única para cada persona.
- Las emociones son una parte fundamental de nuestro instinto de supervivencia.
- Las emociones nos ayudan a comunicarnos y compartir experiencias con otros.
- Las emociones nos ayudan a entender y apreciar a otras personas.
- También nos ayudan a mantenernos motivados y cumplir nuestros objetivos.
- Además, las emociones son una parte muy importante de tu parte sabia, son los sensores de alarma que sientes como un vacío en la panza o retorcijón, falta de aire en el pecho, hormigueo en las manos o punzada en la cabeza.



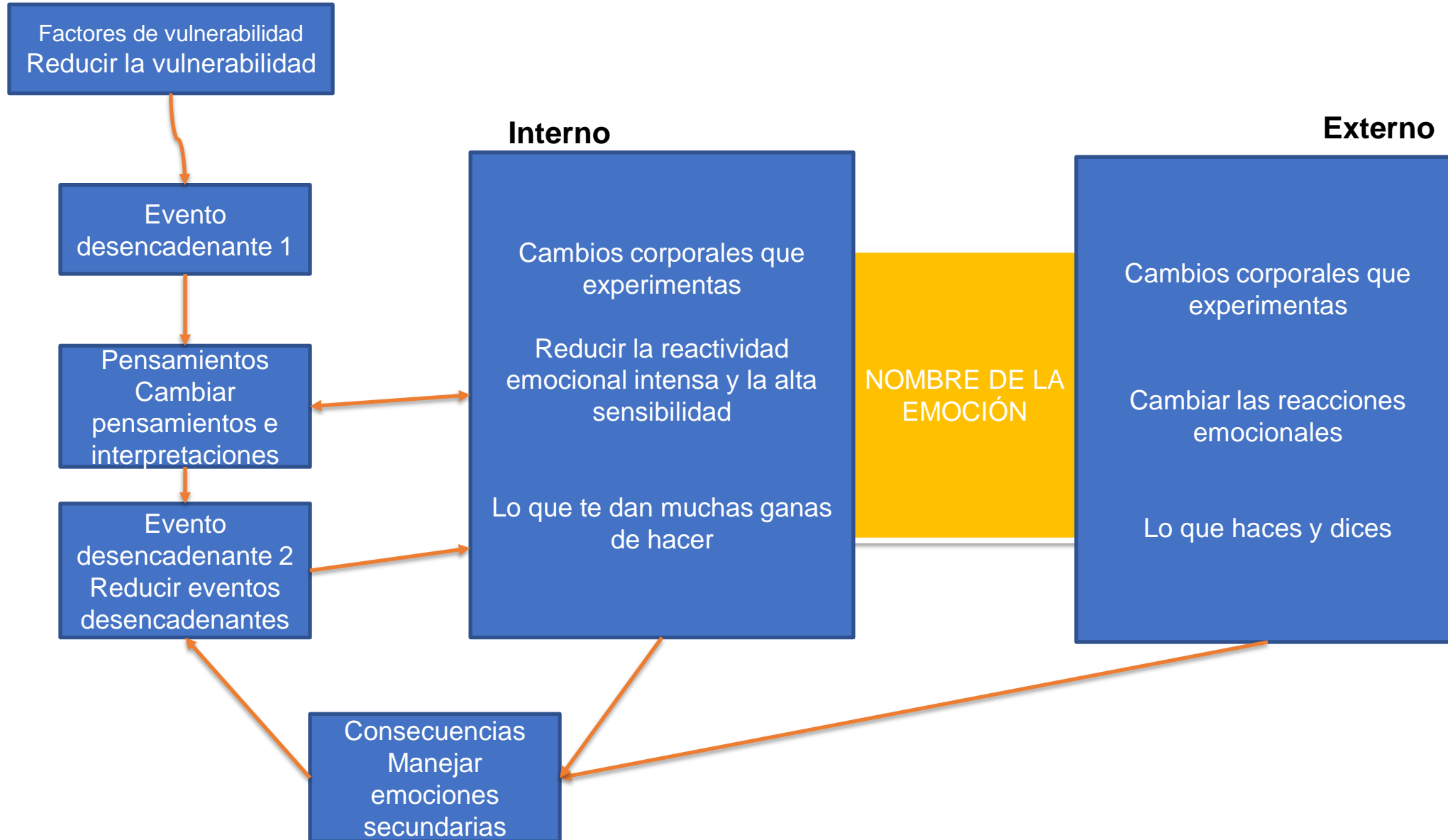
LAS EMOCIONES COMO SENSORES INTELIGENTES



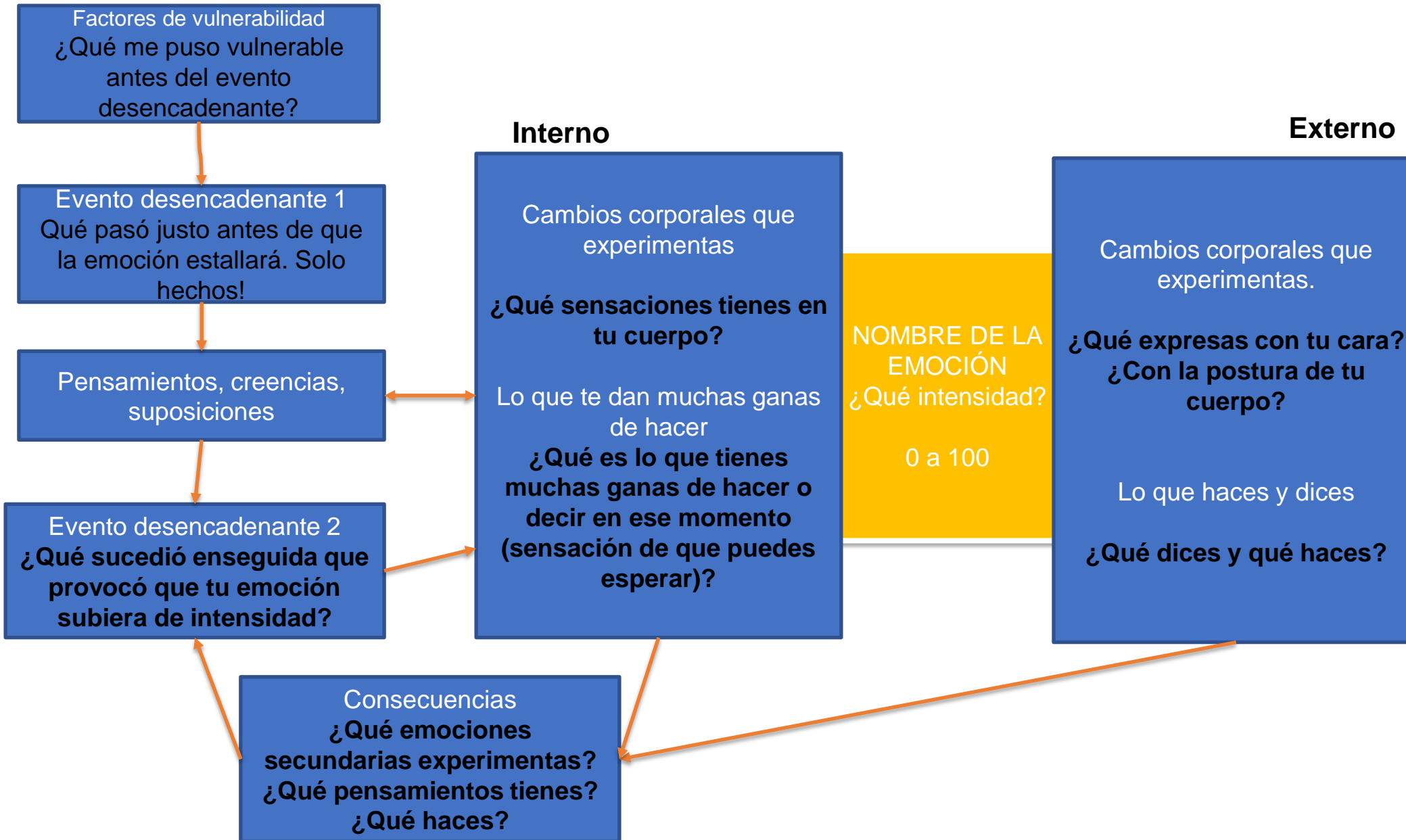
Modelo de las emociones



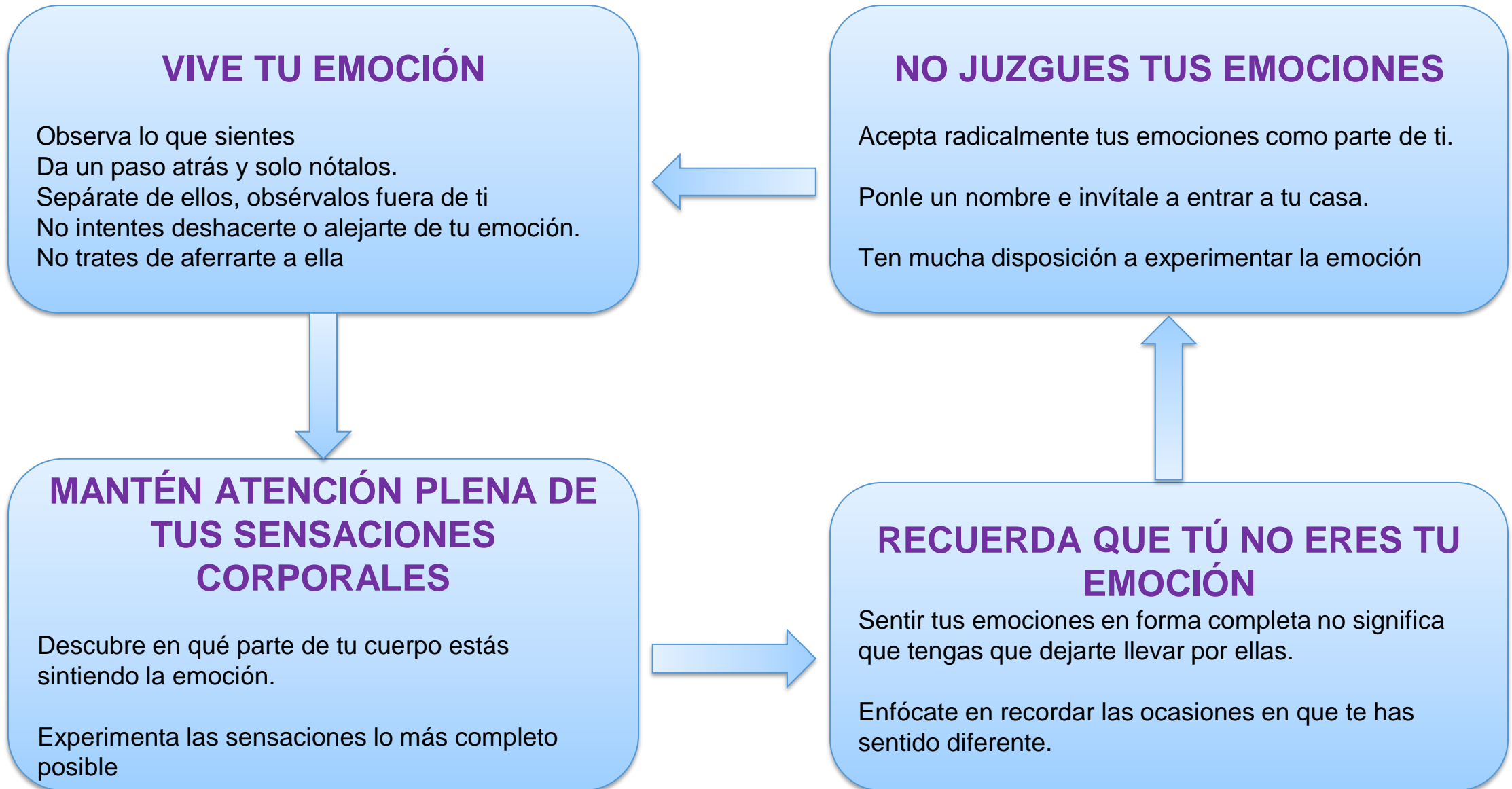
Cuando uso mis habilidades



Detective de mis emociones



Tomando el control



HACER LO CONTRARIO A LA EMOCIÓN

Las emociones nunca
vienen solas, siempre
se acompañan de
pensamientos y de
impulsos



**ACEPTAR EN SENTIDO
OPUESTO AL IMPULSO**

EMOCIÓN

MIEDO

ANSIEDAD

ENOJO

TRISTEZA

DEPRESIÓN

No se trata de ocultar o ignorar la emoción que sientes.

Se trata de hacer lo contrario al impulso

HACER LO CONTRARIO

APROXIMARTE

- 1.- Acércate a eventos, lugares, tareas, actividades, personas a la que temes.
- 2.- Realiza cosas que te hagan sentir mayor control de tus miedos

EVITAR DISIMULADAMENTE

- 1.- Evita a la persona con la que estás enojada (en lugar de pelear)
- 2.- Tómate tiempo para respirar lento, hondo y profundo.
- 3.- Intenta entender a la otra persona, sé amable.

ACTIVARTE

- 1.- Incrementa tus actividades placenteras.
- 2.- Incrementa tu dominio.
- 3.- Habilidad DECIRTE



ADVERTENCIA!!!!!!

HACER LO CONTRARIO



Hacer lo contrario solo debe utilizarse cuando las emociones no corresponden con los hechos de la situación actual o cuando la intensidad y duración de la emoción afecta otras actividades

¡Advertencia!

Cuando sientas VERGÜENZA ...

¿Lo que hiciste violó tus valores morales o algo vergonzoso ha sido revelado sobre ti?

- Discúlpate y repara el daño cuando sea posible.
- Evita hacer lo mismo en el futuro y acepta las consecuencias.
- Perdónate y déjalo ir.

¿Lo que hiciste NO violó tus valores morales o algo vergonzoso ha sido revelado sobre ti NO se ajusta a los hechos?

- Discúlpate y repara el daño cuando sea posible.
- Evita hacer lo mismo en el futuro y acepta las consecuencias.
- Perdónate y déjalo ir.

Cuando sientas AMOR y la relación ha terminado, no es accesible o es abusiva.

- No sigas expresando tu amor.
- Evita a la persona y distrae tus pensamientos de sus recuerdos.
- Evita tener contacto con cosas, personas o situaciones que te la recuerden.
- Recuerda los contras de seguir amando a esa persona.

Cuando sientas CULPA....

¿Lo que hiciste violó tus valores morales, hirió a otros y la culpa encaja con los hechos?

- Experimenta la culpa.
- Pide disculpas sin suplicar y acepta las consecuencias.
- Repara y haz todo lo posible para que no vuelva a suceder.

¿Lo que hiciste NO violó tus valores morales, NO hirió a otros y la culpa NO encaja con los hechos?

- Cambia la posición de tu cuerpo.
- Muéstrate inocente y orgulloso.
- Cabeza arriba, ensancha el pecho, mira a los ojos, habla firme y claro.

Cuando sientas CELOS...

- Deja de espiar, seguir, vigilar.
- Para tus pensamientos e ideas de obsesión.
- Relaja tu cara y cuerpo.

LOS 7 PASOS PARA HACER LO CONTRARIO

Repítelo una y otra vez hasta que notes que la emoción baja.

Se consciente de la emoción que sientes

Haz lo contrario en todo momento

Reconoce lo que impulsivamente quieres hacer

¿Respondiste SI? Haz lo contrario al impulso

Pregúntate: ¿mi emoción encaja con los hechos? ¿Es efectivo actuar por impulso?

Pregúntate: ¿Quiero cambiar la emoción?



thank
you



Safa