

Manual de autocuidado

Estrategias básicas
para la regulación
emocional



By Psic. Elizabeth Martínez | Smart Sanity

Sentir de forma intensa no es el problema; el reto surge cuando no sabemos qué hacer con esa intensidad. Si has llegado a este manual, es probable que a veces te sientas sobrepasado por tus emociones o que tus reacciones no coincidan con la persona que quieres ser. Este recurso está diseñado para que dejes de pelear con lo que sientes y empieces a entenderlo. Aquí encontrarás los primeros pasos prácticos para construir una relación más equilibrada y consciente con tu mundo interno.

Regulación emocional

Las emociones forman parte esencial de nuestra vida: nos orientan, nos conectan con los demás y nos ayudan a responder ante lo que ocurre a nuestro alrededor. Sin embargo, cuando aparecen con demasiada intensidad, pueden dificultar nuestras decisiones y relaciones. La regulación emocional es la capacidad de reconocer, comprender y manejar nuestras emociones de forma consciente, sin reprimirlas ni dejar que nos dominen. Aprender a regularlas nos permite mantener el equilibrio, responder con mayor claridad y construir vínculos más saludables. Es un proceso que combina autoconocimiento, práctica y estrategias que favorecen el bienestar integral.

Paso 1. Permite sentir la emoción

Date el permiso de sentir la emoción que está presente, incluso si no sabes exactamente cuál es. Obsérvala sin juzgar, valida lo que estás sintiendo y evita caer en la urgencia de cambiarla, resistirla o actuar por impulso. A veces, simplemente permitirnos sentir es el primer paso hacia la regulación.”



Las emociones que experimentas no son malas ni negativas. Aunque puedan resultar incómodas, cumplen una función importante: ayudarte a adaptarte a lo que estás viviendo. Reconocerlas como parte natural de tu experiencia es el primer paso para comprenderte mejor.

Paso 3. Observa tus sensaciones corporales

Nota dónde hay tensión, calor, frío, presión o movimiento.

Ahora ponle nombre: "siento un nudo en la garganta", "mi siento presión en el pecho" e intenta conectarlo con la emoción: esas sensaciones son pistas de lo que estás sintiendo (ansiedad, tristeza, enojo, alegría).

Por ultimo escribe cuales son las sensaciones que has sentido por cada emocion

Emocion	Sensaciones fisicas
Alegria	
Enojo	
Tristeza	
Miedo	
Desagrado	
Otra...	

Paso 4. Evaluar...

El siguiente y último paso consiste en evaluar cuando si podemos hacer algo por regular la emoción o la trabajar con la situación que la provocó. En algunos casos, puede estar dentro de nuestras posibilidades intervenir, especialmente cuando...

- 1 Podemos ajustar nuestra interpretación (sesgos cognitivos) y reemplazarlo por una visión más realista.
- 2 Podemos modificar la situación externa (por ejemplo, resolver un conflicto hablando directamente con la persona implicada).
- 3 Podemos regular la intensidad emocional con técnicas prácticas (respiración diafragmática o mindfulness).
- 4 Podemos cuidar nuestro entorno inmediato (tomar un descanso, cambiar de actividad, buscar apoyo social).

Sin embargo, también es importante reconocer cuándo la emoción no está bajo nuestro manejo directo. En ocasiones no podemos hacer nada específico para cambiarla, por ejemplo

- 1 La situación que la provocó no puede cambiarse (una pérdida, una decisión ajena, un recuerdo doloroso).
- 2 La emoción está relacionada a situaciones que desencadenan ciertas emociones de forma natural (miedo frente a una amenaza o ansiedad en una situación nueva).

Aceptando mis emociones

Y entonces cuando no podemos hacer nada para cambiar la emoción por que es un proceso adaptativo nos toca aceptar lo que sentimos. La aceptación no implica resignación ni pasividad, sino abrir espacio para la experiencia emocional tal como es, sin caer en la urgencia de cambiarla o resistirla. Al hacerlo, reducimos la lucha interna y favorecemos la regulación natural de la emoción con el tiempo.

Emoción o sensación que noto	Palabras de aceptación	Actividad significativa

Mindfulness

Mindfulness, o atención plena, es la capacidad de dirigir la atención de forma intencional al momento presente, con una actitud de apertura, curiosidad y sin juicio. Implica observar lo que ocurre dentro y fuera de nosotros —pensamientos, emociones, sensaciones corporales— tal como son, sin intentar cambiarlos de inmediato.

Entra al link de la imagen para ingresar a una practica de Mindfulness



Puedes practicar mindfulness en cualquier momento, ya sea como una estrategia para regular tus emociones o como una forma de mantenerte presente. Hay dos maneras útiles de hacerlo: una es prepararte para practicarlo de forma activa, dedicando unos minutos a observar tu respiración o tus sensaciones; la otra, más espontánea, consiste en llevar atención plena a cualquier actividad cotidiana —como caminar, comer o lavar los platos— prestando atención a lo que estás haciendo, sin distracciones ni juicios.

Diferencia entre pensamiento y sentimiento

A veces solemos decirnos siento que..... *"me esta mintiendo", "se burlan de mi"* etc., sin embargo estos son **pensamientos** y es la interpretación que se hace sobre una situación: ideas, frases internas o conclusiones.

En cambio un **sentimiento** es un estado afectivo más elaborado que surge cuando la persona procesa e interpreta una situación y emoción

Al identificar tus pensamientos, puedes comprender mejor por qué te sientes de cierta manera y empezar a trabajar en ello. Por eso, en terapia el primer paso es trabajar en identificar lo que piensas, para poder regular como te sientes.

Pensamiento: Yo pienso . . .	Sentimiento: Por lo tanto, me siento . . .
Ejem. Que se están burlando de mi	Enojado

Este manual es el punto de partida para integrar la regulación emocional en tu vida diaria. Recuerda: la regulación no es un rasgo innato, sino una habilidad que se fortalece mediante la práctica, la estructura y la repetición.

Si al aplicar estos ejercicios logras identificar lo que sientes, pero aún te resulta difícil modificar tus reacciones, no es una señal de fallo; es el indicador de que estás listo para un trabajo más profundo y guiado.

En terapia, transformamos la comprensión en acción: cuestionamos las creencias que sostienen el malestar y diseñamos estrategias adaptadas específicamente a tu historia y contexto.

Si buscas un proceso claro y estructurado para generar cambios reales, haz clic en la imagen a continuación para agendar una sesión directamente por WhatsApp. Pasemos del entendimiento a la transformación real.

