

Regulación Emocional

Webinar

2022
Mercer Marsh Beneficios Chile, Santiago

Businesses of Marsh McLennan





Emociones

Observación, consciencia y
regulación emocional

¿Cómo miramos las emociones?



Perspectiva Tradicional

- Las emociones reflejan algún tipo de “**problema**”, como si fueran una especie de “**invasoras**”.
- Debemos evitarlas, intentando “controlar” lo que sentimos y cómo lo expresamos.
- No se da el espacio a reconocer qué generó el malestar o incomodidad.



Nueva Mirada

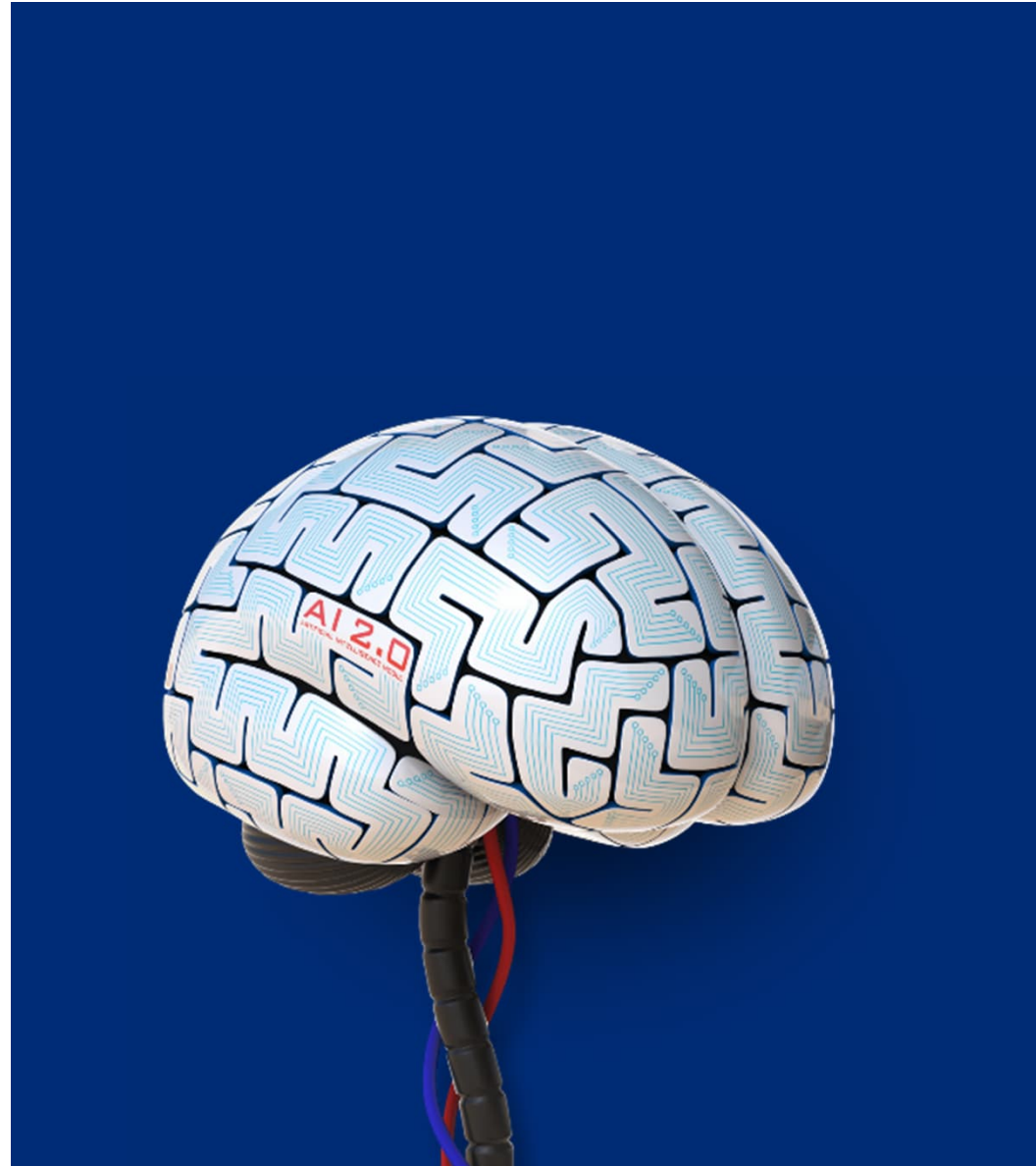
- Las emociones son parte **de nuestra naturaleza humana**.
- Tienen una forma de expresarse que es esperada y que **cumplen una función**.
- Las emociones nos entregan información con respecto a quienes somos y cómo respondemos al entorno.

A man in a grey cardigan and blue jeans is leaning forward, helping a child in a red beanie and striped shirt learn to skateboard. The child is crouching on a skateboard on a paved surface. In the background, there is a river and a line of trees under an overcast sky.

Emociones

Serie de reacciones psicofisiológicas que se desencadenan ante un estímulo

Sistema Nervioso Autónomo controla las reacciones involuntarias



Emociones



Surgen súbita y bruscamente



Tiñen la experiencia



Tienen influencias innatas y aprendidas



Reflejan nuestra posición en el mundo



Funciones



Adaptativa



Social



Motivacional



Emociones Básicas

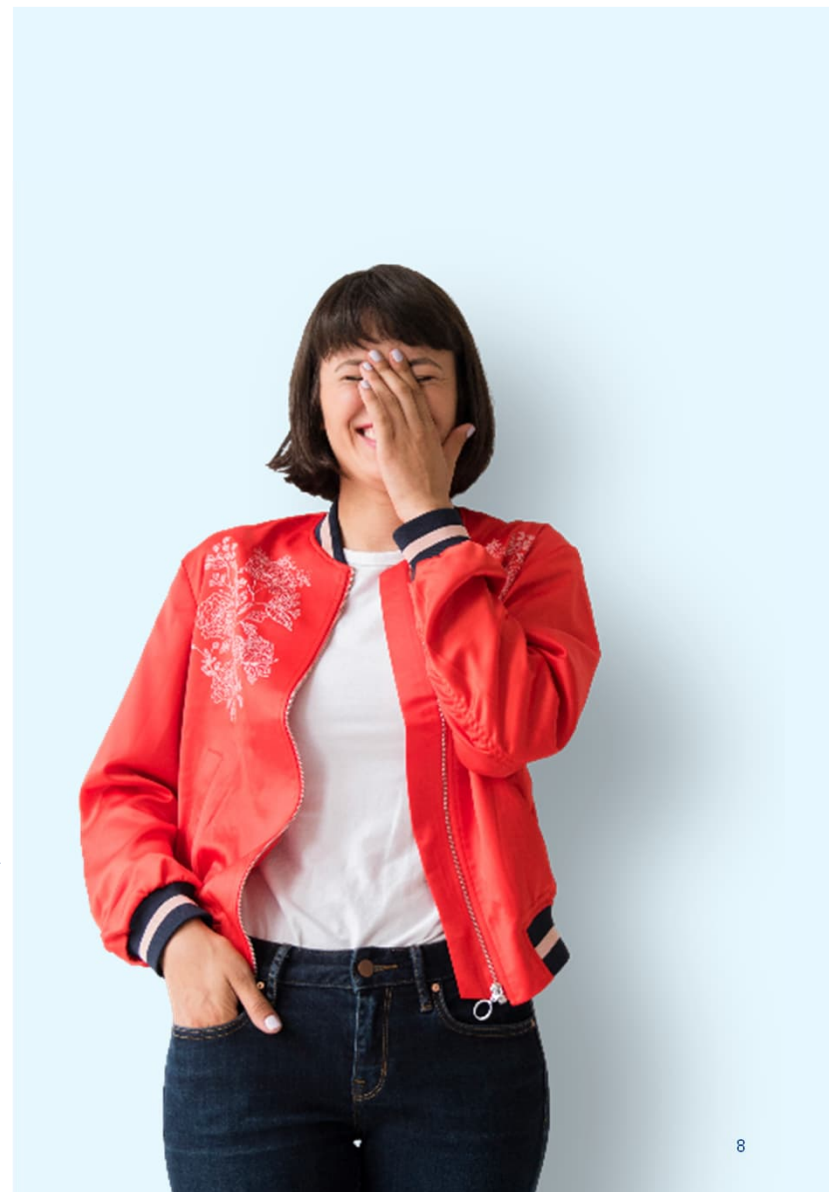


Miedo

Rabia

Alegría

Tristeza



Miedo

Percepción de amenaza que activa la huida

Peligro real o supuesto, presente, pasado o futuro

Extensión a la función del dolor.

Angustia y Ansiedad



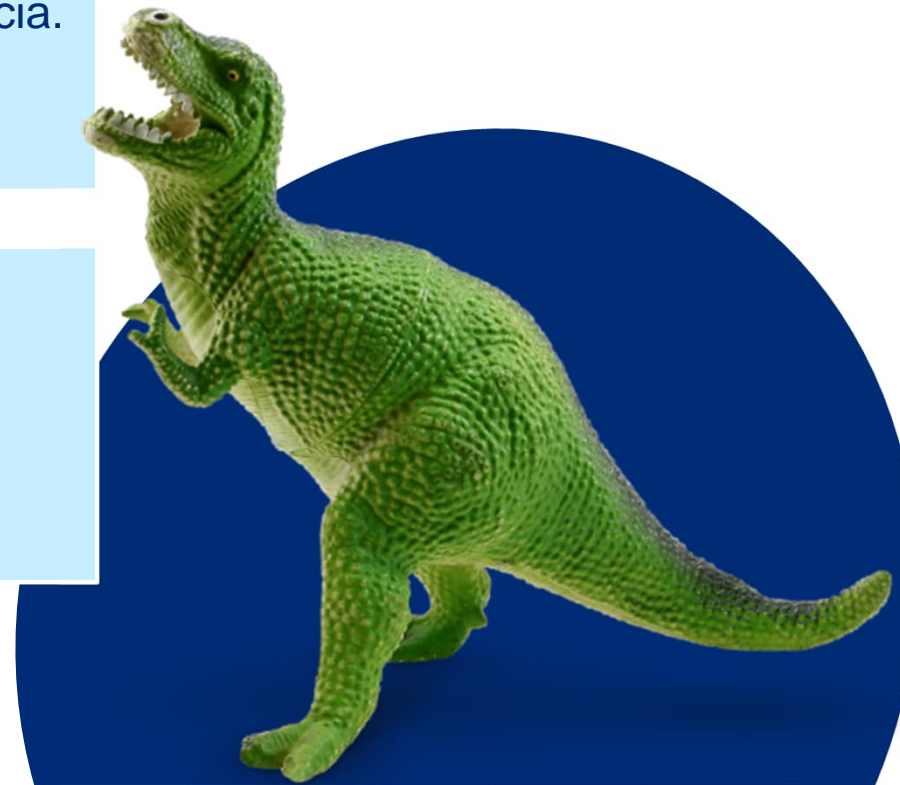
Rabia

Percepción de **Amenaza**
que activa el **Ataque**

Frustración y
percepción de injusticia.

Tensión **que motiva a**
actuar.

Resentimiento
Irritabilidad.



Tristeza: Dolor Emocional

Actúa en situaciones donde el **sujeto se encuentra impotente o no puede llevar a cabo ninguna acción directa para solucionar aquello que le apena** (duelo).

Baja el nivel de actividad: **decaimiento anímico, cognitivo y conductual, para economizar recursos** y evitar que hagamos esfuerzos innecesarios.

Autoprotección: generando un filtro perceptivo que centra la atención en uno mism@ en lugar del estímulo dañino.

Insta a la búsqueda de apoyo social que te **facilite la huida de la situación depresora.**



Alegría

Intensa sensación agradable de satisfacción, que surge como respuesta ante la resolución de alguna meta-objetivo, la atenuación de un estado de malestar, **observar la satisfacción de alguien a quien apreciamos o la contemplación de algo que nos parece hermoso.**

Asociada de manera directa con el placer y el entusiasmo. A nivel fisiológico: **aumento ritmo cardíaco y respiratorio; liberación de endorfinas y dopamina.**

Es uno de los sistemas que tiene el cuerpo para incentivar la acción. **Sirve de recompensa para aquellas conductas beneficiosas para uno mismo.**

Cuando realizamos una acción que satisface una meta, es cuando **se dispara la alegría, y gracias a ello esa conducta se repetirá para volver a vivir esa sensación de placer.**



Regulación Emocional

2

Creencias

A person is standing on a rocky mountain peak, looking out over a vast landscape. The landscape features rolling green mountains, a blue lake, and a clear blue sky with some clouds. The person is wearing a dark jacket and pants. The overall scene is serene and expansive.

Hacerlas conscientes y recuperar la atención sobre nosotros mismos, nos permite observar lo que ocurre en el momento presente, recuperando la libertad de decidir.

Revisemos nuestras creencias



¿Cómo percibes **las emociones**?




¿**Qué creencias** tienes en torno a cada emoción?



¿Qué te dicen **tus pensamientos** en torno a lo que sientes?



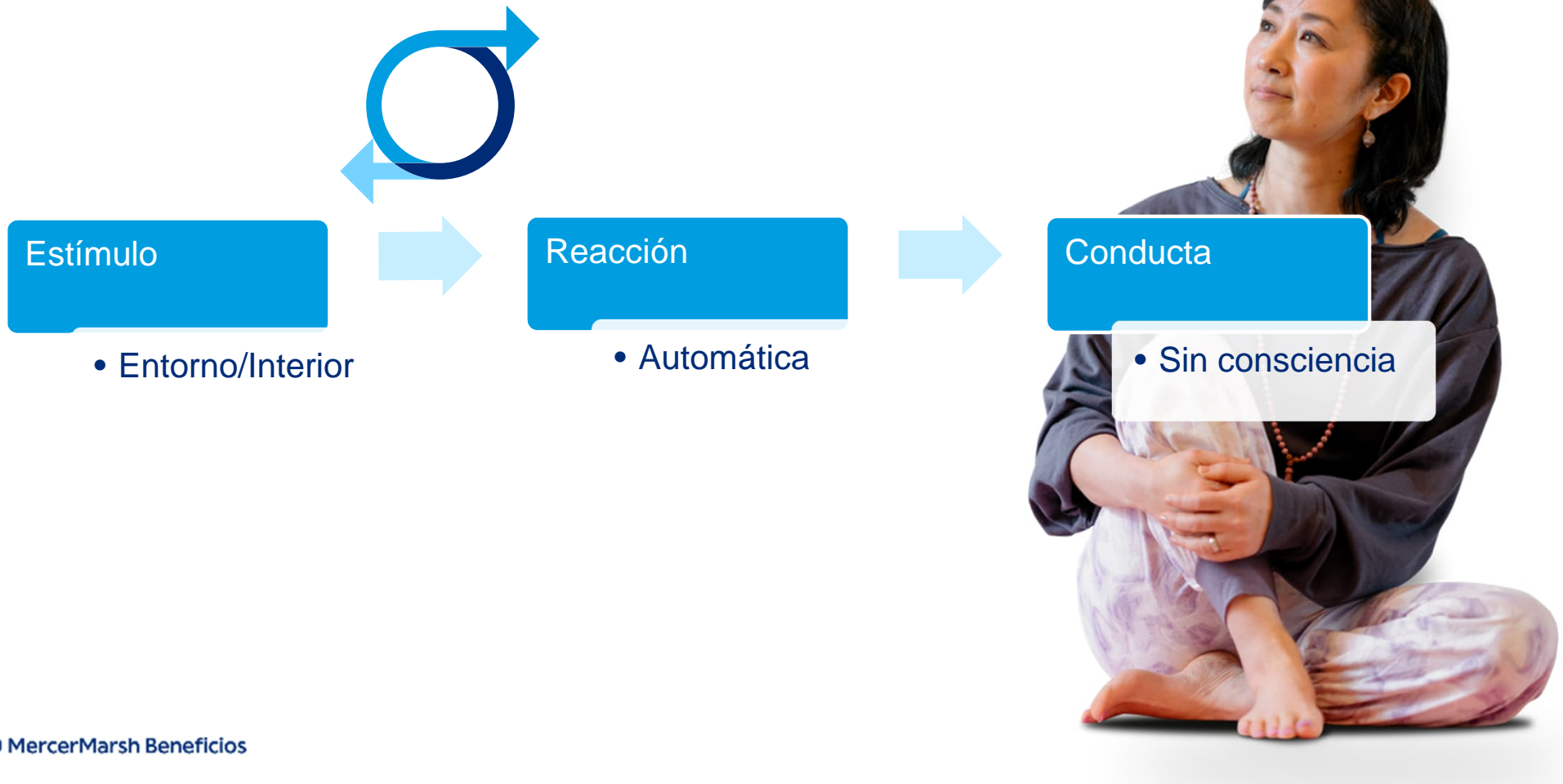
¿Qué son las creencias?

 El estado de la mente en el que el individuo supone verdadero el conocimiento o la experiencia que tiene acerca de un suceso o cosa.

- Las creencias sostienen nuestros hábitos y nuestras conductas.
- No podemos **cambiar nuestro mundo interno, sin revisar en qué creemos.**



Auto-Observación



Mentalización

Es la capacidad de poner en palabras lo que sentimos, poder inferir el estamos emocionales y mentales.

Esto da un contexto a nuestro mundo emocional.



Ser Consciente



Atención al Presente



Metacognición y “viaje en el tiempo”
¿Estar presente y disfrutar plenamente la vida?

Mindfulness

“Atención plena”

Hace referencia a la capacidad que todos tenemos de prestar atención deliberada hacia el presente y lo que estamos haciendo.



Practicar Mindfulness, genera una especie de “entrenamiento cerebral”, para volver al presente y disminuir el ruido mental, así podemos re-lentizarnos y observar nuestros pensamientos, emociones y conductas.

¿Intentémoslo?

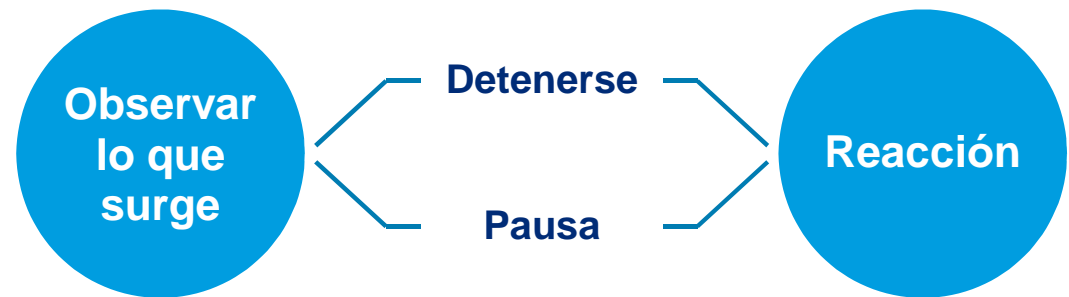
Ejercicio Mindfulness

3

Hacerse conscientes...



¿Cómo romper el piloto automático?



- Decidir con consciencia y libertad

Consideraciones para Mindfulness



- **Obsérvate desde la curiosidad, no desde el cuestionamiento o el juicio.**
- Se siempre amable contigo misma, los procesos de aprendizaje son lentos y no siempre son fáciles.

Entonces, ante el surgimiento de la emoción...



Pausa

- Acepta lo que te está pasando, no te resistas, no luches.
- No te identifiques con tu estado emocional, recuerda que es un alteración automática, brusca y pasajera.



Amabilidad

- Conecta con lo que sientes.
- Compréndete, se amable, no te cuestiones o critiques.



Observa

- Una vez en calma Identifica qué ocurrió, qué lo originó.
- Intenta dar claridad desde una lectura amplia.
- Visualiza qué alternativas son posibles para resolver lo que originó la reacción.



Derechos de autor © Mercer Corredores de Seguros Limitada. Todos los derechos reservados.

¿Preguntas?

Businesses of Marsh McLennan

Copyright © 2022 Mercer Marsh Beneficios. Todos los derechos reservados.