

# Regulación Emocional

Webinar

2022

Mercer Marsh Beneficios Chile, Santiago

Businesses of Marsh McLennan



# Emociones

Observación, conciencia 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.

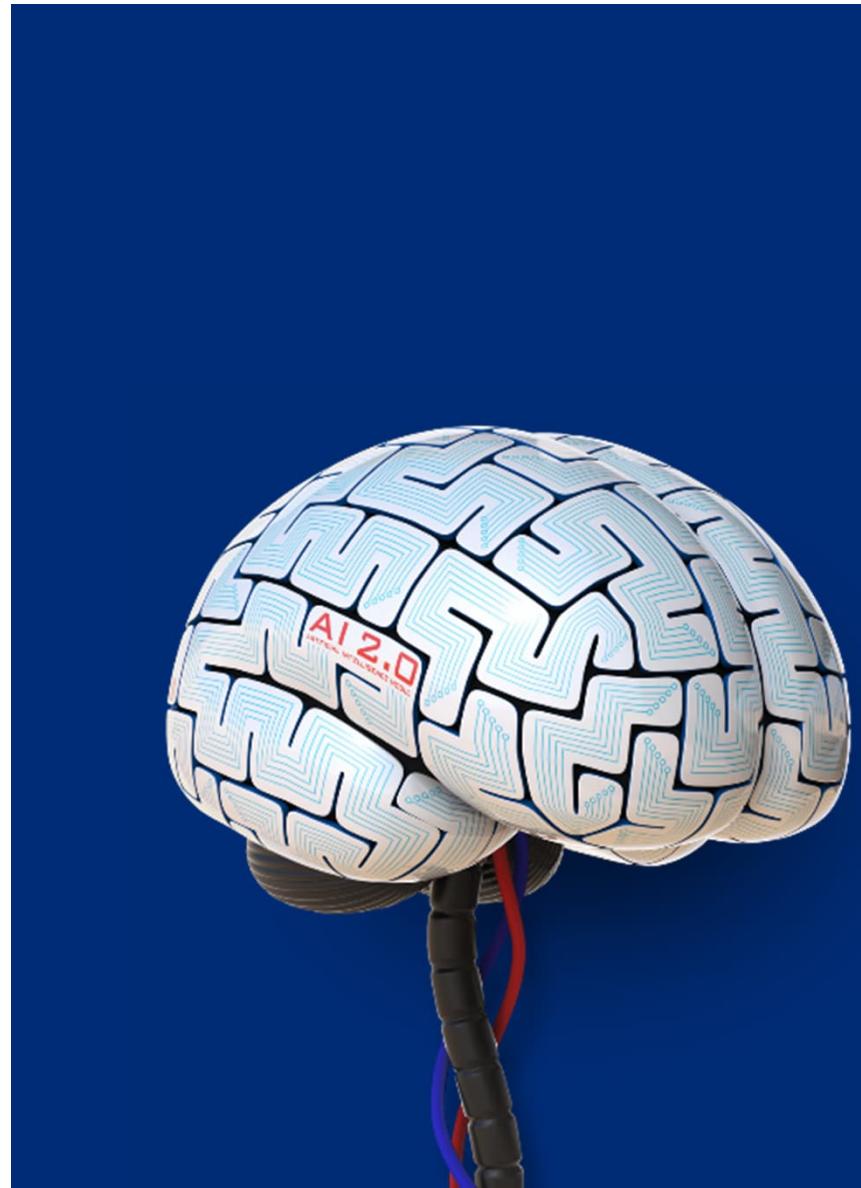


# Emociones

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 huída

Extensión a la función  
del dolor.

Peligro real o supuesto,  
presente, pasado o futuro

Angustia y Ansiedad



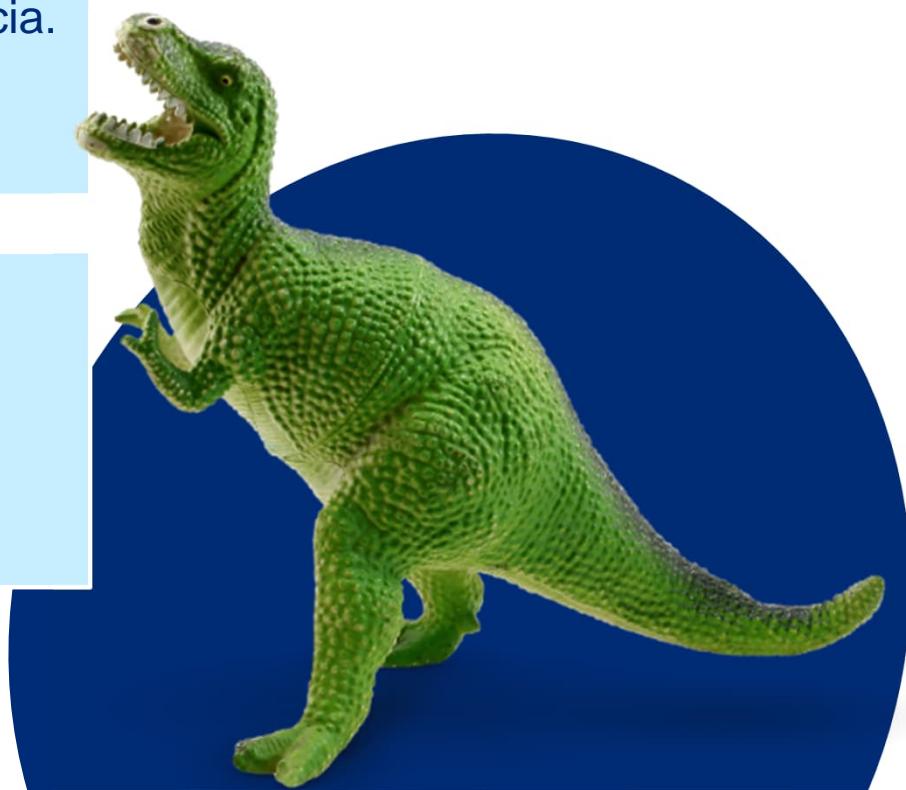
# Rabia

Percepción de Amenaza  
que activa el Ataque

Tensión que motiva a  
actuar.

Frustración y  
percepción de injusticia.

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).

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

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

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.**

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

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

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 photograph of a person standing on a rocky mountain peak, looking out over a vast, misty mountain range under a clear blue sky. The foreground shows some low-lying vegetation and rocks.

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?

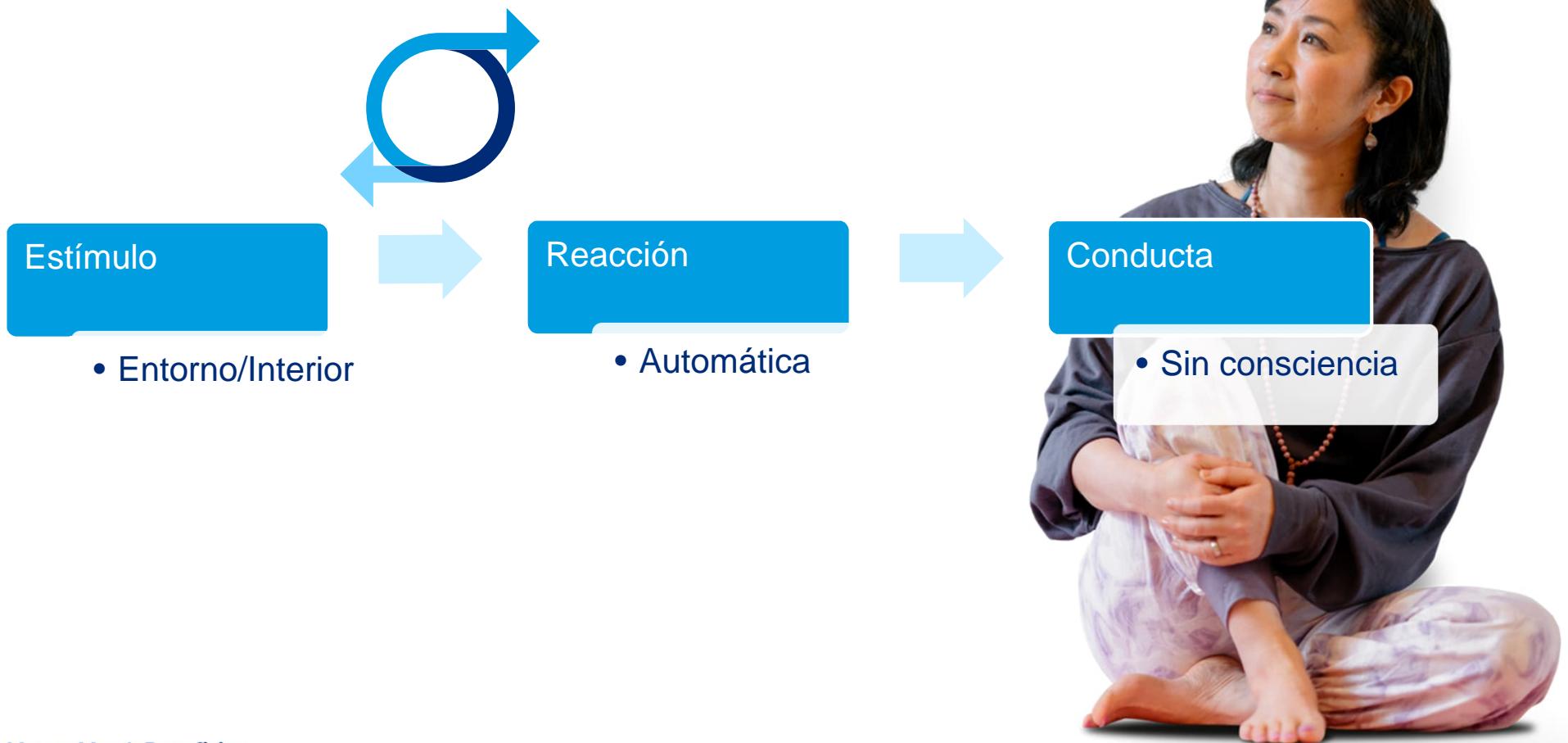


El estado de la mente en el que el individuo supone verdadero el conocimiento o la experiencia que tiene acerca de un suceso o cosa.

- 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 estatus 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.

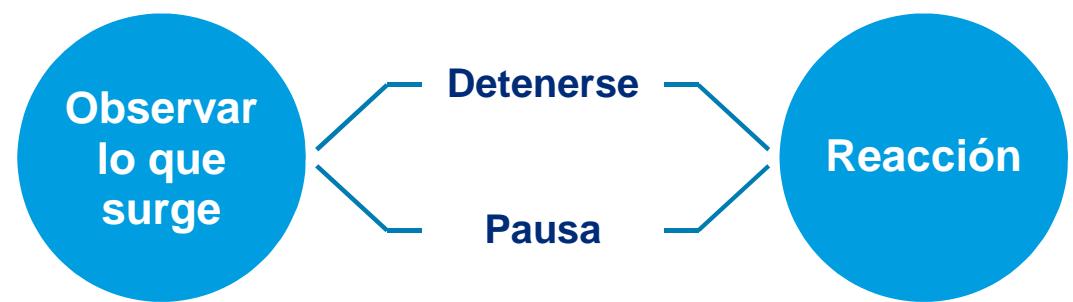
# Ejercicio Mindfulness

3

# Hacerse conscientes...



## ¿Cómo romper el piloto automático?



- Decidir con conciencia 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, sé 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.