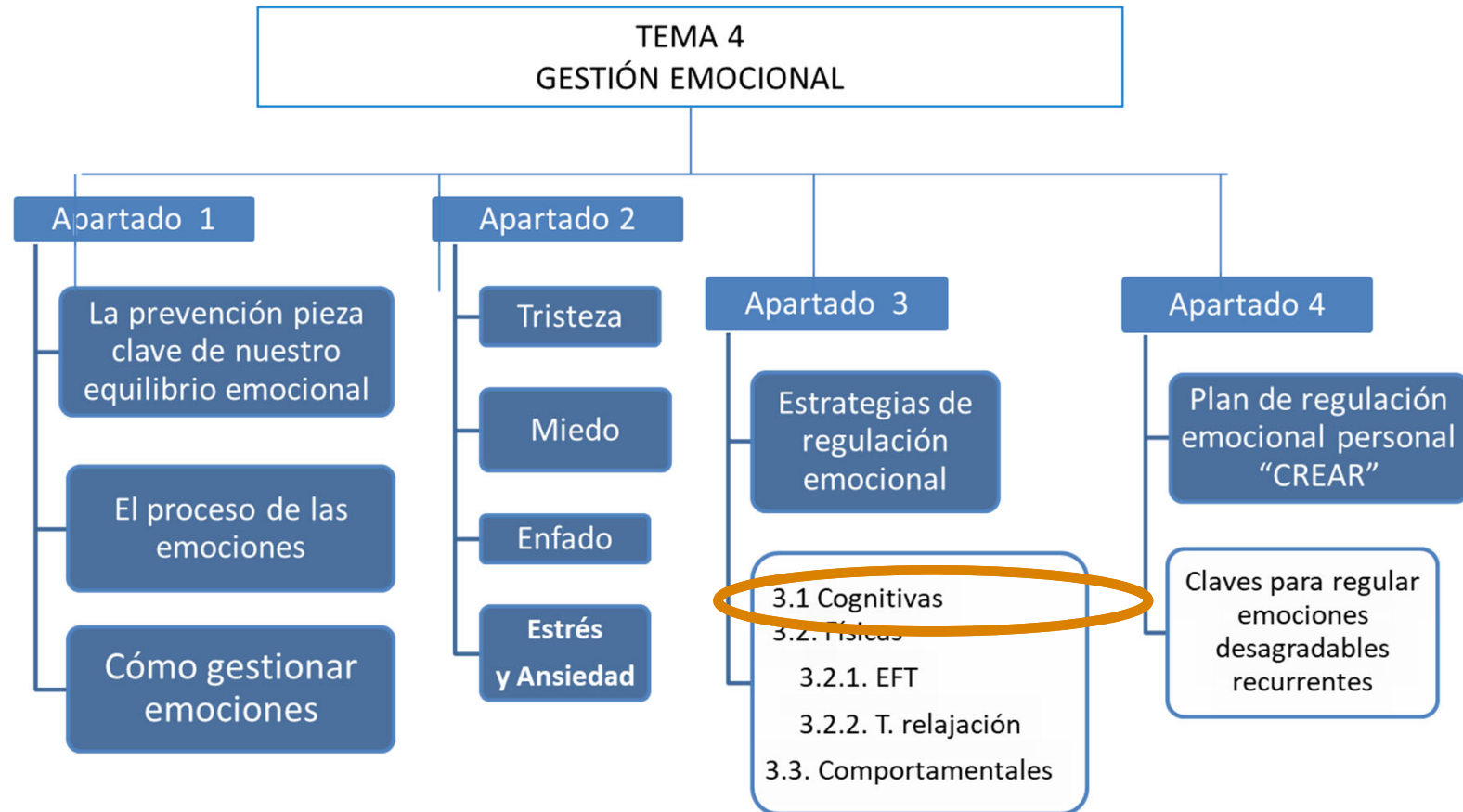


Tema 4: Gestión emocional
Estrategias de regulación cognitivas
Pensamiento emocionalmente saludable



Índice

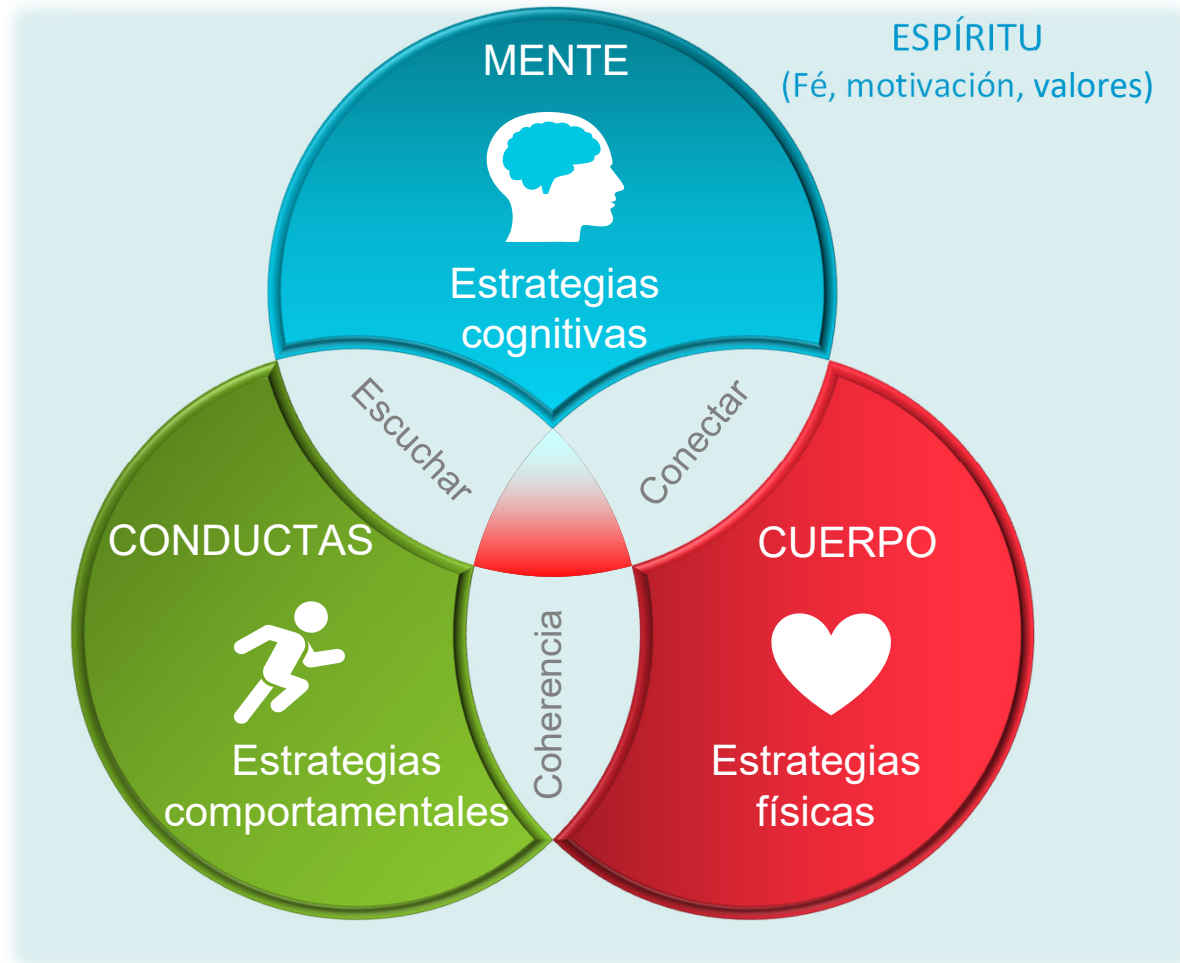
- ▶ Generamos el vínculo
- ▶ Entrena tu pensamiento productivo
 - 1.- Técnicas para gestionar situaciones difíciles
 - 2.- Técnicas para gestionar emociones desagradables
- ▶ Ponte un reto

Creamos el vínculo...

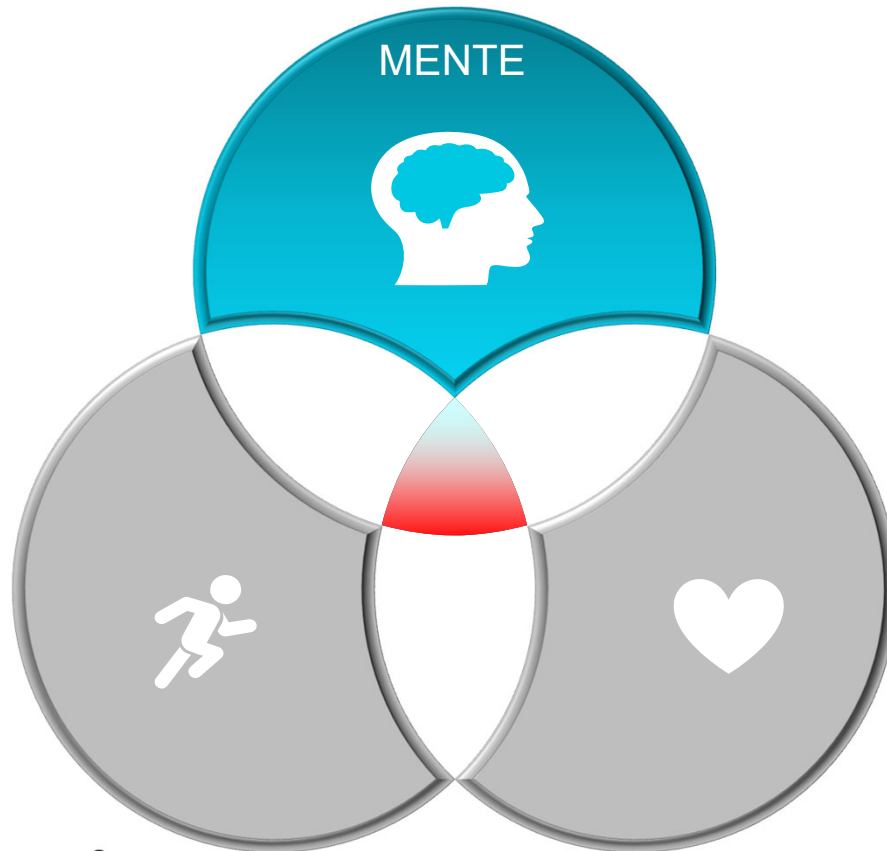


<http://www.youtube.com/watch?v=L2wZniC5qxY>

Tipología de estrategias de regulación emocional



Estrategias cognitivas: Para qué



Para prevenir...

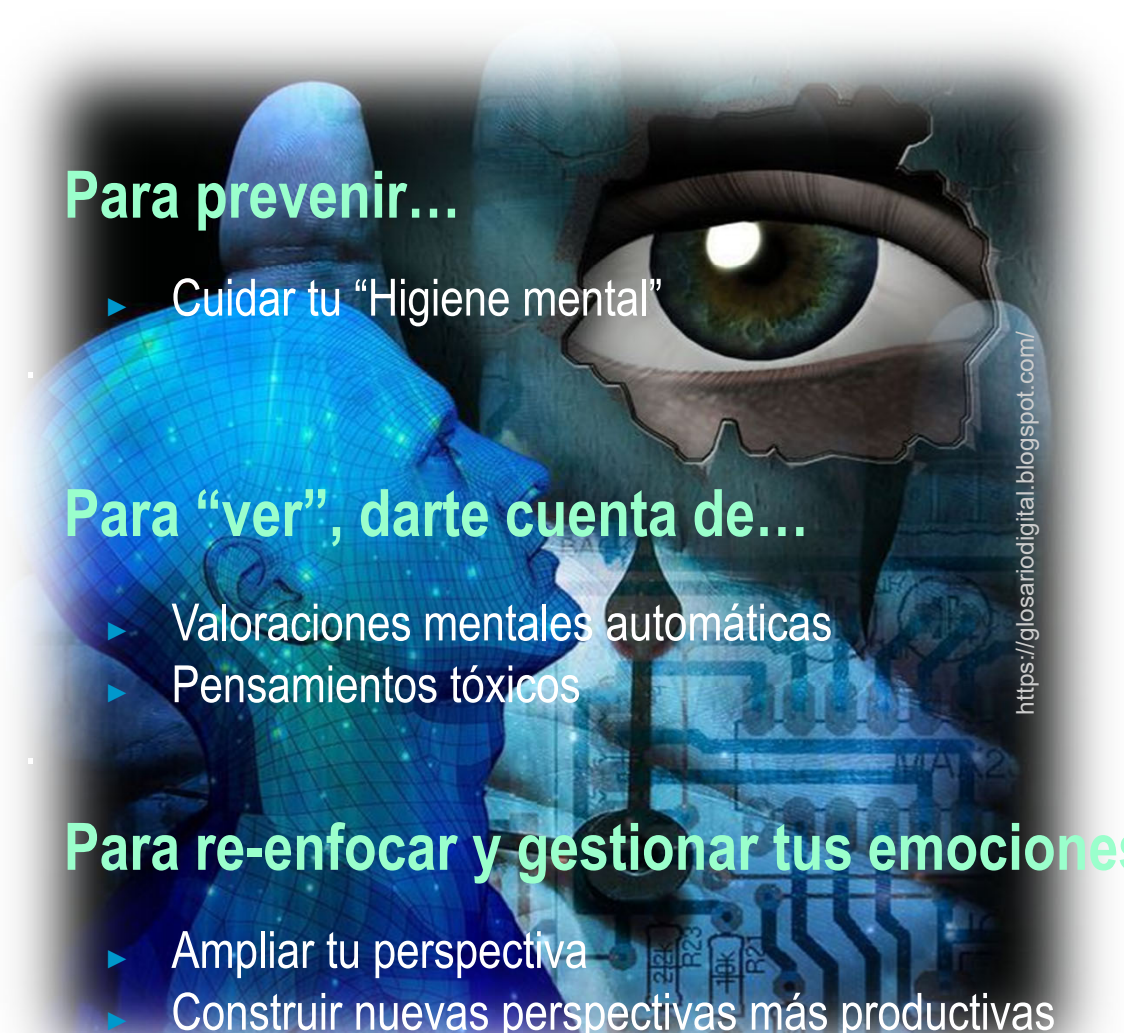
- ▶ Cuidar tu “Higiene mental”

Para “ver”, darte cuenta de...

- ▶ Valoraciones mentales automáticas
- ▶ Pensamientos tóxicos

Para re-enfocar y gestionar tus emociones...

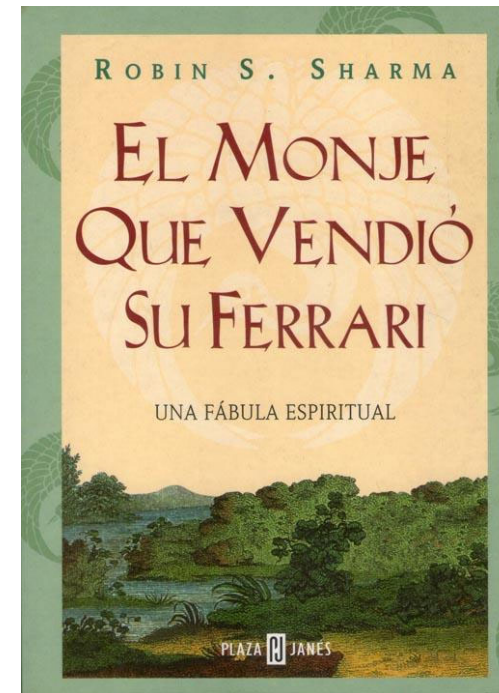
- ▶ Ampliar tu perspectiva
- ▶ Construir nuevas perspectivas más productivas



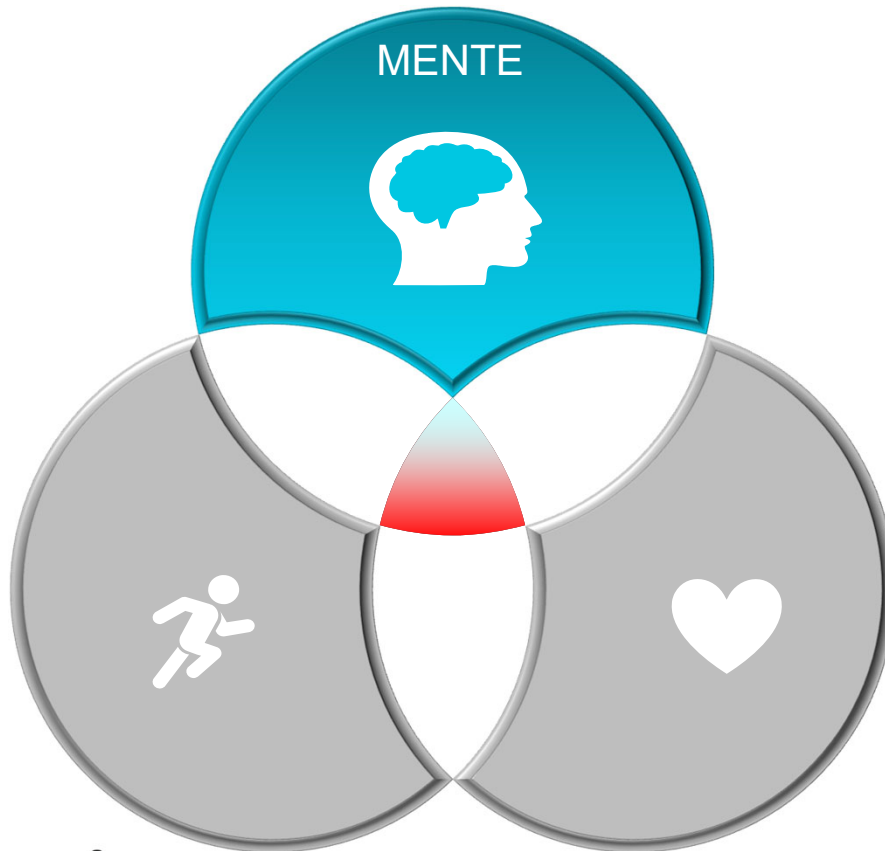
¿Con qué alimentas tu mente?

"La calidad de tu vida está determinada por la calidad de tus pensamientos"

Robin Sharma



Estrategias cognitivas: Qué técnicas



Mindfulness

- ▶ Beneficios de practicar
- ▶ Ejercicios prácticos

T. Pensamientos emocionalmente saludables

- ▶ T. para cultivar una mente emocionalmente saludable
- ▶ T. para afrontar situaciones difíciles
- ▶ T. para reconducir emociones desagradables

Técnicas para afrontar situaciones difíciles

Cultiva tu mente cultivando tu motivación

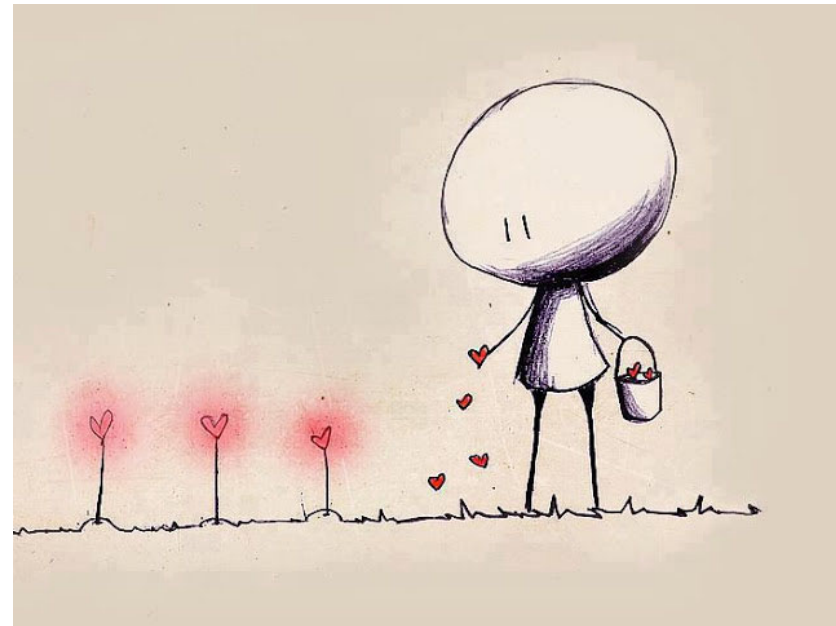
Qué entendemos por motivación:

- la **razón última**, la intención con la que realizamos nuestros actos, el “para qué”
- o, con qué **cualidades** o **valores queremos afrontar** un periodo de tiempo o una situación.

Técnicas para afrontar situaciones difíciles

Ingredientes de una motivación sana y eficaz:

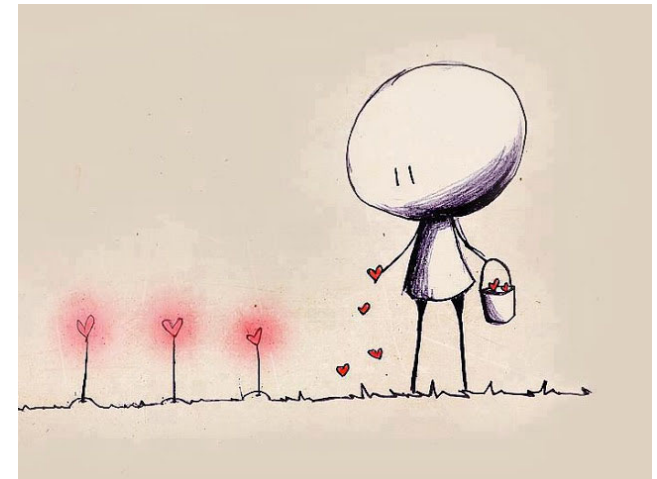
- **buena para mi y para los demás,**
- **creer**, estar convencido de **los beneficios de ese “para qué” o esas cualidades** que queremos cultivar



Lectura: El jardín de la mente

Técnicas para afrontar situaciones difíciles: Foco en tus valores personales

- **Elige una persona o situación importante en tu vida**
- **¿con qué cualidades/valores quieres vivir esta situación/ relación?**
(calma, paciencia, amor, creatividad, atención plena, confianza, aceptación..)
- **¿Qué valor te aportaría a ti y a los que te rodean mejorar esta situación/relación?** (el para qué)
- Elige un **momento concreto** de tu día a día en la relación/situación personal. **Visualízate sintiendo y actuando** desde esa cualidad ¿Qué actitud tendrías? ¿Qué harías diferente?



Técnicas para afrontar situaciones difíciles



Técnicas para afrontar situaciones difíciles

¿Qué ha pasado?

**Pensamientos
improductivos**



Técnicas para afrontar situaciones difíciles: Foco en tu objetivo y motivación

Pensamientos
improductivos

Mi objetivo

¿Para qué?

¿Cómo necesitas sentirte?

¿qué pensamientos te
ayudan?

Pensamientos
improductivos



Técnicas para afrontar situaciones difíciles: Foco en tu objetivo y motivación

Mi objetivo: Promover la paz

¿Para qué? Para salvar vidas

¿Cómo necesito sentirme? Tranquilo, empático, confiado

¿qué pensamientos me ayudan? *“Voy a hacer todo lo posible, seré amable, mostraré empatía, escucharé, daré lo mejor de mí”...*



Dinámica: Técnica poner el foco en objetivo

Piensa en un conflicto que quieras resolver

Pensamientos improductivos

"Pero qué morro tiene..."

"Es un/a egoísta"

"Siempre hace lo mismo..."

Tu objetivo

- ¿Para qué? (motivación)
- ¿Cómo necesitas sentirte?
- ¿qué pensamientos te pueden ayudar?

Pensamientos improductivos

"Estoy hart@, sólo piensa sí mism@..."

"Me parece fatal que..."

"No es justo..."



Piensa en un conflicto que quieras resolver con una persona querida

**Pensamientos
improductivos**

*“Pero qué morro
tiene...”*

“Es un/a egoísta”

*“Siempre hace lo
mismo...”*

**Conecta con el amor
que sientes**

- ¿Cómo se siente esa persona? ¿qué necesita?
- ¿Qué deseas aportar a su vida? (motivación)
- ¿Qué es más importante: tener razón o cuidar la relación?

**Pensamientos
improductivos**

*“Estoy hart@,
sólo piensa sí
mism@...”*

*“Me parece fatal
que...”*

“No es justo...”

Técnicas para afrontar situaciones difíciles: Visualización



<http://www.youtube.com/watch?v=iydl7nbF4wM>

Técnicas para afrontar situaciones difíciles: Técnica de visualización



Para prepararnos:

- recreamos la escena que queremos vivir
- como si fuera una película
- vemos, sentimos, hacemos...

Técnicas para reconducir emociones desagradables: Técnica observar pensamientos

"A ver cómo
solucionas..."

"Esta tarde sin
falta mando el
mail..."

"Tengo que llamar
a..."

"La declaración
del IVA.."

**Ahí llega otro
pensamiento
... lo deajo
pasar**

"Tengo que
hacer..."

Puff! Se me
había olvidado
que...

"Tengo que
hablar con..."

"Siempre me
pasa lo
mismo..."



Técnicas para reconducir emociones desagradables: Técnica de las 3 preguntas



1. ¿Qué sentimiento estoy construyendo con este pensamiento, me **ayuda** o me **perjudica**?



2. ¿**Cómo necesito sentirme** en este momento/situación para poder afrontar la situación lo mejor posible?

3. ¿Qué **pensamiento o pregunta** me puede ayudar a sentir la emoción que necesito en esta situación?
(válida y creíble)

Y tú... ¿Qué te llevas? ¿Qué técnica vas a aplicar?



Código de la sesión: Pensamiento



Muchas gracias por tu
atención