

The background features several decorative elements: two overlapping light blue watercolor-like shapes in the upper left; a series of dark blue curved lines on the right side; and a cluster of small dark blue dots in the lower left corner.

Autorregulación Emocional

Fernanda Díaz Castrillón - Isidora Paiva Mack
Escuela de Psicología UAI

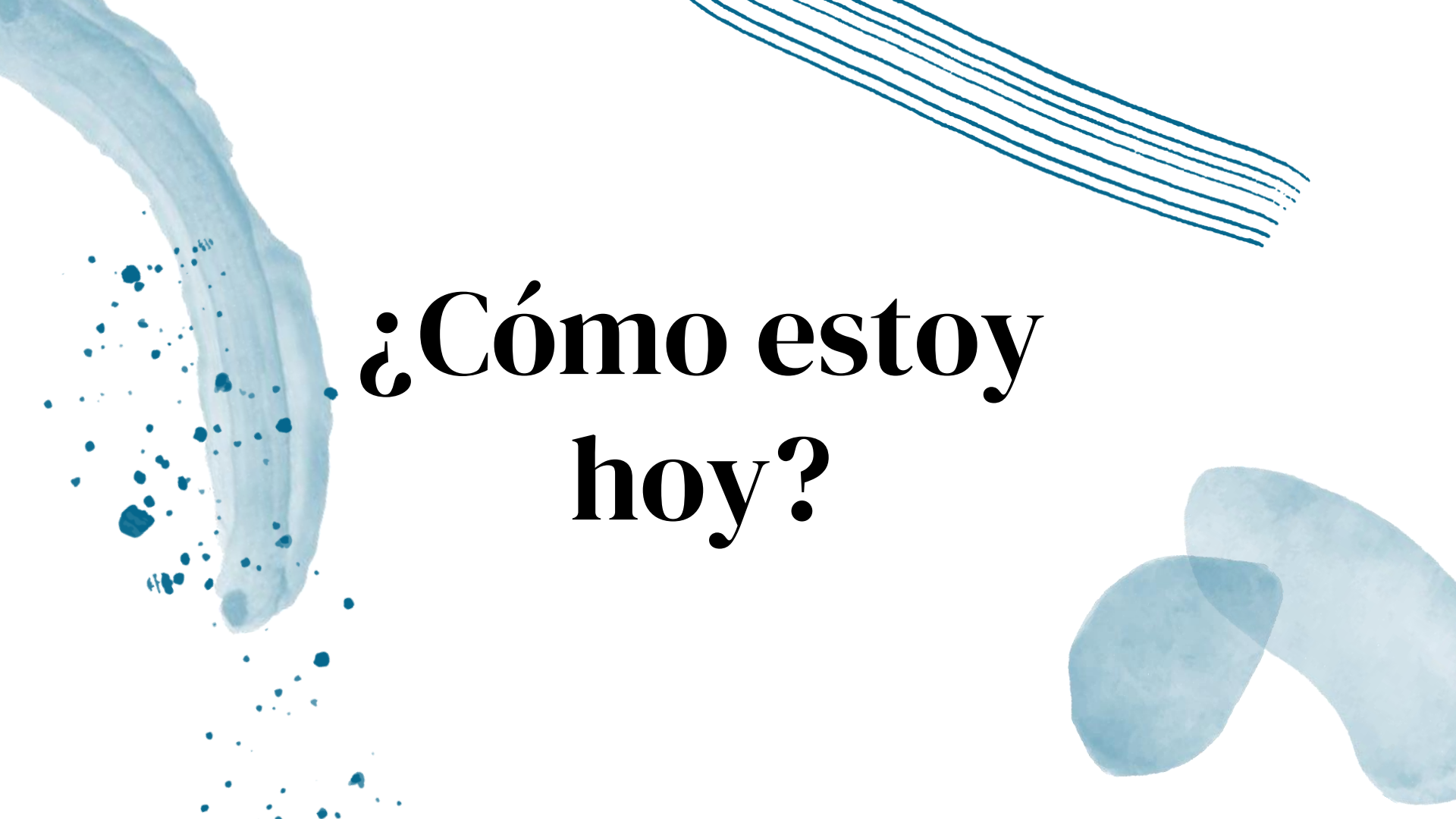


Autocuidado

El autocuidado es la capacidad de cuidar de sí mismo mediante la toma de conciencia, el autocontrol y la autosuficiencia con el propósito de alcanzar, mantener una salud óptima o promover bienestar.

(Martínez et al., 2021)



The background features several decorative elements in shades of blue. On the left, there is a large, vertical, textured brushstroke that tapers towards the bottom, with numerous small, dark blue splatters scattered around it. At the top right, there are several parallel, horizontal brushstrokes that appear to be drawn with a fine brush. In the bottom right corner, there are two overlapping, soft-edged, light blue shapes that resemble watercolor washes or ink blots.

**¿Cómo estoy
hoy?**

The background features several decorative elements in shades of blue. On the left, there is a large, vertical, textured brushstroke that tapers towards the bottom, with numerous small, dark blue dots scattered around its base. At the top right, there are several parallel, slightly curved lines that resemble a fine brushstroke or a series of thin, overlapping strokes. In the bottom right corner, there are two overlapping, soft-edged, light blue shapes that look like watercolor washes or ink blots.


**¿Qué
necesito?**

The background features several artistic blue elements: a large, thick, curved brushstroke on the left side; a series of thin, parallel lines in the top right corner; and two overlapping, soft-edged brushstrokes in the bottom right corner. The text is centered in a bold, black, serif font.

Explorar mis sentimientos

The background features several artistic blue elements: a thick, vertical brushstroke on the left with scattered splatters; a series of thin, parallel lines in the top right; and two overlapping, soft-edged shapes in the bottom right.

Explorar mis pensamientos

The background features several decorative elements: a large, light blue brushstroke on the left side; a series of parallel, dark blue lines in the top right corner; and two overlapping, light blue brushstrokes in the bottom right corner. The text is centered in a bold, black, serif font.

Explorar mis conductas

The background features several decorative elements in shades of blue. On the left, there is a large, vertical, textured brushstroke that tapers towards the bottom, surrounded by numerous small, dark blue splatters of varying sizes. At the top right, there are several parallel, horizontal brushstrokes that appear to be made with a dry brush, creating a frayed, layered effect. In the bottom right corner, there are two overlapping, soft-edged, watercolor-like shapes in a light blue hue.

**¿Qué cosas me han
funcionado en el
pasado?**

Estrés

Resultado de una delicada y continua **transacción** entre las **presiones** que unx percibe del medio (interno o externo) y **los recursos de afrontamiento** que uno considera disponibles y activables.



Estrategias de afrontamiento

“aquellos **procesos cognitivos y conductuales** constantemente cambiantes que se desarrollan para **manejar las demandas específicas externas y/ o internas** que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”

(Lazarus y Folkman, 1986, p. 164)



Permite:



Funcionamiento psicológico

Reanudación de actividades
cotidianas

Disminuir malestar psicológico

Estrategias de afrontamiento

Estrategias de Resolución de Problemas

- Dirigidas a manejar o alterar el problema

Construcción

Estrategias de Regulación Emocional

- Dirigidas a manejar la respuesta emocional ante el problema.

Aceptación

No siempre van de la mano (+)*

Autorregulación Emocional

- Proceso por el cual **influenciamos cuáles son las emociones que tenemos**, cuándo las tenemos y cómo las vivimos y expresamos (Gross, 1998b) en sí mismx y en otrxs (McRae & Gross, 2020).
- La desregulación de las emociones estaría relacionada a presentar mayor psicopatología (Silva, 2005).



Respiración Abdominal

1. Respirar profundo y luego botar lo máximo posible de aire.
2. Adaptaciones en niños: Por ej. Uso de globo o soplar velas.

La respiración abdominal



Respiración en caja

Se retiene aire en 4
tiempos



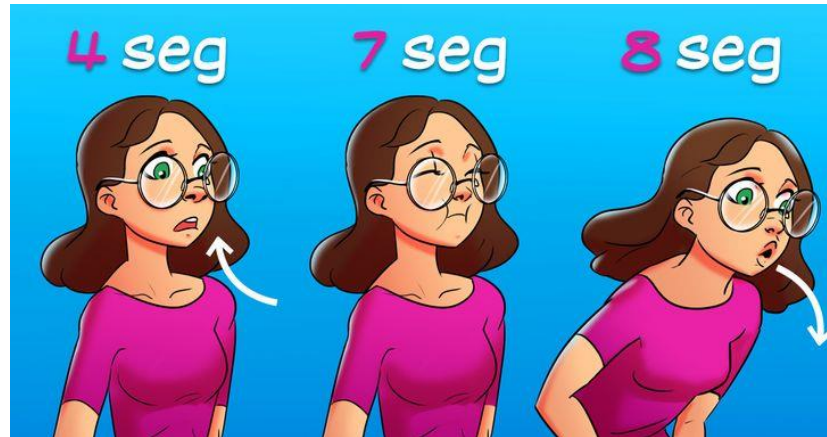
Se inspira en 4 tiempos

Se espira en 4 tiempos

Aguantar con pulmones "vacíos" 4
tiempos

Respiración 4-7-8

Ideal para dormir



Relajación Muscular Progresiva o de Jacobson

- Creada por Edmund Jacobson en 1929
- Permite reducir el estrés y la ansiedad
- Apretar y soltar músculos, se desactivan -> sensación de calma y tranquilidad.
- Permite percibir la presencia de tensiones innecesarias y reducirlas, manteniendo normales los niveles de tensión del resto de músculos.



Abrazo de la Mariposa (EMDR)

- Creada por **Lucina Artigas** con supervivientes del huracán Paulina, en México.
- Su objetivo es evitar el desarrollo de un trastorno de estrés postraumático.
- Estimulación bilateral
- Ejemplo



Técnica de variación de temperatura

1. Permite activar el sistema parasimpático y dar la sensación de calma
2. Utilizada en DBT
3. **Se usa el frío + aguantar respiración al menos 30 seg en la cara**
4. * En casos de problemas al corazón preguntar a médico tratante.
5. MUY útil cuando tenemos emociones muy intensas



Actividad física intensa

- Ejercicio aeróbico
- Ojo de acuerdo al estado físico



Mindfulness

- Atención plena: Modo de conciencia que se produce cuando la atención está en el momento presente, por lo tanto, es un proceso psicológico que puede desarrollarse con la práctica (Bishop et al., 2004).
- Es una herramienta eficaz para reducir la vulnerabilidad cognitiva al estrés y al malestar emocional (Bishop et al., 2004).
- Práctica de pausa mindfulness - Claudio Araya (3m)
- Práctica de Pausa Mindfulness - Claudio Araya (8 m)



Grounding

BUSCAR:

1. 5 cosas que puedas ver
2. 4 cosas que puedas tocar
3. 3 cosas que puedas escuchar
4. 2 cosas que puedas oler
5. 1 cosa que puedas saborear



Otras actividades que ayudan:

- Distraerse
- Relajarse
- Apoyarse en alguien
- Reírse
- Estirarse/elongar
- Hacer actividad física
- Jugar con tu mascota
- Expresarse a través del arte
- Dormir entre 7-9 hrs
- Planificar horarios (incluir ocio)
- Alimentación saludable
- Playlist



Escucha tu cuerpo



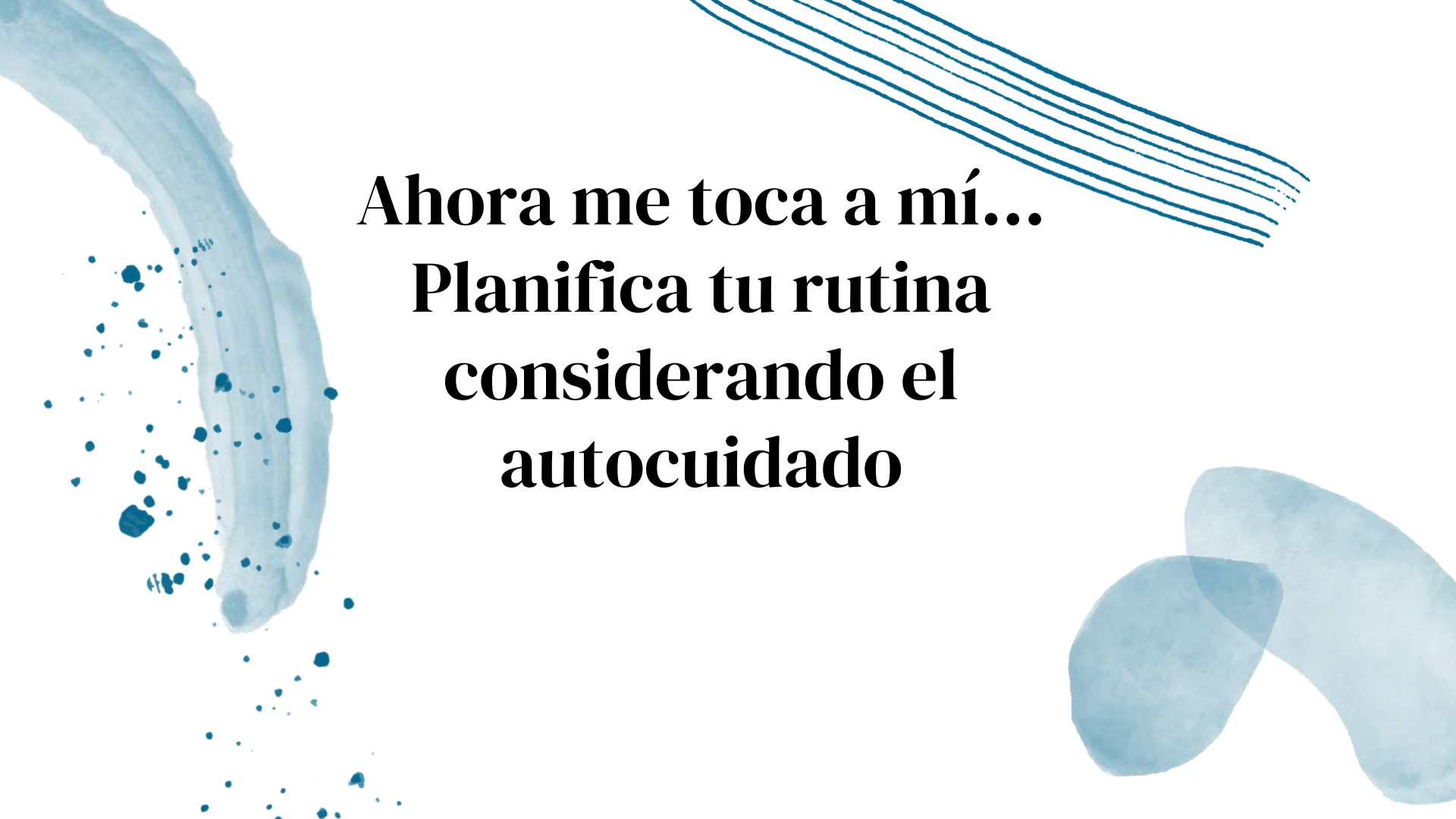
Come una variedad de alimentos que contribuyan a una alimentación saludable.

Come cuando tengas hambre., y detente cuando estes satisfecho/a

Haz ejercicio físico al menos dos veces a la semana

Come lo que te gusta.

Duerme bien y la cantidad de horas que necesitas

The background features several decorative elements: a large, light blue watercolor splash on the left side; a series of parallel, dark blue brush strokes in the top right corner; and two overlapping, light blue watercolor shapes in the bottom right corner.

Ahora me toca a mí...
Planifica tu rutina
considerando el
autocuidado

Referencias

- Martínez, N., Connelly, C. D., Pérez, A., & Calero, P. (2021). Self-care: A concept analysis. *International journal of nursing sciences*, 8(4), 418–425. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2021.08.007>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Gross J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion (Washington, D.C.)*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia, *Rev Chil Neuro-Psiquiat*, 43(3), 201-209.
-