

Habilidades de regulación de las emociones

Acción contraria

Cuando experimentamos una emoción, generalmente está acompañada de un comportamiento. Si está enfadado, puede pelear o discutir. Si está triste, puede alejarse de sus amigos. Su cuerpo le hace reaccionar a las emociones de una manera específica.

Hacer una *acción contraria* le ayudará a cambiar sus emociones. Si normalmente empieza a gritar cuando está enfadado, intente hablar en voz baja y con amabilidad. Si se retrae cuando está triste, propóngase visitar a un amigo la próxima vez que se sienta así.

Emoción	Acción	Acción contraria
Ira	Pelear, gritar y discutir.	Hablar en voz baja y comportarse amablemente.
Tristeza	Aislarse de los amigos.	Visitar y comunicarse con sus amigos.

Verifique los hechos

Tal vez pueda mirar al pasado y pensar en algunas situaciones en las que reaccionó de forma exagerada. O tal vez recuerde alguna situación que le pareció un gran problema cuando en realidad era poco importante. Usted puede verificar los hechos en el momento para ayudar a reducir la intensidad de estas emociones extremas.

Hágase las siguientes preguntas para verificar los hechos:

- 1 ¿Qué evento desencadenó mi emoción?
- 2 ¿Qué interpretaciones o suposiciones estoy haciendo sobre el evento?
- 3 ¿Coincide mi emoción y su intensidad con los hechos de la situación? ¿O sólo coincide con mis suposiciones sobre la situación?

Habilidades de regulación de las emociones

D.E.C.T.E.

Su cuerpo y su mente están estrechamente relacionados y la salud de uno afecta directamente al otro. Un cuerpo poco saludable hará más difícil el manejo de sus emociones. El acrónimo "D.E.C.T.E." puede ayudarle a recordar los aspectos importantes de esta relación.

- D Duerma bien
- E Evite los medicamentos que alteren el estado de ánimo
- C Coma saludablemente
- T Trate las enfermedades físicas
- E Haga ejercicio

Preste atención a los eventos positivos

Es humano: la mayoría de la gente presta más atención a las cosas malas que a las buenas. Si usted recibe diez cumplidos y una sola crítica, probablemente se enfocará en la crítica.

Si usted se está enfocando en los aspectos negativos de una experiencia, intente detenerse y volver a enfocarse en lo positivo. Practique realizando una pequeña actividad positiva todos los días mientras se esfuerza por reconocer las cosas buenas (incluso si las cosas no son perfectas). No deje que los problemas menores arruinen el momento.

Incorporar una o dos actividades positivas no cambiará su vida, pero con el tiempo la felicidad que generan empezará a multiplicarse. Estas son algunas ideas de actividades positivas rápidas para empezar:

Coma una buena comida sin prisas.	Vea una película.	Visite a los amigos o a la familia.
Visite una atracción local, como un zoológico o un museo.	Salga a pasear.	Póngase los audífonos y no haga nada más que escuchar música.
Haga un picnic.	Regálese una noche de relajamiento.	Pruebe un nuevo pasatiempo.