

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Meta CE: Conciencia y regulación emocional

2ª competencia: Regulación emocional

Orientaciones previas al lector

Objetivos: Identificación de emociones y pensamientos; reestructuración cognitiva mediante pensamientos realistas, para conseguir regular la emoción o su intensidad.

Imagina que te encuentras divisando un hermoso paisaje: un precioso atardecer en el mar o una puesta de sol en la montaña, un domingo cualquiera. Sientes la pequeña brisa en tus mejillas, percibes los más maravillosos olores, te sientes tranquilo y estás disfrutando.

De repente, aparecen en la escena tus hijos con sus amigos de la pandilla, comienzan a gritar, un balón golpea tu rostro, te llaman sin parar... así que, **en pocos minutos tu tranquilidad ha desaparecido y comienzan tus frases y diálogos interiores:** *“¡ya estamos!, siempre pasa igual, ya han venido a fastidiarme esta preciosa puesta de sol, esto es el colmo, y mañana de vuelta al trabajo, cuando llegue corriendo tendré que preparar el informe que están esperando, con lo bien que estaba aquí ...”*.

Con estos pensamientos en pocos minutos hemos abandonado la serenidad, para pasar a sentir enfado y tristeza. Desde sentir emociones agradables, hemos hecho el camino hacia las emociones desagradables. Y de ahí pasamos a la conducta: gritar o castigar, lo cual no es solución proporcionada a la situación.

Como vemos, los propios pensamientos son los que han conducido a sentir las emociones desagradables, que han provocado una conducta inapropiada en esta situación.

Pensamiento > Emoción > Acción

Si las frases interiores que nos decimos son tan determinantes en nuestra conducta, se hace necesario trabajar sobre ellas, y así mitigar la intensidad de emociones desagradables que inevitablemente se producirán.

Para recobrar el estado de tranquilidad y disfrute que tenía al principio o regular la intensidad del enfado, tengo que **ser consciente de la emoción que siento y de los pensamientos** que han provocado la emoción.

De esa forma, **si cambiamos las frases interiores que nos decimos a nosotros mismos, por otras más positivas y realistas, la emoción que se produzca será diferente: una emoción agradable o bien seguirá siendo desagradable pero de menor intensidad.** Por ejemplo *“vaya, es un fastidio esta interrupción, bueno al fin y al cabo son niños, y como tal este entorno es para que salten, ríen y corran, además cuando el balón me ha golpeado no ha sido a propósito... me siento bien porque ellos también estén disfrutando su momento”*, de esta forma los pensamientos que me estoy proporcionando, **siendo realistas**, son más agradables, y por lo tanto **cuando me dirija a los niños será de forma más apropiada.**

Ser consciente de mis pensamientos y emociones, es el primer paso para regular su intensidad, y actuar de forma coherente con la situación.

Recuerda: Si identifico mi emoción puedo identificar mis pensamientos, y cambiarlos por otros más realistas si es necesario.

Ejercicio 1

A continuación presentamos un sencillo y efectivo ejercicio de reflexión, que puedes realizar varias veces al día, **conectando con tu emoción**, comenzamos con un ejemplo:



Identificar situación de malestar	Identificar qué estoy pensando	Identificar qué estoy sintiendo	Identificar cómo actúo	Buscar un pensamiento alternativo más ajustado a la realidad	Identificar la emoción actual	Identificar cómo actúo tras la emoción actual
Por ejemplo: <i>“Mi hijo juega a los videojuegos durante demasiado tiempo”</i>	<i>“Esta situación es desastrosa, no voy a conseguir nunca que juegue a otros juegos”</i>	Preocupación, ansiedad, desasosiego, irritación, crispación	<i>“Le exijo que pare de jugar al videojuego, y le grito”</i>	<i>“Es cierto que pasa demasiado tiempo con los videojuegos, y es normal que esté enfadado, si quiero parar esta situación aún estoy a tiempo de marcar unos tiempos. Además puedo aprovechar para proponerle pasar más tiempo juntos”</i>	Fastidio o molestia (el nivel de enfado ha disminuido); optimismo (al haber marcado un nuevo objetivo con él)	Por ejemplo: Le pregunto qué otro plan le apetece hacer en el que yo pueda dedicarle algo más de tiempo, o le propongo llegar a un acuerdo para marcar los tiempos.

Identificar situación de malestar	Identificar qué estoy pensando	Identificar qué estoy sintiendo	Identificar cómo actúo	Buscar un pensamiento alternativo más ajustado a la realidad	Identificar la emoción actual	Identificar cómo actúo tras la emoción actual