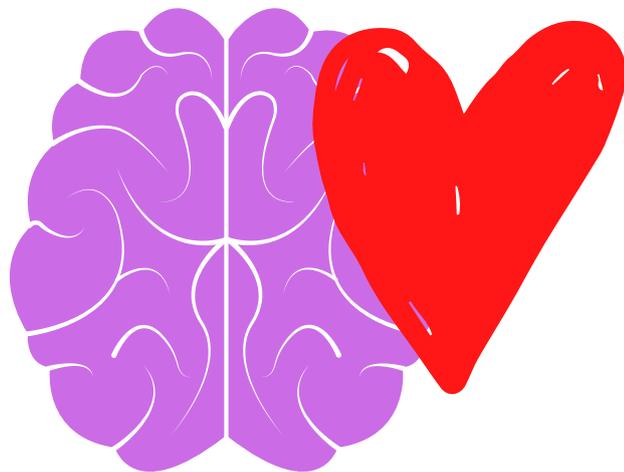


# EL PODER DE CONTROLAR EMOCIONES

[podermente.com](http://podermente.com)





# HABILIDADES DE REGULACIÓN DE EMOCIONES

## Comprobar los hechos

Tal vez puedas mirar hacia atrás en tu vida y pensar en algunas situaciones en las que exageraste. O puede que notes que algo una vez se sintió como un gran problema cuando era realmente bastante poco importante. Puedes comprobar los hechos en el momento para ayudar a reducir la intensidad de estas emociones extremas.

Puedes hacer las siguientes preguntas:

¿Qué suceso hizo que me sintiera así?

¿Qué suposiciones estoy haciendo sobre eso?

¿Mis emociones coinciden por lo que realmente sucedió o por mis suposiciones?

## Poniendo atención en cosas positivas

La mayoría de la gente presta más atención a las cosas malas que a las buenas. Si escuchas diez cumplidos, y una sola crítica, probablemente te concentrarás en la crítica. Si te fijas en los aspectos negativos de una experiencia, intenta detenerte y reenfocarte en lo positivo. Practica haciendo una pequeña actividad positiva todos los días mientras haces un punto para reconocer las partes buenas (incluso si las cosas no son perfectas). No dejes que los problemas menores arruinen el momento.

Agregar una o dos actividades positivas no cambiará tu vida en el instante pero si hará la gran diferencia en tu día a día. Intenta comenzar con algo pequeño:

Salir a caminar

Escuchar tu  
música favorita

Darte un  
momento de  
relajación

Agradecer por  
algo al final  
de tu día

# Tips para una buena regulación de emociones

No juzgarte por sentir una emoción

Aceptar cada emoción y entenderla

Entender que no hay emociones "malas"

Permítete sentir cada emoción que viene a ti

# LOS DESENCADENANTES



# LOS DESENCADENANTES O ESTÍMULOS DE EMOCIONES

## Descubriendo tus propios desencadenantes

Casi cualquier cosa puede ser un detonante. Para comenzar a explorar tus propios desencadenantes, piensa en cada una de las categorías enumeradas a continuación.

¿Hay alguna emoción específica que actúe como un detonante para ti?  
¿Qué tal una persona o un lugar? Enumera tus respuestas en los espacios proporcionados

### Estado emocional

¿Qué emoción tienes cuando actuas con impulsividad?

### Personas

¿Qué persona o personas te hacen caer en lo impulsivo?

### Lugares

¿Qué lugares te hacen caer en emociones negativas?

### Cosas

¿Qué cosas te hacen caer en emociones negativas?

### Pensamientos

¿Qué pensamientos te hacen caer en emociones negativas?

### Actividades/situaciones

¿Qué situaciones te hacen caer en emociones negativas?

# El control de estos estímulos

Ahora ya sabes que emociones, lugares, personas o situaciones pueden hacerte caer en una emoción negativa y conoces la manera en que reaccionas comunmente. Ahora para poder lidiar con tus 3 mayores desencadenantes que son los que más problemas te pueden causar en tu vida, harás una estrategia para poder reaccionar con ellos y no ellos contra ti.

**¿Cuáles son tus 3 principales desencadenantes?**

1.-

2.-

3.-

**¿Qué puedes hacer para poder controlarlo?**

# Tips para el control de tus desencadenantes

Respirar e intentar relajarte ante una posible amenaza

Recordar anteriores experiencias y actuar de manera adecuada

No suprimas ninguna emoción

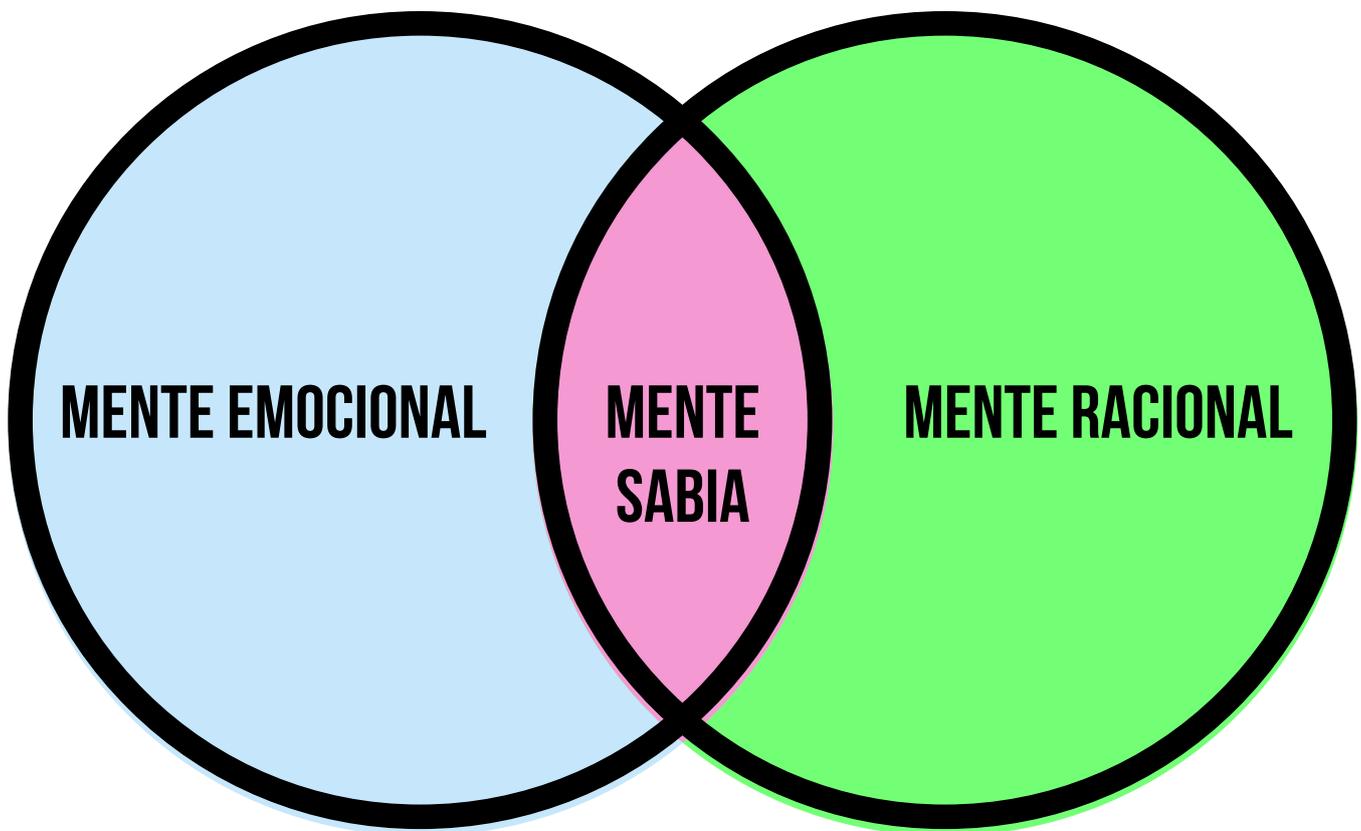
Identificar síntomas físicos de cada emoción

**LA MENTE SABIA**



# TOMA EL CONTROL DE TU MENTE

Tu mente tiene tres estados: la mente razonable, la mente emocional y la mente sabia. Todos poseen cada uno de estos estados, pero la mayoría de la gente se va hacia uno específico la mayor parte del tiempo.



**Mente emocional:**  
Cuando las emociones controlan los pensamientos y tu comportamiento. Puedes actuar impulsivamente

**Mente sabia:**  
El equilibrio de lo racional y emociones. Cuando conoces tus emociones y no te reprimas a sentir las pero las expresas de manera adecuada.

**Mente racional:**  
Cuando te encuentras en una situación intelectual y necesitas de la planificación y una buena toma de decisiones.

# Identifica tu mente

Ahora que conoces los tipos de situaciones en las que tu mente trabaja, escribe una experiencia en la que hayas tenido cada una de estas:

**EMOCIONAL**

**SABIA**

**RAZONABLE**

# Tips para el control de mente-emociones

No te juzgues  
por tu  
reacción

No permitas  
la  
culpabilidad  
de todo sin  
antes evaluar

Piensa si lo  
que está  
pasando fue  
realmente eso  
y no son tus  
emociones

Tener en  
cuenta  
posibles  
soluciones

# Autoafirmaciones positivas

Soy fuerte y suficiente

Puedo lograr todo lo que me propongo

Estoy viviendo mi proceso de manera correcta

Merezco todo lo bueno que me pasa