

Semana 6 — Regulación Emocional Consciente

Aprender a calmar, sostener y transformar tus emociones

En esta semana aprenderás a manejar lo que sientes sin reprimirte ni explotar.

La idea es que puedas construir tu propio “kit” de herramientas para ayudarte a mantener claridad, calma y presencia en momentos difíciles.

6.1. Objetivo de la semana

Crear un conjunto de herramientas prácticas para regular tus emociones en situaciones reales del día a día.

6.2. Contenidos

- Regulación somática (cuerpo)**

El cuerpo es la primera alarma emocional.

Cuando aprendes a observar tu respiración, tu postura y tus tensiones, puedes calmarte antes de que la emoción crezca.

Pequeños cambios físicos → grandes cambios emocionales.

- Regulación cognitiva (mente)**

Es la capacidad de reinterpretar lo que está pasando.

No se trata de “pensar positivo”, sino de pensar realista y con equilibrio, para no dejarte llevar por interpretaciones exageradas o impulsivas.

- Herramientas de contención emocional**

Son recursos para sostener la emoción cuando está intensa, sin rechazarla y sin que te arrastre:

Incluyen pausas conscientes, hablarte con claridad y darte espacio para sentir sin juzgar.

- Autocontrol sin represión

No consiste en “aguantarte” ni “hacerte el fuerte”.

Es reconocer la emoción, regularla y luego decidir qué acción tomar.

Controlar no es esconder: es dirigir.

6.3. Ejercicios

1. Mi Kit de Regulación Personal

Construye un kit con tres niveles:

Cuerpo: respiración profunda, estiramientos rápidos, caminar 1 minuto, beber agua lentamente.

Mente: cambiar la interpretación, hacer una pregunta clave (“¿qué más podría significar esto?”), recordar hechos y no suposiciones.

Emoción: nombrar lo que sientes, darte espacio, poner tu mano en el pecho, escribir una frase breve en tu diario.

Este kit será tu herramienta favorita a partir de esta semana.

2. Respiración triangular

Respira contando 3 segundos al inhalar,

3 segundos reteniendo,

3 segundos exhalando.

Repite 5 veces.

Es simple y funciona muy rápido.

3. Técnica “Espacio entre estímulo y acción”

Antes reaccionabas así:

algo pasa → la emoción aparece → reaccionas automático.

Ahora aprenderás a poner un pequeño “espacio” en medio.

Ese espacio puede ser:

- una respiración,
- un cambio de postura,
- un “dame un segundo”,
- o simplemente observar la emoción sin moverte.

Ese espacio es donde nace la libertad emocional.

6.4. Objetivo semanal

Aplicar al menos dos herramientas de tu kit en situaciones reales: discusión, estrés, ansiedad, incomodidad, frustración, etc.

No importa si fallas a veces; importa que lo practiques.

6.5. Autoevaluación

- ¿Qué herramienta me ayudó más esta semana?
- ¿Pude regular la emoción antes de reaccionar automáticamente?

Acompañamiento opcional:

Si en algún momento necesitas apoyo puntual, guía o claridad extra, puedes pedir acompañamiento individual. No es un tratamiento, sino un espacio breve para reordenarte y seguir avanzando.

<https://www.gloria-angarita.com/contact-8>