Regulación emocional

Estrategias de regulación emocional NO adaptivas

1.

Suprimir la experiencia emocional: Pretender no vivir la emoción que se despierta.

permítete sentir la la emoción , ella pasará en algún momento

2.

Rumiación:

Algunas personas regulan sus propias emociones pensando, de manera repetitiva, en la experiencia, sus causas y sus consecuencias

3.

Evitación

Evitar, deliberadamente, las emociones experimentadas.

tal vez no son buena idea

usualmente empeoran nuestras emociones con base al contexto.