

Identificar emociones y transformar nuestro comportamiento para alcanzar metas, adaptarnos al contexto y poder promover el bienestar tanto individual como social

Identificar, experimentar y comprender lo que las emociones nos están diciendo

La emoción tiene en sí misma mecanismos auto regulatorios.

La emoción pasará en algún momento

Nos puede ayudar a movilizar o paralizar ante situaciones con un alto impacto emocional en nosotros, ya que pueden aumentar, disminuir o cambiar la experiencia

2.
La intensidad de las emociones

Estrategias de regulación emocional adaptativas

3.
Lo que podemos hacer para regular nuestras emociones

- Ser conscientes de nuestras emociones y aceptar que cada una tienen una razón de ser.
- Poner toda nuestra atención en lo que estamos sintiendo

- No juzgar de forma negativa lo que estamos sintiendo.
- Reconocer que algo en nuestro interior o exterior nos molesta, o nos hace sentir mal

4.
Nombrar lo que estamos sintiendo. Hay personas que se sienten enojados, cuando en realidad están deprimidos, asustados o se sienten culpables

Analizar qué tipos de pensamientos tenemos respecto a esa situación, escribir lo que pensamos nos puede ayudar

Practicar algunas técnicas que nos ayuden a eliminar o disminuir las emociones

