



APRENDIENDO A CUIDARME

UN ESTILO PARA VIVIR

(Guía No. 7)

Hablemos de la validación y la regulación emocional.

Elaborado por:

Ps. Laura Paola Espinel Castañeda
Coordinadora COASE CNG

Ps. Daniel Alejandro Cuesta Ruiz
Psicólogo de Apoyo COASE CNG

Con colaboración de:

Ps. John Jairo Solarte Lourido
Coordinador COASE

Revisado por:

Coronel RA. Óscar Orlando López Barreto.
Director Medio Universitario UMNG



“

Las emociones no se beben,
no se fuman, no se comen, no
se compran, no se juegan.

Las emociones se expresan,
se dicen, se asumen, se
experimenta, se procesan.

- Anónimo.

”





Las emociones cumplen funciones muy importantes en nuestra vida, son actores principales en nuestra adaptación y supervivencia, en la dirección en la que nos dirigimos y en nuestra relación con los otros.

Las emociones son fuente fundamental a la hora de emprender acciones y nos permiten la comunicación con el mundo exterior, es así cómo podemos elegir si nos aproximamos o alejamos de situaciones, objetos o personas en nuestro diario vivir.

*¿Por qué hablar
de emociones y de
regulación emocional?*

La regulación emocional nos permite responder en un momento diferente al punto más intenso de la emoción, previniendo que guiemos nuestras acciones por conductas impulsadas por éstas, de las que podemos arrepentirnos posteriormente.

Quando las emociones alcanzan una intensidad alta, se vuelven interferentes en nuestra vida y el manejo que le damos a las mismas, nos hace zancadilla; es en ese momento que empiezan a surgir problemas familiares, de pareja, laborales, sociales, entre otros y pueden resolverse de manera efectiva con una efectiva **regulación emocional**



¿Qué es una emoción?

“Es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada, se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”

¿Enredado?, lo sabemos... hay un universo gigante dentro de las emociones.

¡Vamos!, conozcamos más de esto.



(Bisquerra, 2011)



Las emociones permiten que las personas ejecuten con eficacia las reacciones conductuales apropiadas, independientemente de la cualidad placentera que puedan generar.

Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal.

Es así como encontramos que las emociones tienen tres funciones fundamentales: **adaptación, socialización y motivación.**

En este pequeño punto encontramos las emociones.
¡Si!, las tuyas y las mías

Te vamos a contar más sobre esto... pasa la hoja 

Adaptación

Las emociones son facilitadoras de conductas adecuadas. En especial de las emociones primarias.

Alegría → Afiliación (cercanía)

Asco → Rechazo

Ira → Autodefensa

Miedo → Protección

Sorpresa → Exploración

Tristeza → Reintegración



FUNCIONES DE LAS EMOCIONES



Socialización

Las emociones comunican nuestros estados afectivos y expresan nuestro estado de ánimo.

Facilitan la interacción social y sirven para que el resto de personas de nuestro entorno, puedan predecir nuestro comportamiento, así como nosotros el suyo.

Motivación

Las emociones son la gasolina de la motivación. Determinan la aparición de conductas y las dotan de mayor o menor intensidad, guiándolas en una u otra dirección.

Ejemplo: si sentimos alegría y nos divertimos con otra persona, nos sentiremos más motivados para verle la próxima vez.



Si quieres conocer un poco más dale clic [aquí](#).
(Video sobre la ansiedad
Ps. Alberto Soler)

¿Y cómo estas validando tus emociones?...

Te invitamos a que hagas la siguiente actividad:

1. Piensa atentamente en la siguiente situación:

Un amigo/a cercano a ti se encuentra llorando en uno de los pasillos de la universidad y al acercarte a él/ella te cuenta que acaba de terminar con su pareja porque discutían continuamente.

2. Ahora, del siguiente listado señala cual de las frases o palabras usarías para consolar a tu amigo/a:

- No deberías ponerte así por eso
- No seas bobito/a
- No vale la pena estar triste
- Por eso... ¡por eso estas triste!
- Las personas fuertes no lloran
- No te preocupes
- ¡Esas no son penas!
- ¡No llores más!
- Estas exagerando
- No estés triste

Caso número 2:

1. Piensa atentamente en la siguiente situación:

Un compañero de trabajo llega al lugar donde tu estas, molesto porque su jefe le ha culpado por un incidente que sucedió durante la jornada laboral y del cual, él no era responsable en realidad, llenándolo de indignación y enojo.

2. Ahora, del siguiente listado señala cual de las frases o palabras usarías para consolar a tu amigo/a:

- ¡No es para tanto!
- No seas bobito/a.
- ¡Supérello!
- ¡Es por eso es que estás enojado!
- No le des tanta importancia al asunto.
- No le ponga tanta tinta a la cuestión.
- No te preocupes, tómala con calma.
- No deberías ponerte así por eso.
- ¡Esas no son penas!
- ¡Fresco, relájese!
- Estas exagerando.
- No se ponga así, eso no es nada.

¿Cómo te fue?

¿Te sentiste identificado con alguna de las frases?

¿Alguna vez te han dicho algo similar?

¿Alguna de esas frases te ha hecho sentir mejor?

*Y... si te decimos que cada una de esas frases son formas de **invalidación emocional**, ¿qué pensarías?*



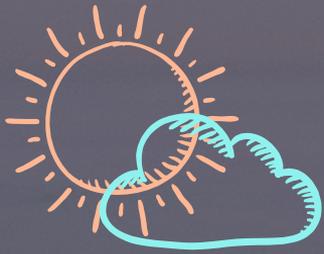
“

Cuanto más abiertos
estemos a nuestros
propios sentimientos,
mejor podremos leer los
de los demás.

- Daniel Goleman

”





Bueno, revisemos juntos...

¿Qué es eso de **la validación emocional?**

La validación emocional es comunicar y darle a entender a las personas que sus emociones tienen sentido y son justificables dentro de su historia y/o contexto actual.

Aceptarlas implica identificar esas respuestas, tomarlas seriamente, sin desatenderlas rebajarlas o minimizarlas con una actitud prejuiciosa.



¡Lo sabemos!, te debes estar preguntando ...

¿y cómo se supone que debo validar una emoción?

Primero lo primero, debemos aprender a identificar y regular nuestras propias emociones.

Te reto a que identifiques las emociones que expresan estos rostros:



IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

Es el reconocimiento consciente de cada una de nuestras emociones; el saber como cada una de estas emociones se presenta en nuestras acciones, cuerpo y mente.

Aquí te dejamos la respuesta y de paso, una combinación extra de gesticulaciones:

http://www.escritosdepsicologia.es/images/figuras/f_vol5_num1/vol5_num1_4_fig1.jpg

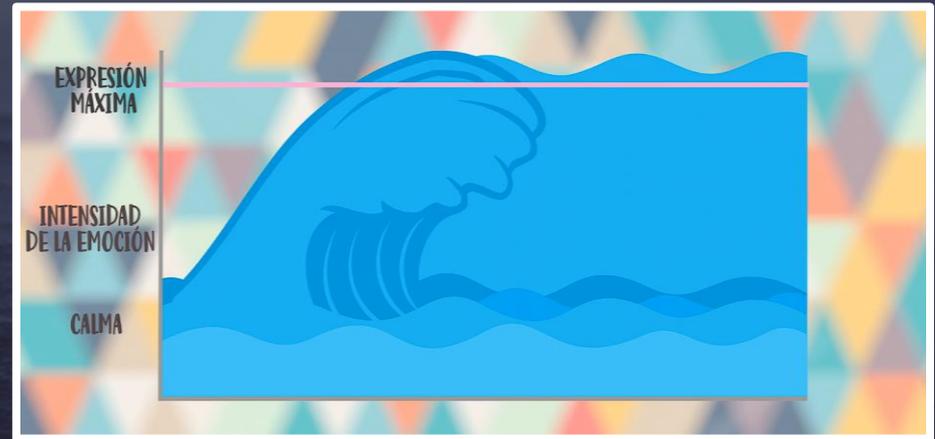
Actividad

La Curva de las Emociones

Los seres humanos tenemos la capacidad de experimentar emociones, notar su aparición, su incremento y decremento, proceso que surge de forma natural y se caracteriza por ser dinámico.

El ser humano, a diferencia de los animales, puede mantener una emoción desagradable por más tiempo gracias a los pensamientos asociados a dicha emoción, pensamientos a los que nos anclamos y en consecuencia prolongamos la estadía de las emociones en nuestro cuerpo y la intensidad de las mismas.

Cuando su intensidad es alta e interferente en nuestras vida, intentamos controlarlas o suprimirlas, distrayéndonos, comiendo en mayores cantidades, consumiendo alcohol, entre otras conductas, favoreciendo el ciclo negativo de las emociones.



(Tomado de: Programa de Ansiedad a hablar en público, Universidad de los Andes, 2019).

¡Listo!, ya que sabes reconocer las emociones, es momento de aprender a regularlas.

SEIS PASOS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL

1. Atención

Intenta prestarle atención y notar como las emociones se expresan en tu cuerpo. Por ejemplo, cuando estas de mal genio ponte en contacto con tu cuerpo y describe lo que sientes.

2. Respiración

Tómate un minuto para centrar toda la atención en tu respiración para no seguir alimentando esa emoción desagradable que se apodera de ti. Fíjate detalladamente en como entra y sale el aire de cuerpo y analiza su temperatura, olor, densidad y el recorrido que hace en tu cuerpo.

3. Observación

Identifica el pensamiento que recorre tu mente en este momento, no lo juzgues, solo obsérvalo.
Recuerda que lo que piensas no es lo que eres.



4. Revaloración

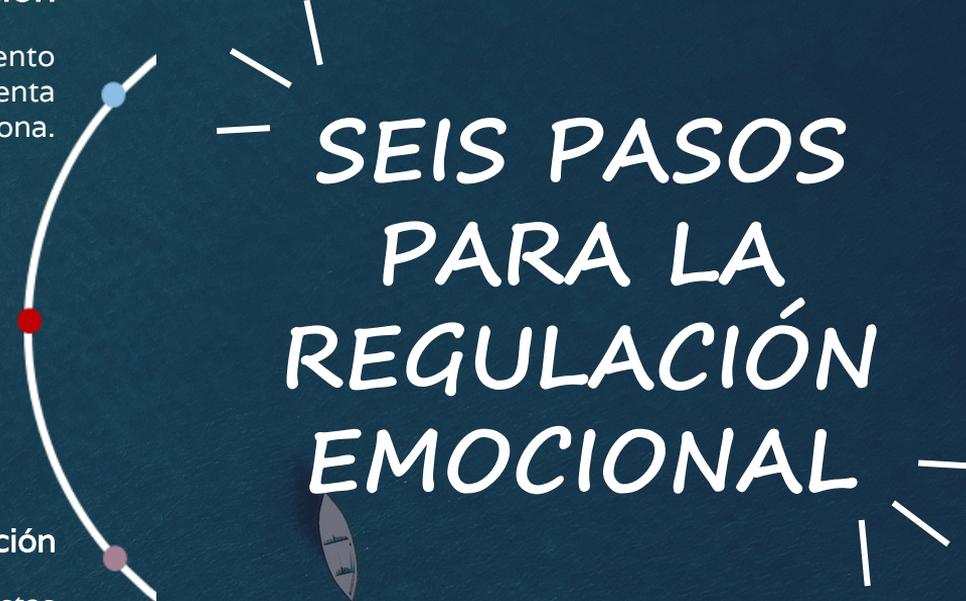
Trata de buscarle una explicación al acontecimiento que desató esa sensación de molestia en ti. Intenta ver las cosas desde la perspectiva de la otra persona.

5. Atención Plena

Ahora intenta centrar toda tu atención en lo que siente tu cuerpo, observa esas emociones y pensamientos desde fuera. **“Hay una gran diferencia entre estar observando un incendio desde dentro que verlo desde fuera”**. Nuevamente, no lo juzgues.

6. Comunicación

Ahora si, después de recobrar la calma, ya estas preparado para hablar y comunicar lo que estas sintiendo. No olvides que debe ser una **comunicación efectiva y asertiva**.



SEIS PASOS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL

¿Y qué hay detrás de nuestras emociones?

En muchas ocasiones, experimentamos emociones que intentamos racionalizar, es decir, nos preguntamos el por qué nos sentimos de esa forma y no de otra, por qué no somos más fuertes y por qué tenemos que sentir emociones desagradables.

Es en ese momento donde nuestro mayor deseo es no sentir nada, como lo dicen algunos pacientes al expresar su motivo de consulta: “quiero dejar de sentirme así, quiero que lo que hace el otro me deje de importar”.

¿Y quién no ha deseado lo mismo o algo similar en algún momento de su vida?



Entonces querido lector, no estás solo, la humanidad compartida, nos invita a recordar que hay otros seres que como usted tienen deseos, expectativas y necesidades insatisfechas.

Si, necesidad de ser amados, aprobados, respetados, con reconocimiento, entre otros.

Es así como surgen emociones que contienen esas necesidades insatisfechas.

Es aquí donde te pedimos, querido lector, que cambies la percepción del ¿por qué no debería sentirme así? por el ¿qué siento?; rabia, tristeza, frustración... y luego pregúntese:

¿qué es lo que necesito, cuál es mi necesidad detrás de esta emoción?

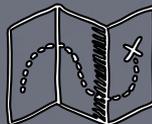
La respuesta es
TODOS



ES MOMENTO DE PRACTICAR

Busca un lugar tranquilo, apartado de distracciones y ruidos fuertes, saca este espacio para ti y solo para ti. Confía en nosotros, esta será una experiencia enriquecedora y un regalo de nosotros para ti y de ustedes para ustedes.

Los audios que encontrarás en esta practica, han sido en su mayoría traducidos y adaptados por Fabián Maero, de Grupo ACT Argentina (www.grupoact.com.ar),



Ejercicio No. 2 Autocompasión

Dale clic [aquí](#) y dale play al ejercicios.

Ejercicio No. 1 Aceptación de Emociones

Dale clic [aquí](#) y dale play al ejercicios.

Ahora si, te mostraremos el decálogo para la validación emocional...





Las personas fuertes
no tumban a las otras,
las ayudan a
levantarse.

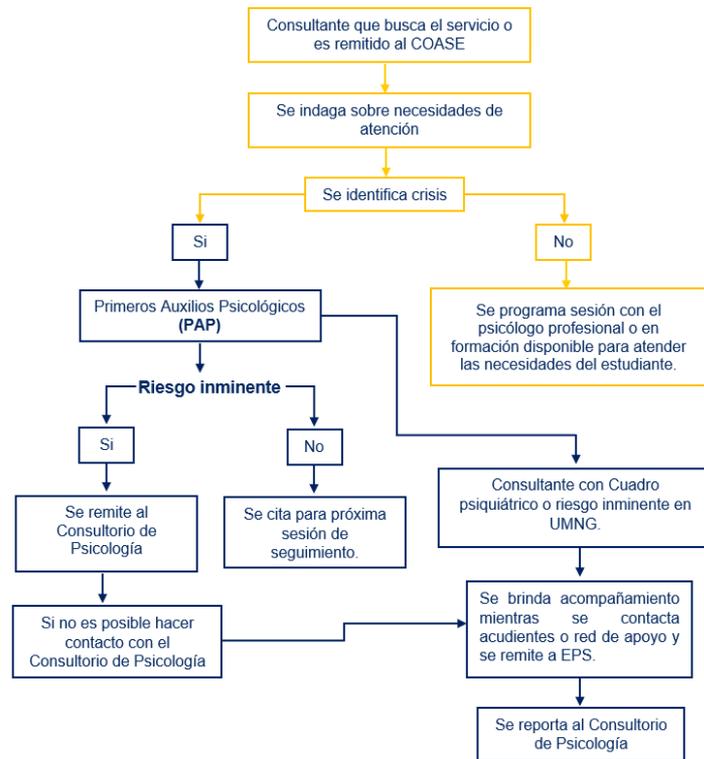
- Michael P. Watson





Ruta de atención de casos que solicitan el servicio de Asesoría Psicológica

RUTA DE ATENCIÓN DE CASOS QUE SOLICITAN LOS SERVICIOS DE ASESORÍA PSICOLÓGICA



Ruta de atención de casos que solicitan el servicio de Asesoría Psicológica



Línea 123

Línea única de emergencias Nacional. Permite acceder a todos los servicios de emergencia las 24 horas del día todos los días del año.

Línea 106



Línea de ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en crisis no presencial, atendido por un equipo de profesionales de psicología que brindan un espacio de escucha, orientación y apoyo emocional

Línea 155

Línea de orientación a mujeres víctimas de violencia

Línea 141

Línea de protección a niños, niñas y adolescentes. Para denunciar maltrato infantil

Línea Púrpura Distrital.

Línea destinada la orientación psicológica o legal a mujeres víctimas de violencia.

Teléfono:
01 8000 112 137
Chat de WhatsApp:
300 755 18 46

Línea 195

Línea de información de la Secretaría General.

Usada para consultar acerca de medidas legales para la ciudadanía en Bogotá.

Línea 122

Línea de atención de la Fiscalía General de la Nación.

Destinada al reporte hechos de corrupción, informar delitos y recibir orientación.

Canal de reporte COVID - 19

Correo habilitado por la UMNG para reportar posibles casos de COVID - 19

reporte.covid19@unimilitar.edu.co

Referencias

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.

Castro, L., Agudelo, D., Solorzano, M., Giovanni, I. & Yamín, R. (2020). Regulación de las Emociones Durante la Pandemia.

Linehan, M. M. (1997). Validation and psychotherapy.





APRENDIENDO A CUIDARME UN ESTILO PARA VIVIR

MEDIOS CONTACTOS DEL CENTRO DE
ORIENTACIÓN, ACOMPAÑAMIENTO Y
SEGUIMIENTO ESTUDIANTIL

COASE

Ps. Laura Paola Espinel Castañeda
Coordinadora COASE CNG

Ps. Daniel Alejandro Cuesta Ruiz
Psicólogo de Apoyo COASE CNG

Revisado por:

Coronel RA. Óscar Orlando López Barreto.
Director Medio Universitario UMNG

Sede Villa Académica (Calle 100):
acompanamiento.estudiantil@unimilitar.edu.co

Sede Campus Nueva Granada:
acompanamiento.cng@unimilitar.edu.co

Sede Medicina:
acompanamiento.medicina@unimilitar.edu.co