



AUTORREGULACION EMOCIONAL



AUTORREGULACION



- **CAPACIDAD** de observar, evaluar y modificar las reacciones emocionales.
- **HABILIDAD** para reconocer y saber como gestionar las emociones.
- **CAPACIDAD DE HACERNOS RESPONSABLES** de regular nuestros estados emocionales.



AUTORREGULACION



- *Es el conjunto de procesos que llevamos a cabo para gestionarnos de manera eficaz a nosotros mismos.*
- *Esta capacidad nos permite analizar el entorno y responder en consecuencia, pudiendo cambiar nuestra actuación o perspectiva en caso de necesitarlo.*



FACTORES FUNDAMENTALES QUE INFLUYEN EN LA AUTORREGULACION

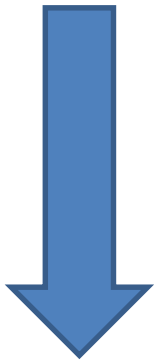


- **Proceso “reflexivo”.
Tomamos conciencia.**
- **Percepción de la
situación.**



FACTORES FUNDAMENTALES QUE INFLUYEN EN LA AUTORREGULACION

➤ **Expectativas**



➤ **La percepción de autoeficacia.**



➤ La percepción de autoeficacia:

1) PLANIFICACIÓN. Aprendizaje centrado en el establecimiento de metas. Recursos disponibles. Conversaciones de posibilidad.

2) ACCIONES REALIZADAS. Acción o conducta enfocada al resultado.



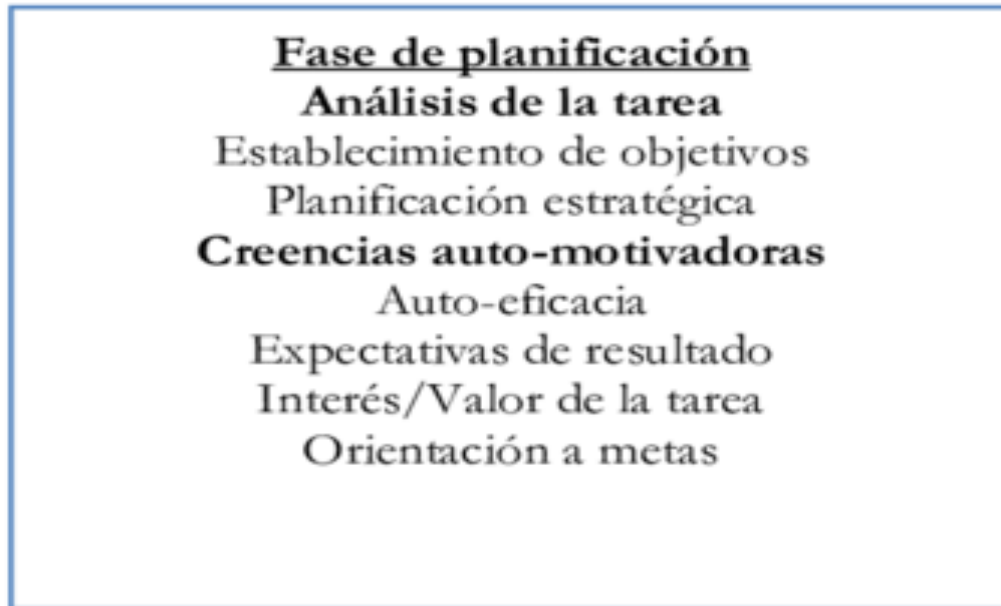
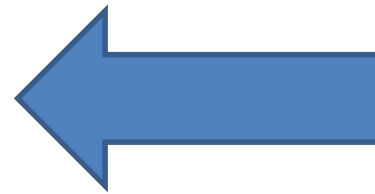
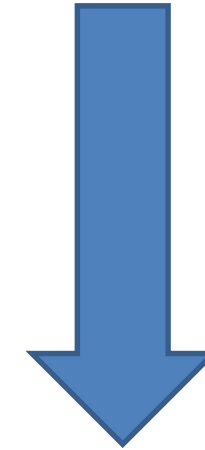
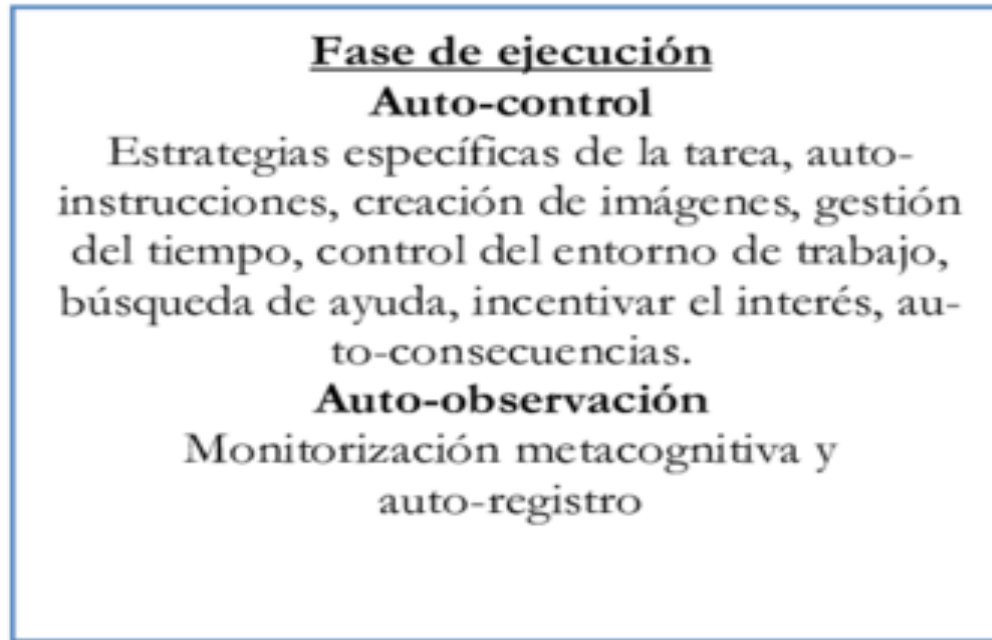
AUTORREGULACION EN PROCESO DE APRENDIZAJE



La **autorregulación** es el control de nuestros propios pensamientos, acciones, emociones y motivación a través de estrategias personales para alcanzar los objetivos o metas que previamente nos hemos fijado. Es un **proceso complejo** y que se retroalimenta a partir de nuestras experiencias y expectativas de aprendizaje.



3 FASES PARA LA AUTORREGULACION EMOCIONAL



Técnicas de Autorregulación Emocional





ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA AUTORREGULACION EMOCIONAL





- 1. SITUACION CONCRETA.**
(Hecho / Conversación)
- 2. CONVERSACIONES INTERNAS.**
(Creencias / Valores / Interpretaciones)
- 3. REACCIONES FÍSICAS.**
Sensaciones corporales.
(respiración, tensión muscular, etc.).
- 4. ACCION CONCRETA.** Para esa situación. (Conducta / Acción)



TECNICA DE AUTOINSTRUCCIONES:

- ✓ **Es una técnica mediante la cual las personas establece un conjunto de instrucciones para dirigir sus propias acciones.**
- ✓ **El objetivo es enseñar una rápida y eficaz forma de actuar para lograr los resultados deseados.**



TECNICA DE DETECCION DE CONVERSACIONES INTERNAS

- El primer paso será observar (escuchar – sentir) las conversaciones que pasan por nuestra mente, identificando y clasificando qué tipo de ideas llegan a nuestros pensamientos.
- A continuación, podemos probar de registrarlas en una libreta para luego trabajar sobre esas conversaciones.
- Separar los HECHOS de las INTERPRETACIONES.

Y Preguntarnos si esta conversación que tengo:

- Me abre posibilidades?
- Esta alineada con mis objetivos?
- Como me hacen sentir?



TECNICA CONVERSACIONES DE FEEDBACK.



1. Pedir conversaciones. Abrir posibilidad de ser escuchado por un observador diferente.
 2. Identificar y describir las situaciones en las cuales queremos trabajar nuestras emociones
 3. Plantear el tipo de acciones e interpretaciones que puedo observar de las situaciones.
 4. Determinar dado las situaciones que abordamos, las mejores acciones a realizar.
 5. Seguimiento conversacional.
- FEEDBACK MIMO.**



M. MANTENER:

aquello que aporta valor. Que ya está bien como está y merece ser preservado para posteriores actuaciones.

I. INCORPORAR:

aquello que aportaría valor a mis acciones.

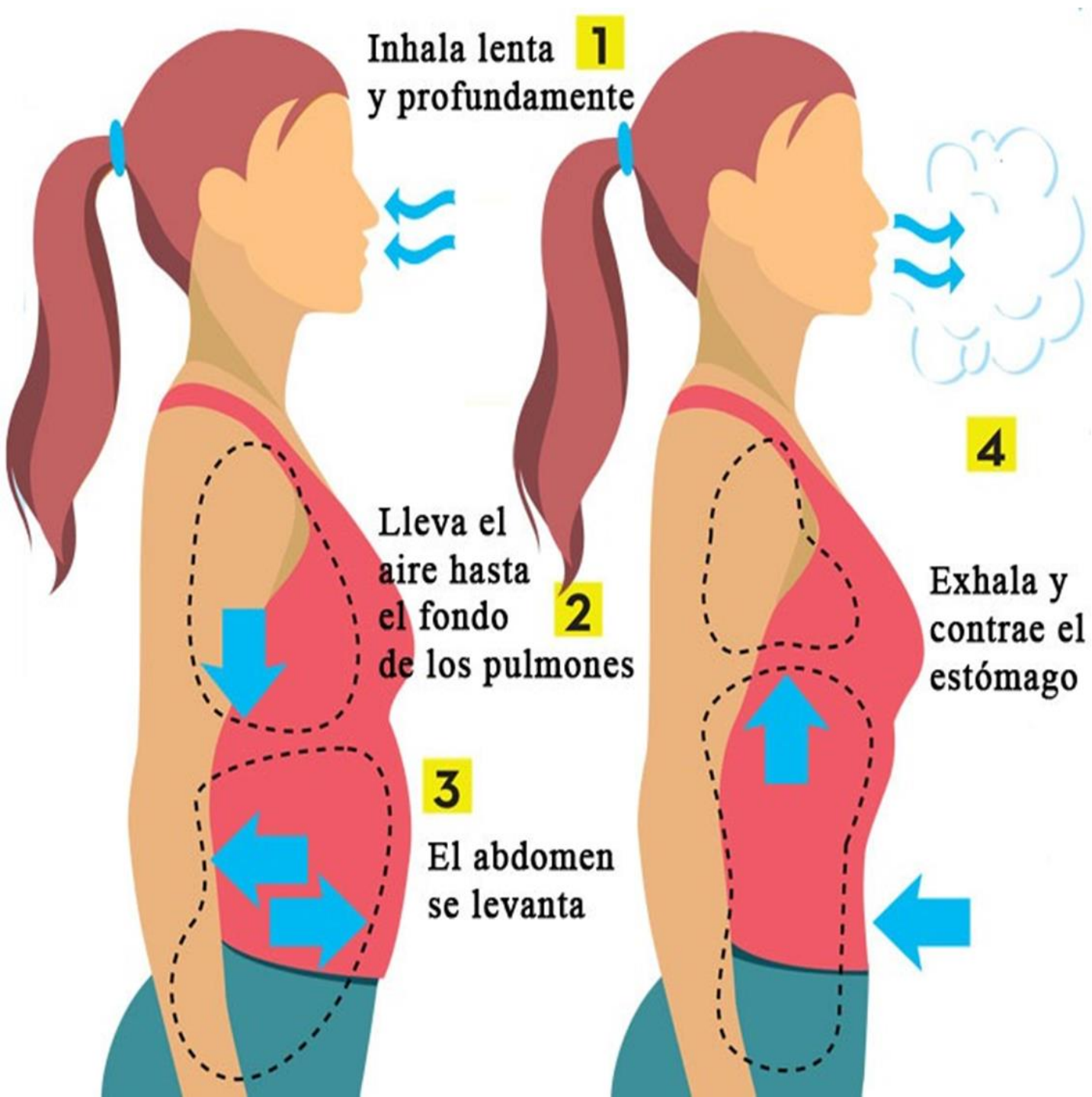
M. MEJORAR:

aquello que tenes, que esta presente, que puede ser valioso y que se puede mejora.

O. OMITIR:

aquello que está presente y que no aporta valor al resultado, por lo que conviene eliminarlo para futuras actuaciones.





TECNICA DE RESPIRACION:

➤ Es muy útil para gestionar las posibles re-acciones antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

- ✓ Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
- ✓ Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- ✓ Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 6
- ✓ Repite el proceso anterior

TECNICA DE RELAJACION MUSCULAR



- Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
- Controla lentamente tu respiración y luego,
- Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, en una playa, montaña, spa, etc). Y cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado. Imagínate en ese lugar lo más claramente posible.

Practica esta técnica al menos una vez al día durante 10 min.





Muchas gracias.-