

Autorregulación emocional

Es la capacidad de gestionar y controlar nuestras emociones de manera consciente y adaptativa. No significa reprimir lo que sentimos, sino aprender a comprender, canalizar y expresar las emociones de una manera que nos ayude a enfrentar situaciones difíciles sin reaccionar impulsivamente

ELEMENTOS CLAVE DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL:

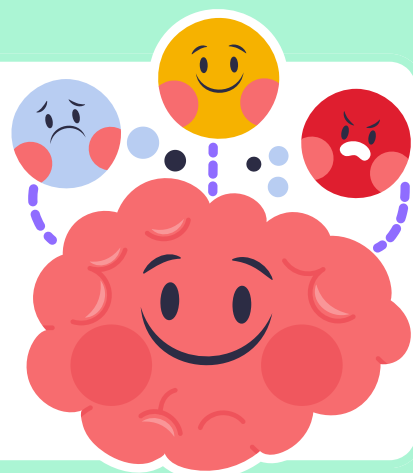


Conciencia emocional:

Reconocer qué emoción estamos sintiendo y qué la causó. Ejemplo: Notar que estamos irritadas y preguntarnos: ¿Por qué me siento así?

Gestión de respuestas:

En lugar de actuar por impulso, tomarse un momento para reflexionar. Ejemplo: En una discusión acalorada, hacer una pausa y respirar antes de responder.

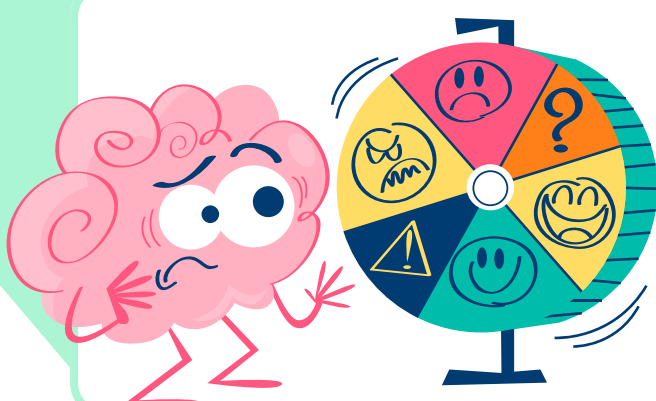


Reestructuración cognitiva:

Cambiar pensamientos negativos o poco útiles por otros más constructivos. Ejemplo: En vez de pensar "No puedo con esto", decir "Es un reto, pero lo manejaré paso a paso".

Técnicas de relajación:

Estrategias como la respiración profunda, meditación o actividad física para calmar el cuerpo y la mente.



Expresión emocional saludable:

Aprender a comunicar lo que sentimos de manera asertiva sin perjudicar a otros ni a nosotros mismos.

¿Por qué es importante en el trabajo?

- Manejar el estrés sin afectar el rendimiento.
- Mejorar la comunicación y evitar conflictos innecesarios.
- Tomar decisiones con claridad y sin influencia de emociones extremas.
- Fomentar un ambiente organizacional positivo y colaborativo.

ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACION EMOCIONAL

[Click Here!](#)



Técnicas



MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

Técnica “Respiración 4-7-8” en momentos de alta presión. Inhala 4 segundos, retén 7 segundos y exhala 8 segundos. Esto calma el sistema nervioso.

COMUNICACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA

Expresar emociones adecuadamente mejora la colaboración. Ejemplo: Usa la técnica “Yo siento” para comunicar preocupaciones sin generar conflictos. En lugar de decir: “Nunca me escuchas”, prueba con “Yo siento que mi opinión no se está considerando. ¿Podemos hablar de ello?”.

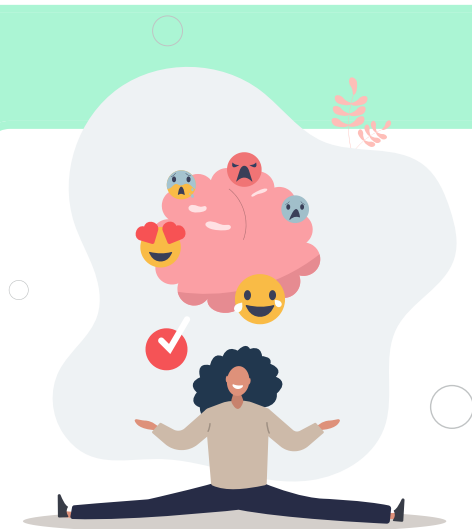


GESTIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Evita que el diálogo interno afecte tu rendimiento. Ejemplo: Reemplaza pensamientos como “No lo lograré” por “Tengo las habilidades necesarias para intentarlo”.

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EN EL ESPACIO DE TRABAJO

Crear hábitos saludables mejora la concentración. Ejemplo: Técnica del “Tiempo fuera”: Si una situación te abruma, toma un descanso corto, respira profundo y luego regresa con una perspectiva renovada.



PLAN DE ACCIÓN EMOCIONAL

Favorecer un ambiente positivo entre compañeras mejora la productividad. Ejemplo: Antes de reaccionar ante un conflicto, aplica la técnica **"PARAR"**: **P**ausa y respira. **A**naliza la emoción que sientes. **R**eflexiona sobre una respuesta adecuada. **A**ctúa con calma y profesionalismo. **R**evalúa el resultado y aprende de la experiencia.

ACTIVIDADES PARA EL BIENESTAR ORGANIZACIONAL

Implementar pausas activas como: breves estiramientos o ejercicios de relajación durante la jornada laboral para reducir el cansancio mental.



CURSO ARL POSITIVA

[Click Here!](#)