

# MANUAL DE GESTIÓN DE EMOCIONES



psicognitiva

**10** Ejercicios prácticos para regular las emociones.

**2** Ejercicios de respiración

DORA LUZ BETANCOURTH GIRALDO  
PSICÓLOGA

- ▶ En las siguientes diapositivas vas a encontrar una serie de ejercicios fáciles de poner en práctica y para una óptima ejecución procuraré guiarte paso a paso.



# 1. Conviértete en el observador.

Consiste en observar desde fuera tu miedo o ansiedad, como si fueras un observador externo. Observa el efecto que produce en ti, tu corazón latiendo, tus palmas sudorosas, tus pensamientos surgiendo en tu mente, y todo lo que haya en ese momento en tu mente o en tu cuerpo, pero siempre situándote desde fuera, como si observaras la lluvia desde tu ventana.

## Descubre algo mas...

- ▶ Puedes sentarte cómodamente en un lugar silencioso y tranquilo, cerrar los ojos y empezar a visualizarte en todos los roles de tu vida, uno a uno y a lo largo del tiempo.
- ▶ Así, te verás a ti mismo/a siendo un bebé, un niño, hijo, estudiante, esposo, compañero de trabajo, amigo, etc.



# Tus emociones, tus ideas, tus valores, tus sueños, tus pensamientos:



psicognitiva

- Observa cómo van pasando por tu mente en constante sucesión, desde fuera, como si estuvieras viendo una película en el cine donde observarás tu propio interior







## Te darás cuenta que en ti esta: el observador.

- ▶ No solo eres un hijo, un hermano, hermana, o un padre o madre, un amigo, amiga, sino también aquél que se observa a sí mismo siendo ese hijo o esa madre, ese hermano, hermana, amigo, amiga...
- ▶ Conforme te observas en todos tus roles y en todos tus eventos privados (emociones, pensamientos, etc.), te darás cuenta de que siempre hay algo que permanece, una parte que es simplemente observadora, que está ahí a lo largo del tiempo, desde el principio, observando desde fuera, incluso tus propios sentimientos, como el miedo, la ira o el amor



## Las ventajas del observador

Por tanto, aunque tendamos a identificarnos con nuestros roles y nuestros eventos privados, en realidad no es eso lo que somos. Puedes sentir la ira o el miedo, pero también puedes observarlo desde fuera, convirtiéndote en ese observador dentro de ti.

Esto significa que:

eres mucho más que una serie de roles, más que tus emociones, más que tus pensamientos; eres el observador, y cuanto más consciente seas de la existencia de ese observador en tu interior, más capaz serás de separarte de los productos de tu mente (los eventos privados) y de tus roles, siempre cambiantes y transitorios, que no solo no definen lo que de verdad eres, sino que cuando te identificas en exceso con ellos, te resulta mucho más difícil separarte de tus estados mentales o emocionales negativos y actuar con serenidad.



## La próxima vez que sientas...

- ▶ Miedo (u otra emoción que no desees sentir), que te obsesiones, o que acuda a tu mente alguna idea desagradable, acuérdate del observador en ti y conviértete en él o ella para observar ese miedo, ese pensamiento, desde fuera.
- ▶ Con la práctica verás cómo hacer esto te servirá de gran ayuda en muchas ocasiones, sobre todo cuando te sientas atrapado por lo que pasa en tu interior, por tus roles, por tu vida, por el mundo. A veces todo eso nos abrumba y nos ahoga.

## 2. Piensa correctamente.

### **Pregúntate:**

1. ¿Estoy siendo realista?
2. ¿Es tan malo como imagino?
3. ¿Estoy exagerando?
4. Si es cierto que no podrás hacer lo que tienes que hacer.
5. Pregúntate qué puedes hacer para afrontarlo, o a quién puedes pedir ayuda.
6. Trata de usar un pensamiento realista y no cometer errores de pensamiento.





### 3. La metáfora de las hojas en el río.

Vamos a escribir cada una de las emociones en una hoja, realmente en la hoja de una planta.

- ▶ Imagina cómo colocas tu miedo o ansiedad en una hoja
- ▶ Lo sueltas en el riachuelo o donde pase un poco de agua, que corra para ver enseguida como el agua se lo lleva alejándolo cada vez más de ti hasta desaparecer de tu vista por completo.



## 4. Cosificación.

Este ejercicio se trata de darle características, nombre y cualidades a tus miedos; consiste en dotar de propiedades físicas a tu miedo o ansiedad.

- ▶ 1. Lo observas y lo describes con una forma determinada, tamaño, color, textura, olor, etc. Esto te servirá para tomar distancia.

Al hacerlo, procura imaginarlo de la manera más vívida posible, describiéndolo con todo detalle: Por ejemplo, mi ansiedad es tan grande como un monstruo grande, gris, feo; o mis miedos son oscuros, densos, pesados, como una montaña enorme.



## 5. Describe lo que sientes.

Consiste en expresar y describir con detalle lo que estás sintiendo cuando tienes miedo.

- ▶ Por ejemplo: "En este momento siento un miedo de nivel 7 (en una escala de 0 a 10), mi corazón algo está acelerado..." Las personas que hacen esto suelen superar sus miedos más fácilmente o hacer que disminuyan.

## 6. Imagina que hay algo o alguien que te protege y te da seguridad



psicognitiva

- ▶ Puedes pensar en una persona conocida o imaginaria que está a tu lado y te inspira confianza y calma. O puedes imaginar que te rodea una burbuja protectora o halo de luz que te aporta energía, vitalidad y fuerza.



## 7. Técnica del recuerdo agradable.

Recuerda un momento en el que te hayas sentido alegre, serena, tranquila, en paz...

Cuando lo encuentres, pon tu mano derecha en el centro del pecho, ahora expande por todo tu cuerpo esos sentimientos y sensaciones agradables, viste tu cuerpo y tu mente de esa sensación agradable que produce el recuerdo, pon toda tu atención en esto, si algo te distrae, regresa suavemente al ejercicio. (De 3-5 minutos)

# 8. Pensamiento Realista



psicognitiva

- ▶ Para gestionar el pensamiento negativo:
  1. Debes lograr identificar primero qué es un pensamiento negativo, y luego reemplazarlo con un pensamiento que es realista y equilibrado.
  2. Esto no significa que debas hacer todo pensamiento demasiado positivo, simplemente significa la creación de un pensamiento que es equilibrado entre negativo y positivo.
  3. Es normal sentirse triste por algunas situaciones o por algo trágico.
  4. Sin embargo, si se lleva a cabo alguna situación que sea menos grave, ejemplo, la cancelación de una cita, no debes sentir como si algo mal sucede contigo para hacerlos romper la cita, porque entonces ese pensamiento sería extremo, distorsionado y no realista.



# 9. Como enfrentar los miedos

1. Realiza una exposición escrita de tus miedos y luego léelos repetidamente hasta que la ansiedad disminuye.
  - ▶ Esto te ayudará a ganar confianza en ti misma (o ) antes de abordar los temores más difíciles, y te familiariza con el proceso.



# 10. Lista de miedos y temores

*Lo primero que debes hacer es una lista de todas las situaciones o pensamientos o sentimientos a los que les tienes miedo y que te hacen estar ansioso. Después de eso, tomas un miedo a la vez.*

Por ejemplo, si tu estas aterrorizado(a) por el temor a quedarte solo(a), en la parte superior de tu lista podrías empezar a colocar ese miedo; luego pasas a mirar imágenes que hagan alusión a personas solas.

A continuación, pasas gradualmente a ver vídeos de personas solas, a la búsqueda de una persona que manifieste que se sienta sola como tu.

Hasta que finalmente puedes llegar a aceptar el cambio de pensamiento y abrazar tus pensamientos sin temor. Esta es la exposición a los miedos.

# Ejercicio de respiración #1

## La respiración calma

Esto es útil si necesitas calmarte rápidamente.

Para ello, todo lo que tienes que hacer es respirar por la nariz, suave, lento, profundo, sostener y luego exhalar lentamente por la boca, como si tuvieras un pitillo en los labios. Esperar unos segundos y repetir dos o tres veces.

Al hacer esto varias veces durante unos minutos, encontrarás que el cuerpo y la mente empiezan a calmarse.



# psicognitiva



Siéntate con la espalda recta, los hombros hacia atrás y saca pecho.



Ahora cierra la boca y toma lentamente aire por la nariz.



Después suelta el aire despacio. Respira así varias veces.

# Ejercicio de respiración #2

## Relajación muscular progresiva

Se trata de un ciclo repetitivo de tensión y relajación de los diferentes grupos musculares.

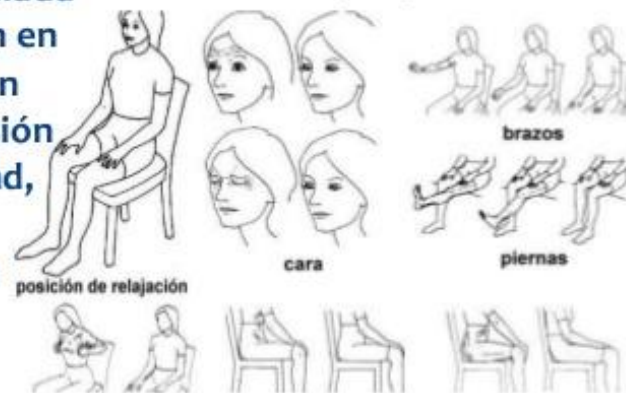
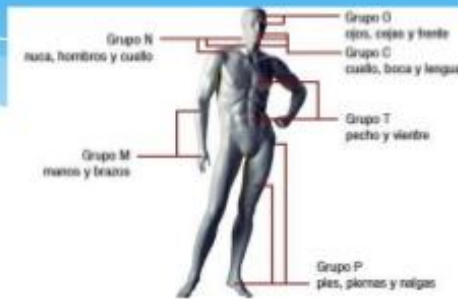
1. Empieza a concentrarte en el área muscular de los pies y las piernas,
2. tensiona tomando una respiración lenta y profunda y apretando los músculos, luego exhala y relaja;
3. nuevamente inhala suave, lento, profundo y tensiona ahora caderas y abdomen apretando los músculos, luego exhala y relaja;
4. vuelve a inhalar suave, lento, profundo y tensiona ahora espalda, brazos, hombros y cuello, apretando los músculos, luego exhala despacio y relaja,
5. por ultimo concéntrate en el área del rostro, inhala y tensiona tu cara, cabeza y nuca, apretando los músculos, luego exhala y relaja. Debes mantener tensionado los músculos durante unos 5 segundos antes de soltarlo mientras exhalas lentamente.

Espera unos 15 segundos antes de hacer lo mismo con otro grupo muscular.



## Relajación Progresiva de Jacobson.

\* **Definición de Relajación Progresiva de Jacobson (tensión-relajación):** La relajación muscular progresiva es una técnica de tratamiento del control de la activación desarrollada por el médico Edmund Jacobson en los primeros años 1920. Jacobson argumentaba que ya que la tensión muscular acompaña a la ansiedad, uno puede reducir la ansiedad aprendiendo a relajar la tensión muscular.





# Pensamientos positivos

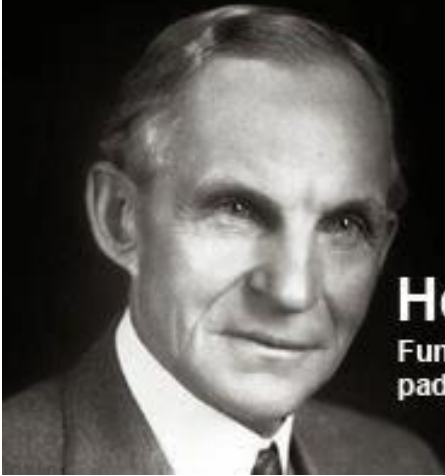
"El pesimista se queja del viento;  
el optimista espera que cambie;  
el realista ajusta las velas."

-George Ward-



psicognitiva

**"Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto"**



**Henry Ford**

Fundador de Ford Motor Company y padre de las cadenas de producción



psicognitiva

El poder de los pensamientos



[psicognitiva.com](https://psicognitiva.com)