

# REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES DURANTE LA PANDEMIA



Dr. Leonidas Castro, Universidad de los Andes.  
Dra. Diana Agudelo, Universidad de los Andes.  
Dra. María Antonieta Solorzano, Psicoterapeuta.  
Dra. Irene Giovanni, Pontificia Universidad Javeriana.  
Dr. Ricardo Yamín, Universidad del Rosario.

Diseño: Juan David Garza Forero  
Comunicaciones Vicepresidencia de la República  
2020

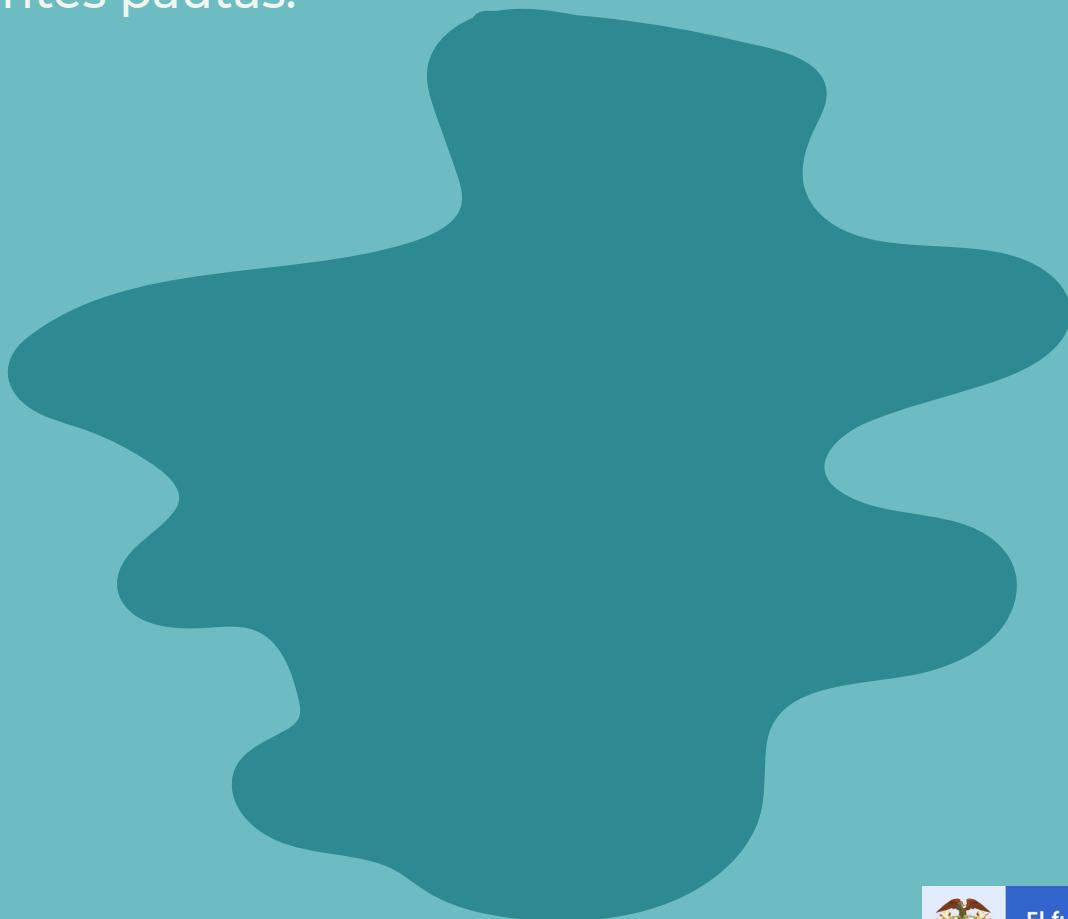


Vicepresidencia

Uno de los factores de sufrimiento y de conflicto más frecuente para las personas, es la dificultad para manejar las emociones. Esto afecta la vida de pareja, de familia y social en general.

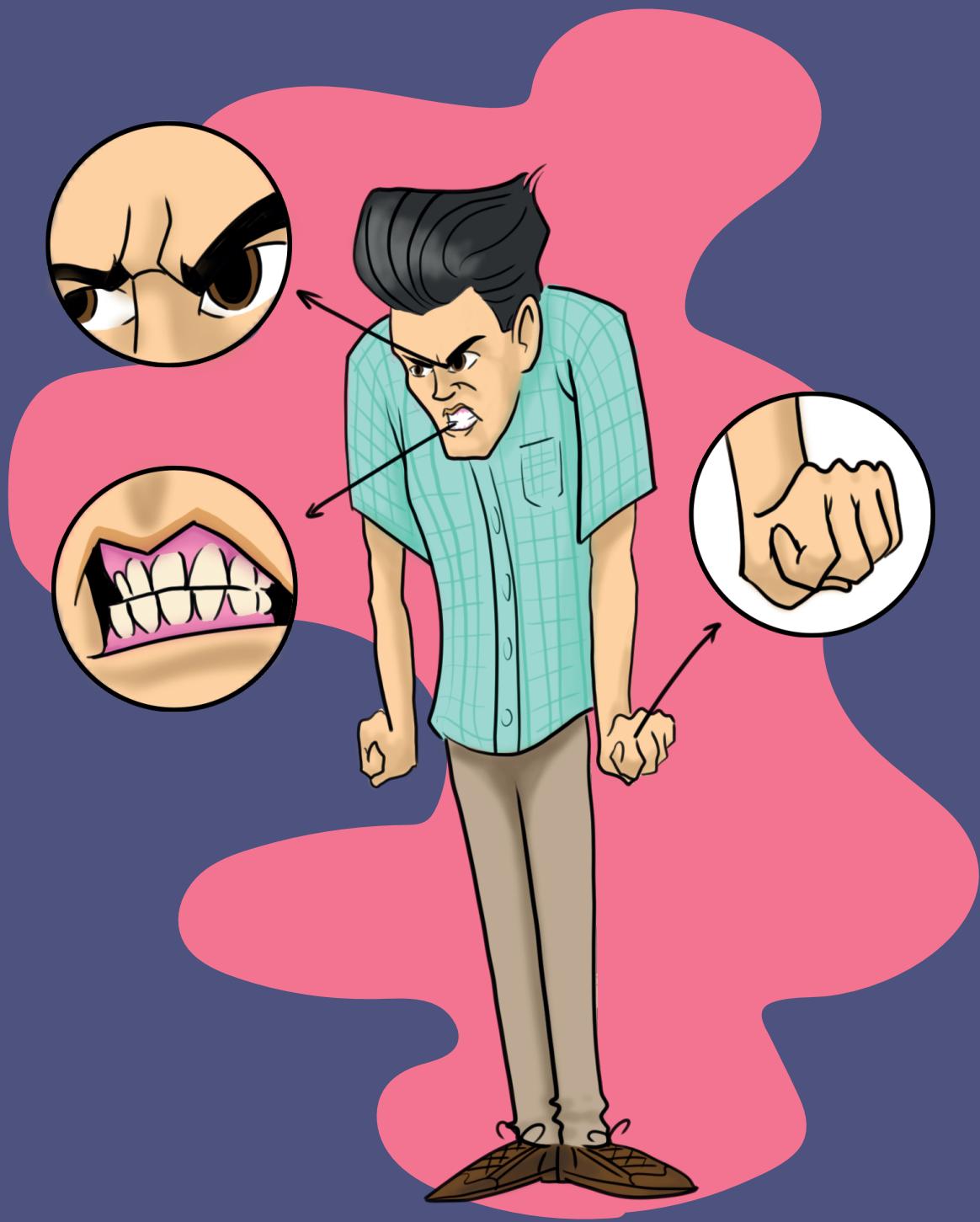
Las emociones guían comportamientos rápidos y son muy útiles, pero a veces nos juegan malas pasadas. Por eso es necesario usar el cerebro racional, para pensar antes de actuar y no tener que arrepentirnos de nuestras reacciones.

Cuando las emociones son muy intensas, podemos actuar sin pensar, y reaccionar violentamente de manera física o verbal y hacerles daño a las personas que queremos. Decimos entonces que las emociones se desregulan. Es decir, se salen de control. Por lo tanto, para poder regular las emociones pueden seguir las siguientes pautas.



# NOTA SEÑALES FÍSICAS

Note cuando tiene una emoción intensa, como por ejemplo rabia. Ponga atención a las señales físicas en su cuerpo.



# RESPIRACIÓN



Por un minuto centre la atención en la respiración para no seguir alimentando la rabia con el pensamiento. Fíjese simplemente en como entra y sale el aire en tres respiraciones consecutivas.



El futuro  
es de todos

Vicepresidencia

# OBSERVACIÓN

Identifique el pensamiento que está teniendo en ese momento. Por ejemplo: “Cómo es posible que...” o “es el colmo que...” suelen estar asociados con rabia.



El futuro  
es de todos

Vicepresidencia

# REVALORACIÓN



Trate de buscar explicaciones alternativas. Trate de ver las cosas desde la perspectiva de la otra persona.

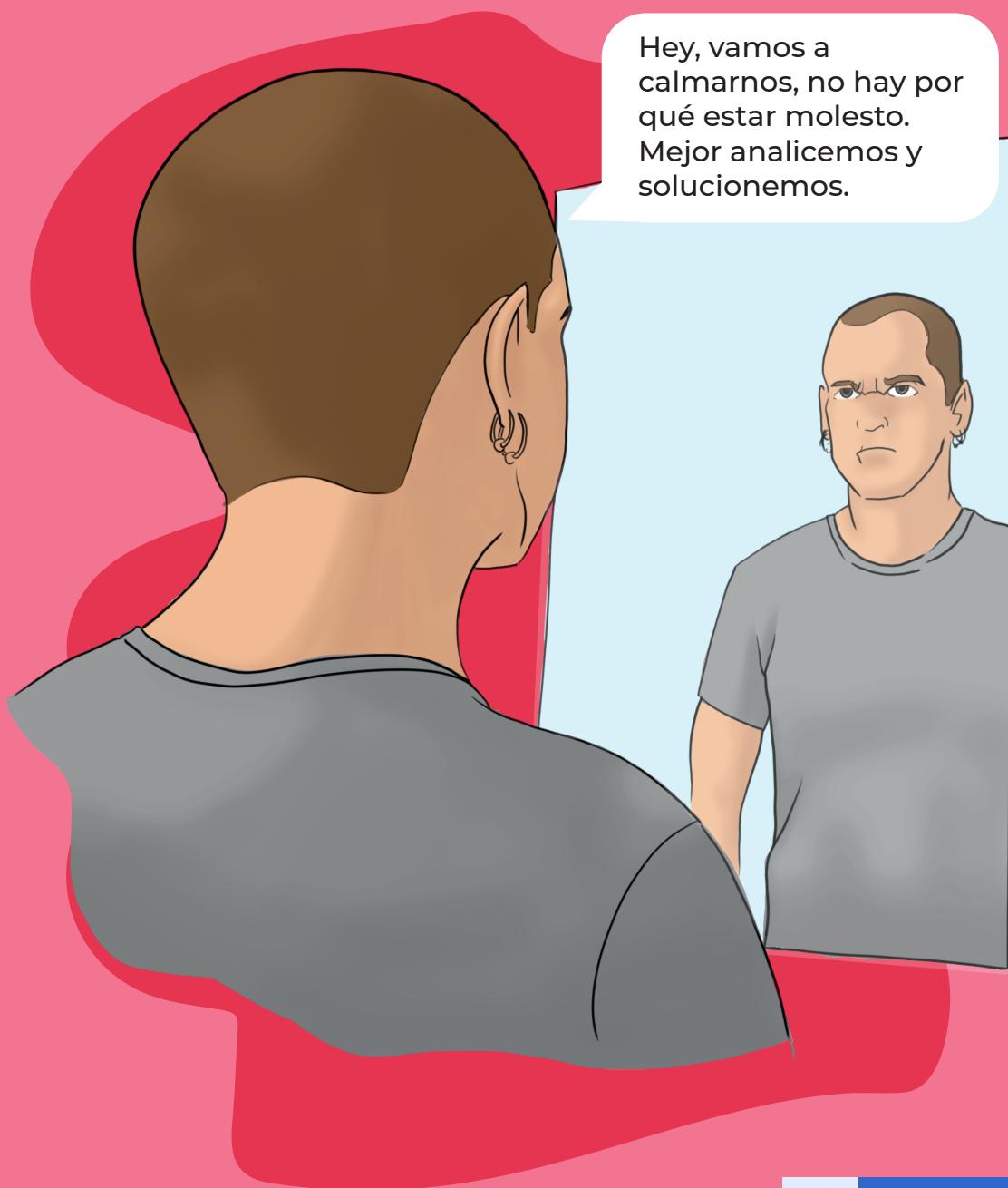


El futuro  
es de todos

Vicepresidencia

# ATENCIÓN PLENA

Trate ahora de centrar la atención en su cuerpo y observe sus emociones y sus pensamientos desde fuera. Hay una diferencia entre estar observando la casa que se incendia desde adentro que verla desde fuera. Su pensamiento de rabia es como un incendio.  
**¡Mírelo desde fuera!**



# COMUNICACIÓN



Hablemos sobre lo que no nos gusta, y lleguemos a un mutuo acuerdo

Después de haber recobrado la calma, trate de usar las herramientas de comunicación descritas en esta cartilla.



El futuro  
es de todos

Vicepresidencia