

## TERCER RECUADRO:

### **REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES**

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

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 física o verbalmente y hacer 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 puede seguir las siguientes pautas.

- **Atención.** 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.
- **Observación.** Identifique el pensamiento que está teniendo en ese momento. Pensamientos tales como "Cómo es posible que..." o "es el colmo que..." suelen estar asociados con rabia.
- **Revaloración.** Trate de buscar explicaciones alternativas. Trate de ver las cosas desde la perspectiva de la otra persona.
- **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 o desde fuera. Su pensamiento de rabia es como un incendio. ¡Mírelo desde fuera!
- **Comunicación.** Después de haber recobrado la calma, trate de usar las herramientas de comunicación descritas antes.