



**Nombre de alumnos: María Esther  
Gómez alegría**

**Nombre del profesor: Kenneth  
Alejandro Reyes Escalante**

**Nombre del trabajo: cuadro sinóptico**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: comportamiento social**

**Grado: único**

**Grupo: psicología**

técnicas para lograr un adecuado control emocional

**Decides tú cómo controlar**

**la forma en que interpretas tus emociones puede cambiar la forma como las vives.** La forma en que reacciones frente una emoción en concreto condicionará cómo actúa sobre ti.

**Lo que ocurre cuando tus emociones se descontrolan**

La amígdala es la parte de tu cerebro encargada de disparar las emociones, como si fuera una respuesta automática en forma de agresión o huida frente una amenaza.

**a verdad sobre las emociones negativas**

existen algunas situaciones a las que nunca podrás acostumbrarte. Si todo te va mal, difícilmente podrás dejar atrás la sensación de miedo o ansiedad

**lo que sí funciona para tener una buena emoción**

La verdadera inteligencia emocional requiere que identifiques y entiendas tus propios estados de ánimo. Implica reconocer cuando y porqué estás enfadado, nervioso o triste, y actuar sobre las causas y no sólo los síntomas.

Intenta recordar tus virtudes y éxitos

La **reafirmación** en tus virtudes y puntos fuertes es una de las mejores estrategias para gestionar tus sentimientos. Consiste en **pensar en lo que te ha provocado esa emoción pero reduciendo su significado negativo.**

Distrae tu atención hacia un asunto concreto

las personas que mejor gestionan sus emociones también han aprendido a usar la distracción para bloquear sus estados emocionales antes de que sea demasiado tarde. Y parece que resulta muy eficaz cuando prevén que **van a experimentar emociones intensas y no tienen suficiente tiempo para usar otras estrategia**

Piensa en tu futuro más inmediato

Las emociones muy intensas pueden provocar que te olvides de que hay un futuro y que tus acciones van a tener consecuencias. Aunque en ese momento tan sólo seas capaz de vivir el presente y tu frustración, enfado o nervios te parezcan tan importantes.

Medita habitualmente

La meditación ha demostrado científicamente su eficacia para prevenir los pensamientos negativos repetitivos y no sólo mientras meditas, sino también a largo plazo: es capaz de **diminuir el nivel de activación de la amígdala de forma duradera**

Date permiso para preocuparte más tarde

en un estudio se pidió a los participantes con pensamientos ansiosos que pospusieran su preocupación durante 30 minutos. A pesar de ser una forma alternativa de evitar pensar en algo, lo que se ha demostrado es que **tras ese período de pausa las emociones regresan con una intensidad mucho menor.**

Como seres humanos no sabemos controlar nuestras emociones. Las perturbaciones emocionales aparecen por las interpretaciones que hacemos de distintas situaciones. Debido a esas interpretaciones, surgen patrones de pensamientos irracionales. Estos, pueden dirigirse hacia sí mismo, los demás o hacia el mundo.

Por lo tanto, nuestro objetivo es desarrollar patrones de pensamiento racionales y adaptativos. Y gracias ello, expresar adecuadamente nuestras emociones.

Los componentes del mindfulness son **consciencia, aceptación y compromiso con los valores**. Se pretende conectar con el aquí y el ahora para evitar o disminuir pensamientos y sensaciones molestos. Es una de las **técnicas de control de las emociones más recomendadas**.

Este ejercicio se puede hacer en cualquier momento del día. Tu única tarea es dirigir toda tu atención a tu respiración durante aproximadamente un minuto. Seguramente, tu mente se distraerá con pensamientos absurdos. Lo importante es no dejarse llevar y volver a dirigir la atención a tu respiración.