



**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.