

Expresar y Regular Emociones con el Medidor Emocional

ACTIVIDAD EN GRUPO | TIEMPO SUGERIDO: 30 MINUTOS

Esta actividad de desarrollo de habilidades está diseñada para ayudar al personal a identificar y desarrollar estrategias para expresar y regular sus emociones de una manera efectiva.

BIENVENIDA

Comienza la actividad leyendo la breve introducción a continuación:

“Es importante expresar y regular nuestras emociones de manera que promuevan el crecimiento personal, relaciones saludables, un mayor bienestar y logro de metas.

La regulación de la emoción tiene dos partes: un objetivo para la emoción (lo que queremos hacer con nuestros sentimientos, sentir más, menos o lo mismo) y una estrategia para lograr ese objetivo”.

PASO 1: DISCUTIR ESTRATEGIAS INÚTILES

Divide al personal en grupos pequeños. Pídeles que dediquen dos minutos a pensar en estrategias inútiles para expresar y controlar las emociones.

Las estrategias incluyen tanto estrategias de pensamiento (cosas en las que podemos pensar) como estrategias de acción (nuestros comportamientos). Algunas estrategias inútiles pueden incluir el diálogo interno negativo (por ejemplo, "Nunca soy bueno en nada"), las quejas o la preocupación constante.

Algunas estrategias funcionan a corto plazo (por ejemplo, distraerse uno mismo debido a la frustración por algo que no salió bien) pero es posible que no ayuden a resolver problemas ni a promover el bienestar a largo plazo.

PASO 2: DISCUTIR ESTRATEGIAS ÚTILES

Pídele al personal que dedique dos minutos para intercambiar ideas sobre estrategias útiles que hayan usado u observado que otros usan para manejar las emociones.

Por ejemplo, una estrategia de pensamiento útil puede ser el diálogo interno positivo (decirnos algo positivo o de apoyo). Una estrategia de acción útil puede ser respirar profundamente

PASO 3: COMPARA

Pídele al personal que dedique dos minutos para discutir las diferencias que encontraron entre las estrategias útiles y las inútiles.

PASO 4: ESTRATEGIAS SITUADAS EN EL MEDIDOR EMOCIONAL

Utiliza el Medidor Emocional para considerar formas útiles de expresión y regulación.

- Otra forma de pensar sobre los objetivos de expresión y regulación de las emociones es pensar en qué cuadrante de Medidor Emocional te encuentras. Considera si deseas permanecer en este cuadrante o cambiar a un cuadrante diferente.
- Divide al personal en cuatro grupos y asígnale a cada grupo un cuadrante del Medidor Emocional. Pídele al personal que dedique cinco minutos a pensar en situaciones que le provoquen estar en diferentes cuadrantes, habrá cuadrantes que te gustaría seguir sintiendo, o por el contrario cambiar.
- Posteriormente, pídeles a los grupos que enumeren estrategias útiles que hayan usado en el pasado o que podrían usar en el futuro para cada situación. Por ejemplo, una razón para cambiar al cuadrante rojo, desagradable y de alta energía, es dar un discurso apasionado sobre un tema de justicia social. Una estrategia de pensamiento para pasar a este cuadrante es pensar en las personas oprimidas, marginadas o desatendidas, las injusticias que causan y cómo su discurso podrían afectar la política. Una estrategia de comportamiento para pasar a este cuadrante podría ser escuchar música fuerte y enérgica.
- Pídele a cada grupo que comparta sus situaciones y estrategias de regulación de las emociones. Analiza la utilidad de cada una de estas estrategias, tanto a corto como a largo plazo.

REFLEXIÓN FINAL

Concluye esta actividad reflexionando sobre la siguiente pregunta:

“Como exploramos en esta actividad, las estrategias útiles abordan la raíz de los problemas emocionales, mientras que las estrategias inútiles solo abordan sus síntomas. Si bien las estrategias útiles requieren mucho más tiempo, esfuerzo y práctica que las estrategias inútiles, también promoverán una mejor salud y bienestar.

Nosotros vivimos en una sociedad que a menudo parece adicta a las soluciones rápidas – las estrategias inútiles. ¿Qué necesitarías para renechar a tus estrategias inútiles y adoptar otras útiles?”

BONO: LISTA DE ESTRATEGIAS

Haz que el personal se reúna en grupos y piensen en estrategias inútiles que usan (o han visto usar a otros) para regular sus emociones. Puedes compartir la lista a continuación. Haz que reflexionen sobre qué tienen en común estas estrategias automáticas.

Estrategias Inútiles:

- Diálogo interno negativo (por ejemplo, "Soy tan estúpido")
- Desahogarse o quejarse (esto tiende a difundir la negatividad y hace que la persona que comparte la experiencia reviva la emoción o situación desagradable y la haga sentir peor)
- Chismes
- Evitación (huir del problema)
- Negación (pretender que no estás mal)
- Ignorar la emoción o el problema
- Tener ilusiones (Por ejemplo, Pensar "todo saldrá bien si lo dejo en paz")
- Rumiar o preocupación constante
- Culparse a sí mismo o a los demás
- Postergar
- Gritar
- Agresión física
- Malos hábitos de salud (alimentación poco saludable, hábitos de sueño, falta de ejercicio)
- Abuso de sustancias

A continuación, pídele al personal que genere una lluvia de ideas sobre estrategias útiles que ellos usen (o hayan visto usar a otros) para regular sus emociones. Puedes compartir la lista a continuación. Pregúntale al personal: ¿qué tienen en común estas estrategias más útiles?

Estrategias Útiles:

- Buenos hábitos de salud y cuidado personal (para evitar irritabilidad y desencadenamiento fácil)
- Nutrición (hidratación adecuada más comidas regulares y equilibradas compuestas de alimentos integrales)
- Actividad física (30 minutos de actividad moderada a vigorosa, 5 días a la semana)
- Sueño (con el objetivo de 7 a 9 horas de sueño reparador por noche)
- Apoyo social (por ejemplo, llamar a un amigo)
- Actividad constructiva (por ejemplo, lectura, escritura, actividad física)
- Evitar/modificar situaciones (Por ejemplo, Elegir no pasar tiempo con personas que lo desencadenan)
- Resolución de problemas
- Buscar ayuda profesional
- Aceptación (por ejemplo, reconociendo que algunas cosas están fuera de nuestro control)
- Visualización (por ejemplo, pensar en un lugar que te guste)
- Humor
- Distracción a corto plazo

Analiza la actividad recordando al personal que las estrategias inútiles tienden a requerir poco o ningún esfuerzo, disminuyen el bienestar, no resuelven el problema, entorpecen las relaciones y brindan un alivio inmediato, pero a menudo nos desvían del logro de las metas. Las estrategias útiles tienden a requerir esfuerzo y práctica, promueven una mejor salud y bienestar, se enfocan en resolver problemas, ayudan a construir y mantener relaciones y nos mueven hacia nuestras metas.