

Mantener la calma en situaciones difíciles

La autorregulación es la capacidad de controlar las emociones y el comportamiento según las exigencias de la situación. Esta habilidad permite, por ejemplo, mantener la calma cuando hay tensión, evitar reacciones fuertes a estímulos perturbadores, paliar el enojo, adaptarse a un cambio en las expectativas y lidiar con la frustración antes de estallar. Así, la intención es sustituir las reacciones emocionales por respuestas reflexivas y con conciencia de uno mismo. El primer paso para lograr la autorregulación es conocer nuestros sentimientos y ser capaces de identificarlos cuando los experimentamos.

Ahora bien, cada persona tiene un temperamento propio: varía la forma en que vivimos y expresamos nuestros sentimientos, así como nuestra capacidad para regular las emociones y el comportamiento. Lo importante es descubrir y practicar las estrategias que nos permiten calmarnos cuando sentimos emociones muy fuertes. Ten paciencia y no dejes de intentarlo. Sólo así podrás volverte un experto en ti mismo y regular tus reacciones.

Actividades

INFLAR EL GLOBO

Material y organización

- Actividad individual

1. Imagina que tu estómago es un globo.
2. Durante cuatro segundos, inhala de forma profunda y lenta; infla el globo.
3. Durante los siguientes cuatro segundos, suelta todo el aire por la boca; desinfla el globo.
4. Repite tres veces.

LIBRO PARA CALMARSE

Material y organización

- Hoja, lápiz, y colores
- Actividad individual

1. Recuerda algún momento durante el confinamiento por COVID-19 en que hayas tenido que calmarte (bajar el ritmo).
2. Toma una hoja y divídela en dos. En una parte de la hoja dibuja o escribe la situación que te alteró. ¿Qué estaba pasando?
3. En la otra parte de la hoja dibuja o escribe cómo lograste calmarte.
4. Ahora pregunta a otras personas acerca de algún momento en que hayan tenido que calmarse. ¿Qué fue lo que pasó? ¿Cómo lograron calmarse? Escúchalos con atención y piensa si sus estrategias para calmarse podrían servirte a ti.