Generación EPI

4 ESTRATEGIAS DE

REGULACIÓN EMOCIONAL

PARA SER TERMOSTATO

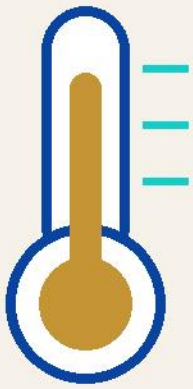
Una guía práctica para regular tu temperatura emocional y liderar tus relaciones desde la calma, la conciencia y la elección.

TIP: En la ComunidadEPI tenemos más recursos como este. Entra a la comunidad tocando el cuadro.

▶ Entrar a la comunidad
comunidad.generacionepi.com

ANTES DE EMPEZAR

¿ERES TERMÓMETRO?



El termómetro refleja lo que sucede afuera.

Si le hablan mal, responde mal. Si el ambiente se calienta, también se calienta. Su estado depende de la temperatura de los demás.

ANTES DE EMPEZAR

EL TERMOSTATO DECIDE



Decide la temperatura emocional, se mantiene en ella y espera el proceso hasta que los demás puedan llegar a esa misma temperatura.

Ser termostato nos empodera y nos permite liderar nuestras relaciones.

Lo importante no es solo lo que sucede, sino cómo logramos reaccionar.

PRIMERO, TÚ

NADIE MERECE SER MALTRATADO. TÚ TAMPOCO.

Ponte la mascarilla primero.



Ayudarte a ti antes que a otros no es egoísmo. Es la manera de recuperar el aire, regular tu cuerpo y elegir cómo responder. Cuando te cuidas, puedes sostener tu temperatura emocional sin absorber la de los demás. Desde ahí puedes acompañar, poner límites y ayudar sin rescatar.

¿Qué necesito ahora para volver a mi centro?

ESTRATEGIA 1

VACÍA LA MENTE

Pon un timer de 5 minutos y escribe todo lo que salga de tu cabeza durante esos 5 minutos, como mínimo.

DURANTE 5 MINUTOS



Escribe todos tus pensamientos.
No los ordenes ni los resuelvas:
vacía tu mente y apoya tus
pensamientos en el papel.

Si necesitas más tiempo, continúa escribiendo.

ESTRATEGIA 1

APOYA TUS PENSAMIENTOS



Si sostienes un vaso de agua durante 5 horas, te va a doler mucho el brazo. En cuanto lo apoyas, te sientes bien. Lo mismo pasa con los pensamientos: en cuanto apoyas tus pensamientos en el papel, se vacía y se calma tu mente.

ESTRATEGIA 2

¿CÓMO ESTÁS?

Nombrar con precisión lo que sientes te ayuda a darte cuenta realmente cómo estás.

No es lo mismo estar mal que estar frustrado, decepcionado, ansioso, agotado o herido. Tampoco es lo mismo estar bien que estar entusiasmado, emocionado, sorprendido, expectante.

Imagina que alguien te pregunta qué tienes ganas de comer y tú contestas 'comida'. Contestar 'bien' o 'mal' es igual: no es suficiente información ni para ti ni para otros.

Conocer cómo estás es el primer paso para tener una elevada inteligencia emocional, por eso te recomendamos ampliar tu vocabulario emocional.

ESTRATEGIA 2

VOCABULARIO EMOCIONAL

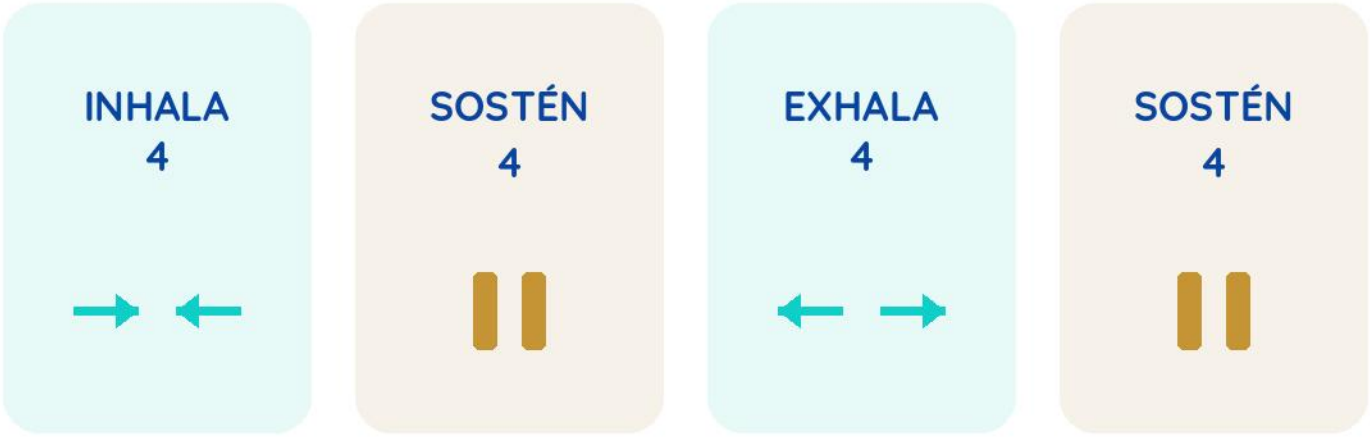
Usa este listado para encontrar las cinco emociones que mejor describen lo que sientes en este momento.

- Contento
- Emocionado
- Entusiasmado
- Tranquilo o calmado
- Empoderado
- Curioso
- Aceptado
- Aliviado
- Acompañado
- Escuchado
- Productivo
- Preparado
- Frustrado
- Agotado
- Decepcionado
- Enojado
- Abrumado
- Preocupado
- Avergonzado
- Estresado
- Excluido
- Rechazado
- Impotente
- Desesperado
- Agradecido
- Apoyado
- Seguro
- Apreciado
- Amado
- Divertido
- Confiado
- Reconocido
- Validado
- Comprendido
- Eficiente / útil
- En paz
- Ansioso
- Solitario
- Asustado
- Confundido
- Herido
- Angustiado
- Inseguro
- Ignorado
- Juzgado
- Culpable
- Presionado
- Resentido

ESTRATEGIA 3

RESPIRA EN CAJA

La respiración en caja ayuda a bajar la activación del cuerpo antes de una conversación difícil. Inhala contando hasta cuatro, sostén la respiración contando hasta cuatro, luego exhala contando hasta cuatro y vuelve a sostener la respiración contando hasta cuatro. Haz tres ciclos. Practica antes de necesitarlo: tu cuerpo aprenderá el camino.



ESTRATEGIA 4

RECONOCE TUS LOGROS EMOCIONALES

Reconoce los momentos en los que elegiste una respuesta más consciente.

Me detuve 10 segundos antes de responder.

Reconocí que estaba enojada y lo dije sin explotar.

Respiré en caja antes de entrar al salón.

Pedí ayuda en vez de cargarlo sola.

UNA VOZ DE LA COMUNIDAD

“UN HÁBITO CADA VEZ MÁS EMPODERADOR”

“Los viernes de reconocer tus logros se han vuelto un hábito cada vez más empoderador para mí. Cada vez que escribo mis logros descubro cosas importantes y siento que puedo: logro tener mayor confianza en mí mismo y logro sentirme mejor sin importar las circunstancias que me rodean. Cada vez que escribo mis logros vuelvo a darme cuenta de que soy suficiente. Gracias por darme la oportunidad de crecer y por mostrarme que siempre tengo la herramienta precisa a mi alcance para lograrlo todo.”

TESTIMONIO ANÓNIMO

TU PRÁCTICA

ELIGE UNA ESTRATEGIA PARA HOY

- ○ Vaciar la mente
- ○ Nombrar lo que siento
- ○ Respirar en caja
- ○ Reconocer un logro emocional

Ser termostato no significa no sentir. Significa elegir cómo actuar.

SIGAMOS CONECTADOS

LLEVA ESTAS ESTRATEGIAS A TU VIDA DIARIA

Comparte esta guía con otras personas que quieran construir relaciones más conscientes.

Únete a la ComunidadEPI

Toca este cuadro para entrar 👇

▶ Entrar a la comunidad

Es gratis · toca aquí mismo

comunidad.generacionepi.com

¿Estás leyendo desde otro dispositivo?

Escanea este código con la cámara de tu teléfono para entrar.

Escríbenos por WhatsApp

Toca aquí y te contamos de la Red