

ENTRENAMOS LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Cuando hablamos de regulación emocional, nos referimos a la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. No se trata de inhibirlas, sino de **autorregularlas**, lo que implica comprender las emociones y su influencia en nuestro comportamiento. Podemos modular nuestros sentimientos y nuestra forma de expresarlos, teniendo en cuenta el impacto que podemos causar en los demás.

La regulación emocional incluye habilidades como la capacidad de expresar las emociones adecuadamente, regular la impulsividad, resistencia para enfrentarse a situaciones conflictivas o estresantes sin perder el control, gestionar los sentimientos negativos y aprender a generar en uno mismo emociones positivas y cambiar las creencias limitantes por otras más optimistas.

Sabemos que en la adolescencia el cerebro se está reconfigurando. Estos cambios provocan una gran variabilidad e intensidad de emociones, en un momento en que los sistemas de control del comportamiento están todavía inmaduros. Por eso a los adolescentes les cuesta tanto regularse emocionalmente. El aprendizaje de esta capacidad es una de las tareas principales de esta etapa. Si bien esta labor comienza en la niñez, es ahora cuando se ha de consolidar, y esto requiere entrenamiento y práctica.

Lo desarrollamos en familia

Muchos padres temen distanciarse emocionalmente de sus hijos durante la adolescencia. Esto no tiene por qué ocurrir, sobre todo si venimos de una relación familiar consolidada y basada en la confianza. Eso sí, habrá que hacer algunos ajustes, puesto que ya no estamos tratando con niños, y es importante tenerlo en cuenta para mantener la **conexión emocional**. Los padres debemos:

- Reconocer y validar las emociones de nuestros hijos adolescentes, nunca restarles importancia. Desarrollar la **empatía**, comprender que para ellos, eso que sienten es real y es importante.

- Ser un modelo **moderador** de sus emociones. Mantener un estado emocional equilibrado, que sirva de soporte a sus emociones, sin caer en el dramatismo ni en la frialdad. Nuevamente, ser ejemplos de conducta.

Hay **estrategias de regulación emocional** que podemos practicar juntos. No existe una manera única de enfrentarse a las emociones, esto dependerá en gran medida de nuestro estilo de afrontamiento y forma de ser. Pero contar con unas bases nos servirá de apoyo:

- *Mantener una actitud activa* al enfrentarnos a la emoción, sin dejarse anclar ni sentirse víctimas de ella.
- *Partir del principio de posibilidad*: cambiar las creencias o la situación que nos provoca una emoción negativa está en nuestras manos.
- *Expectativas de autoeficacia*: confiar en que tenemos control sobre el cambio y seremos capaces de regular las emociones disruptivas.
- *Buscar ayuda en los demás cuando sea necesario*: compartir nuestros sentimientos con alguien puede ayudarnos a modular la intensidad de la emoción.
- *Asumir la responsabilidad*: ser conscientes de que somos *nosotros* los que estamos experimentando la emoción nos ayudará a hacernos cargo de ella y no caer en el victimismo.
- *No evitar las emociones*: no existen emociones buenas y malas. Todas tienen una función adaptativa y son necesarias y valiosas. Lo que puede no ser adaptativo, y en lo que habría que trabajar, es la manera en que reaccionamos a esa emoción.
- *Manejar la frustración*: la frustración suele aparecer cuando tenemos una meta y algo se interpone en ella, o cuando no conseguimos lo que deseábamos. Las personas con baja tolerancia a la frustración se toman cualquier obstáculo como un problema. Demandan continuamente que las cosas salgan como ellos esperaban, lo que les lleva a sentirse enojados o deprimidos si no es así. Para aprender a manejar la

frustración tenemos que asumir que la realidad no siempre es como nos gustaría que hay complicaciones, aprender a controlar los deseos, a aplazar las recompensas, entrenar la resistencia, la fortaleza y la flexibilidad.

Ampliamos

Artículo sobre la regulación emocional

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/regulacion-emocional.html>

Las emociones, vídeo de la película *Inside Out* de Pixar

https://www.youtube.com/watch?v=4_6Cp043qQg