

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL



Carla es psicóloga en un Centro de Justicia para las Mujeres, atiende a mujeres víctimas de violencia.

Su jornada laboral es pesada y larga.

En ocasiones le toca hacer otras tareas que no necesariamente le competen.

La comunicación con sus colegas se vuelve difícil, muchas veces se generan discusiones por la sobrecarga de trabajo.

Recientemente, en una discusión con una compañera, **Carla** llegó a su límite. En medio de la discusión, levantó la voz y lanzó comentarios hirientes; no logró controlar sus emociones.

Posteriormente se arrepintió de aquel suceso.

Carla tuvo dificultad en entender qué sucedió.

¿Qué es la autorregulación emocional?

Capacidad de **control y gestión de nuestras emociones, acciones y pensamientos**, los cuales experimentamos en nuestro contexto social, y que nos permite adaptarnos o responder de manera asertiva a las circunstancias que se nos presentan.

¿Cómo impacta no autorregular nuestras emociones en un entorno laboral?

- ▶ **Nos volvemos poco eficientes al llevar a cabo nuestras funciones.**
- ▶ **Podemos perder objetividad al momento de tratar un caso.**
- ▶ **Perjudica la atención que damos a la víctimas.**

Ventajas de la autorregulación emocional en nuestros espacios laborales:

- ▶ Conocimiento y conciencia de nuestro “yo” interno.
- ▶ Reconocimiento y manejo adecuado de nuestras emociones, equilibrio emocional.
- ▶ Mejora en las formas más claras de expresarnos y comunicarnos con las y los demás.
- ▶ Relaciones interpersonales más sanas.
- ▶ Enfrentar las situaciones laborales de manera más asertiva.
- ▶ Reducir tensiones en los equipos laborales y/o abordarlas de manera constructiva.

¿Cómo podemos autorregular nuestras emociones?

Todas las personas podemos autorregular nuestras emociones y usarlas para enfrentar adecuadamente una situación:

Primero: Conocer cuáles son las emociones básicas, como el asco, miedo, sorpresa, alegría, enfado y tristeza, y cuál es la manera en que cada una de ellas se manifiesta en tu cuerpo y en tus pensamientos.

Segundo: Identifica la emoción que estás sintiendo.

Es complicado cambiar el mundo, pero podemos cambiar aquello que está dentro de nuestro control y eso tiene que ver con nosotras y nosotros mismos.

