



Taller

Regulación Emocional:

Cambiar la emoción sin tocar la emoción

CARMEN SORIA SÁEZ



¿A QUÉ LLAMAMOS EMOCIÓN?

QUE Y PARA QUE

Reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de **cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos-** de origen innato

Estados afectivos que experimentamos y que señalan **estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades** e incluso objetivos



¿A QUÉ LLAMAMOS EMOCIÓN?

QUE Y PARA QUE

La **experiencia** de una emoción generalmente **involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias** sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en modo en el que se percibe dicha situación.



¿QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL?

LA CAPACIDAD QUE TENEMOS PARA MODULAR E INFLUIR EN NUESTRA EXPERIENCIA EMOCIONAL UTILIZANDO ESTRATEGIAS COGNITIVAS, FISIOLÓGICAS O CONDUCTUALES

Practicar algunas técnicas que nos ayuden a eliminar o disminuir las emociones negativas



¿Y LA NO REGULACIÓN O DESREGULACIÓN?

Definida por sus consecuencias

Exceso de intensidad

La reacción emocional se considera coherente, pero la intensidad excesiva

Ejemplo pánico

Desajustada

La reacción no es acorde al desencadenante

Ejemplo celos

No adaptativa /Disfuncional

La reacción entra dentro de la gama coherente, pero no es la que más ayuda a adaptar

Ejemplo Silvana: rabia- asco





¿POR QUÉ SE DESREGULAN?

En este taller no entraremos en eso



¿POR QUÉ SE CREE QUE NO SE PUEDEN MODIFICAR?

Intensidad de lo sentido

Rapidez de respuesta

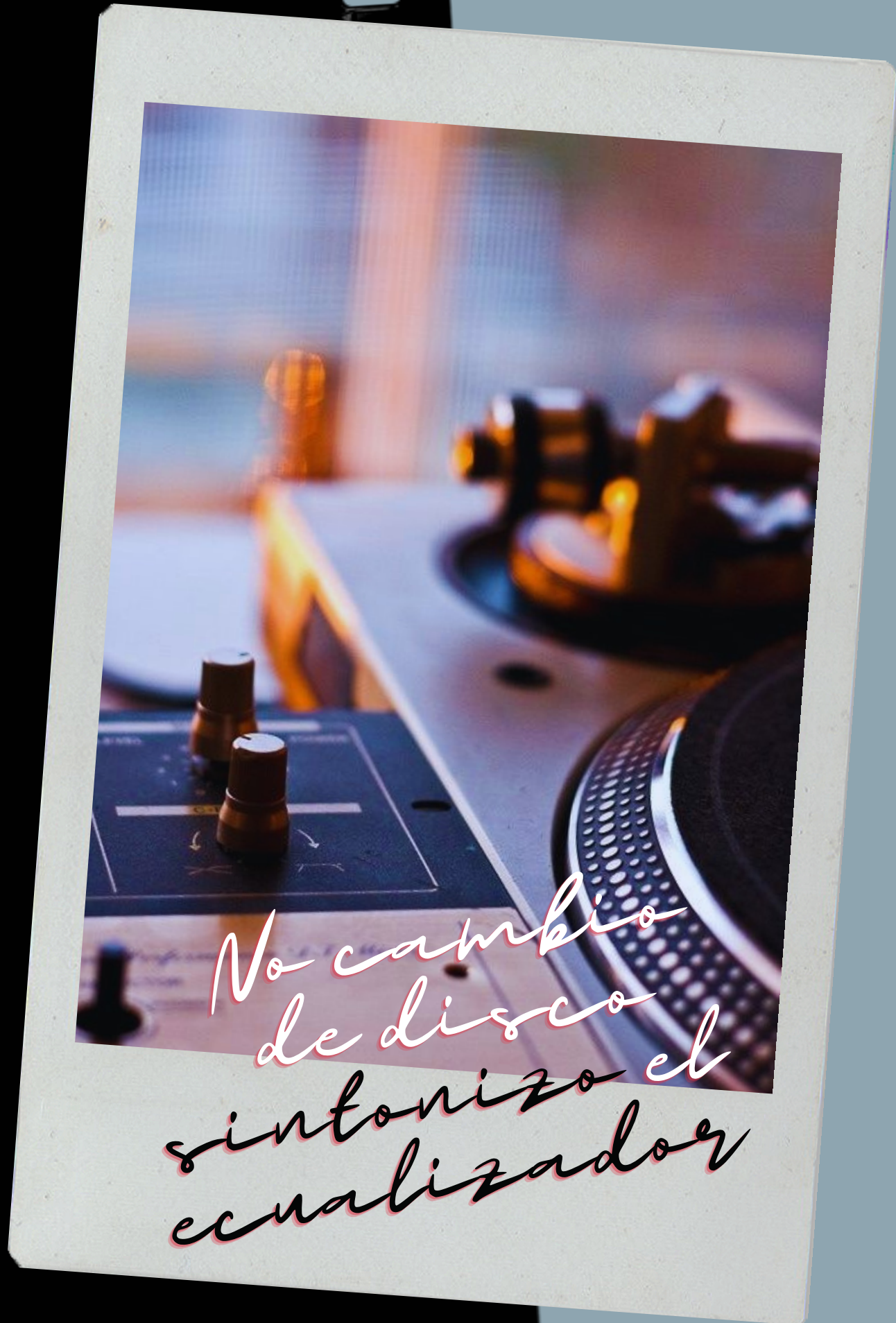
Intentos (de solución) fallidos*

*las creencias
son
aprendidas*

*las emociones
son grabadas*



TX 5063



*No cambio
de disco
sintonizo el
ecualizador*

CAMBIAR EMOCION

Sin tocar la emoción

Para situaciones en las que se
necesite cambiar la **intensidad**
emocional





URGENTE

INTENSIDAD EXCESIVA

- Distanciarnos de la vivencia
- No alimentar la emoción
- Apagar fuego

CAMBIAR FOCO ATENCIÓN





IMAGEN Y NARRATIVA

Las experiencias se guardan en "formato" de:

- imágenes
- texto
- sensaciones

BAJAR A TIERRA LA "EXPERIENCIA" EMOCIONAL



ESTA TÉCNICA ES UN INTENTO DE SOLUCIÓN DIFERENTE

Seguramente a lo que sueles hacer con tus pacientes
No es nueva, ni de mi autoría. Hipnosis, Erickson, EMDR

Propuesta: adaptación personal de la técnica hipnótica "sala de proyecciones", de M. Erickson





OBJETIVO

- Poder trabajar con algo menos "subjetivo"
- Experiencia emocional correctora "quizá sí puedo influir sobre mis estados emocionales"
- Experiencia de competencia personal (que no control)
- No cambio estructural ni permanente

**BAJAR A TIERRA LA "EXPERIENCIA"
EMOCIONAL**





DESIDENTIFICARNOS
No soy lo que siento

DISTANCIARNOS
Estar no es ser



ESCUELA DE FORMACION
INTEGRA TERAPIA
PARA PSICOLOGO

PROCEDIMIENTO

- Emoción vs experiencia emocional
- Vamos a trabajar sobre la imagen global
- Buscaremos un cambio en la forma, no en el fondo
- Disociación sana

....de la experiencia emocional sentida a la escena global vivida....



EVALUAR: EMPAPARME DE LO QUE OCURRE

- Investigar imagen mental.
¿Pero, tú qué ves en tu cabeza?
- Dar sentido
- Expresar
- Motivación al cambio
- Explorar emoción intrusiva
- Función positiva del síntoma

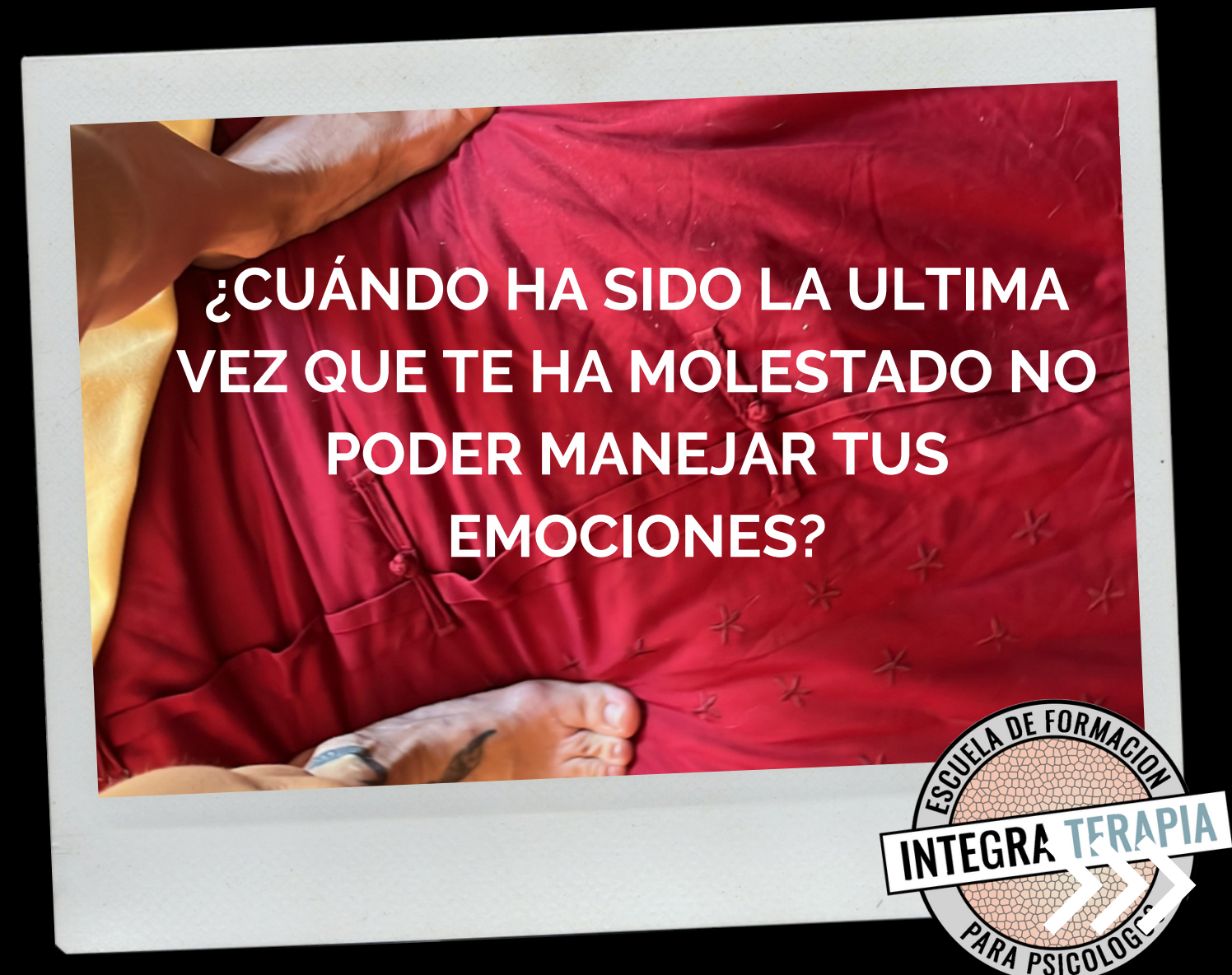


DESCRIBE LA ESCENA

DEFINIR

- Marco: ¿tiene marco o no?, ¿cómo es el marco?
- Disociado: es observador, ¿se te veía a ti?, ¿estabas fuera?
- Asociado: ¿estabas metido en la escena?, ¿estás dentro?
- Localización
- Tamaño
- Nitidez
- Iluminación
- Color o blanco y negro
- Movimiento: ¿hay movimiento en tu cabeza? ¿tu cabeza se mueve o no?, y si se mueve ¿te da más miedo?

*Pregunta
acceso*



ACOMPASAR

- Validamos la emoción
- Verbalizamos función +
- Dar a entender que comprendes
- Movimientos contra intuitivos ??

Mira la escena y dime si ha cambiado el malestar que te provoca



CONducIR

- Invitamos a la sala de proyecciones
- Buscamos que la persona entre y salga de la escena. Movimiento y que haga cambios en la imagen, viendo que ocurre en la experiencia sentida
- Damos sugerencias directas
- Asociarse-Disociarse

Mira la escena y dime si ha cambiado el malestar que te provoca



REEVALUAR

- Testamos si hay cambios en la emoción, cuando se observa desde FUERA
- Siempre preguntamos fuera
- Repetir y buscar distancia idónea

Mira la escena y dime si ha cambiado el malestar que te provoca



ANCLAR EL CAMBIO

EL CAMBIO DE POSICION

Provoca el cambio de intensidad emocional

Genera confianza

Confianza es: "si pasa algo ya me apañaré"



CAMBIAR EMOCION

Sin tocar la emoción

Jugamos con la sorpresa y simplicidad
No se buscan grandes cambios (tocar sistema)
Se buscan pequeños movimientos, que puedan ser
incorporados por la persona

Porque el cambio importante que se persigue tiene
que ver con perder el miedo a moverse
Quienes tienen mayor dificultad para regularse, son
aquellos que más necesitan aferrarse a lo rígido.





Gracias

Si tienes alguna duda o sugerencia
consultacarmensoria@gmail.com

