

REGULACIÓN EMOCIONAL · FICHA RE1

¿Qué es regulación emocional?

Función de las emociones, modelo e identificación

La regulación emocional es la habilidad de modular la intensidad, duración o tipo de emoción que experimentás, sin reprimir lo que sentís ni desbordarte. No se trata de “controlar” las emociones — se trata de no quedarte rehén de ellas. Este módulo te enseña a entender qué te pasa emocionalmente y qué hacer al respecto.

¿Para qué sirven las emociones?

Las emociones no son un problema a eliminar. Son parte fundamental de cómo funcionamos como personas. Cumplen tres funciones clave:

1. Te informan

Las emociones te dicen algo sobre lo que está pasando. El miedo te alerta de una amenaza. La tristeza te marca una pérdida. El enojo te señala una injusticia o un límite traspasado. La culpa te indica que cruzaste un valor propio. Sin emociones, vivirías sin información sobre lo que es importante para vos.

2. Te comunican

Las emociones se expresan corporalmente — gestos, postura, tono de voz, expresión facial — y comunican a otras personas tu estado. Esa expresión te conecta. También te diferencia: hace visible quién sos y qué te pasa.

3. Te movilizan

Cada emoción tiene un impulso de acción asociado: miedo te empuja a huir o evitar, enojo te empuja a atacar o poner un límite, alegría te empuja a continuar y celebrar. Esto te ayuda a actuar rápido cuando hace falta, sin tener que pensar todo.

El problema no es tener emociones — es cuando son demasiado intensas, demasiado prolongadas, demasiado frecuentes, o cuando la información que dan no se ajusta a la situación real.

El modelo de la emoción

Una emoción no aparece de la nada. Es un proceso con varios componentes que ocurren rápido pero pueden identificarse uno por uno. Conocer estos componentes te permite intervenir en distintos puntos.

- **Vulnerabilidad previa:** cuánto descansaste, comiste, qué estrés acumulado tenés. La misma situación impacta distinto según tu estado base.
- **Evento desencadenante:** lo que pasó concretamente. Hechos observables.
- **Interpretación:** qué significado le diste a lo que pasó. Aquí es donde dos personas pueden vivir la misma situación distinto.
- **Sensaciones corporales:** lo que sentís en el cuerpo (presión en el pecho, calor en la cara, tensión en hombros).
- **Impulso de acción:** qué te dan ganas de hacer. No es lo mismo que hacerlo — primero aparece el impulso, después decidís.
- **Acción / expresión:** qué hacés y cómo lo mostrás afuera.
- **Consecuencias:** qué pasa después en vos, en otras personas, en la situación. Eso retroalimenta el siguiente ciclo.

Identificar y nombrar las emociones

Para regular una emoción, primero tenés que poder nombrarla. Esto suena obvio pero muchas personas vienen a terapia con una sensación difusa —“estoy mal”, “me siento rara”— que les cuesta especificar. Ampliar el vocabulario emocional es parte fundamental de este módulo.

Emociones primarias

Es la primera respuesta emocional al evento. Tristeza ante una pérdida. Miedo ante una amenaza. Enojo ante un límite traspasado. Suelen ser proporcionales a la situación y duran lo que dura la situación.

Emociones secundarias

Es lo que sentís en respuesta a tu primera emoción. Vergüenza por haberte enojado. Enojo por estar triste. Ansiedad por sentir miedo. Las emociones secundarias suelen ser las que más nos hacen sufrir y las más difíciles de regular, porque no estás reaccionando a la situación sino a vos misma o vos mismo reaccionando.

PRÁCTICA · HACER UN PRIMER MAPA EMOCIONAL

Tomate cinco minutos hoy para escribir diez emociones distintas que experimentaste en la última semana. Sin censurarte.

Después, categorizá cada una: ¿fue primaria (respuesta directa a algo) o secundaria (respuesta a otra emoción)?

Para cada una, preguntate: ¿la intensidad fue proporcional a lo que pasó? ¿Interfirió con lo que querías hacer?

Este mapa inicial te da una línea de base. Las próximas cuatro fichas te van a dar

herramientas concretas para trabajar con cada componente.

→ *Llevá registro detallado en la hoja: Registro de emociones (página siguiente)*

REGULACIÓN EMOCIONAL · HOJA DE TRABAJO REHT1

Registro de emociones

Tres situaciones de la semana en detalle

Elegí tres momentos de la semana donde sentiste una emoción intensa. No tienen que ser dramáticos — basta con que hayan sido suficientemente intensos para que los recuerdes. La idea es mirarlos en detalle, componente por componente.

Situación 1

Día y contexto general

Vulnerabilidad previa (cómo estabas física y emocionalmente antes)

Evento desencadenante (qué pasó concretamente, solo hechos)

Interpretación que hiciste (qué significó eso para vos)

Sensaciones corporales

Emoción primaria (nombrala)

¿Apareció una emoción secundaria? ¿Cuál?

Impulso de acción / qué hiciste

Consecuencias

Situación 2

Día y contexto general

Vulnerabilidad previa (cómo estabas física y emocionalmente antes)

Evento desencadenante (qué pasó concretamente, solo hechos)

Interpretación que hiciste (qué significó eso para vos)

Sensaciones corporales

Emoción primaria (nombrala)

¿Apareció una emoción secundaria? ¿Cuál?

Impulso de acción / qué hiciste

Consecuencias

Situación 3

Día y contexto general

Vulnerabilidad previa (cómo estabas física y emocionalmente antes)

Evento desencadenante (qué pasó concretamente, solo hechos)

Interpretación que hiciste (qué significó eso para vos)

Sensaciones corporales

Emoción primaria (nombrala)

¿Apareció una emoción secundaria? ¿Cuál?

Impulso de acción / qué hiciste

Consecuencias

Reflexión semanal

¿Qué emociones aparecieron más esta semana?

¿Cuáles te cuesta nombrar con precisión?

¿Notaste algún patrón de emoción secundaria?

¿Qué querés observar la próxima semana?
