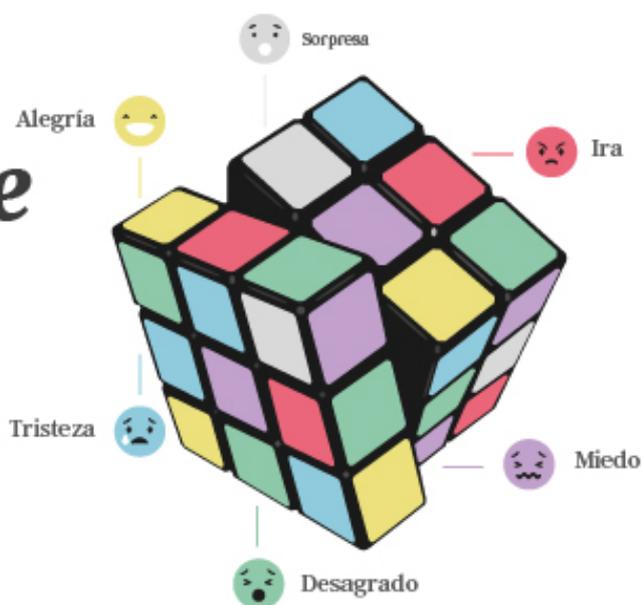


# Regulación Emocional

## 6 HABILIDADES ESENCIALES

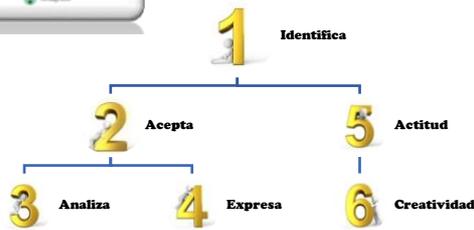
*Pienso, luego siento*  
**¡Emociónate  
con cabeza!**

Campaña Provincial para la  
Prevención de Adicciones





# Regulación Emocional



Es normal que, ante una situación difícil, te dejes llevar por emociones desagradables y sientas **ira, ansiedad, miedo o tristeza**. Las emociones son una reacción natural y te ayudan a entender lo que está ocurriendo a tu alrededor. No puedes eliminarlas, pero sí puedes conectar con ellas y entenderlas.

La **regulación emocional** es fundamental para cuidar tu salud mental. Sigue estos sencillos pasos y descúbrete a ti mismo.

1

## Identifica tus propias emociones

Cuando te encuentres mal, **obsérvate**, reflexiona sobre las emociones que estás sintiendo y **ponles nombre** (estoy triste, me siento enfadado, tengo miedo...)

## Acéptalas

**No te juzgues** por sentirte así, muchas personas están como tú. Negar las emociones solo servirá para empeorar la situación.

2

3

## Analiza tus emociones

### A. Qué te ha pasado

Piensa **por qué se ha activado esa emoción**. Puedes sentirte angustiado después de tener una mala noticia, pensar en tu adicción, discutir con alguien o preocuparte por el contagio.

### B. Cómo te afecta la emoción

Las emociones afectan a tres niveles. **"Cuerpo"** (sudores, nudo en la garganta, temblores...) **"Pensamiento"** ("no valgo", "solo no puedo", "no voy a conseguirlo"...). **"Comportamiento"** (agitación, salir corriendo, bloquearse...)

### C. Descubre su significado

Averigua **qué te está diciendo** esa emoción. Si has pensado en tu adicción y te sientes angustiado/a, tu ansiedad te está indicando que algo va mal y te pone en alerta para hacerle frente. Recuerda que la ansiedad es pasajera y que no es dañina para tu salud.

### D. Qué ganas y qué pierdes

**Analiza los pros y contras** de dejarte dominar por las emociones y saca tus propias conclusiones. Dejarte llevar por el malestar solo hará que te sientas peor, que discutas con la familia o que tengas una recaída; sin embargo, **buscar soluciones** disminuirá tu nivel de malestar y te permitirá afrontar la situación con éxito.

4

## Expresa cómo te sientes

**Compartir tus emociones** te ayudará a canalizarlas y a sentirte mejor. Habla con tu familia, amigos/as, pareja o terapeuta, graba un audio, un vídeo, o escribe un **diario emocional**. Solo necesitas 15 minutos para hacer un repaso de cómo ha ido tu día a nivel emocional. Escribe los sentimientos que has tenido y añade estrategias para sentirte mejor (respirar profundamente, darte una ducha, chatear, ordenar la casa, dialogar, escuchar música, meditar, tomarte una infusión, etc.)

5

## Actitud positiva

**Activa una emoción positiva:** cuenta un chiste, una anécdota graciosa, escribe una carta, escucha música, mira fotos antiguas o habla de algo positivo **...o un recuerdo positivo:** nacimiento de tu hijo/a, un logro personal, un día en la playa/campo, u otro recuerdo que te anime. **Haz actividades que distraigan tu mente:** leer, escribir, hacer deporte, dibujar, ver películas, ayudar a los demás, ordenar la habitación, hacer sopas de letras, sudokus y autodefinidos.

## Sé creativo/a

**Crea tu propia lista de actividades placenteras y divertidas.** Hay muchas alternativas para distraerte y mantener tu mente ocupada. Seguro que si te paras a pensar o lo hablas con tu familia se os ocurren otras actividades: adivinanzas, karaoke, juegos de mesa o manualidades.

6

**Confía en ti.** Tienes la experiencia, la capacidad y los recursos necesarios para afrontar las situaciones difíciles. Piensa que te has sentido así antes y que tu malestar puedes controlarlo, ya lo has conseguido otras veces. Estar confinado en casa no tiene porque ser algo negativo, sino todo lo contrario. No salir, te da el tiempo necesario para no ceder a tus impulsos y buscar alternativas.

# CONTACTO

 958 20 22 31

 958 20 25 99

 [granadasinadicciones@dipgra.es](mailto:granadasinadicciones@dipgra.es)

# SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

-  Granada Sin Adicciones
-  [granadasinadicciones](#)
-  Servicio Provincial Drogodependencias Granada
-  Granada Sin Adicciones

*Estamos para ayudarte*



Servicio Provincial de  
Drogodependencias y Adicciones  
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación  
de Granada

Avanzamos junt@s