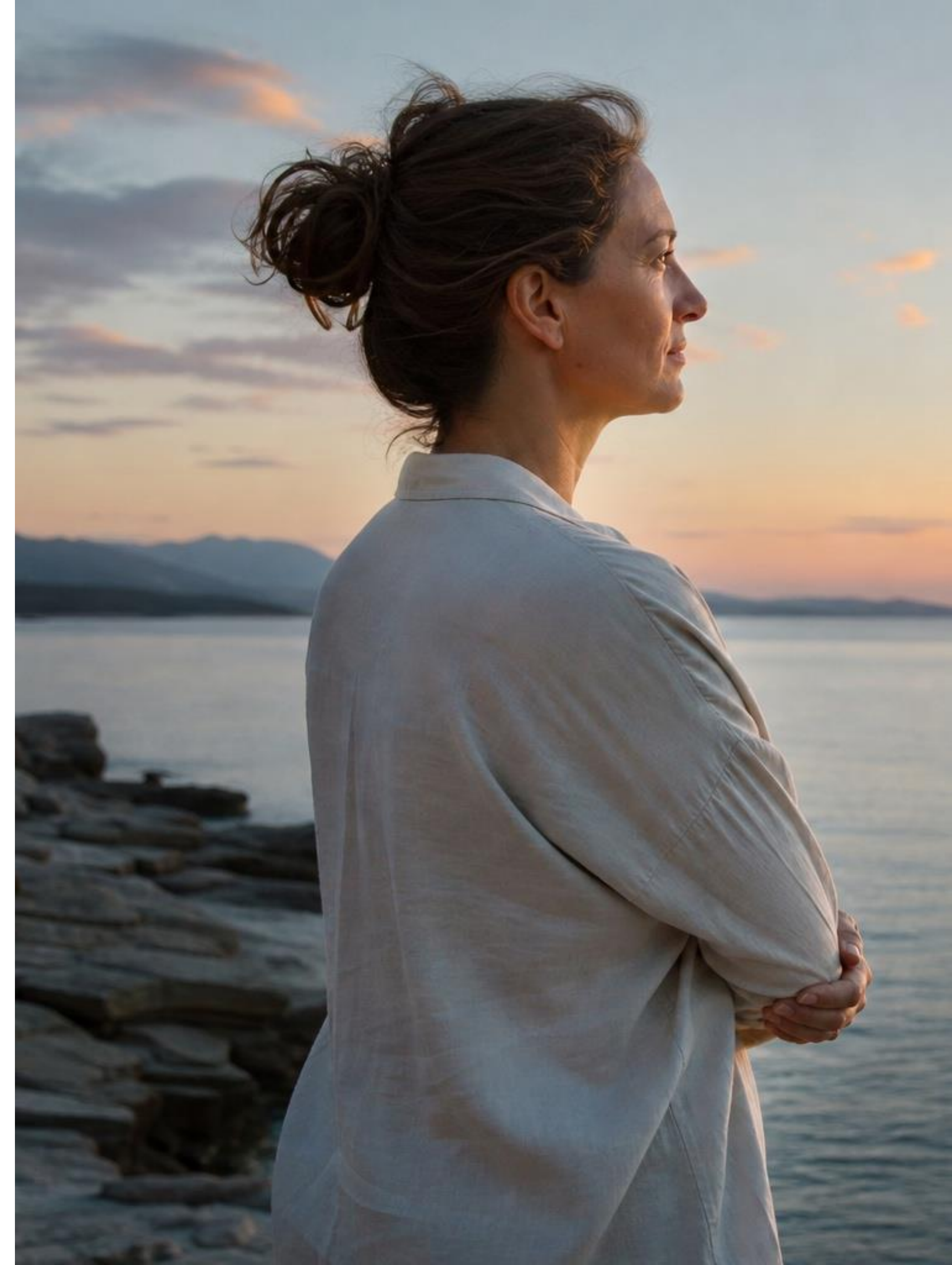


TALLER • REGULACIÓN EMOCIONAL Y ATENCIÓN PLENA

ENTRE LA EMOCIÓN Y LA RESPUESTA

Cómo ampliar tu margen de elección

@beatrizgricondo • @create_coaching



HOY

Vas a comprender, practicar y elegir

Una ruta práctica para pasar de la reacción automática a una respuesta más consciente.

1

COMPRENDER

Un mapa para reconocer
tu reacción automática.

2

PRACTICAR

Atención plena aplicada
a una emoción real.

3

DESCUBRIR

Cuatro pasos para ganar
margen de elección.

4

LLEVARTE

Una acción pequeña
para tu vida cotidiana.

Antes de empezar, llega

No tienes que cambiar nada: solo notar qué está presente.

- Apoya los pies en el suelo.
- Nota los puntos de contacto con la silla.
- Suelta los hombros si lo necesitas.
- Observa tu respiración sin intentar cambiarla.
- **Siente qué está presente ahora.**





¿TE SUENA ALGUNO?

Cuando una emoción me activa, lo que más me ocurre es...

1

Reacciono y luego me arrepiento.

2

Me bloqueo o me quedo sin palabras.

3

Le doy vueltas durante horas.

4

Evito la conversación o la situación.

5

Intento que no se note y sigo como si nada.

Reconocer el patrón es el primer paso para poder elegir.

MIRAR ANTES

La reacción no empieza cuando respondes

Antes de la conducta ya ha ocurrido un proceso completo.



Cuanto antes detectas el proceso, más posibilidades tienes de intervenir.

**MÁS CONSCIENCIA =
MÁS ELECCIÓN**

EL BUCLE AUTOMÁTICO

El resultado vuelve al inicio y consolida el patrón

Una consecuencia puede convertirse en la próxima situación y reactivar la secuencia.



LO QUE OCURRE Y LO QUE SIGNIFICA

No reaccionas a lo que ocurre

Reaccionas a lo que significa para ti

HECHO

No ha respondido a mi mensaje.

INTERPRETACIÓN

No le importo / está enfadado / me está evitando.

EMOCIÓN

Inquietud, tristeza o enfado.

IMPULSO

Insistir, atacar, retirarme o rumiar.



UNA RESPUESTA APRENDIDA

El patrón intenta protegerte

Cuando detecta amenaza, activa lo que conoce para ayudarte a sobrevivir al momento.



Una respuesta aprendida puede haber sido útil en otro momento y no ayudarte ahora.



REGULAR

Regular no es dejar de sentir

Es crear suficiente espacio para poder:

1

RECONOCER

lo que está ocurriendo.

2

PERMANECER

con la experiencia sin actuar de inmediato.

3

COMPRENDER

qué está influyendo.

4

ELEGIR

una respuesta adecuada al momento.

TRES FORMAS DE RESPONDER

No es lo mismo...

La emoción merece ser escuchada; el impulso no siempre necesita convertirse en conducta.

1

REPRIMIR

«No debería sentir esto»

2

DEJARME ARRASTRAR

«Como lo siento, tengo que actuar»

3

REGULAR

«Esto está presente.
Puedo escucharlo y elegir»

Escuchar · Dar espacio · Elegir

EL MARIDAJE PERFECTO

Atención plena + inteligencia emocional

La **atención plena** te ayuda a darte cuenta de lo que está ocurriendo.

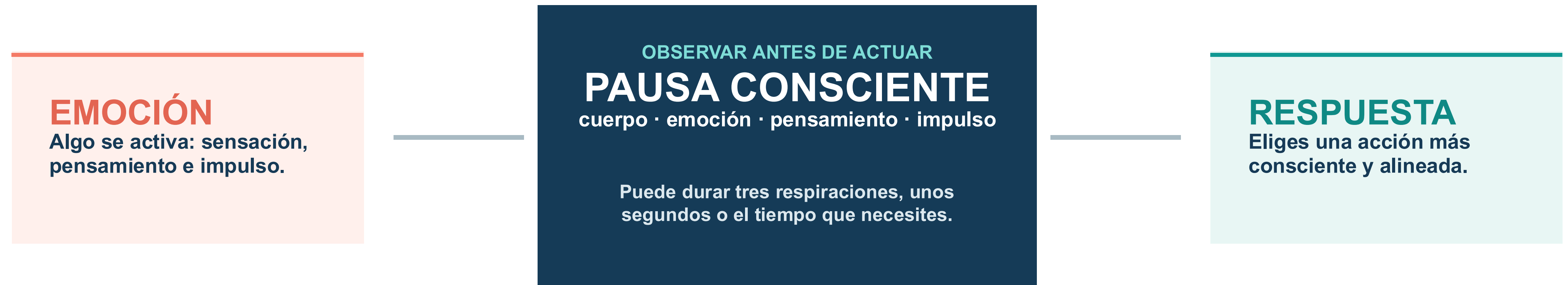
La **inteligencia emocional** te ayuda a comprenderlo y elegir qué hacer con eso que has visto.

DARME CUENTA → COMPRENDER → ELEGIR



La pausa amplía el espacio para elegir

No elimina la emoción: evita que el impulso decida automáticamente por ti.



Entre lo que sientes y lo que haces, puedes crear margen.

Primero amplías el espacio. Después eliges cómo responder.

PASO A PASO

4 pasos para ampliar tu margen de elección

Avanza paso a paso, con presencia.

1

RESPIRAR Y ORIENTARSE

Volver al presente.

2

ACOGER Y OBSERVAR

Reconocer lo que ocurre.

3

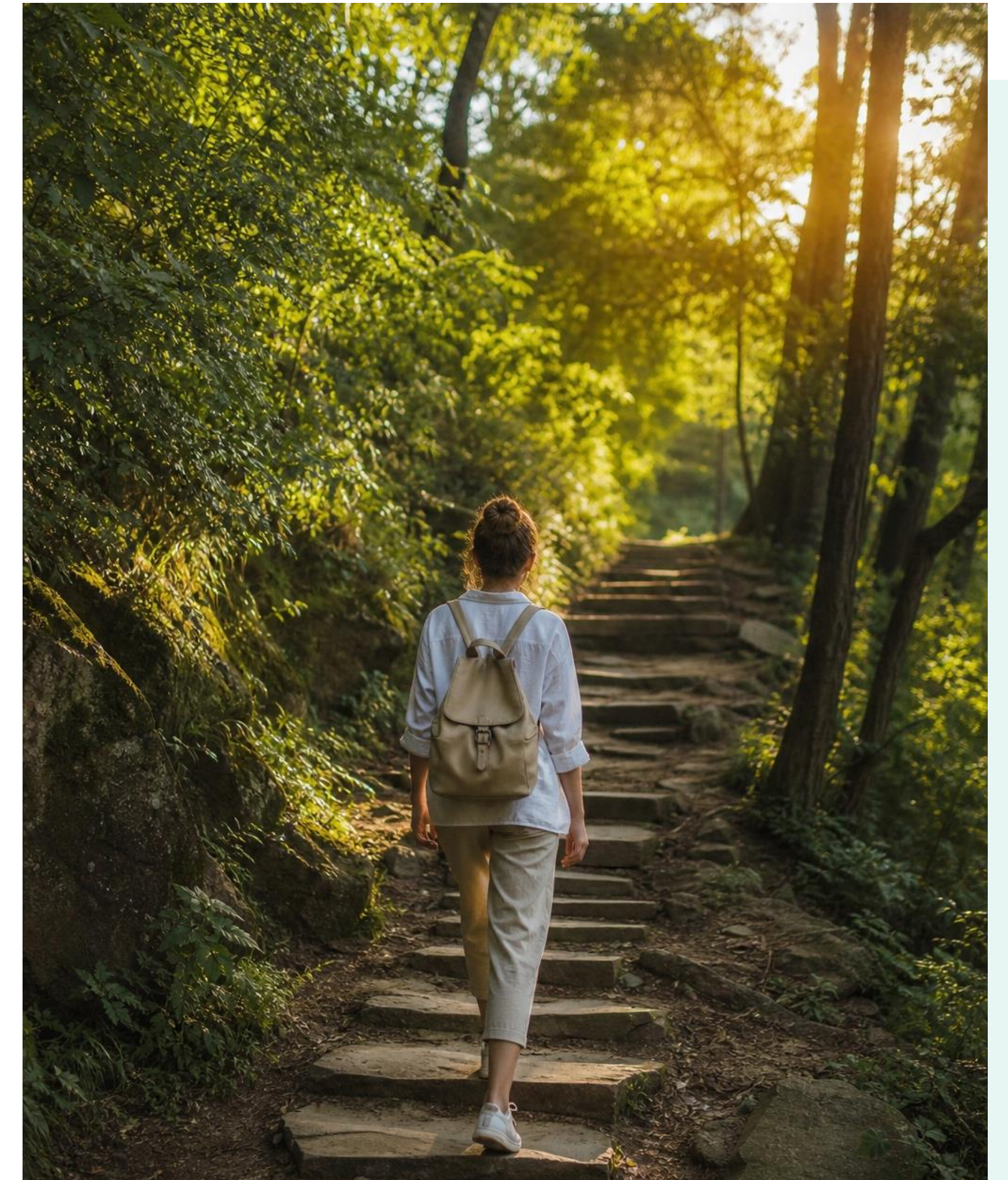
COMPRENDER

Escuchar la información disponible.

4

INTEGRAR Y ELEGIR

Dar una respuesta consciente.



PREPARA LA PRÁCTICA

Elige una situación reciente

Dedica un momento a identificarla y, si te ayuda, anota unas palabras.

De intensidad leve o moderada: 3, 4 o 5 sobre 10.

No hace falta compartirla.

Evita elegir algo demasiado intenso.

Puedes abrir los ojos, moverte, regular tu respiración o dejar la práctica cuando lo necesites.



Dale una forma a lo que has experimentado

Elige la manera que te resulte más natural.

A

CON PALABRAS

Escribe unas frases, ideas
o palabras clave.

B

CON UN MAPA VISUAL

Utiliza palabras, colores,
formas, símbolos o dibujos.

¿Qué me quiero contar sobre lo que acabo de ver?

¿Qué quiero tener presente cuando vuelva a activarme?

PRÁCTICA GUIADA · AMPLIAR EL MARGEN DE ELECCIÓN

1 · ORIENTARSE

2 · OBSERVAR

3 · COMPRENDER

4 · ELEGIR

1

Respirar y orientarse

Antes de entrar en la situación, vuelve al presente.

Siente los pies y los puntos de apoyo.

Mira el espacio que te rodea.

Reconoce que estás aquí, ahora.

Deja que la exhalación sea algo más larga.

No fuerces la respiración ni busques sentirte de una manera concreta.



PRÁCTICA GUIADA · AMPLIAR EL MARGEN DE ELECCIÓN

1 · ORIENTARSE

2 · OBSERVAR

3 · COMPRENDER

4 · ELEGIR

2 Acoger y observar

Trae la situación a la mente sin entrar en todos sus detalles.

LO QUE OCURRIÓ

- ¿Qué ocurrió, descrito como un hecho?
- ¿Qué me estoy diciendo acerca de lo ocurrido?
- ¿Qué doy por supuesto?

LO QUE APARECE EN MÍ

- ¿Qué noto en el cuerpo?
- ¿Qué emoción reconozco y con qué intensidad?
- ¿Qué impulso aparece?

PRÁCTICA GUIADA · AMPLIAR EL MARGEN DE ELECCIÓN

1 · ORIENTARSE

2 · OBSERVAR

3 · COMPRENDER

4 · ELEGIR

3 Comprender

Escucha la información disponible sin convertirla automáticamente en verdad.

- ¿Qué podría estar señalando esta emoción?
- ¿Qué necesidad, valor o límite puede estar implicado?
- ¿Qué expectativa conviene revisar?
- ¿Qué parte depende de mí?
- ¿Qué información me falta?

UNA EMOCIÓN APORTA INFORMACIÓN

Puede señalar:

una necesidad · un valor
un límite · una pérdida
una amenaza · una expectativa

No dicta por sí sola la verdad ni la respuesta.

PRÁCTICA GUIADA · AMPLIAR EL MARGEN DE ELECCIÓN

1 · ORIENTARSE

2 · OBSERVAR

3 · COMPRENDER

4 · ELEGIR

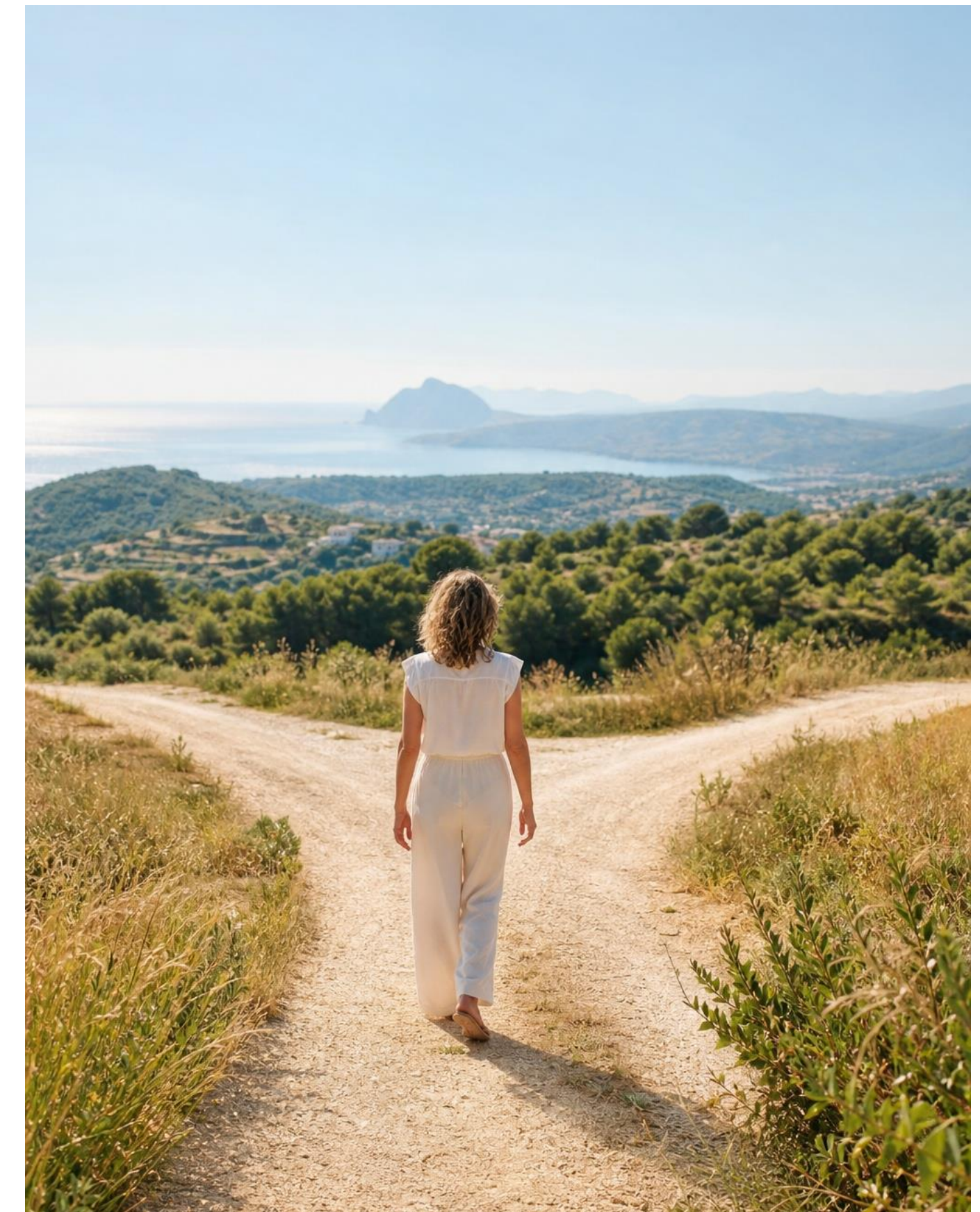
4

Integrar y elegir

Transforma lo observado en una respuesta posible.

- ¿Qué respuesta cuidaría de mí y de la situación?
- ¿Necesito actuar ahora o darme tiempo?
- ¿Qué quiero pedir, expresar o dejar de hacer?
- ¿Cuál sería una respuesta un 1 % más consciente?

La respuesta no tiene que ser perfecta: tiene que ser consciente y posible.



De lo que has experimentado a una acción posible

Mira lo que has escrito o representado.

¿Qué pequeño gesto puede ayudarte a recordarlo en tu vida real?

Completa:

- Mi disparador frecuente es...
- Mi primera señal corporal suele ser...
- Cuando la note, voy a...
- La respuesta que quiero ensayar es...

pequeña concreta posible depende de ti



Regular no siempre se siente como calma

A veces el cambio es más pequeño y más importante de lo que parece.

- Darte cuenta unos segundos antes;
- Poner nombre a lo que ocurre;
- Sostener (estar con) un poco la incomodidad;
- No actuar desde el primer impulso;
- Pedir lo que necesitas con más claridad;
- **Reparar después de una reacción.**

Eso es regulación.

LLEVAR LA PRÁCTICA A LA VIDA REAL

Tres claves para que la práctica salga del taller

1

Practica cuando no estás al límite

Entrena mientras todavía puedes elegir dónde poner la atención.

2

Reconoce tus primeras señales corporales

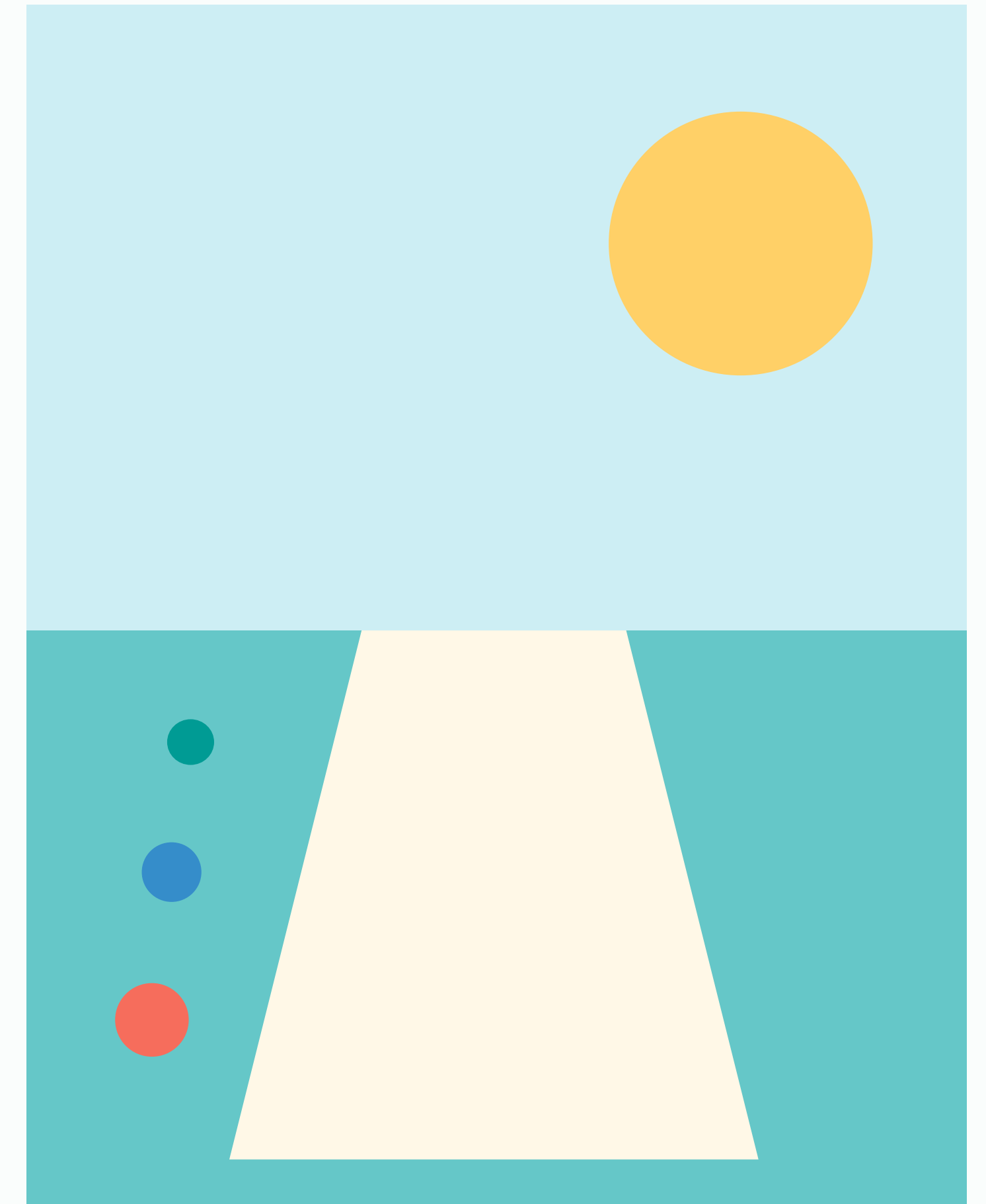
Detectarlas antes amplía el margen para responder.

3

Repite tu acción del 1 %

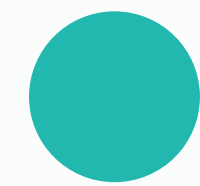
Hazla familiar hasta convertirla en una posibilidad real.

La repetición convierte una idea en un recurso disponible.



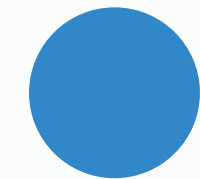
Comprender el mapa es el comienzo

Poder aplicarlo cuando lo necesitas requiere entrenamiento.



PRÁCTICA

Volver a los pasos en situaciones cotidianas.



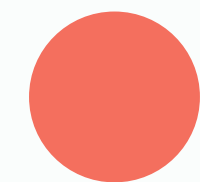
REPETICIÓN

Convertir lo comprendido en una respuesta disponible.



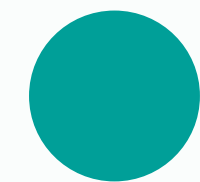
COMPRENSIÓN PATRONES

Reconocer qué te activa y cómo sueles responder.



HERRAMIENTAS DIFERENTES

Elegir recursos distintos para situaciones distintas.



ACOMPañAMIENTO

No tener que entrenarlo todo en solitario.

CONTACTO E INSCRIPCIONES

info@creartecoaching.com

+34 910 815 241 +34 630 439 857

www.creartecoaching.com

C/ Miguel Yuste, 17

Madrid – 28037 - España

