



# Regulación emocional

# *¿Qué es la regulación emocional?*

La regulación emocional es un proceso en el cual las personas ejercen influencia en sus emociones.

Al regular la emoción se puede influir sobre cómo se experimentan las emociones, en su intensidad y duración.

Esto incluye la modulación de las respuestas fisiológicas relacionadas con la emoción y la implementación de estrategias para responder adecuadamente a las situaciones que desencadenaron la emoción, siempre considerando el contexto y nuestras metas.





# Técnicas de relajación

# ¿Qué son las técnicas de relajación?

Las técnicas de relajación son métodos que se emplean tanto en el campo médico, como el psicológico, con el fin de reducir la tensión física y mental.

Debido a esto, son una excelente herramienta para regular las emociones ya que tienen la capacidad de modificar algunas respuestas fisiológicas y también influir en estados emocionales displacenteros como el estrés o la ansiedad.



# ¿Qué es la respiración guiada?

La respiración guiada es una técnica psicofisiológica donde se utilizan instrucciones específicas para regular el ritmo y la profundidad de la respiración con el fin de inducir una respuesta de relajación y reducir el estrés.

Con la respiración se busca inducir una respuesta de relajación en el cuerpo ya que se estimula la función de algunas respuestas fisiológicas con la intención de desarrollar la capacidad de control consciente de los estados físicos y emocionales







# Beneficios:

- Contribuye a un mejor manejo del estrés.
- Mejora la oxigenación de la sangre.
- Contribuye en mejorar los estados de ansiedad, depresión, fatiga e irritabilidad.
- Disminuye la tensión muscular.







“La respiración puede convertirse en el más adecuado objeto de atención para volver al momento presente. Solo en el presente respiramos -porque el último aliento ya se fue y el próximo todavía no ha llegado- y solo respiramos en el ahora.”

(Mindfulness Para Principiantes, s. f.)

# Referencias

1. Rodríguez Rodríguez, Teresa; García Rodríguez, Clara Marta; Cruz Pérez, Ramón. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, vol. 3, núm. 3. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos Cienfuegos, Cuba. <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>
2. Gross JJ. *Handbook of emotion regulation*: Guilford publications; 2013.
3. Gunjawate DR, Ravi R. Effect of yoga and meditation on tinnitus: a systematic review. *J Laryngol Otol*. 2021 Apr;135(4):284-287. doi: 10.1017/S0022215121000566. Epub 2021 Mar 11.
4. *Mindfulness para principiantes*. (s. f.). Google Books. <https://books.google.es/books?id=Qu2bDwAAQBAJ&lpg=PT3&dq=Que%20es%20la%20respiraci%C3%B3n%20guiada&lr&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q=Que%20es%20la%20respiraci%C3%B3n%20guiada&f=false>
5. ¿Qué son Técnicas de Relajación? *Diccionario Médico*. Clínica U. Navarra. (s. f.). <https://www.cun.es>. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/tecnicas-de-relajacion>
6. Amanvermez, Y., Zhao, R., Cuijpers, P., de Wit, L. M., Ebert, D. D., Kessler, R. C., ... & Karyotaki, E. (2022). Effects of self-guided stress management interventions in college students: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 28, 100503.
7. Bentley, T. G., D'Andrea-Penna, G., Rakic, M., Arce, N., LaFaille, M., Berman, R., ... & Sprimont, P. (2023). Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction: Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature. *Brain Sciences*, 13(12), 1612.