

Autorregulación.



La autorregulación, es la habilidad de regular nuestras emociones. En estos últimos meses nos ha costado algo de trabajo controlar la ansiedad. ¿Les ha pasado?

La ansiedad es como un sistema de alerta de nuestro cuerpo en situaciones que consideramos amenazantes. Como la pandemia que vivimos actualmente.

La ansiedad como mecanismo para adaptarnos y protegernos, es buena, funcional y normal. Pero en algunos casos puede salirse del balance y en lugar de ayudarnos nos bloquea y hace más difícil tomar decisiones o acciones.

Hoy aprenderás a utilizar el **diálogo interno y la reflexión metacognitiva** para controlar la ansiedad.

En ocasiones escuchas sonidos tan fuertes que te provocan emociones aflitivas, que te controlan y no puedes escuchar o pensar de forma tranquila, te sientes ansiosa o ansioso.

Utiliza la herramienta **diálogo interno y la reflexión metacognitiva** para tratar la ansiedad. Esto te ayudara a identificar tus miedos y temores y te daras la oportunidad de observar y comprender mejor la situación que la provoca.

El diálogo interno funciona mucho. Porque te ayuda a darte cuenta de tus propias emociones. Utilizas el pensamiento reflexivo para comunicarte contigo. Eso te lleva a ver las cosas de otra manera, a tomar otra perspectiva y tranquilizarte.

Pero debe practicarse. Ejemplo: la próxima semana tienes un examen de matemáticas y, a pesar de que ya estudiaste, no te sientes segura.

Además de estudiar. ¿Qué otros recursos utilizas para enfrentar con éxito el examen?

Debemos hablarnos a nosotros mismos con ideas posibles de conseguir, realistas. Por ejemplo:

“Haré lo mejor que pueda al presentar el examen”.

Jamás debes desacreditarte con palabras o frases negativas porque empeoraría tu ansiedad.

Ve el siguiente video: Mindfulness para niños

[Haz clic aquí](#)

Realiza el ejercicio que te sugiere el video. Mindfulness para niños.



Responde las siguientes preguntas:

¿Cómo te sentiste durante el ejercicio de meditación?

¿Cómo te sentiste al final en comparación a cómo te sentías antes del ejercicio.

Une las columnas:

Es como un sistema de alerta de nuestro cuerpo en situaciones que consideramos amenazantes

Te ayuda a identificar tus miedos y temores

Es la habilidad de regular nuestras emociones

autorregulación

ansiedad

diálogo interno

