



---

**CURSO DE 8 SEMANAS DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS EN BASE  
A MINDFULNESS - MBSR® ONLINE**

**Sesión 3: Reconocer y regular las emociones**

---

## Conceptos clave de la sesión 3

En esta sesión vamos a seguir practicando la **atención a la respiración** y vamos a incorporar algunos ejercicios de **estiramientos tipo yoga**.

El yoga es una buena forma de entrenar la conciencia plena de forma dinámica, prestando atención al cuerpo en movimiento lo cual es más familiar para muchos de nosotros.

Esta semana vamos a ir más allá de la percepción y vamos a ver cómo la interpretación que haces de lo que te sucede determina **cómo te sientes** (alegre, triste, enfadado) y **cómo vives tu vida** (en plenitud, con ansiedad, etc)

### Las emociones

Las emociones son fundamentales, ya que sin ellas no podríamos recordar, aprender ni mantener relaciones sociales. Su función principal es proporcionar **tendencias de comportamiento adecuadas** para situaciones específicas; por ejemplo, el miedo nos impulsa a huir y la rabia a luchar.

El problema es que este sistema adaptativo era muy útil hace miles de años, cuando vivíamos en la naturaleza y el peligro era un depredador. Hoy en día, tu cuerpo puede reaccionar con ese mismo miedo intenso cuando ves a tu jefe entrar por la puerta con mala cara y, aunque tu instinto te pida salir corriendo, no siempre es lo más adecuado. Por ello, **es esencial manejar las emociones con inteligencia emocional**.

En esta sesión nos vamos a enfocar en las 4 emociones básicas relacionadas con el estrés: **el miedo, la rabia, la tristeza y la alegría**.

## LAS CUATRO EMOCIONES BÁSICAS

Manifestaciones corporales	Expresión natural Comportamiento	Utilidad Valor adaptativo	Temporalidad
<b>Emoción: MIEDO</b>			
Agitación de piernas. Tensión hombros / cuello. Cara blanca. Cerrarse.	Encogerse. Huir. Chillar. Parálisis. Preocuparse / Precipitarse	Discernir peligros. Huir de los peligros. Proteger a seres queridos. Planificar y prepararse. Precaución.	Futuro (miedo a lo que puede pasar)
<b>Emoción: RABIA</b>			
Cara roja. Energía. Manos y piel calientes. Tensión muscular.	Luchar. Amenazar. Eleva la voz. Gesticular expansivamente. Enfadarse / Enfrentarse	Defender seres y derechos. Establecer límites. Afrontar peligros, enemigos. Poder decir ¡NO! o ¡Basta! Competitividad, superarse. Arriesgarse.	Presente (rabia por lo que está pasando)
<b>Emoción: TRISTEZA</b>			
Garganta (nudo) Presión en pecho. Ojos (lágrimas). Bajar la voz. Falta de energía.	Lamentarse. Llorar. Recogerse / aislarse. Buscar cariño. Perder interés por las cosas	Asumir pérdidas. Curar heridas psicológicas. Pedir y dar ayuda. Reflexionar. Aprender de los errores.	Pasado (tristeza por lo que hemos perdido)
<b>Emoción: ALEGRÍA</b>			
Energía sin tensión. Pecho y cara. Ligereza corporal. Subir la voz.	Sonreír, reír. Invitar, compartir. Jugar, explorar. Cantar, humor.	Nutrir, crecer, desarrollar. Crear vínculos sociales. Creatividad, innovar. Descubrir, participar. Motivar, esforzarse.	Presente (alegría por lo que está pasando)

Cuando el **miedo**, la **rabia** o la **tristeza** se mantienen de forma constante en el tiempo, terminan dañando tu **salud** y tus **vínculos** con los demás..

### La regulación emocional

A medio y largo plazo **ignorar** o **reprimir** lo que sientes no hará que el problema desaparezca; de hecho, hacerlo solo consigue que el impacto negativo sea **mayor**.

La clave está en aprender a **regular** la emoción: esto significa ser capaz de **expresarla con conciencia**, teniendo en cuenta dónde estás y qué es lo que realmente quieres conseguir a **largo plazo**.

Puede ser consciente o no según qué **ESTRATEGIAS** apliquemos:

- **Orientar la atención:** Consiste en elegir voluntariamente hacia dónde miras o en qué te enfocas para que la emoción no crezca.

Ejemplo: Decidir no mirar un accidente de coche en la carretera para evitar que te invada la angustia.

- **Modular la respuesta:** Se trata de actuar directamente sobre el cuerpo o la mente para calmar la intensidad de lo que sientes.

Ejemplo: Realizar unas respiraciones conscientes o cantar cuando sientes que los nervios te están superando.

- Mediante **Cambios cognitivos:** Es aprender a "cambiar de ángulo" y ver la situación desde otra perspectiva para que pudiera afectar menos.

Ejemplo: Ver un suceso negativo como una oportunidad de aprendizaje o aceptarlo como parte del camino vital en lugar de pelearse con la realidad.

- Mediante **Conciencia Plena (Mindfulness):** Consiste en dejar de alimentar la emoción con pensamientos y centrarte solo en cómo se siente en tu cuerpo, aceptando la emoción sin juzgarse.

Ejemplo: Si sientes mucha rabia, en lugar de pensar en culpables, te enfocas en notar el calor en tus manos y esperas con paciencia a que la intensidad baje sola.

### **El manejo efectivo de las estrategias permite lograr estos 4 OBJETIVOS:**

- 1. Identificar y valorar la emoción:** Ser consciente de la emoción te da información valiosa sobre tus miedos o necesidades.
- 2. Crear un espacio antes de actuar:** Parar y ver generando una "pausa" entre lo que te pasa (estímulo) y lo que haces (respuesta). Esto evita que actúes de forma automática y te permite usar tu inteligencia para elegir con libertad la mejor respuesta.
- 3. Ajustar tu reacción al contexto:** Decidir qué emociones expresar y cuáles es mejor dejar que se calmen, usando las estrategias de regulación emocional, cuidando siempre el impacto que tu reacción tiene en ti mismo y en los demás.
- 4. Detectar el origen real:** Investiga las causas de por qué sientes lo que sientes. A menudo, lo que notamos es una emoción secundaria que oculta una causa más profunda o importante.

Como ves, las emociones deben ser **breves y tener un motivo claro**. Si se instalan de forma permanente o se desconectan de su causa, se vuelven dañinas, alteran el estado emocional, la visión de la realidad y generan un sufrimiento innecesario que puedes evitar.

## Regulación emocional con Mindfulness

Entre las distintas aproximaciones a la regulación emocional con Mindfulness hemos escogido la fórmula del maestro vietnamita **Thich Nhat Hanh** (El corazón de las enseñanzas de Buda, El arte de transformar el sufrimiento en paz, alegría y liberación, de Thich Nhat Hanh, editorial Oniro) que consiste en los **cinco pasos siguientes**:

1. **Reconocer la emoción mediante la autoconciencia**, sin dejarse llevar por las causas de la preocupación o el discurso interno sobre el tema. Por ejemplo, si sientes preocupación, se trata de conectar con ese sentimiento de angustia e intranquilidad.
2. **Aceptar la emoción**: Por ejemplo, aceptar el hecho de que hay preocupación en ti y reconocer que esa emoción forma parte de tu experiencia, permitiéndote sentirla sin culparte ni rumiar sobre la causa de esa preocupación. Simplemente aceptándola.
3. **Abrazar o Acoger la emoción**: Aquí es donde empieza la regulación emocional propiamente dicha. No se trata de abrazar la causa, sino la experiencia de estar preocupado/a. Mindfulness funciona como un espacio seguro donde puedo sostener lo que sientes. Este gesto no hace desaparecer la preocupación, pero sí reduce su intensidad y evita que te desbordes. La respiración consciente es un apoyo fundamental en este punto.
4. **Mirar al interior**: Cuando la emoción está más regulada, puedes explorar qué hay detrás de esa preocupación desde un lugar más sereno. ¿Qué miedo se activa? ¿Qué juicio aparece? ¿Qué expectativa no se está cumpliendo? Es una mirada honesta, pero amable, hacia los propios condicionamientos.
5. **Desarrollar ecuanimidad** viendo el proceso de forma impersonal. Entendiendo que es natural que, para ti, en las circunstancias actuales, este tema te produzca, por ejemplo, preocupación. Que es una cuestión condicionada por tu personalidad, la situación, etc. Si hay algo de lo que te puedes ocupar, entonces ocúpate, pero no dejes que la preocupación te robe la posibilidad de disfrutar de otras cosas que están pasando. Ecuanimidad no es indiferencia ni desconexión; es mantener la conexión con el presente aceptando y entendiendo tus propias limitaciones para influir en el futuro, si es preocupación, o en el pasado, si es culpabilidad.

Esta forma de regular las emociones **no busca suprimirlas sino aprender a acompañarlas** con conciencia, comprensión y equilibrio. Y desde ahí, **responder en lugar de reaccionar**.

### Plan de entrenamiento - Sesión 3

El entrenamiento de esta semana será el siguiente:

#### Práctica principal

- Esta semana alterna cada día entre la **Exploración del cuerpo** y los **Ejercicios de estiramiento tipo yoga en el suelo**.

Recuerda que el yoga no es competitivo. No se trata de llegar más lejos ni de forzar, sino de respetar tus límites y evitar hacerte daño.

Durante la práctica:

- Observa **cómo te sientes** en cada postura.
- Atiende a tu **respiración**.
- Escucha los **mensajes de tu cuerpo**.
- Date cuenta de cuándo aparecen **pensamientos y juicios innecesarios** que interfieren.

La clave es practicar con regularidad y a conciencia. El compromiso con la práctica es lo que te permitirá beneficiarte realmente de la técnica.

- **Practica la atención en la respiración** 10-15 minutos diarios.

- Puedes apoyarte en el audio guiado disponible para esta práctica.
- También puedes contar las respiraciones de forma consciente, siguiendo este ritmo:
  - 1/1, 2/2, 3/3, 4/4... hasta 10/10
  - Después desciende: 9/9, 8/8, 7/7... hasta 1/1, y vuelve a empezar.

#### Práctica informal

Continúa con la actividad rutinaria con Conciencia Plena. Prueba una actividad distinta esta semana, como si fuera algo novedoso y especial.

## Ejercicios de darse cuenta

En tu vida cotidiana puedes practicar la conciencia plena en distintos momentos. Esta semana te proponemos los siguientes:

- **Practicar la regulación emocional en 5 pasos:**

1. Reconocer. Por ejemplo, hay preocupación en mí.
2. Aceptar sin culpa. Por ejemplo, ahora hay preocupación.
3. Abrazar con Conciencia Plena (atención a la respiración y sensaciones del cuerpo).
4. Mirar con perspectiva, con calma, suspender el juicio, entender causas profundas (condicionamientos, juicios, miedos) y poner en contexto.
5. Sabiduría. Ver el proceso de forma impersonal, como algo que pasa y que tengo que responder de forma hábil.

Aprovecha las ocasiones que tengas, creando una pausa entre el estímulo que causa la emoción y la respuesta. Intenta actuar con más conciencia reflexionando después: ¿por qué tiene este tema tanta carga emocional?

- **Capturar momentos desagradables.** Registra un momento agradable al día, utilizando este esquema:
  - Día de la semana
  - ¿Cuál fue la experiencia?
  - ¿Fuiste consciente de las sensaciones agradables mientras ocurrían? (sí / no)
  - ¿Qué sensaciones corporales aparecieron?
  - ¿Qué emociones, sentimientos o estados mentales surgieron?
  - ¿Qué sensaciones, pensamientos o emociones aparecen al recordarlo ahora?

## Registro de la experiencia

Anota tus descubrimientos tanto de las prácticas formales e informales como de los ejercicios de darse cuenta en tu “Cuaderno de Bitácora”.