



# BITACORA DE REGULACION EMOCIONAL

CLUB  
**TOP ONE**  
2025

Comfenalco  
Antioquia

# Bitácora de Regulación Emocional

Y seguimos con las emociones, en verdad es tan poderoso poder desarrollar gobernanza sobre ellas de tal forma que sea orgánico sentirlas, denominarlas, expresarlas y gestionarlas. Ahora bien; en el **CLUB TOP ONE** nos interesa que tu sepas como regularte; de qué manera vuelves al centro, lo que denominamos que recobres tu **ESTADO** y cuando lo pierdas, sea más fácil y rápido volver a entrar en él.

Seguimos con nuestra gestión emocional.

## ¿Qué es la regulación emocional?

La **regulación emocional** es la capacidad para identificar, entender y gestionar nuestras emociones de forma saludable. Nos permite responder de manera consciente y equilibrada ante situaciones difíciles, en lugar de reaccionar impulsivamente.

Te dejamos una guía o bitácora para que puedas gestionar las emociones de manera más consciente y en lo posible apliques al modo neutralidad en la mayoría de oportunidades, recobres tu ESTADO y puedas tener gobernanza emocional traducida en Inteligencia Emocional y a la vez relacional.

## 1. Reconocimiento emocional

### Objetivo:

Aprender a identificar las emociones propias antes de reaccionar.

### Técnicas:

- **Diario emocional:** Escribe diariamente cómo te sientes, qué lo provocó y cómo reaccionaste.
- **Rueda de emociones:** Usa una rueda (como la de Plutchik) para encontrar el nombre exacto de lo que estás sintiendo.

- **Escaneo corporal:** Tómate un momento para sentir dónde se manifiestan tus emociones en el cuerpo (por ejemplo, ansiedad en el pecho, enojo en los hombros).

## 🌀 2. Respiración consciente

### Objetivo:

Regular la intensidad emocional a través de la respiración.

### Técnicas:

- **Respiración 4-7-8:** Inhala por 4 segundos, retén por 7, exhala por 8.
- **Caja de respiración (box breathing):** Inhala 4 segundos – retén 4 – exhala 4 – retén 4.
- **Mantra respiratorio:** Combina la respiración con una frase como “Estoy en calma” al inhalar y “Puedo con esto” al exhalar.

## 🧘 3. Regulación con mindfulness

### Objetivo:

Observar las emociones sin juzgarlas y sin reaccionar automáticamente.

### Técnicas:

- **Meditación de atención plena:** Presta atención a tu respiración, pensamientos y sensaciones sin tratar de cambiarlos.
- **5-4-3-2-1:** Técnica de anclaje sensorial: nombra 5 cosas que ves, 4 que puedes tocar, 3 que escuchas, 2 que hueles, 1 que saboreas.
- **Espacio de pausa:** Antes de reaccionar, haz una pausa consciente de unos segundos.

## 4. Reestructuración cognitiva

### Objetivo:

Cambiar pensamientos negativos o irracionales que intensifican emociones desagradables.

### Técnicas:

- **Detectar pensamientos automáticos:** ¿Qué me estoy diciendo ahora mismo?
- **Cuestionar creencias:** ¿Esto es 100% cierto? ¿Qué otra forma hay de ver esto?
- **Afirmaciones positivas realistas:** Frases como “Estoy haciendo lo mejor que puedo” o “Esto es difícil, pero puedo manejarlo”.

## 5. Regulación activa (cambio de estado)

### Objetivo:

Liberar la emoción o cambiar su dirección a través de la acción.

### Técnicas:

- **Ejercicio físico:** Caminar, correr, bailar o estirarse para liberar tensión.
- **Expresión emocional saludable:** Escribir una carta que no enviarás, pintar, llorar o hablar con alguien de confianza.
- **Actividad placentera:** Escuchar música, leer, cuidar plantas, tomar una ducha, etc.

## Consejos clave

- Las emociones no son buenas ni malas, todas cumplen una función.
- Regular no significa reprimir. Es entender, aceptar y responder con conciencia.
- Practicar estas técnicas regularmente fortalece tu inteligencia emocional.

## **Kit de emergencia emocional**

Crea tu propio "kit" con:

- Lista de cosas que te calman
- Respiraciones favoritas
- Contacto de una persona de apoyo
- Objeto con valor emocional
- Música relajante o playlist
- Y haz una lista de las películas que más te inspiran.

Que crees tu Kid o caja de herramientas es definitivamente importante para que la gestión sea más eficiente y tu recuperación sea más rápida.

Deseamos tu inteligencia emocional sea de gran nivel porque por ello haces parte de **CLUB TOP ONE Arquitectos del Bienestar**.

**Abrazo Top!**



CLUB  
**TOP ONE**  
2025

Comfenalco  
Antioquia

