

## **Abordan autorregulación emocional en el trabajo en conversatorio de IECM**

<https://mexico.quadratin.com.mx/abordan-autorregulacion-emocional-en-el-trabajo-en-conversatorio-de-iecm/>

Inicio/ Política 11:35 29 de junio de 2021 Redacción/Quadratín México

CIUDAD DE MÉXICO, 29 de junio de 2021.- Al continuar con la serie de conversatorios para procurar la salud mental y psicológica de las personas que realizan actividades laborales a distancia y presenciales, en el marco de la contingencia sanitaria derivada del COVID-19, el Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM) realizó el programa virtual de su nueva temporada de En Conexión, con el tema “Autorregulación emocional en el trabajo”.

Durante el encuentro presentado por la Presidenta de la Comisión de Igualdad de Género y Derechos Humanos, la Consejera Carolina del Ángel Cruz, participaron los especialistas de la salud de la Facultad de Psicología de la UNAM, la Dra. Fabiola Villa George y el Dr. Emmanuel Martínez Mejía, y estuvo dirigido al personal del órgano electoral capitalino que realiza actividades laborales a distancia, presenciales y mixtas, así como a la comunidad de Radio Educación y a la ciudadanía en general.

En su exposición la Dra. Fabiola Villa señaló que “la autorregulación emocional son aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, sobre cómo las experimentamos y las expresamos. Las emociones son respuestas o reacciones psicofisiológicas que genera nuestro cuerpo como respuestas adaptativas ante cambios que se producen en nuestro entorno o nosotros mismos”.

Indicó que para un mejor bienestar mental en el trabajo es necesario tener una buena percepción emocional y entender lo que sentimos, con ello podemos generar alternativas de acción y evitar episodios de enojo o violencia. Un ejemplo de ello, es aplicar acciones como alejarse del problema, salir a tomar aire y regular las emociones, evitando así, un conflicto.

Apuntó que una ventaja de adquirir habilidades en autorregulación, permitirán adquirir mayores experiencias de bienestar emocional, contribuye al manejo del estrés, ayuda a mantener la calma ante situaciones altamente demandantes, permite las situaciones difíciles con mayor eficacia, incrementa la claridad en el pensamiento, beneficia la relación con las demás personas y facilita el tomar mejores decisiones.

La Dra. Villa George refirió que existen diversas estrategias que permiten autorregular las emociones de manera automática. Una de ellas es el “Alto al pensamiento y distracción”, ésta sirve para cuando las personas se enfrentan a situaciones negativas y muy intensas; otra técnica es la “Reconsideración emocional”, la cual radica en encontrar la otra parte de la versión que se tienen ante sí, es decir, poder ver lo que se está ganando ante una situación; otra es el “Distanciamiento cognitivo”, en donde solamente se pone un poco de distancia, para evitar o evadir, lo que está ocurriendo.

También dijo que la “Respiración profunda” es otra técnica para la autorregulación, porque con ella se puede recibir más oxígeno para lograr una mejor relajación; las “Técnicas de relajación” se deben implementar para combatir sensaciones de desagrado, y la

“Reestructuración cognitiva” tiene por objetivo identificar los pensamientos que acompañan a las emociones, haciendo un análisis de éstos.

Por su parte, el Dr. Martínez Mejía señaló que el objetivo de este conversatorio es ofrecer información de primera mano sobre los factores que pueden incidir en las actividades laborales, así como proporcionar herramientas y exponer ejercicios que ayuden a afrontar de mejor manera, para un mejor ambiente laboral y entre todas y todos crear una organización saludable.

Asimismo, dijo que se busca contar con los elementos necesarios para que todo el personal pueda afrontar las diferentes circunstancias adversas vividas de manera individual y colectiva, para lograr una mejor calidad de vida en el trabajo. Finalmente, las personas especialistas de la salud recomendaron utilizar estas herramientas y realizar ejercicios de autorregulación, con el fin de tener una mejor salud mental y emocional, tanto en el ámbito laboral como personal.

En Conexión se puede consultar en <https://www.youtube.com/watch?v=ILcLTGgmHao>

## **Autorregulación de las emociones en el ámbito laboral, tema abordado en el conversatorio En Conexión**

<https://www.contrareplica.mx/nota-Autorregulacion-de-las-emociones-en-el-ambito-laboral-tema-abordado-en-el-conversatorio-En-Conexion-20212968>

Ciudades martes 29 de junio de 2021 - 12:50

Al continuar con la serie de conversatorios para procurar la salud mental y psicológica de las personas que realizan actividades laborales a distancia y presenciales, en el marco de la contingencia sanitaria derivada del COVID-19, el Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM) realizó el programa virtual de su nueva temporada de En Conexión, con el tema “Autorregulación emocional en el trabajo”.

Durante el encuentro presentado por la Presidenta de la Comisión de Igualdad de Género y Derechos Humanos, la Consejera Carolina del Ángel Cruz, participaron los especialistas de la salud de la Facultad de Psicología de la UNAM, la Dra. Fabiola Villa George y el Dr. Emmanuel Martínez Mejía, y estuvo dirigido al personal del órgano electoral capitalino que realiza actividades laborales a distancia, presenciales y mixtas, así como a la comunidad de Radio Educación y a la ciudadanía en general.

En su exposición la Dra. Fabiola Villa señaló que “la autorregulación emocional son aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, sobre cómo las experimentamos y las expresamos. Las emociones son respuestas o reacciones psicofisiológicas que genera nuestro cuerpo como respuestas adaptativas ante cambios que se producen en nuestro entorno o nosotros mismos”.

Indicó que para un mejor bienestar mental en el trabajo es necesario tener una buena percepción emocional y entender lo que sentimos, con ello podemos generar alternativas de acción y evitar episodios de enojo o violencia. Un ejemplo de ello, es aplicar acciones como alejarse del problema, salir a tomar aire y regular las emociones, evitando así, un conflicto.

Apuntó que una ventaja de adquirir habilidades en autorregulación, permitirán adquirir mayores experiencias de bienestar emocional, contribuye al manejo del estrés, ayuda a mantener la calma ante situaciones altamente demandantes, permite las situaciones difíciles con mayor eficacia, incrementa la claridad en el pensamiento, beneficia la relación con las demás personas y facilita el tomar mejores decisiones.

La Dra. Villa George refirió que existen diversas estrategias que permiten autorregular las emociones de manera automática. Una de ellas es el “Alto al pensamiento y distracción”, ésta sirve para cuando las personas se enfrentan a situaciones negativas y muy intensas; otra técnica es la “Reconsideración emocional”, la cual radica en encontrar la otra parte de la versión que se tienen ante sí, es decir, poder ver lo que se está ganando ante una situación; otra es el “Distanciamiento cognitivo”, en donde solamente se pone un poco de distancia, para evitar o evadir, lo que está ocurriendo.

También dijo que la “Respiración profunda” es otra técnica para la autorregulación, porque con ella se puede recibir más oxígeno para lograr una mejor relajación; las “Técnicas de relajación” se deben implementar para combatir sensaciones de desagrado, y la

“Reestructuración cognitiva” tiene por objetivo identificar los pensamientos que acompañan a las emociones, haciendo un análisis de éstos.

Por su parte, el Dr. Martínez Mejía señaló que el objetivo de este conversatorio es ofrecer información de primera mano sobre los factores que pueden incidir en las actividades laborales, así como proporcionar herramientas y exponer ejercicios que ayuden a afrontar de mejor manera, para un mejor ambiente laboral y entre todas y todos crear una organización saludable.

Asimismo, dijo que se busca contar con los elementos necesarios para que todo el personal pueda afrontar las diferentes circunstancias adversas vividas de manera individual y colectiva, para lograr una mejor calidad de vida en el trabajo.

Finalmente, las personas especialistas de la salud recomendaron utilizar estas herramientas y realizar ejercicios de autorregulación, con el fin de tener una mejor salud mental y emocional, tanto en el ámbito laboral como personal.

## **Autorregulación de las emociones en el ámbito laboral, tema abordado en el conversatorio virtual En Conexión**

<https://ntcd.mx/noticias-autorregulacion-emociones-ambito-laboral--tema-abordado-conversatorio-virtual-conexion>

Publicado por: Equipo de redacción 2021-06-29 200

En Conexión se puede consultar en <https://www.youtube.com/watch?v=ILcLTGgmHao>

Al continuar con la serie de conversatorios para procurar la salud mental y psicológica de las personas que realizan actividades laborales a distancia y presenciales, en el marco de la contingencia sanitaria derivada del COVID-19, el Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM) realizó el programa virtual de su nueva temporada de En Conexión, con el tema “Autorregulación emocional en el trabajo”.

Durante el encuentro presentado por la Presidenta de la Comisión de Igualdad de Género y Derechos Humanos, la Consejera Carolina del Ángel Cruz, participaron los especialistas de la salud de la Facultad de Psicología de la UNAM, la Dra. Fabiola Villa George y el Dr. Emmanuel Martínez Mejía, y estuvo dirigido al personal del órgano electoral capitalino que realiza actividades laborales a distancia, presenciales y mixtas, así como a la comunidad de Radio Educación y a la ciudadanía en general.

En su exposición la Dra. Fabiola Villa señaló que “la autorregulación emocional son aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, sobre cómo las experimentamos y las expresamos. Las emociones son respuestas o reacciones psicofisiológicas que genera nuestro cuerpo como respuestas adaptativas ante cambios que se producen en nuestro entorno o nosotros mismos”.

Indicó que para un mejor bienestar mental en el trabajo es necesario tener una buena percepción emocional y entender lo que sentimos, con ello podemos generar alternativas de acción y evitar episodios de enojo o violencia. Un ejemplo de ello, es aplicar acciones como alejarse del problema, salir a tomar aire y regular las emociones, evitando así, un conflicto.

Apuntó que una ventaja de adquirir habilidades en autorregulación, permitirán adquirir mayores experiencias de bienestar emocional, contribuye al manejo del estrés, ayuda a mantener la calma ante situaciones altamente demandantes, permite las situaciones difíciles con mayor eficacia, incrementa la claridad en el pensamiento, beneficia la relación con las demás personas y facilita el tomar mejores decisiones.

La Dra. Villa George refirió que existen diversas estrategias que permiten autorregular las emociones de manera automática. Una de ellas es el “Alto al pensamiento y distracción”, ésta sirve para cuando las personas se enfrentan a situaciones negativas y muy intensas; otra técnica es la “Reconsideración emocional”, la cual radica en encontrar la otra parte de la versión que se tienen ante sí, es decir, poder ver lo que se está ganando ante una situación; otra es el “Distanciamiento cognitivo”, en donde solamente se pone un poco de distancia, para evitar o evadir, lo que está ocurriendo.

También dijo que la “Respiración profunda” es otra técnica para la autorregulación, porque con ella se puede recibir más oxígeno para lograr una mejor relajación; las “Técnicas de relajación” se deben implementar para combatir sensaciones de desagrado, y la

“Reestructuración cognitiva” tiene por objetivo identificar los pensamientos que acompañan a las emociones, haciendo un análisis de éstos.

Por su parte, el Dr. Martínez Mejía señaló que el objetivo de este conversatorio es ofrecer información de primera mano sobre los factores que pueden incidir en las actividades laborales, así como proporcionar herramientas y exponer ejercicios que ayuden a afrontar de mejor manera, para un mejor ambiente laboral y entre todas y todos crear una organización saludable.

Asimismo, dijo que se busca contar con los elementos necesarios para que todo el personal pueda afrontar las diferentes circunstancias adversas vividas de manera individual y colectiva, para lograr una mejor calidad de vida en el trabajo.

Finalmente, las personas especialistas de la salud recomendaron utilizar estas herramientas y realizar ejercicios de autorregulación, con el fin de tener una mejor salud mental y emocional, tanto en el ámbito laboral como personal.

## **Autorregulación de las emociones en el ámbito laboral, tema abordado en el conversatorio virtual En Conexión**

<https://lineapolitica.com/autorregulacion-de-las-emociones-en-el-ambito-laboral-tema-abordado-en-el-conversatorio-virtual-en-conexion/>  
por Redacción | Jun 29, 2021 | Colum2, Línea Electoral

Al continuar con la serie de conversatorios para procurar la salud mental y psicológica de las personas que realizan actividades laborales a distancia y presenciales, en el marco de la contingencia sanitaria derivada del COVID-19, el Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM) realizó el programa virtual de su nueva temporada de En Conexión, con el tema “Autorregulación emocional en el trabajo”.

Durante el encuentro presentado por la Presidenta de la Comisión de Igualdad de Género y Derechos Humanos, la Consejera Carolina del Ángel Cruz, participaron los especialistas de la salud de la Facultad de Psicología de la UNAM, la Dra. Fabiola Villa George y el Dr. Emmanuel Martínez Mejía, y estuvo dirigido al personal del órgano electoral capitalino que realiza actividades laborales a distancia, presenciales y mixtas, así como a la comunidad de Radio Educación y a la ciudadanía en general.

En su exposición la Dra. Fabiola Villa señaló que “la autorregulación emocional son aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, sobre cómo las experimentamos y las expresamos. Las emociones son respuestas o reacciones psicofisiológicas que genera nuestro cuerpo como respuestas adaptativas ante cambios que se producen en nuestro entorno o nosotros mismos”.

Indicó que para un mejor bienestar mental en el trabajo es necesario tener una buena percepción emocional y entender lo que sentimos, con ello podemos generar alternativas de acción y evitar episodios de enojo o violencia. Un ejemplo de ello, es aplicar acciones como alejarse del problema, salir a tomar aire y regular las emociones, evitando así, un conflicto.

Apuntó que una ventaja de adquirir habilidades en autorregulación, permitirán adquirir mayores experiencias de bienestar emocional, contribuye al manejo del estrés, ayuda a mantener la calma ante situaciones altamente demandantes, permite las situaciones difíciles con mayor eficacia, incrementa la claridad en el pensamiento, beneficia la relación con las demás personas y facilita el tomar mejores decisiones.

Villa George refirió que existen diversas estrategias que permiten autorregular las emociones de manera automática. Una de ellas es el “Alto al pensamiento y distracción”, ésta sirve para cuando las personas se enfrentan a situaciones negativas y muy intensas; otra técnica es la “Reconsideración emocional”, la cual radica en encontrar la otra parte de la versión que se tienen ante sí, es decir, poder ver lo que se está ganando ante una situación; otra es el “Distanciamiento cognitivo”, en donde solamente se pone un poco de distancia, para evitar o evadir, lo que está ocurriendo.

También dijo que la “Respiración profunda” es otra técnica para la autorregulación, porque con ella se puede recibir más oxígeno para lograr una mejor relajación; las “Técnicas de relajación” se deben implementar para combatir sensaciones de desagrado, y la

“Reestructuración cognitiva” tiene por objetivo identificar los pensamientos que acompañan a las emociones, haciendo un análisis de éstos.

Por su parte, el Dr. Martínez Mejía señaló que el objetivo de este conversatorio es ofrecer información de primera mano sobre los factores que pueden incidir en las actividades laborales, así como proporcionar herramientas y exponer ejercicios que ayuden a afrontar de mejor manera, para un mejor ambiente laboral y entre todas y todos crear una organización saludable.

Asimismo, dijo que se busca contar con los elementos necesarios para que todo el personal pueda afrontar las diferentes circunstancias adversas vividas de manera individual y colectiva, para lograr una mejor calidad de vida en el trabajo.

Finalmente, las personas especialistas de la salud recomendaron utilizar estas herramientas y realizar ejercicios de autorregulación, con el fin de tener una mejor salud mental y emocional, tanto en el ámbito laboral como personal.

## **Autorregulación de emociones en ámbito laboral, tema abordado en conversatorio virtual En Conexión**

<https://www.voragine.com.mx/2021/06/29/autorregulacion-de-emociones-en-ambito-laboral-tema-abordado-en-conversatorio-virtual-en-conexion/>

Por voragine -29 junio, 20210

### Anuncio

Ciudad de México, México.– Al continuar con la serie de conversatorios para procurar la salud mental y psicológica de las personas que realizan actividades laborales a distancia y presenciales, en el marco de la contingencia sanitaria derivada del COVID-19, el Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM) realizó el programa virtual de su nueva temporada de En Conexión, con el tema “Autorregulación emocional en el trabajo”.

Durante el encuentro presentado por la Presidenta de la Comisión de Igualdad de Género y Derechos Humanos, la Consejera Carolina del Ángel Cruz, participaron los especialistas de la salud de la Facultad de Psicología de la UNAM, la Dra. Fabiola Villa George y el Dr. Emmanuel Martínez Mejía, y estuvo dirigido al personal del órgano electoral capitalino que realiza actividades laborales a distancia, presenciales y mixtas, así como a la comunidad de Radio Educación y a la ciudadanía en general.

En su exposición la Dra. Fabiola Villa señaló que “la autorregulación emocional son aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, sobre cómo las experimentamos y las expresamos. Las emociones son respuestas o reacciones psicofisiológicas que genera nuestro cuerpo como respuestas adaptativas ante cambios que se producen en nuestro entorno o nosotros mismos”.

Indicó que para un mejor bienestar mental en el trabajo es necesario tener una buena percepción emocional y entender lo que sentimos, con ello podemos generar alternativas de acción y evitar episodios de enojo o violencia. Un ejemplo de ello, es aplicar acciones como alejarse del problema, salir a tomar aire y regular las emociones, evitando así, un conflicto.

Apuntó que una ventaja de adquirir habilidades en autorregulación, permitirán adquirir mayores experiencias de bienestar emocional, contribuye al manejo del estrés, ayuda a mantener la calma ante situaciones altamente demandantes, permite las situaciones difíciles con mayor eficacia, incrementa la claridad en el pensamiento, beneficia la relación con las demás personas y facilita el tomar mejores decisiones.

La Dra. Villa George refirió que existen diversas estrategias que permiten autorregular las emociones de manera automática. Una de ellas es el “Alto al pensamiento y distracción”, ésta sirve para cuando las personas se enfrentan a situaciones negativas y muy intensas; otra técnica es la “Reconsideración emocional”, la cual radica en encontrar la otra parte de la versión que se tienen ante sí, es decir, poder ver lo que se está ganando ante una situación; otra es el “Distanciamiento cognitivo”, en donde solamente se pone un poco de distancia, para evitar o evadir, lo que está ocurriendo.

También dijo que la “Respiración profunda” es otra técnica para la autorregulación, porque con ella se puede recibir más oxígeno para lograr una mejor relajación; las “Técnicas de relajación” se deben implementar para combatir sensaciones de desagrado, y la

“Reestructuración cognitiva” tiene por objetivo identificar los pensamientos que acompañan a las emociones, haciendo un análisis de éstos.

Por su parte, el Dr. Martínez Mejía señaló que el objetivo de este conversatorio es ofrecer información de primera mano sobre los factores que pueden incidir en las actividades laborales, así como proporcionar herramientas y exponer ejercicios que ayuden a afrontar de mejor manera, para un mejor ambiente laboral y entre todas y todos crear una organización saludable.

Asimismo, dijo que se busca contar con los elementos necesarios para que todo el personal pueda afrontar las diferentes circunstancias adversas vividas de manera individual y colectiva, para lograr una mejor calidad de vida en el trabajo.

Finalmente, las personas especialistas de la salud recomendaron utilizar estas herramientas y realizar ejercicios de autorregulación, con el fin de tener una mejor salud mental y emocional, tanto en el ámbito laboral como personal.

## **Autorregulación de las emociones en el ámbito laboral, tema abordado en el conversatorio virtual En Conexión**

<https://hojaderutadigital.mx/autorregulacion-de-las-emociones-en-el-ambito-laboral-tema-abordado-en-el-conversatorio-virtual-en-conexion/>

junio 29, 2021

Al continuar con la serie de conversatorios para procurar la salud mental y psicológica de las personas que realizan actividades laborales a distancia y presenciales, en el marco de la contingencia sanitaria derivada del COVID-19, el Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM) realizó el programa virtual de su nueva temporada de En Conexión, con el tema “Autorregulación emocional en el trabajo”.

Durante el encuentro presentado por la Presidenta de la Comisión de Igualdad de Género y Derechos Humanos, la Consejera Carolina del Ángel Cruz, participaron los especialistas de la salud de la Facultad de Psicología de la UNAM, la Dra. Fabiola Villa George y el Dr. Emmanuel Martínez Mejía, y estuvo dirigido al personal del órgano electoral capitalino que realiza actividades laborales a distancia, presenciales y mixtas, así como a la comunidad de Radio Educación y a la ciudadanía en general.

En su exposición la Dra. Fabiola Villa señaló que “la autorregulación emocional son aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, sobre cómo las experimentamos y las expresamos. Las emociones son respuestas o reacciones psicofisiológicas que genera nuestro cuerpo como respuestas adaptativas ante cambios que se producen en nuestro entorno o nosotros mismos”.

Indicó que para un mejor bienestar mental en el trabajo es necesario tener una buena percepción emocional y entender lo que sentimos, con ello podemos generar alternativas de acción y evitar episodios de enojo o violencia. Un ejemplo de ello, es aplicar acciones como alejarse del problema, salir a tomar aire y regular las emociones, evitando así, un conflicto.

Apuntó que una ventaja de adquirir habilidades en autorregulación, permitirán adquirir mayores experiencias de bienestar emocional, contribuye al manejo del estrés, ayuda a mantener la calma ante situaciones altamente demandantes, permite las situaciones difíciles con mayor eficacia, incrementa la claridad en el pensamiento, beneficia la relación con las demás personas y facilita el tomar mejores decisiones.

La Dra. Villa George refirió que existen diversas estrategias que permiten autorregular las emociones de manera automática. Una de ellas es el “Alto al pensamiento y distracción”, ésta sirve para cuando las personas se enfrentan a situaciones negativas y muy intensas; otra técnica es la “Reconsideración emocional”, la cual radica en encontrar la otra parte de la versión que se tienen ante sí, es decir, poder ver lo que se está ganando ante una situación; otra es el “Distanciamiento cognitivo”, en donde solamente se pone un poco de distancia, para evitar o evadir, lo que está ocurriendo.

También dijo que la “Respiración profunda” es otra técnica para la autorregulación, porque con ella se puede recibir más oxígeno para lograr una mejor relajación; las “Técnicas de relajación” se deben implementar para combatir sensaciones de desagrado, y la “Reestructuración cognitiva” tiene por objetivo identificar los pensamientos que acompañan a las emociones, haciendo un análisis de éstos.

Por su parte, el Dr. Martínez Mejía señaló que el objetivo de este conversatorio es ofrecer información de primera mano sobre los factores que pueden incidir en las actividades laborales, así como proporcionar herramientas y exponer ejercicios que ayuden a afrontar de mejor manera, para un mejor ambiente laboral y entre todas y todos crear una organización saludable.

Asimismo, dijo que se busca contar con los elementos necesarios para que todo el personal pueda afrontar las diferentes circunstancias adversas vividas de manera individual y colectiva, para lograr una mejor calidad de vida en el trabajo.

Finalmente, las personas especialistas de la salud recomendaron utilizar estas herramientas y realizar ejercicios de autorregulación, con el fin de tener una mejor salud mental y emocional, tanto en el ámbito laboral como personal.

