**Módulo de habilidades:** Autorregulación

# **Tema: Anclajes emocionales: Cómo calmarse y motivarse**

### **Definición de habilidad**

**La autorregulación** es la capacidad de actuar en beneficio propio a largo plazo, en consonancia con nuestros valores más profundos. Emocionalmente, implica la capacidad de calmarse cuando uno se siente alterado y animarse cuando se siente decaído.

### **Contenido principal**

**Las dos facetas de la regulación.** La autorregulación suele malinterpretarse simplemente como "controlar el temperamento". Sin embargo, para quien busca empleo, implica dos pilares emocionales distintos:

1. **Gestión de Crisis (Calma):** La capacidad de reducir la ansiedad o la ira ante el rechazo o el estrés. Esto previene reacciones negativas inmediatas que podrían perjudicar las relaciones profesionales.
2. **Mantener la moral (animar):** La capacidad de automotivarse cuando se siente desanimado o letárgico. Esto es crucial para mantener la resistencia necesaria para una larga búsqueda de empleo.

**Valores como guía.** ¿Cómo sabemos cuál es nuestro "mejor interés"? Se define por nuestros valores más profundos. Cuando un impulso inmediato (p. ej., "No quiero ir a esta entrevista porque estoy nervioso") entra en conflicto con un objetivo a largo plazo ("Quiero mantener a mi familia"), la autorregulación es el puente que nos permite elegir el valor por encima del impulso.

**Técnicas de anclaje**

* **Respiración:** Calma fisiológicamente el sistema nervioso para recuperar la claridad mental.
* **Reencuadre:** cambiar conscientemente la narrativa de “Fracasé” a “Aprendí”.