

RECURSO GRATUITO SILEO® N° 4

Guía de Regulación Emocional

Herramientas basadas en neurociencia para gestionar tus emociones con
inteligencia

Roberto Castillo Bozo · Coach Profesional ICF · Fundador SILEO®

Magíster RRHH (IEDE Business School, España) · Magíster RRHH y Habilidades Directivas (UNAB Chile)

Aula Virtual SILEO® · www.sileo.cl · 2026

INTRODUCCIÓN

La emoción es información. Esta guía presenta un marco comprensivo de la regulación emocional — entendida no como el control o supresión de las emociones, sino como la capacidad de comprenderlas, procesarlas y responder a ellas de manera elegida y funcional. El enfoque integra neurociencia afectiva, terapia cognitivo-conductual y prácticas de mindfulness con aplicaciones para el contexto laboral.

"Las emociones no son problemas a resolver. Son mensajes a descifrar."

— Castillo Bozo, R. (2026). Metodología MAADA®. SILEO® Consultora.

1. NEUROCIENCIA DE LAS EMOCIONES

Las emociones son procesos neurobiológicos que involucran múltiples sistemas cerebrales. El modelo del cerebro triuno (MacLean, 1990) ofrece una metáfora útil:

Tronco encefálico (reptiliano)

Respuestas automáticas de supervivencia. Activa lucha, huida o parálisis (fight-flight-freeze).

Sistema límbico (amígdala)

La amígdala evalúa amenazas y activa la respuesta de estrés antes de que el córtex pueda analizar.

Córtex prefrontal

Centro de decisión y regulación. Puede inhibir la amígdala — pero en estrés agudo queda temporalmente fuera de línea.

Las personas PAS presentan mayor actividad amigdalina ante estímulos sociales, lo que las hace más propensas al «secuestro amigdalino» (Goleman, 1995) en contextos de alta estimulación (Acevedo et al., 2014).

2. MODELO DE GROSS — 5 ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN

1

Selección situacional Elegir proactivamente los entornos. Ejemplo: elegir cuándo y con quién tener conversaciones difíciles.

2

Modificación situacional Alterar aspectos del entorno. Ejemplo: reorganizar el espacio de trabajo para reducir sobreestimulación.

3

Despliegue atencional Dirigir voluntariamente la atención. Incluye distracción controlada y concentración enfocada.

4

Reencuadre cognitivo Reinterpretar el significado de un evento. Es la estrategia con mayor evidencia de efectividad a largo plazo (Gross & John, 2003).

3. HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Herramienta 1: Respiración 4-7-8

Activa el sistema nervioso parasimpático y reduce la activación de la amígdala. Inhala 4 seg → Retén 7 seg → Exhala 8 seg. Repite 3 veces. Ha demostrado reducir frecuencia cardíaca y cortisol (Brown & Gerbarg, 2012).

Herramienta 2: Etiquetado emocional (Affect labeling)

Simplemente nombrar una emoción reduce su intensidad y su correlato neural (Lieberman et al., 2007). Práctica: «Lo que siento en este momento es _____. Lo que mi cuerpo está haciendo es _____. Lo que necesito ahora es _____.»

Herramienta 3: Reencuadre cognitivo

Preguntas facilitadoras: ¿Qué otra interpretación es posible de esta situación? ¿Qué pensaría de esto dentro de 5 años? ¿Qué le diría a un amigo que estuviera en mi lugar?

Herramienta 4: Regulación somática

Las emociones se alojan en el cuerpo y pueden regularse a través de él (van der Kolk, 2014). Técnicas: movimiento consciente, yoga, escaneo corporal (body scan).

Herramienta 5: Práctica STOP (Mindfulness)

STOP = Stop (detente) · Take a breath (respira) · Observe (observa qué piensas, sientes y siente tu cuerpo) · Proceed (continúa con mayor conciencia). Desarrollada en los programas MBSR de Kabat-Zinn (1990).

4. REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL LIDERAZGO

El líder emocionalmente regulado impacta directamente el clima emocional del equipo. La investigación de Barsade (2002) sobre contagio emocional demostró que las emociones del líder se propagan al equipo con mayor intensidad que las de cualquier otro miembro. Edmondson (1999) identificó que la regulación emocional del líder es condición necesaria para crear seguridad psicológica — el predictor #1 del alto rendimiento colectivo.

5. WORKBOOK PERSONAL

¿Cuáles son tus principales detonadores emocionales en el trabajo? ¿Qué situaciones, personas o contextos los activan?

🔍 ¿Qué estrategia de regulación de las 5 de Gross utilizas más habitualmente? ¿Cuál te gustaría desarrollar más?

🔍 Diseña tu práctica de regulación emocional para esta semana: ¿cuándo, cómo y con qué herramienta?

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, B. P., et al. (2014). The highly sensitive brain. *Brain and Behavior*, 4(4), 580–594.
- Barsade, S. G. (2002). The ripple effect: Emotional contagion. *Administrative Science Quarterly*, 47(4), 644–675.
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2012). *The healing power of the breath*. Shambhala Publications.
- Castillo Bozo, R. (2026). Metodología MAADA®. SILEO® Consultora.
- Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. *JPSP*, 85(2), 348–362.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. Delacorte Press.
- Lieberman, M. D., et al. (2007). Putting feelings into words. *Psychological Science*, 18(5), 421–428.
- MacLean, P. D. (1990). *The triune brain in evolution*. Plenum Press.
- van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score*. Viking Press.

© 2026 SILEO® — Autoría: Roberto Castillo Bozo - www.sileo.cl