



CONOCIENDO MIS **Sistemas de regulación emocional**

Cuadernillo realizado por Carina Barilá

Cuaderno 1

www.mindfulnessycompasion.com.ar



Hola! gracias por estar acá y ser parte de la comunidad ocmpasiva.

Mi nombre es Carina Barilá, soy psicóloga clínica, especialista ansiedad, mindfulness y autocompasión.

Estoy emocionada de presentarte este cuaderno de trabajo que complementa la clase "Conociendo mis sistemas de regulación emocional"

La he preparado con la intención de practicar juntas/os el reconocer como funcionan los distintos sistemas de regulación emocional en este momento en tu vida.

Hoy podras acceder a ellos como parte de tu inscripción a la comunidad.

Empecemos!



Propósito de Este Recurso

Esta cuaderno te va a ayudar a entender cómo funcionan tus sistemas de regulación emocional, por qué reaccionás como reaccionás, y cómo empezar a regularte con compasión.

Recuerda ir de a poco, explorando con curiosidad y cuidandote en el camino.

www.mindfulnessycompasion.com.ar



El equilibrio necesario

“... Debemos reconocer que cuando nos aceptamos tal como somos y aceptamos la vida tal como es, podemos encontrar más fácilmente la paz y la satisfacción interior. No se trata de una postura de resignación pasiva y derrotada, sino de mirar a nuestro alrededor para ver qué podemos hacer ahora con lo que tenemos. Se trata de vivir el momento presente en lugar de vivir con arrepentimiento y con preguntas como "¿Si tan solo?", "¿No es injusto?" o "Podría haber sido...".

PAUL GILBERT

WWW.MINDFULNESSYCOMPASION.COM.AR



Mirar con claridad

En CFT (terapia centrada en compasión) hablamos de tres sistemas emocionales:

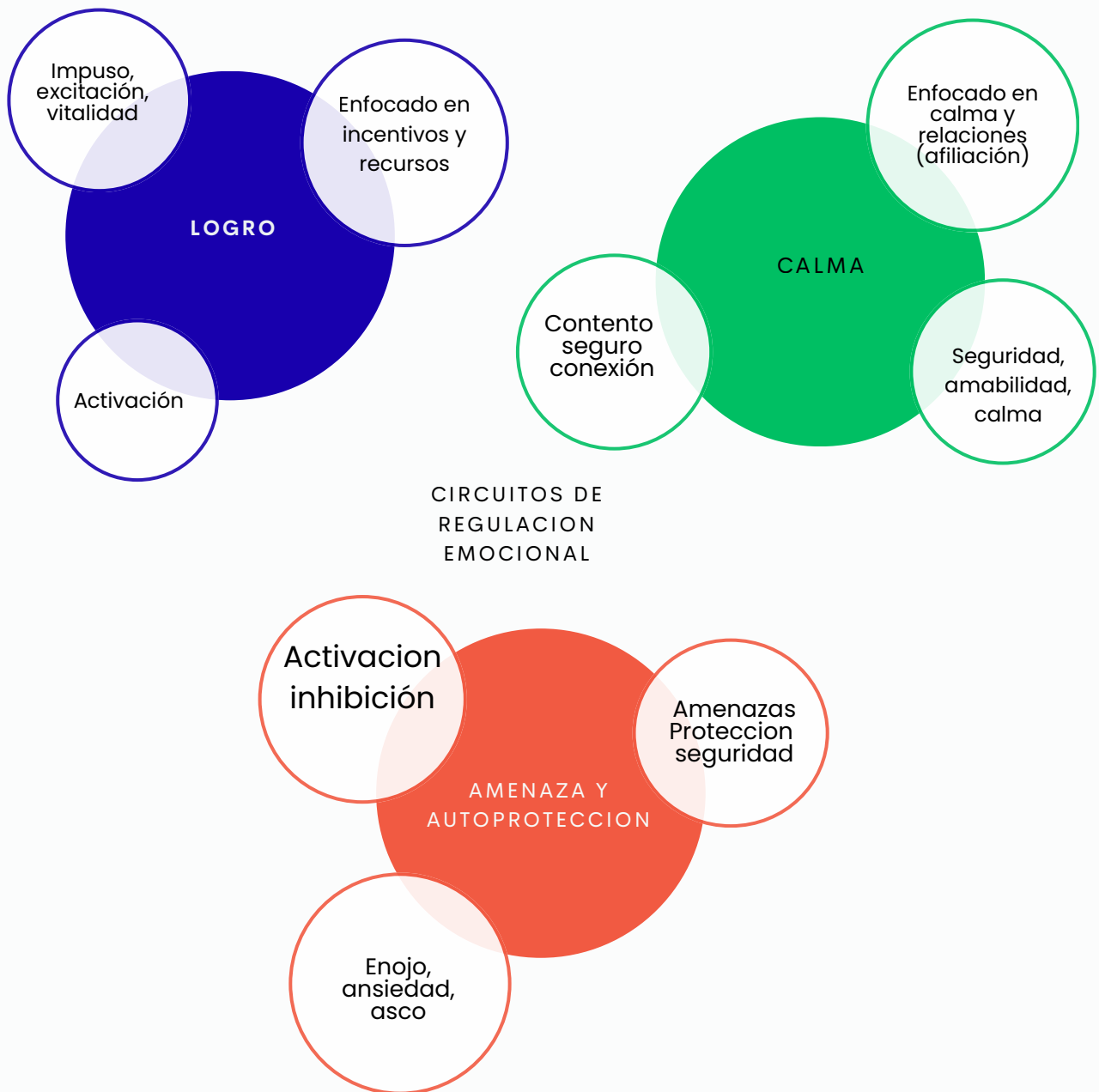
Sistema de logro: se activa con la búsqueda y el hacer.

Sistema de calma y afiliación: se activa con seguridad, conexión y afiliación.

Sistema de amenaza: se activa con miedo o peligro (real o interno).

Los 3 círculos

PAUL GILBERT



www.mindfulnessycompasion.com.ar

Reconociendo
tus círculos





Este ejercicio te ayudará a visualizar qué sistema emocional domina tu vida, que es el primer paso para reequilibrarlos.

Paso 1: Conexión con el Presente

Tómate un momento para conectar con tu respiración. Haz al menos 10 respiraciones conscientes (lentas y rítmicas) para anclarte en el presente.

también puedes escuchar el audio de respiración de calma antes de comenzar



Reflexiona sobre cómo opera tu "Control de Volumen Emocional" interno.

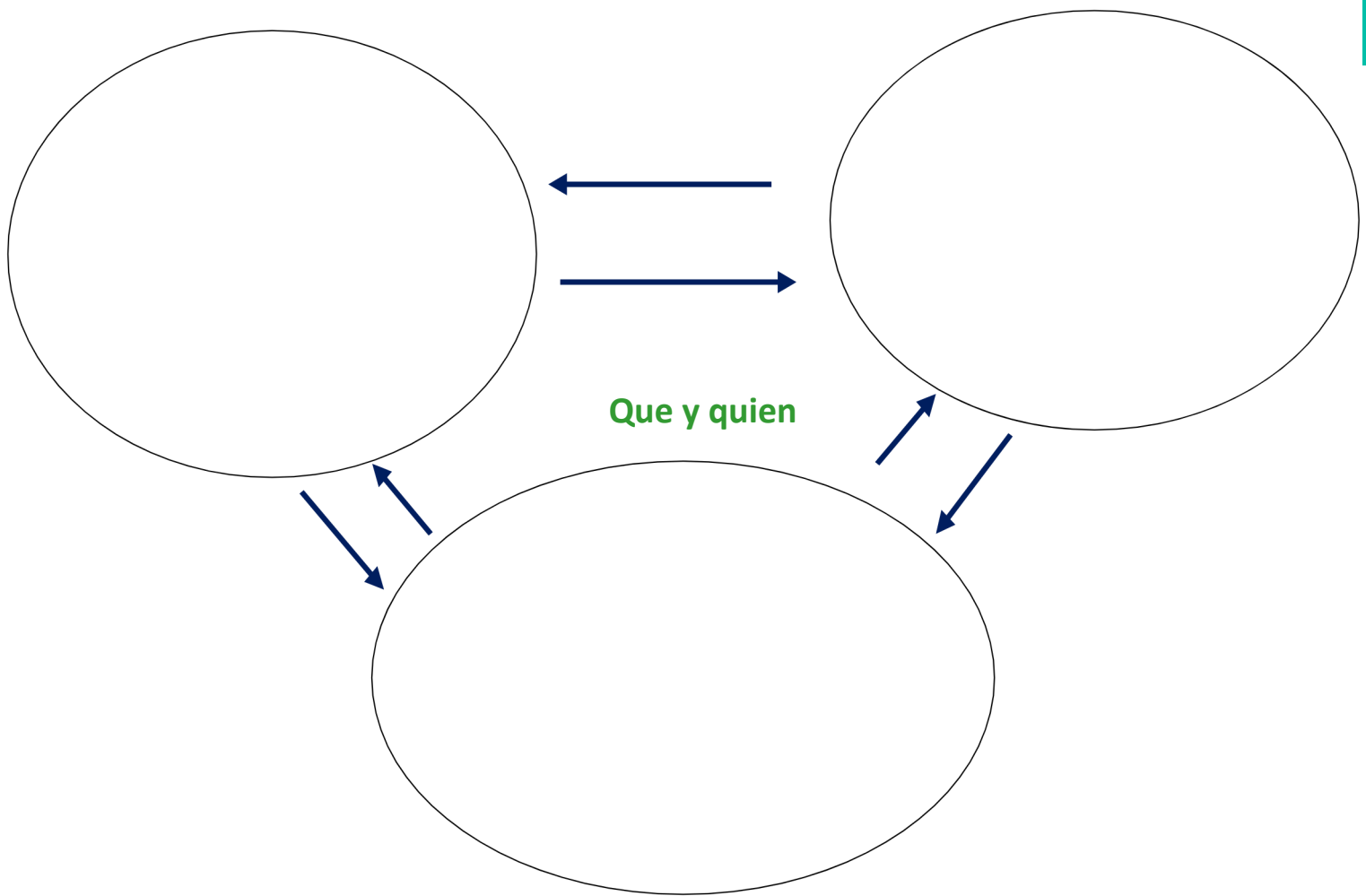
¿Cual es el sistema Dominante? ¿Hay un círculo (Rojo/Amenaza, Azul/Logro, Verde/Calma) que se activa con más frecuencia, duración o intensidad que los otros?

¿Hay algún sistema bloqueado? ¿Hay algún círculo que sientes que casi nunca experimentas o que te resulta difícil activar? (Por ejemplo, ¿te cuesta sentir la calma genuina o la sensación de logro?).

*Dibuja y nota ¿de que tamaño están tus círculos?
¿Que situaciones y seres activan cada uno?*

Quien y que lo alimenta

Quien y que



Mirar con claridad

Cómo funcionan tus tres Sistemas.

Instrucciones: Usa lo que has reflexionado en las páginas anteriores para llenar esta tabla comparativa. El objetivo es ver el equilibrio (o desequilibrio) entre tus tres círculos para luego hacer los ajustes que necesites.

Pregunta Clave	● Sistema de Amenaza (Rojo)	● Sistema de Logros (Azul)	● Sistema de Calma (Verde)
¿Con qué frecuencia se activa este sistema?			
¿Qué cosas/situaciones suelen dispararlo?			
¿Qué tan poderosamente lo experimentas? (Siendo 1 débil y 10 fuerte)			
¿Qué emociones experimentas? (Ej: Ira, Miedo, Vergüenza)			
¿Qué tipo de comportamientos deseas realizar? (Ej: Huida, Evitación, congelamiento)			
¿Cómo reacciona tu "cerebro nuevo" (pensamiento)? (Ej: Rumiación, Juicio, Claridad, Fantasía)			
¿Cuánto tiempo permanece activado una vez que se dispara?			



Reflexión Final del Equilibrio

Mira la tabla anterior.

¿Cuál es la historia que te cuenta?

¿Qué sistema está trabajando demasiado y cuál necesita más alimento?

Mi reflexión:

Mi principal necesidad es: Activar el Círculo:

Lo que puedo hacer para activarlo es:

Muchas gracias!



Lic. Carina Barilá

carinabarila@gmail.com



[@mindfulnessycompasion](https://www.instagram.com/mindfulnessycompasion)



www.mindfulnessycompasion.com.ar



2025 Creado por Carina Barilá de Mindfulness y Compasión® como parte del registro en la membresía “Comunidad compasiva”

1ª Edición

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS©

Registrado ante DNDA - ley N°11.723

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su divulgación, difusión o transmisión en cualquiera de sus formas (electrónico, mecánico, grabación u otros). No se permite su difusión masiva total o parcial del contenido de esta obra en ningún tipo de medio digital o físico.

Prohibida su copia o alteración.

Esta obra solo puede ser comercializada o difundida por Carina Barilá de Mindfulness y Compasión®

