



Primeros Auxilios Psicológicos

Instituto para Prevenir Conductas de Riesgo del
Municipio de Querétaro

FOLLETO DE TRABAJO 2: REGULACIÓN EMOCIONAL

Adolescencias y Juventudes



QUERÉTARO
— MUNICIPIO —





Semana 2: REGULACIÓN EMOCIONAL

Este Folleto de trabajo ha sido elaborado y diseñado por el equipo de Psicólogas de Primeros Auxilios Psicológicos que es una acción del Instituto para Prevenir Conductas de Riesgo del Municipio de Querétaro, los fines para el mismo (tanto en el uso y/o reproducción impresa) son exclusivos a la práctica educativa y difusión de la Educación Emocional como Factor Protector, no podrá usarse con fines políticos o lucrativos.

Todos los Derechos Reservados al Municipio de Querétaro.

FOLLETO DE TRABAJO 2: Regulación Emocional.
Adolescencias y Juventudes
Instituto para Prevenir Conductas de Riesgo del Municipio de Querétaro
Equipo de Primeros Auxilios Psicológicos
Abril, 2022
Querétaro, México.

¿Necesitas Apoyo Psicológico? Llama a la Línea 070 de Atención Psicológica; Marca 070 o 442 2 38 77 70, en un horario de Lunes a Sábado de 7am a 9pm y Domingos de 8am a 2pm los 365 días del año.

Sigue consultando nuestro sitio web: <https://auxiliospsicologicos.municipiodequeretaro.gob.mx/>

¿Dudas, información o comentarios? Escríbenos un correo a contacto.ipocr@municipiodequeretato.gob.mx

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa."





Semana 2: REGULACIÓN EMOCIONAL

PRESENTACIÓN

Hola, ¿cómo te sientes?, ¿qué estás haciendo ahora mismo? Si estás teniendo un día no tan bueno, uno de esos días que todas las personas tenemos a veces, donde deseas que ya se acabe la tarea, los pendientes, tienes hambre y quieres salir a divertirte... Sí, también nos ha pasado, y justo hoy hablaremos de qué hacer con lo que sentimos, porque a veces no sabemos ni qué ni cómo y andamos con mucho estrés, enojo, frustración, tristeza, decepción, desesperación, etc.

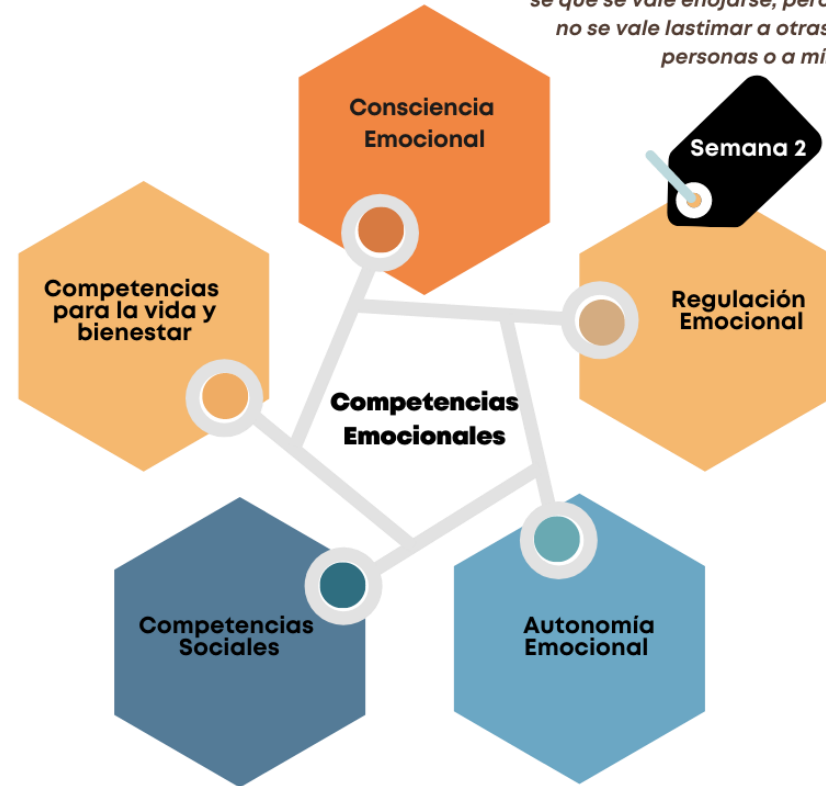
Estamos en la semana 2, si aún no ves la cápsula de la semana 2 en nuestro sitio web, te invitamos a hacerlo, estuvimos hablando de *Cutting*, sabemos que la Educación Emocional nos puede ayudar a sentirnos mejor, a tener amistad con nuestro propio yo, a querernos y aceptar que sí, a veces cometemos errores o la pasamos mal, pero también podemos tomar decisiones geniales y saludables.

Recuerda que la educación emocional puede desarrollarse a través de 5 grandes áreas; consciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y competencias para la vida y el bienestar.

En este folleto trabajaremos la no. 2: REGULACIÓN EMOCIONAL.

¡Comencemos!

Además de que sé lo que siento, también lo expreso de forma adecuada, por ejemplo sé que se vale enojarse, pero no se vale lastimar a otras personas o a mí.





Semana 2: REGULACIÓN EMOCIONAL

ACTIVIDAD 1



En el cuadernillo pasado realizaste ejercicios que tienen que ver con el conocimiento de tus emociones, cómo te escuchas, cómo nombras lo que sientes. Ahora iremos un poco más profundo, como buzos en una expedición marina, a través de estos ejercicios te sumergirás en tu mundo emocional, de esta forma te pido que observes tus emociones y sentimientos y los analices como si fueran externos a ti.

Objetivo: Detectar cuáles son las expresiones automáticas cuando siento ciertas emociones.

Instrucción: Rellena el siguiente cuadro según la respuesta más común que tengas ante cada emoción o sentimiento.

EMOCIÓN O SENTIMIENTO	RESPUESTAS AUTOMÁTICAS		
	Aceptar (Observar, reconocer, sentir)	Evitar (Bloquearla)	Querer controlar (Decidir cuánto durará, cuándo desaparecerá, etc.)
ALEGRÍA			
ENOJO			
MIEDO			
SORPRESA			
ASCO			
TRISTEZA			
DECEPCIÓN			
ENVIDIA			
CELOS			
TRANQUILIDAD			





Semana 2: REGULACIÓN EMOCIONAL

ACTIVIDAD 2



¿Por qué es importante reconocer cómo interactúan cuerpo, mente y emoción?

Digamos que estos 3 aspectos funcionan como engranes, si mueves uno se mueven los otros dos, por ejemplo; si tienes muchísima hambre, además está haciendo mucho calor (cuerpo) y no puedes dejar de pensar en comida, ya ni siquiera te pones exigente, sólo quieres comer lo que sea (pensamiento-mente), comenzarás a sentir que te pones de mal humor, quizás tengas menos tolerancia, incluso te sientas impaciente (emoción).

Objetivo: Conocer la interacción que hay entre cuerpo, mente y emoción.

Instrucción: Completa el siguiente cuadro según tu experiencia.

CUERPO	MENTE	EMOCIÓN
<i>Sensación prolongada de hambre</i>	<i>No puedo dejar de pensar en comida</i>	<i>Me estoy poniendo de mal humor, me siento poco tolerante</i>
		Alegría
	Recuerdo de un ser querido que ya no está conmigo	
Dolor de cabeza		
	Pensamientos de que mi pareja quizás me está siendo infiel	
		Enojo
COVID		
	Hay mucho tráfico, ¿por qué hay tanto coche en la ciudad?	
Cuerpo descansado y relajado		





Semana 2: REGULACIÓN EMOCIONAL

ACTIVIDAD 3



En muchas de las ocasiones, como no tenemos un repertorio amplio de formas de expresar lo que sentimos, acudimos a las respuestas automáticas, no pensamos antes de actuar. Siempre nos dicen que es importante no reaccionar, pero para no reaccionar hay que tener un catálogo más amplio de acciones, así que vamos a enriquecer nuestro kit de herramientas emocionales, al igual que te preparas por las mañanas con tus útiles escolares, así debes verificar qué herramientas emocionales estás trayendo a clases, o a una fiesta, o a una reunión familiar, etc.

Objetivo: Aumentar mi repertorio de estrategias de regulación emocional.

Instrucción: Completa el siguiente listado de acciones que te ayudan a expresar de forma saludable tus emociones y sentimientos.

Respirar ante situaciones de enojo o estrés





Semana 2: REGULACIÓN EMOCIONAL

ACTIVIDAD 4

Objetivo: Practicar estrategias de regulación emocional.

La mejor forma de aprender a usar algo es a través de la práctica, tiene un impacto más grande practicar que sólo conocer. Así que, ¡manos a la obra!

Instrucción: Completa el siguiente reto de 5 días de bienestar, al término de cada día vuelve a este ejercicio y comparte cómo te fue.

Día 1 de respiración

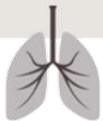
Fecha:

Actividad:

- Tómate unos minutos de tu día para respirar, haz 10 ciclos de respiración: inhalando en 3 tiempos, reteniendo en 3 tiempos y exhalando en 6 tiempos, repite.

¿Cómo te fue con la actividad?

¿La disfrutaste?



Día 2 de no reaccionar

Fecha:

Actividad:

- Si hay alguna situación donde frecuentemente reaccionas, frena, muérdete la lengua, guarda silencio, conserva la calma.

¿Cómo te fue con la actividad?

¿La disfrutaste?



Día 3 de aumentar la alegría

Fecha:

Actividad:

- Encuentra un motivo por el que cuál sentir alegría, disfrútalo, come tu comida favorita, observa una puesta de sol, escucha una buena canción, etc.

¿Cómo te fue con la actividad?

¿La disfrutaste?



Día 4 de bajarle al estrés

Fecha:

Actividad:

- Realiza una acción que a ti te relaje; masaje, un buen baño, dormir una siesta, comer un helado, tomar un té, hacer ejercicio, etc.

¿Cómo te fue con la actividad?

¿La disfrutaste?



Día 5 de actividad física

Fecha:

Actividad:

- Realiza una actividad física durante al menos 30 minutos; caminar, jugar un deporte, etc.

¿Cómo te fue con la actividad?

¿La disfrutaste?





Semana 2: REGULACIÓN EMOCIONAL

DIARIO EMOCIONAL

Te pido que continúes llenando este diario emocional, por la noche antes de dormirte, expresando cómo te sentiste la mayor parte de tu día:

MI DIARIO EMOCIONAL

Semana n.º: 2

Fechas:

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<p>Hoy me sentí:</p> <p>NOTA: No se vale bien o mal, nombra a tus emociones.</p> <p>.</p> <p>¿En qué parte del cuerpo sentí esas emociones o sentimientos?</p> <p>.</p> <p>Expresé este sentir haciendo:</p> <p>.</p> <p>¿Creo que expresé mi sentir de forma adecuada?</p> <p>.</p>	<p>Hoy me sentí:</p> <p>NOTA: No se vale bien o mal, nombra a tus emociones.</p> <p>.</p> <p>¿En qué parte del cuerpo sentí esas emociones o sentimientos?</p> <p>.</p> <p>Expresé este sentir haciendo:</p> <p>.</p> <p>¿Creo que expresé mi sentir de forma adecuada?</p> <p>.</p>	<p>Hoy me sentí:</p> <p>NOTA: No se vale bien o mal, nombra a tus emociones.</p> <p>.</p> <p>¿En qué parte del cuerpo sentí esas emociones o sentimientos?</p> <p>.</p> <p>Expresé este sentir haciendo:</p> <p>.</p> <p>¿Creo que expresé mi sentir de forma adecuada?</p> <p>.</p>	<p>Hoy me sentí:</p> <p>NOTA: No se vale bien o mal, nombra a tus emociones.</p> <p>.</p> <p>¿En qué parte del cuerpo sentí esas emociones o sentimientos?</p> <p>.</p> <p>Expresé este sentir haciendo:</p> <p>.</p> <p>¿Creo que expresé mi sentir de forma adecuada?</p> <p>.</p>	<p>Hoy me sentí:</p> <p>NOTA: No se vale bien o mal, nombra a tus emociones.</p> <p>.</p> <p>¿En qué parte del cuerpo sentí esas emociones o sentimientos?</p> <p>.</p> <p>Expresé este sentir haciendo:</p> <p>.</p> <p>¿Creo que expresé mi sentir de forma adecuada?</p> <p>.</p>