

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Aprender a gestionar nuestras emociones nos ayuda a sentirnos mejor y a relacionarnos mejor.

¿QUÉ ES?

La autorregulación emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones de forma adecuada.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- ✓ Nos ayuda a tomar mejores decisiones.
- ✓ Mejora nuestras relaciones.
- ✓ Reduce el estrés y la ansiedad.
- ✓ Aumenta nuestra autoestima y confianza.
- ✓ Favorece el aprendizaje y la concentración.



RECUERDA

No se trata de no sentir emociones, sino de aprender a gestionarlas de manera saludable.



PASOS PARA AUTORREGULAR MIS EMOCIONES

1 IDENTIFICO



Reconozco lo que estoy sintiendo.

¿Qué emoción estoy sintiendo?

2 ACEPTO



Es normal sentir lo que siento.

Todas las emociones son válidas.

3 COMPRENDO



Pienso por qué me siento así.

¿Qué ha pasado?
¿Qué lo ha provocado?

4 REGULO



Elijo la mejor forma de gestionar lo que siento.

Respiro, cuento, pido ayuda, me calmo...

5 ACTÚO



Actúo de manera adecuada y positiva.

Elijo cómo quiero responder.

ESTRATEGIAS QUE ME AYUDAN



RESPIRACIÓN PROFUNDA

Respiro lenta y profundamente varias veces.



CUENTO HASTA 10

Me ayuda a calmarme y a pensar mejor antes de actuar.



ME HABLO EN POSITIVO

Me digo cosas positivas para sentirme mejor.



EXPRESO LO QUE SIENTO

Hablar, dibujar o escribir lo que siento me ayuda a desahogarme.



TOMO UN DESCANSO

A veces necesito un momento para mí para calmarme.



PIDO AYUDA

Pedir ayuda a un adulto o a alguien de confianza siempre es una buena opción.

EJEMPLOS DE EMOCIONES Y QUÉ PUEDO HACER

ALEGRÍA



Disfruto y comparto mi alegría con los demás.



TRISTEZA



Lloro si lo necesito, hablo de lo que siento y busco apoyo.



ENFADO



Respiro, cuento hasta 10 y pienso en una solución antes de reaccionar.



MIEDO



Respiro, pienso que estoy a salvo y pido ayuda si lo necesito.



ANSIEDAD



Respiro, me centro en el momento presente y pienso en positivo.



SORPRESA



Respiro y observo lo que está pasando.



PARA RECORDAR CADA DÍA

- ♥ Conozco mis emociones.
- ♥ Las acepto y las respeto.
- ♥ Elijo cómo gestionarlas.
- ♥ Actúo de manera positiva.



Autoregular mis emociones es un súper poder que puedo aprender y mejorar cada día.

