

Regulación Emocional

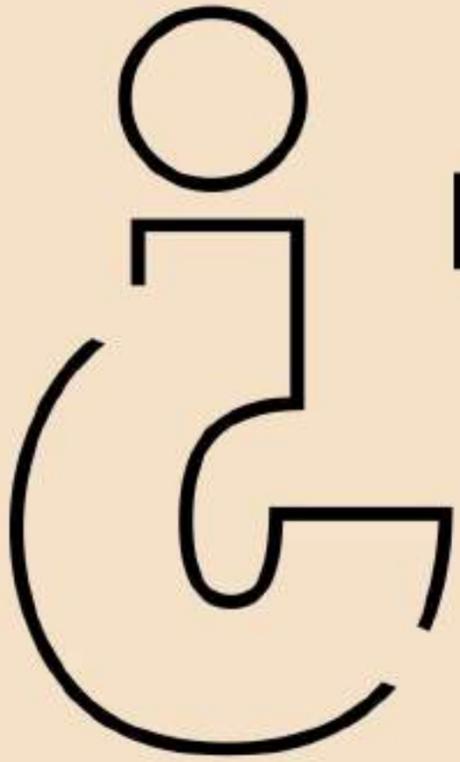
@PSICOLOGACAMILABASCOU

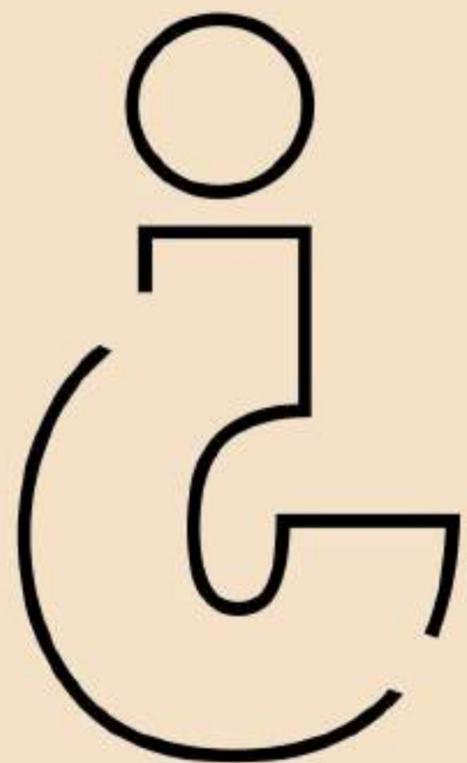


¿Quién se ha desregulado íntimamente?



**LE HA PEGADO UN COMBO A LA
PARED DESPUÉS DE PERDER EN UN
JUEGO O AL ENOJARSE MUCHO.**





**HA GRITADO O DICHO ALGO MUY
PESADO A ALGUIEN QUE QUIERE, Y
DESPUÉS SE HA ARREPENTIDO**





**SE HA PUESTO A LLORAR DE LA NADA,
SIN ENTENDER BIEN POR QUÉ**



SE HA BLOQUEADO ANTE UNA EVALUACIÓN



¿QUÉ TIENEN EN COMÚN TODAS ESTAS SITUACIONES?

Emociones muy intensas



Falta de regulación





¿QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL?

- Es aprender a regular las emociones (no a controlarlas, ni a suprimirlas, sino aprender a gestionarlalas)
- Si no aprendemos a hacerlo, las emociones terminan manejando nuestra vida



IMAGINA QUE TIENES UNA CAJA LLENA DE LÁPICES. CADA LÁPIZ REPRESENTA UNA EMOCIÓN.

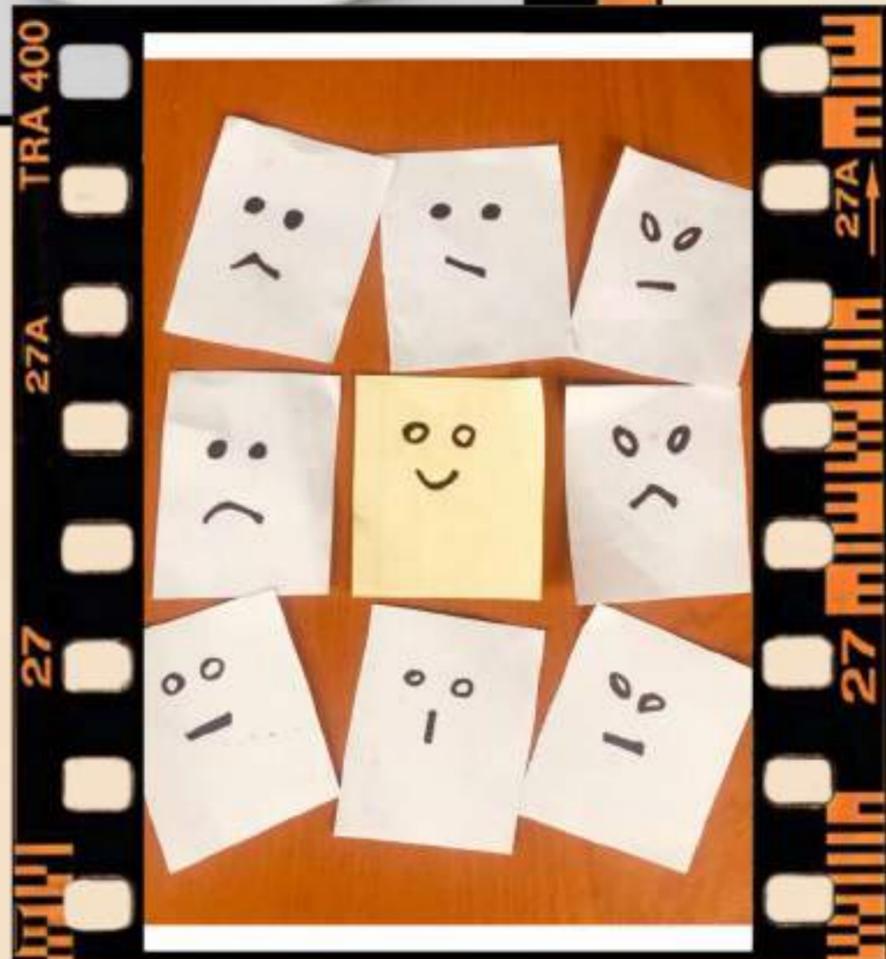
ESCRIBE UNA LISTA DE TODAS LAS EMOCIONES QUE CONOCES Y ESCRIBE AL LADO UN COLOR AL QUE LA ASOCIES.

LA REGULACIÓN EMOCIONAL ES...

Aprender a usar el lápiz adecuado en el momento justo.

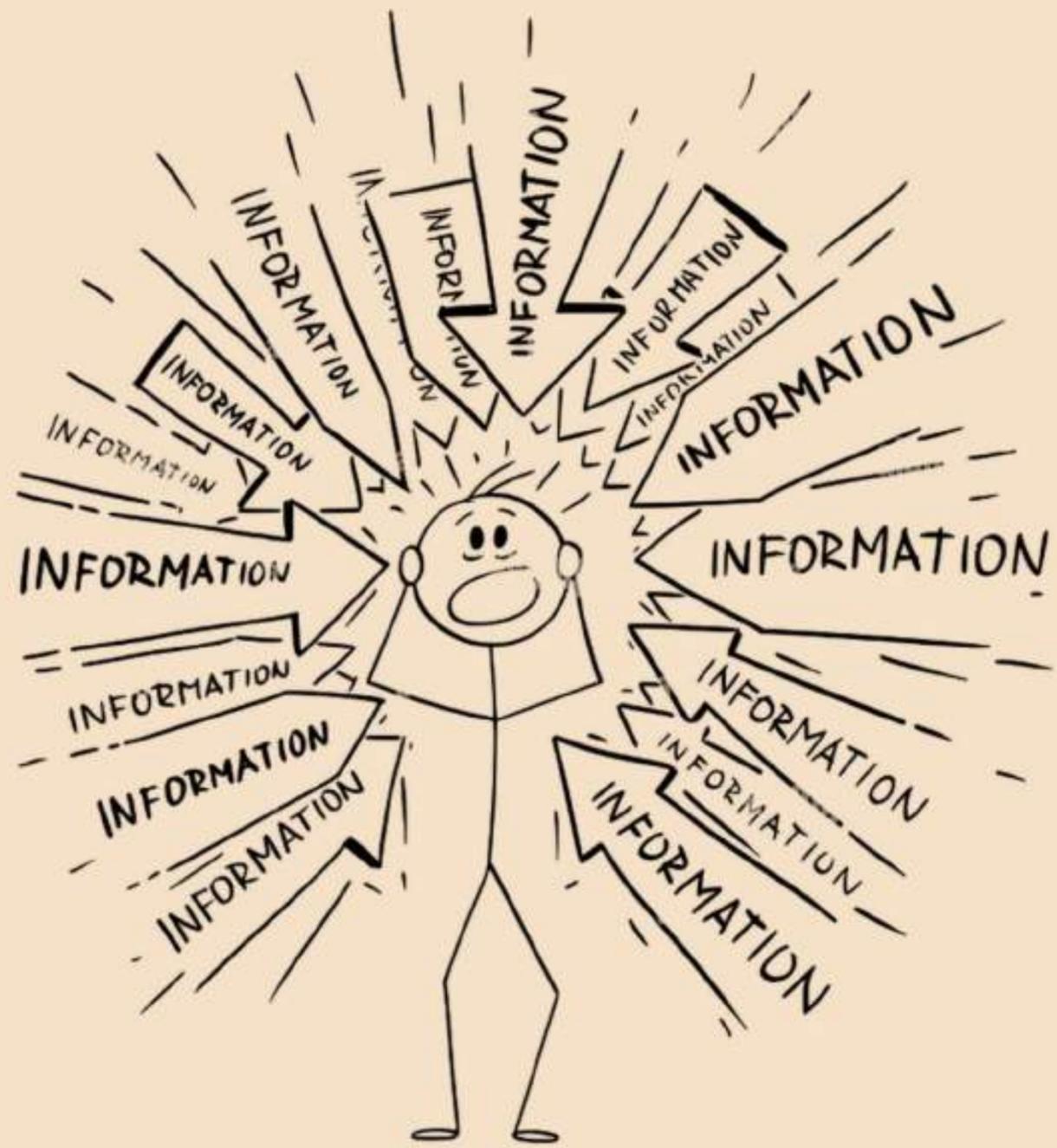
No se trata de esconder los lápices que no nos gustan o solo usar los “bonitos”, sino de reconocer CUÁL emoción está presente, POR QUE está ahí, y decidir CÓMO usarla sin romper la hoja.





¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?
¿PARA QUÉ SIRVEN?
¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

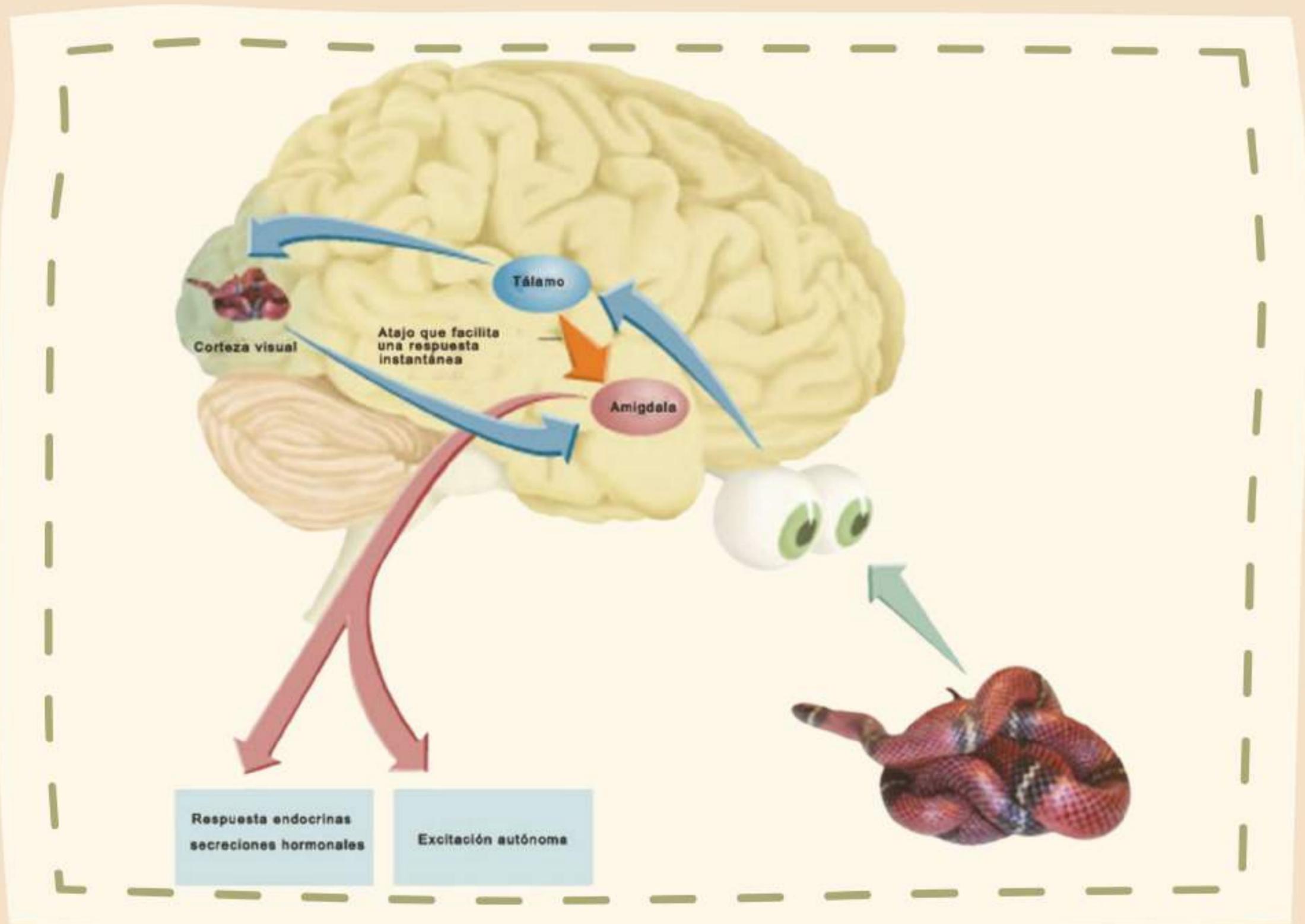




**LAS EMOCIONES SON
INFORMACIÓN**



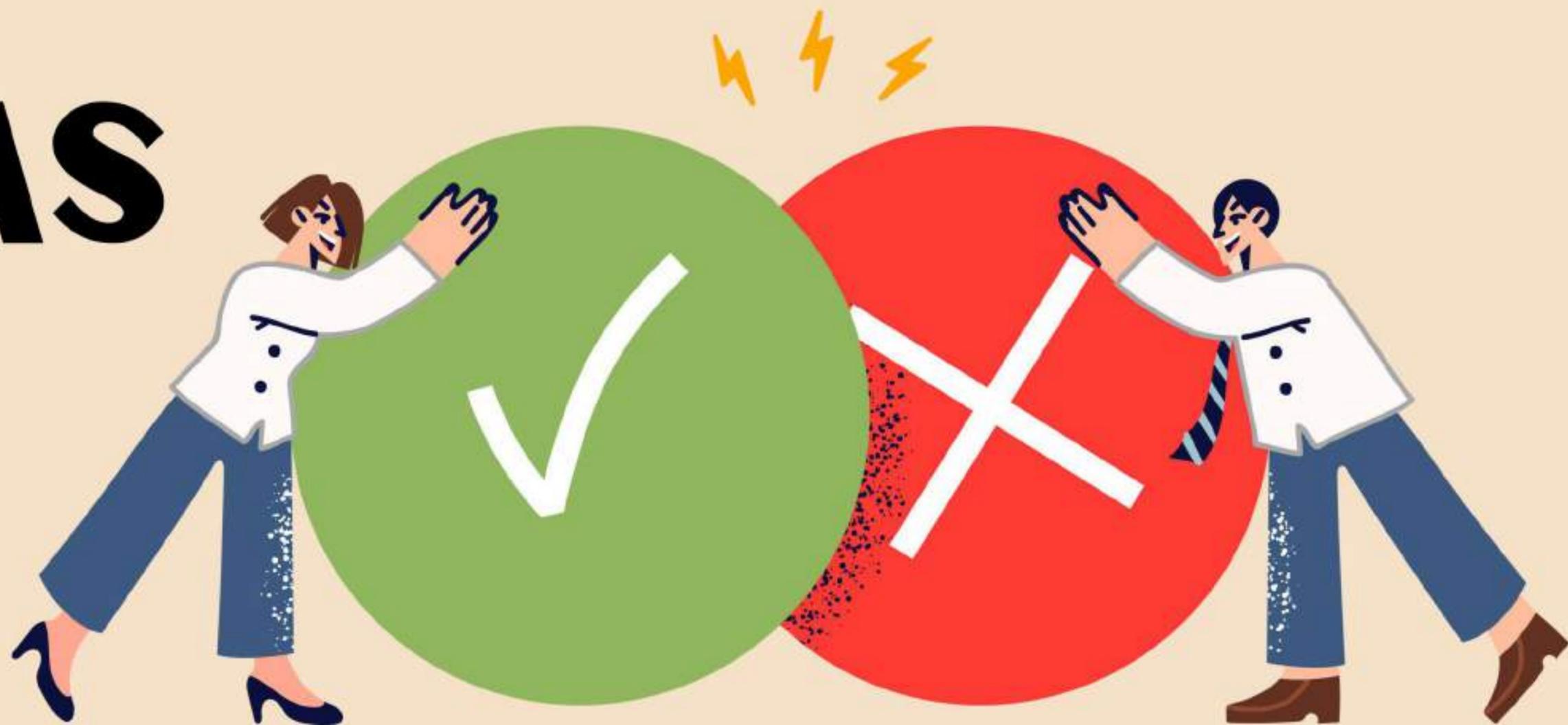
SON UNA RESPUESTA

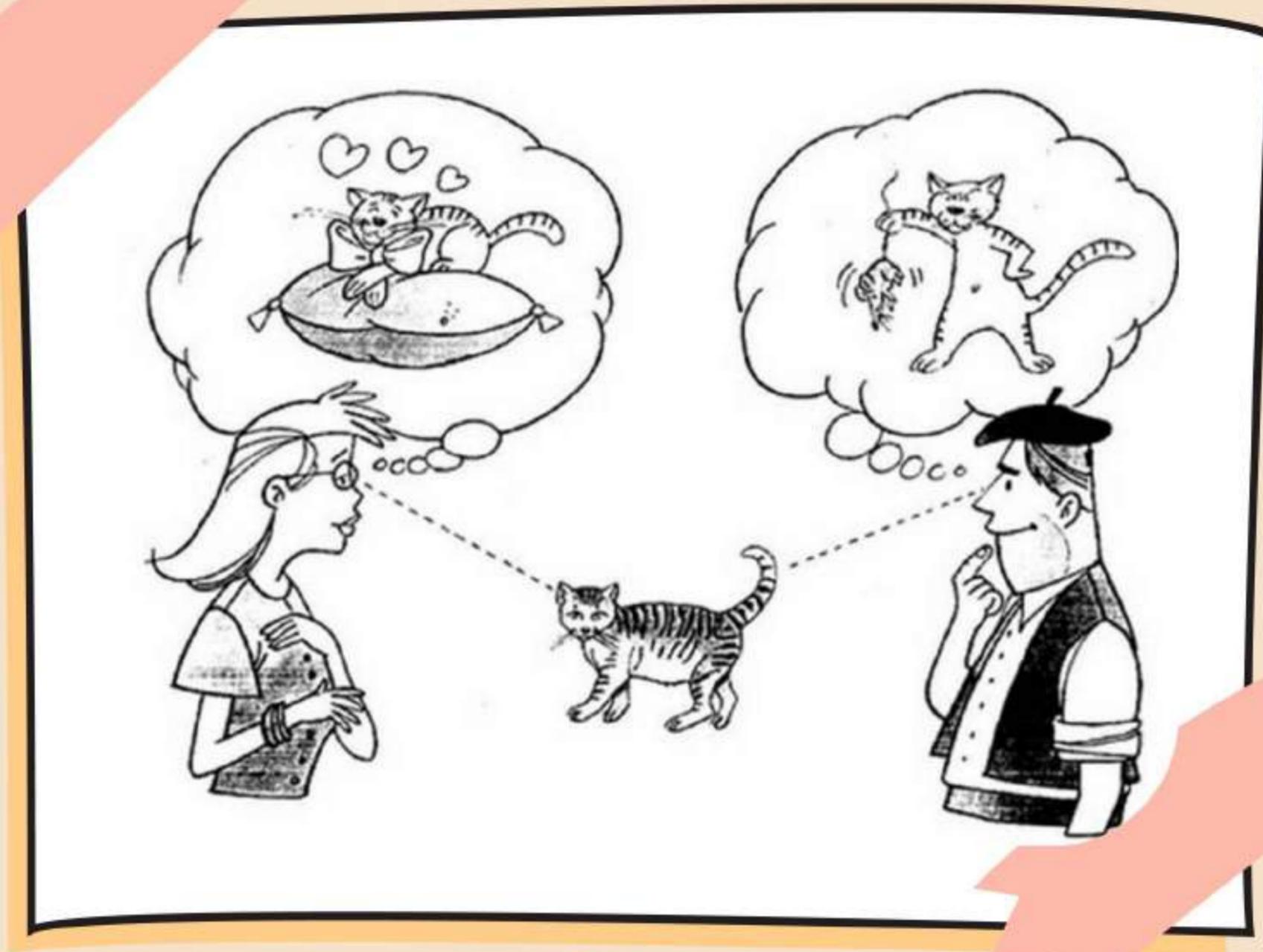


NOS PREPARAN PARA LA
ACCIÓN



NO SON
BUENAS
NI
MALAS





SON

SUBJETIVAS