



NOS IMPORTAN  
LAS PERSONAS



# EQUILIBRA TUS EMOCIONES

¡Las emociones no deciden!





# Las emociones

## ¿Hay emociones buenas o malas?

- Son **respuestas hormonales y neuroquímicas** que producen un estado de cambio.
- Son **reacciones (internas o externas)** que todos experimentamos durante el día.
- Son parte de nosotros, nos agraden más o menos, todas son igualmente necesarias, porque nos permiten adaptarnos a las situaciones que vivimos.

Las emociones son como un avión y nosotros somos los pilotos.





# A veces, en nuestras vidas...



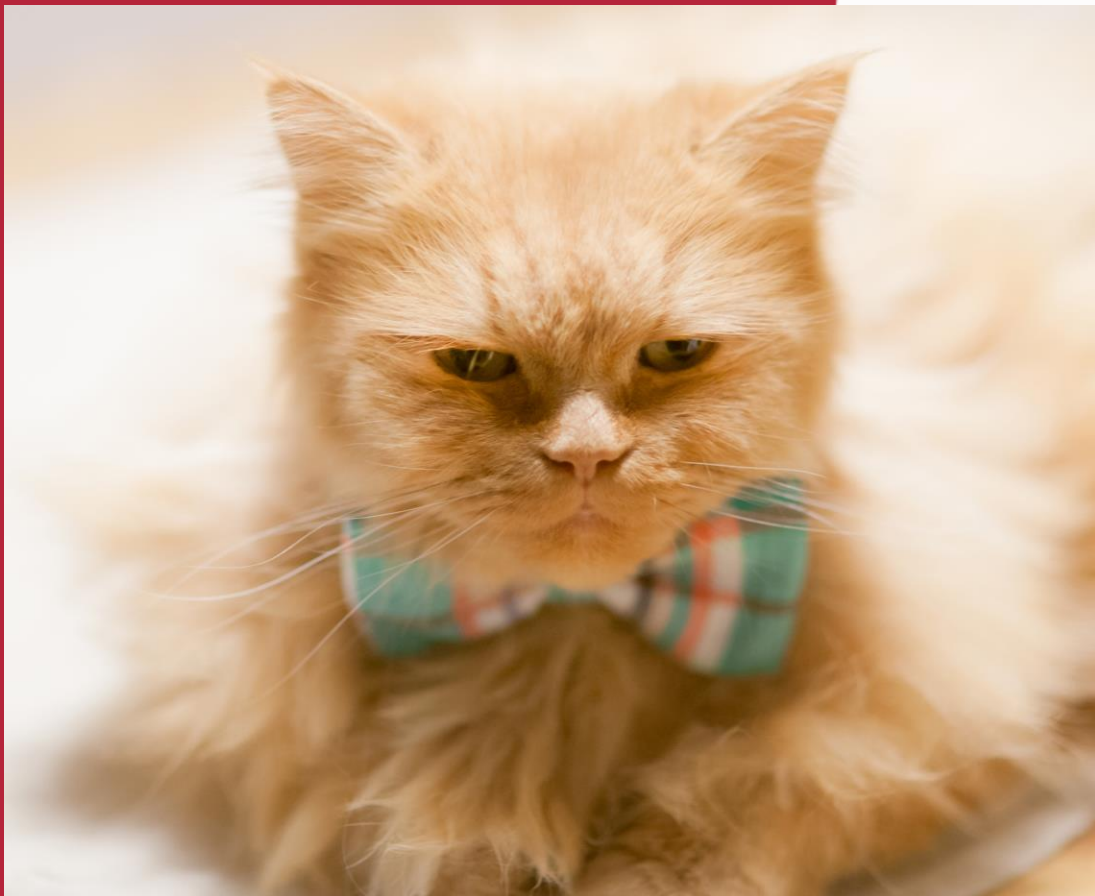
- Nos sentimos mal y no sabemos identificar el motivo.
- No sabemos lo que queremos o necesitamos en este momento.
- Actuamos sin pensar en las consecuencias.

Con la **regulación emocional**, podemos:

- Entender qué sentimos.
- Descubrir qué necesitamos.
- **DECIDIR** como actuar.



## ¿ES POSIBLE REGULAR LAS EMOCIONES?



La amígdala es la parte de tu cerebro que hace la **activación emocional**. También es una de las encargadas del aprendizaje y de la memoria.

Cuando estas están a flor de piel, la amígdala toma el control de tus actos.

Por eso debes aprender a detectar aquellas **señales** que te indican que vas camino de no poder controlar tus acciones.



## SEÑALES DE QUE ESTAMOS DESREGULADOS EMOCIONALMENTE

- No sé entender o expresar lo que siento.
- No estoy muy tolerante o paciente, reacciono de forma impulsiva.
- Estoy constantemente a la defensiva.
- Me enfado mucho, sin motivo aparente.
- Me deprimó con mucha facilidad.
- Me avergüenzo porque hice o dije algo sin pensar.



# TÉCNICAS DE AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL

## Nombrar la emoción

Llamar a cada emoción por su nombre es importante para poder :

comprenderlas

y

explicarlas

**¿CÓMO TE SIENTES?**

ENTURECIDO	ATERRADO	ESTRESADO	INQUIETO	IMPACTADO	SORPRENDIDO	ENCANTADO	FESTIVO	EUFÓRICO	EXTASIADO
DESESPERADO	FURIOSO	FRUSTRADO	TENSO	ATÓNITO	HIPERACTIVO	JOVIAL	MOTIVADO	INSPIRADO	EXULTANTE
EXASPERADO	ASUSTADO	ENFADADO	NERVIOSO	AGITADO	ENÉRGICO	ANIMADO	EMOCIONADO	OPTIMISTA	ENTUSIASTA
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	ENOJADO	COMPLACIDO	CENTRADO	FELIZ	ORGULLOSO	ILUSIONADO
INDIGNADO	AFLIGIDO	APECTADO	INTRANQUILO	MOLESTO	AGRADABLE	ALEGRE	ESPERANZADO	JUGUETÓN	DICHOSO
RECHAZADO	TACTURNO	DECEPCIONADO	DECAÍDO	APÁTICO	A GUSTO	DESPREOCUPADO	CONTENTO	AMOROSO	REALIZADO
PESIMISTA	MALHUMORADO	DESANIMADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO
ENAJENADO	INFELIZ	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	DISTENDIDO	DESCANSADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO
DESALENTADO	DEPRIMIDO	HURAÑO	EXHAUSTO	FATIGADO	APACIBLE	REFLEXIVO	EN PAZ	CÓMODO	DESENTADADO
DEVASTADO	DESESPERANTADO	DESOLADO	CONSUMIDO	AGOTADO	SOÑOLIENTO	COMPLACIENTE	TRANQUILO	AFABLE	SERENO

**ENERGÍA** ↑  
↓

← **BIENESTAR** →



# ¿Cómo podemos regular las emociones?

USANDO TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN:



Visualización

Autoinstrucción

Relajación y  
Respiración

Pensamientos  
positivos



# Visualización

- Escoger una imagen agradable que nos servirá para los momentos de ansiedad o situación estresante la cual traeremos a nuestra mente, para así poder volver a la calma



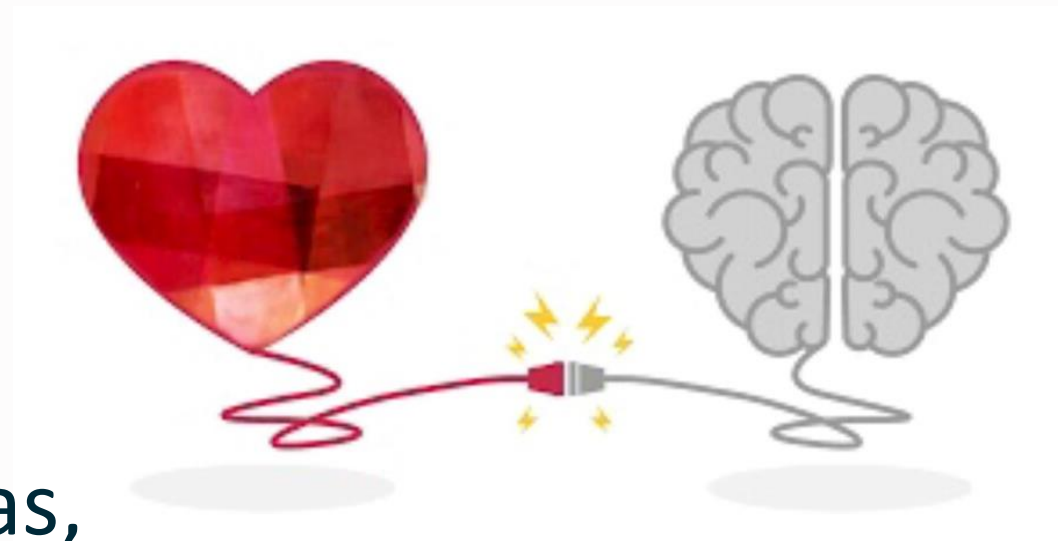


# RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN



# RESTRUCTURACIÓN MENTAL

cambiar patrones de pensamientos negativos. Al enfrentar y reemplazar pensamientos negativos con afirmaciones positivas, podrás cambiar tu perspectiva y, por ende, tu comportamiento.



**PENSAMIENTOS POSITIVOS:** Son pensamientos que **fortalecen, inspiran y tranquilizan.**

**AUTOINSTRUCCIÓN:** Piensa en una afirmación o una declaración de empoderamiento que puedas recordar en momentos de estrés o dificultad, auto verbalizaciones, frases breves o palabras que puedas decirte mentalmente, anótalas y guardarlas en un sitio visible para que puedas recordarlas fácilmente.



Soy muy fuerte y no estoy solo/a.

Mis sentimientos importan.

Puedo enfrentar mis medos y superarlos.

Haré siempre lo mejor que pueda.

Mis esfuerzos valen la pena.

Puedo convertir mis problemas en oportunidades.

Mis dificultades no definen quien soy.

Puedo lograr muchas cosas si no me rindo.

Soy capaz de hacer cosas increíbles.

Cada día aprendo algo nuevo.

Ser perseverante es más importante que ser perfecto.

# Práctica

1. Martín ha ganado la carrera.

2. Lucas no puede ir al cumpleaños de su mejor amigo.

3. Antonio ha encontrado una araña gigante en su mochila.

¿Qué emociones podrá sentir esta persona?

¿Qué técnicas puede usar para regular sus emociones?

4. El papá de Sara le ha regañado por algo que no ha hecho.

5. Los abuelos de Luisa le han hecho una visita sin avisar.

1. José va a pasar el día al parque acuático pero se ha puesto a llover.

2. Pepe se ha enterado que su mejor amigo ha contado el secreto que él le contó a todos los de clase.

3. Ana está sola en casa y empieza a escuchar ruidos extraños.

¿Qué emociones podrá sentir esta persona?

¿Qué técnicas puede usar para regular sus emociones?

4. Alicia pensaba que había metido los deberes en la mochila y cuando llega a clase se da cuenta que los ha dejado en casa.

5. A María le regalan las entradas para ir al concierto de su cantante favorito.

1. A Julia le han preparado una fiesta sorpresa para su cumpleaños.

2. A Pablo le da miedo la oscuridad y se ha ido en su casa la luz, debido a una tormenta.

3. Lucía ha aprobado el examen que tanto tiempo lleva estudiando.

¿Qué emociones podrá sentir esta persona?

¿Qué técnicas puede usar para regular sus emociones?

4. Carlos ha perdido a su perrito en el parque.

5. El hermano pequeño de Luis le ha roto su coche de juguete favorito.



Nada es tan obvio cuando se trata de emociones y sentimientos...

Necesitamos de vocabulario sobre emociones.

Hace falta conocer todo el contexto para entender los comportamientos una persona.





# Diaconía

NOS IMPORTAN LAS PERSONAS



*@diaconia.es*



*@DiaconíaEspaña*



*diaconia.españa*

# ¡Gracias!

*[www.diaconia.es](http://www.diaconia.es)*