



NOS IMPORTAN  
LAS PERSONAS

**Diaconía**  
ESPAÑA

COMPENSACIÓN DE  
DESIGUALDADES  
EDUCATIVAS

# EQUILIBRA TUS EMOCIONES

¡Las emociones no deciden!

 Fundación "la Caixa"

 Dirección General de Servicios Sociales  
e Integración Social  
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES  
Y FAMILIA  
**Comunidad de Madrid**

 GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN  
Y FORMACIÓN PROFESIONAL

 XUNTA  
DE GALICIA



# 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.





# Las emociones

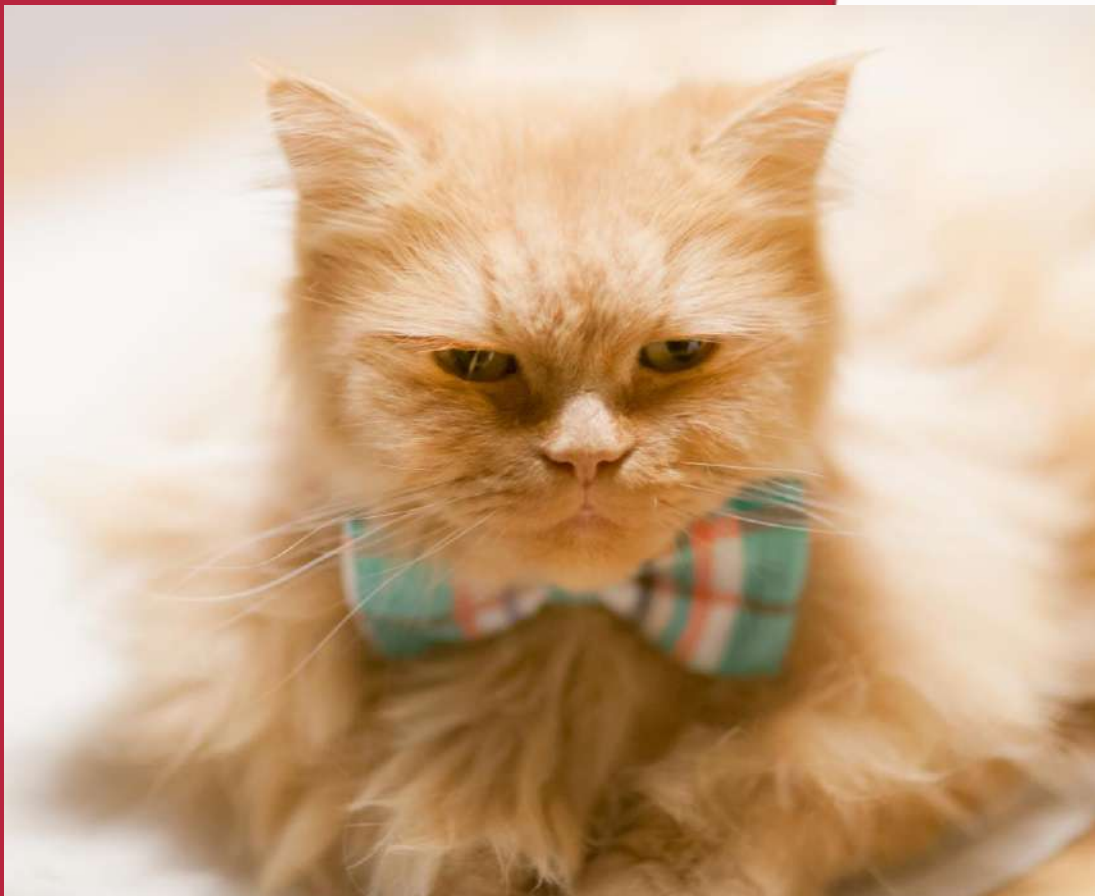
¿Hay emociones buenas o malas?

- 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.



## ¿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.

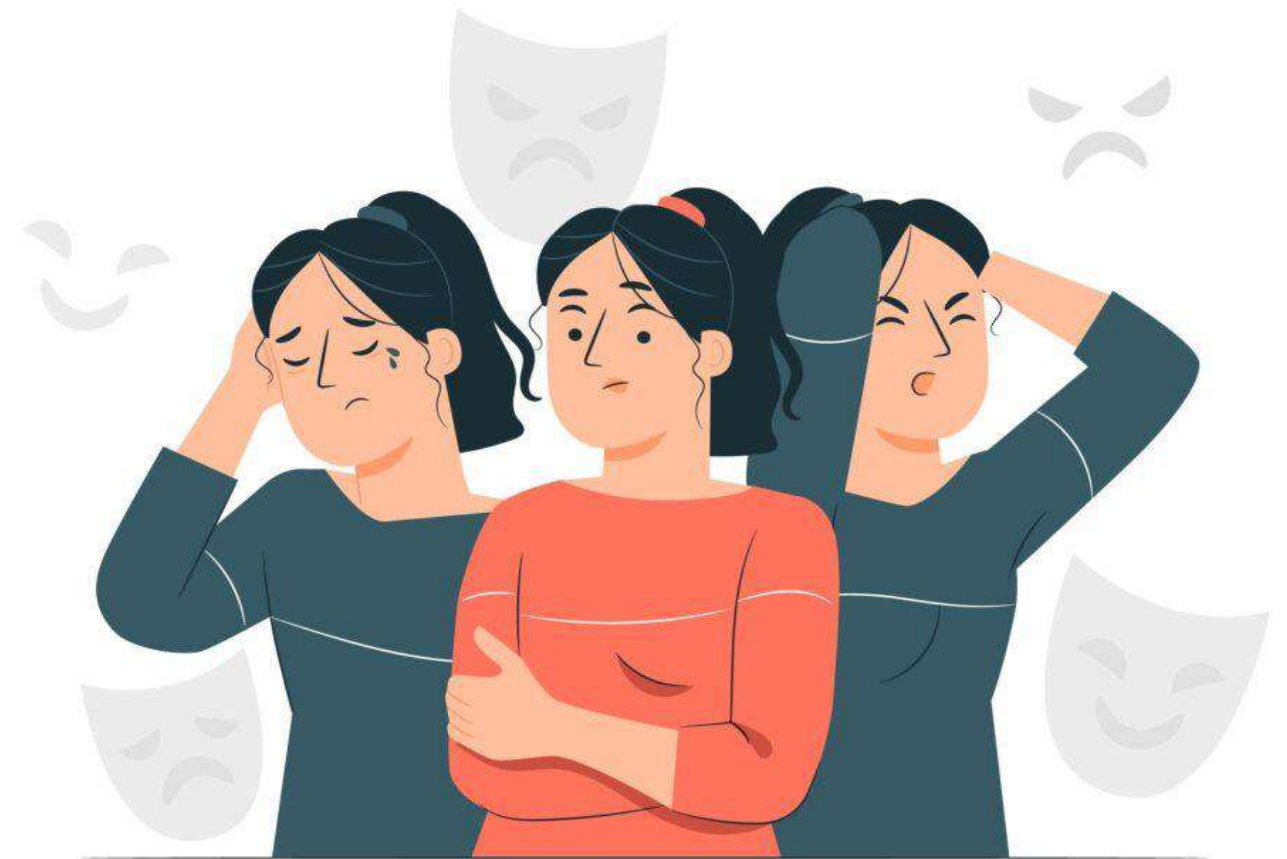
Cuando estas están a flor de piel, la amígdala toma el control de tus actos.

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   | TÁCTURNO       | 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   | DESESPERANZADO | DESOLADO     | CONSUMIDO     | AGOTADO   | SOÑOLIENTO  | COMPLACIENTE  | TRANQUILO   | AFABLE     | SERENO      |

**ENERGÍA** ↑  
↓

← **BIENESTAR** →



# ¿Cómo podemos regular las emociones?

USANDO TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN:



El semáforo

Visualización

Relajación y  
Respiración

Pensamientos  
Positivos



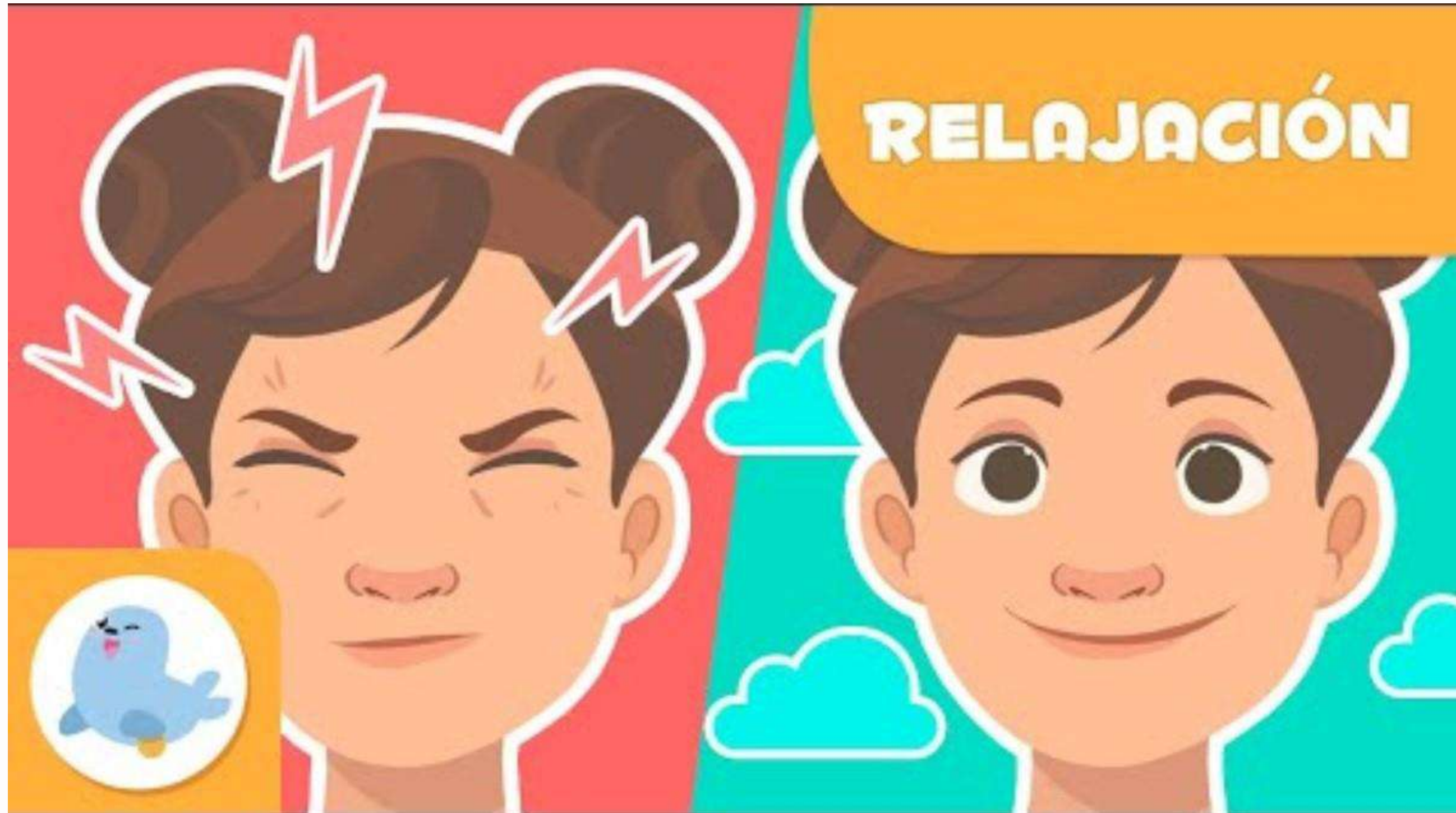
# Visualización

- 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

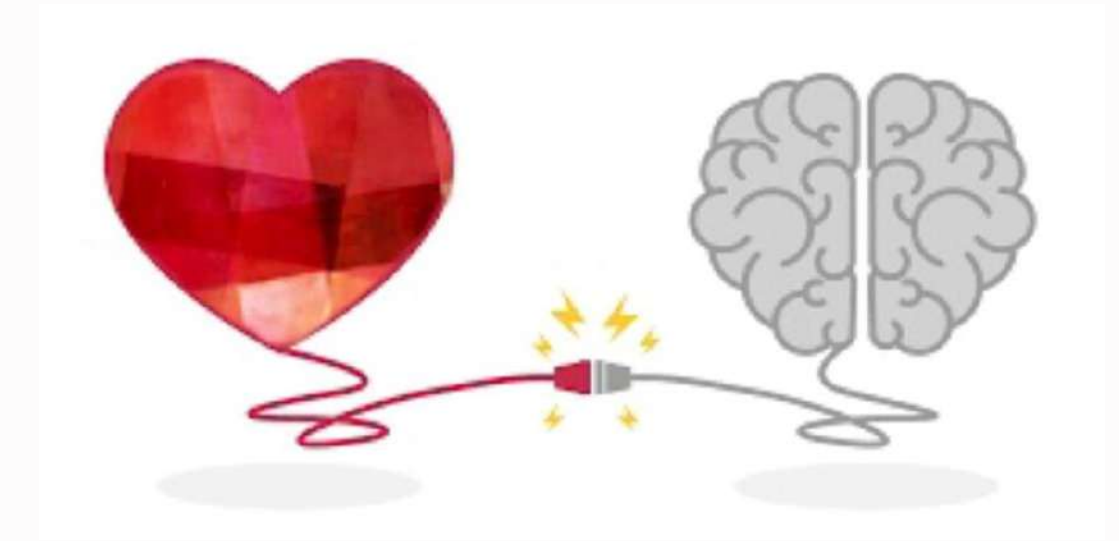


SOY UNA  
OLA

CUENTO DE  
MINDFULNESS



## PENSAMIENTOS POSITIVOS



Piensa en una afirmación o una declaración de empoderamiento que puedas recordar en momentos de estrés o dificultad.

Son pensamientos que **fortalecen, inspiran y tranquilizan.**

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.

# EL SEMÁFORO

El semáforo tiene tres pasos:



- Me doy cuenta que hay un conflicto, respiro lenta y profundamente. Es el momento de PARAR y tomar conciencia de lo que estamos sintiendo. Pongo en práctica las técnicas para relajarme
- El semáforo se iluminará en ámbar cuando habiendo parado, somos capaces de reflexionar sobre la situación y reconocer nuestras emociones y pensar las consecuencias.
- Me pongo en acción. Decido que hacer para resolver la situación de manera que nadie salga dañado y eligiendo la mejor solución.

# ¿Qué pasa cuando logramos regularnos?



# Práctica

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

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

# Diaconía

NOS IMPORTAN LAS PERSONAS



*@diaconia.es*



*@DiaconíaEspaña*



*diaconia.españa*

**¡Gracias!**

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