

CONOCIENDO MIS EMOCIONES



designed by freepik

El material incluye:

- 1 ficha con la guía terapéutica paso a paso.
- 1 ficha con un ejemplo para clarificar.
- 5 fichas de trabajo: ira, miedo, vergüenza, asco y tristeza.

El material está pensado para trabajar con población adolescente y adultos.

Este material es gratuito sólo te pido que dirijas a las personas con las que quieras compartirlo a mi página web y que nombres su autoría en caso de utilizarlo públicamente.

MATERIAL PARA APRENDER REGULACIÓN EMOCIONAL

www.enmilugarseguro.es

CONOCIENDO MIS EMOCIONES

Guía terapéutica

Ocurre cuando

El terapeuta lleva al paciente a describir situaciones en las que siente la emoción.

El objetivo es crear una conversación sobre la emoción en la que pudieramos entender y recoger la secuencia entera : antes , durante y después.

En el cuerpo lo noto en

El terapeuta ayuda a el paciente a localizar en el cuerpo donde siente la emoción,

le ayuda a poner atención y ponerla en el cuerpo

Usará las estrategias que conozca para ello

Algunas pueden ser: recuperar un recuerdo concreto, o imaginar una situación ficticia , o pedirle que se fije, como tarea intersesión, que nota. Localizar la emoción en el cuerpo ayuda a tener mayor conciencia de cara a las estrategias de regulación posteriores.

Me ayuda cuando

¿ Para qué sirve el enfado?

Aquí llevamos al paciente a entender las funciones del enfado a través de la psicoeducación.

Si es posible le llevaremos a entender la función que tiene en su vida teniendo en cuenta su historia.

Me limita cuando

Exploramos los momentos

en que la emoción

interfiere de forma negativa en su vida, bien por infra o sobrerregulación.

Que consecuencias tiene para la persona y su entorno.

Me alivia

Estrategias que tiene el paciente para aliviar y manejar la emoción.

Es importante explorar bien para identificar las estrategias desadaptativas de regulación emocional o las soluciones ineficaces.

Voy a probar

Esta sería la parte en la que el paciente con la ayuda del terapeuta,

va a empezar a probar algo nuevo que lo ayude a regular la emoción aprendiendo estrategias positivas.



Ocurre cuando

Cuando me llevan la contraria, empiezo a ponerme a la defensiva, queriendo llevar las cosas a mi terreno.

En el cuerpo lo noto en

En la cara y en los brazos

Me ayuda cuando

*Necesito poner un límite a alguien que se está pasando conmigo y no me gusta.
También me ayuda si hay una amenaza real.*

Me limita cuando

La otra persona no cede, y se enfrenta igualmente, entonces puede haber pelea, o puede vaya al bar y me emborrache

Me alivia

Irme de allí, me voy fumo un pitillo, también dar golpes a lo pille.

Voy a probar

A notar, y darme cuenta, cuando empiezo a pasar de molesto a enfadado y usando la frase y estrategia que hemos entrenado, irme del sitio.

CONOCIENDO MIS EMOCIONES



Ocurre cuando

En el cuerpo lo noto en

Me ayuda cuando

Me limita cuando

Me alivia

Voy a probar

CONOCIENDO MIS EMOCIONES



Ocurre cuando

En el cuerpo lo noto en

Me ayuda cuando

Me limita cuando

Me alivia

Voy a probar

CONOCIENDO MIS EMOCIONES



Ocurre cuando

En el cuerpo lo noto en

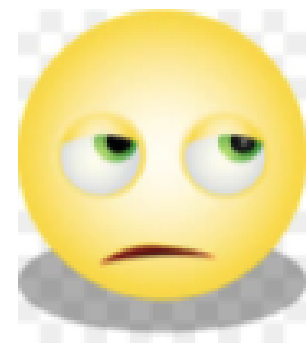
Me ayuda cuando

Me limita cuando

Me alivia

Voy a probar

CONOCIENDO MIS EMOCIONES



Ocurre cuando

En el cuerpo lo noto en

Me ayuda cuando

Me limita cuando

Me alivia

Voy a probar

CONOCIENDO MIS EMOCIONES



Ocurre cuando

En el cuerpo lo noto en

Me ayuda cuando

Me limita cuando

Me alivia

Voy a probar