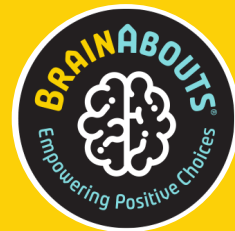


Regulación de las emociones - Nivel 2

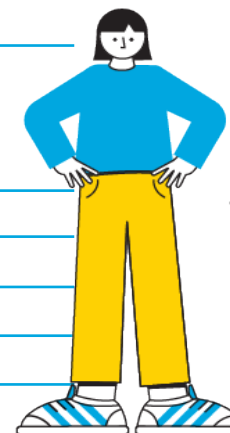
Actividades para Alumnos



¡Piénsalo!

1. ¿Qué significa regular las emociones?

2. ¿Por qué crees que ver la misma situación desde una perspectiva diferente puede ayudar a que regulemos mejor nuestras emociones?



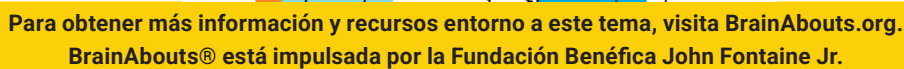
¡Cerebritos!

1. La alfabetización emocional ayuda a regular las emociones. La alfabetización emocional es la capacidad de _____.
 - a. Identificar las emociones.
 - b. Entender las emociones.
 - c. Saber el nombre correcto de cada emoción.
 - d. Todas las anteriores.
2. **Verdadero o Falso:** Reflexionar detenidamente sobre las emociones que estás sintiendo puede dar tiempo a reaccionar a ellas de una forma más madura.
3. Las reacciones emocionales se producen en esta parte del cerebro:
 - a. Lóbulo frontal.
 - b. Sistema límbico.
 - c. Neuronas.
 - d. Todas las anteriores.



4. La regulación emocional es:
 - a. La capacidad de implicar al lóbulo frontal en las situaciones de conflicto.
 - b. Pensar bien lo que estoy sintiendo antes de reaccionar emocionalmente.
 - c. Utilizar el buen juicio para reaccionar ante las situaciones de conflicto con madurez.
 - d. Todas las anteriores.
5. Todas las siguientes son estrategias para regular las emociones EXCEPTO:
 - a. Pensar.
 - b. Evitar las conductas de riesgo.
 - c. Quejarse.
 - d. Respirar profundamente.

regular tus emociones?



2ª Actividad Grupal:

En grupos de 3 a 5 alumnos, cada grupo elige uno de los siguientes escenarios y escribe y representa una escena en la que se use la regulación emocional para resolver el problema.

- Tu profesor te acusa injustamente de copiar en un examen.
- Prestas tus zapatillas favoritas a un amigo... y las extravía.
- Alguien dice algo malo e hiriente sobre tu hermano pequeño.
- Tus padres no te dejan ir a una fiesta a la que tienes muchas ganas de ir.
- Tus padres te gritan a ti por algo que ha hecho tu hermano.
- Un compañero de clase te lanza enfadado una pelota de baloncesto.



Una buena regulación emocional pasa por saber identificar primero cada emoción. En grupos de 3-5 alumnos, buscad en Internet «La ruleta de las Emociones» si todavía no la tenéis, y usadla para hacer una lluvia de ideas sobre las emociones que se pueden sentir en las siguientes situaciones:

- Tu profesor te acusa injustamente de copiar en un examen.
- Prestas tus zapatillas favoritas a un amigo... y las extravía.
- Alguien dice algo malo e hiriente sobre tu hermano pequeño.
- Tus padres no te dejan ir a una fiesta a la que tienes muchas ganas de ir.
- Tus padres te gritan a ti por algo que ha hecho tu hermano.
- Un compañero de clase te lanza enfadado una pelota de baloncesto.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.