

Aprendiendo a gestionar mis emociones. Alumnado Secundaria.

Para continuar afrontando estos difíciles momentos del confinamiento, vamos a trabajar las emociones que nos sobrevienen de forma que no nos abrumen.

Aprender a afrontarlas y gestionarlas de forma adecuada nos ayuda a cuidar nuestra salud mental y nos capacita para enfrentar diferentes situaciones.

¡Empecemos!



Yo me quedo en casa



ME PARO A PENSAR

Me tomo tiempo para pensar en lo que siento y en si mis emociones me producen malestar.

- Percibo, identifico y pongo nombre a lo que pienso y lo que siento. Reconozco mis pensamientos y emociones negativas: miedo/temor, impotencia, frustración, ira, ansiedad, ...
- Valoro cómo me afectan: si me obsesionan algunos pensamientos, me preocupan/me producen angustia/miedo, tengo dificultades para dormir o comer, rechazo o discrimino a las personas...



GESTIONO MIS EMOCIONES

ANALIZO MIS ESTRATEGIAS

Busco formas adecuadas de gestionar lo que pienso y siento (mis recursos y herramientas).

- Afronto mis miedos consultando fuentes fiables, no me sobreinformo, hablo de otros temas.
- Utilizo las técnicas aprendidas para relajarme.
- Afronto las emociones negativas, mantengo una actitud positiva y no pierdo el sentido del humor.
- Sigo con mis rutinas y hábitos.
- Mantengo el contacto y el apoyo social (red de apoyo)
- Dedico mi tiempo libre para realizar actividad física, leer... (actividades alternativas al uso de pantallas).

VALORO OTRAS OPCIONES

Para ayudarme a **expresar mis pensamientos y emociones** puedo utilizar un "diario emocional", escribir poesía, letras de canciones, dibujar...

Para **sentirme mejor**, lo comparto con otras personas (familiares, amistades, personas de confianza del entorno educativo o social).

En caso de necesidad, **pido ayuda a los profesionales** que me puedan apoyar.