

Apreniendo a gestionar mis emociones. Alumnado Secundaria.

Para continuar trabajando las emociones que nos sobrevienen de forma que no nos abrumen o nos superen. Aprender a afrontarlas y gestionarlas de forma adecuada nos ayuda a cuidar nuestra salud mental y nos capacita para enfrentar diferentes situaciones. ¡Empecemos!



GESTIONO MIS EMOCIONES

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...

ANALIZO MIS ESTRATEGIAS

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

- Para **pensar de forma realista**, identifico los pensamientos que me hacen sentir mal, compruebo si son verdaderos o falsos y los relativizo
- Para **bajar el nivel de ansiedad**: respiro profundamente, practico la relajación y la meditación.
- Para **afrontar las emociones negativas**, me doy instrucciones positivas (acepto mi ansiedad y voy a ser capaz de controlarla) e imagino que soy capaz de evitar pensar en negativo, lo que me hace sentir orgulloso/a de mí mismo/a y me

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.

