

ACTIVIDAD PARA NOMBRAR Y CONTROLAR SENTIMIENTOS INTENSOS



A veces nuestras emociones pueden parecer abrumadoras, y eso nos hace sentir inseguros sobre cómo manejarlas. Incluso podemos no estar seguros de lo que estamos sintiendo exactamente. Esta actividad puede ayudarlo a tomarse un momento para notar cómo estos sentimientos INTENSOS impactan en su cuerpo y descubrir qué podría necesitar durante esos momentos abrumadores.

Usando las listas a continuación, practique identificar cómo se siente su cuerpo cuando experimenta una determinada emoción. Por ejemplo, "cuando estoy triste, mi cuerpo se calma". Después de identificar cómo responde a la emoción, use la tercera lista para practicar cómo puede comunicar lo que necesita de los demás. Por ejemplo, "Cuando estoy triste, mi cuerpo se calma y necesito espacio de los demás".

Cuando me siento...

- triste -confundido
- enojado -solo
- frustrado -aburrido
- apenado -molesto
- feliz -cansado
- nervioso -emocionado
- (Agregue el suyo)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - siento que mi cuerpo está caliente -siento que el corazón me late rápidamente -sonrío -tiemblo | <ul style="list-style-type: none"> -tengo escalofríos -lloro -río |
| <ul style="list-style-type: none"> -siento un hormigueo o una sensación de electricidad -tengo la cara tibia | <ul style="list-style-type: none"> -doy pisotones -grito -me tranquilizo -pienso mucho |
| | <ul style="list-style-type: none"> -(Agregue el suyo) |

Yo...

Necesito...

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> -alejarme de otras personas -comida/bebida -un abrazo -hablar sobre esto en voz alta -descansar o dormir -escuchar música -(Agregue el suyo) | <ul style="list-style-type: none"> -respirar profundamente -hacer ejercicio -dibujar o escribir -ducharme/bañarme -golpear una almohada -sacudir mi cuerpo/bailar |
|--|---|