

# Tutoría y Educación Socioemocional Secundaria. Grado 1º

## La autorregulación de las emociones



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**AEF** Ciudad **MÉXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

# Presentación

---

## Estimadas y estimados docentes y estudiantes:

La **Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México** (AEFCM) pone a su disposición una serie de fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes de los educandos.

Las actividades propuestas les servirán a las y los docentes para reforzar los conocimientos de sus alumnas y alumnos, retroalimentar los estudios y garantizar la continuidad del aprendizaje escolar. Los invitamos a que realicen las actividades propuestas y las aprovechen al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ustedes.

**Sigamos adelante y  
aprendiendo cada día.**

## Educación Socioemocional

### La autorregulación de las emociones

#### ¿Qué es la autorregulación de las emociones?

Es cuando una persona hace un manejo óptimo de las emociones. Transforma una situación altamente estresante o una emoción alterada en algo que pueda ser controlable. El tener una adecuada autorregulación emocional permite ser capaz de identificar aquello que genera un desequilibrio mental y afectivo.

Ante cualquier situación hay reacciones emocionales y con base a las características de dicho evento, nuestro estado afectivo puede cambiar de forma positiva o negativa. No se da una respuesta igual ante un mismo evento cuando estamos calmados que cuando estamos enojados.

Si estamos bajo presión es probable que demos una respuesta poco eficiente, ello a su vez va a generar frustración y ansiedad. En cambio, si estamos relajados es posible que pensemos de manera controlada, calculada y eficiente, se puede emitir una respuesta adecuada a la problemática o la situación que se nos presenta.

## Educación Socioemocional

### La autorregulación de las emociones

Se puede alcanzar una autorregulación de las emociones, a partir de identificar los sentimientos que aparecen, ante una determinada situación. Al reconocer la intensidad de los mismos se puede canalizar esa energía en alguna actividad positiva que te permita liberarte de esa carga emocional. Una alternativa que se puede hacer es realizar alguna activación física y/o analizar el pensamiento que aparece y sustituirlo, por uno agradable.

### Estrategias de regulación emocional

Existen muchas estrategias de autorregulación emocional, cada persona, puede aprender a desarrollar alguna forma para suprimir los pensamientos que nos producen malestar y sustituirlos por otros agradables, de esta forma se puede lograr un estado de bienestar.

**Por ejemplo,** si pensamos en un comentario negativo que nos han hecho hoy en la escuela o algún amigo, nos puede poner de mal humor, la alternativa sería intentar quitar la atención escuchando música o imaginando un paisaje bonito. Este ejercicio ayuda a que la molestia disminuya, lo que te permite analizar con calma la situación y comprender por qué sucedió, de esta manera cambiar el impacto que generó en tu estado emocional.

# Educación Socioemocional

## La autorregulación de las emociones



### aprendizaje

Identificar las emociones que surgen ante una situación estresante para controlarlas y mantener un estado de bienestar.



### manos a la obra

En la hoja en blanco y con ayuda del lápiz y los colores, dibuja e ilumina todo lo que te frustra, no pienses en el resultado. Simplemente, déjate llevar y permite que tu mano fluya sin presión y sin dirección. Te sorprenderá el resultado.

Dibujar puede tener grandes beneficios terapéuticos, puede ayudarte a sanar tu interior, mientras combinas los colores eres más creativo y feliz.



### materiales

- Contar con un espacio agradable, tranquilo
- Una hoja blanca
- Lápiz
- Colores



## Educación Socioemocional

### La autorregulación de las emociones



#### para aprender más



#### videos

Revisa el siguiente video, te ayuda a tu bienestar emocional.

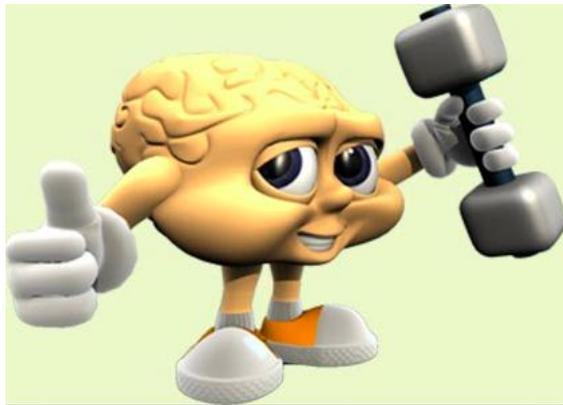
En cuarentena cuida tu salud mental (duración 2:51)

<https://www.youtube.com/watch?v=RDfLLr4BgOE>



#### a compartir

Invita a tus compañeros de clase a practicar gimnasia cerebral.



#### a divertirnos

Te invitamos a practicar gimnasia cerebral observando el video abajo señalado, te ayudará a mejorar en tú coordinación de manera divertida.

Gimnasia cerebral. Juega con las manos. (duración 3:26).

[https://www.youtube.com/watch?v=2uOt62pzK\\_A,](https://www.youtube.com/watch?v=2uOt62pzK_A)



#### qué aprendí

La importancia de mantener un estado de bienestar.

## Educación Socioemocional

La autorregulación de las emociones

### Referencias

Montagud, N. (2020) Autorregulación emocional: qué es, y estrategias para potenciarla. Una serie de consejos y fórmulas, para aprender a regular mejor nuestras propias emociones. Psicología y mente.

Recuperado el 18/09/20 en:

<https://psicologiaymente.com/psicologia/autorregulacion-emocional>