

ACTIVIDAD MENSUAL

“Reconocer para regular: trabajando con nuestras emociones”

Objetivo: Aprender a identificar con claridad las emociones básicas que aparecen en nuestro proceso de adaptación y desarrollar estrategias concretas para manejarlas de forma saludable. Encontraras, al final de este documento, una tabla para poder realizar la actividad de forma mas sencilla

Parte 1. Identificar la emoción dominante

Durante una semana, te propongo detenernos una vez al día (siempre en el mismo momento, por ejemplo por la noche) y completar este breve registro.

Durante una semana, proponemos detenernos una vez al día (siempre en el mismo momento, por ejemplo por la noche) y completar este breve registro.

Paso 1: ¿Qué emoción ha predominado hoy?

Marca una:

- ☐ Miedo
- ☐ Tristeza
- ☐ Enfado
- ☐ Alegría

Paso 2: ¿Dónde la he notado más?

- ☐ En el cuerpo (tensión, cansancio, nudo en el estómago...)
- ☐ En los pensamientos (preocupaciones, recuerdos, anticipaciones...)
- ☐ En la conducta (evitación, irritabilidad, búsqueda de compañía...)

Paso 3: Intensidad aproximada (0–10):

0 = apenas perceptible

10 = muy intensa

Anotar el número: _____

El objetivo no es juzgar la emoción, sino **aprender a reconocerla con precisión**. Muchas veces decimos “estoy mal” cuando en realidad estamos sintiendo miedo. O decimos “estoy nervioso” cuando lo que predomina es tristeza. Poner nombre reduce confusión y baja activación.

Parte 2. Comprender la función de la emoción

Una vez identificada, preguntarnos:

- ¿Qué intenta proteger o señalar esta emoción?
- ¿Qué necesidad puede haber detrás?

Orientación práctica:

- **Miedo** → Necesidad de seguridad o información.
- **Tristeza** → Necesidad de pausa, elaboración o apoyo.
- **Enfado** → Necesidad de límite o sensación de control.
- **Alegría** → Necesidad satisfecha, conexión o logro.

Entender la función evita luchar contra la emoción. Las emociones no son enemigas; son señales.

Parte 3. Estrategias de regulación específicas

Aquí incorporamos herramientas sencillas y diferenciadas según emoción predominante.

Si predomina el miedo

Objetivo: Reducir activación fisiológica y anticipación excesiva.

Estrategias:

- Respiración lenta y diafragmática (5 minutos).
- Limitar el tiempo de búsqueda de información médica.
- Diferenciar hechos de interpretaciones (“qué sé objetivamente” frente a “qué estoy imaginando”).

Evitar: anticipar escenarios extremos sin base real.

Si predomina la tristeza

Objetivo: Favorecer conexión y movimiento gradual.

Estrategias:

- Permitir el llanto si aparece.
- Mantener al menos una actividad estructurada al día.
- Contactar con una persona de confianza.

Evitar: aislamiento prolongado o abandono total de rutina.

Si predomina el enfado

Objetivo: Canalizar energía sin daño.

Estrategias:

- Identificar qué límite se ha sentido vulnerado.
- Expresar la emoción en primera persona (“me siento...”).
- Realizar actividad física moderada para descargar tensión.

Evitar: acumulación silenciosa o explosión desproporcionada.

Si predomina la alegría

Objetivo: Consolidar bienestar sin culpa.

Estrategias:

- Registrar qué facilitó ese momento.
- Compartirlo con alguien.
- Permitir la experiencia sin invalidarla.

Evitar: minimizarla por pensar que “no debería sentirme así”.

Parte 4. Señales de alerta

Al final de la semana, revisar:

- ¿Hay una emoción que predomina casi todos los días?
- ¿La intensidad suele ser superior a 7/10?
- ¿Interfiere en el sueño, la alimentación o las relaciones?
- ¿Siento que no puedo regularla pese a intentarlo?

Si la respuesta es afirmativa en varios puntos, es recomendable valorar apoyo profesional.

Conclusión de la actividad

El objetivo no es controlar completamente lo que sentimos.

El objetivo es **aumentar conciencia y recuperar capacidad de elección**.

Identificar con precisión reduce la confusión emocional.

Comprender la función disminuye la lucha interna.

Regular de forma adecuada favorece la adaptación.

Las emociones básicas (miedo, tristeza, enfado y alegría) no son señales de que algo esté fallando. Son parte del proceso de vivir y adaptarse.

SEÑALES DE AJUSTE Y SEÑALES DE ALARMA

Fecha	¿Qué emoción ha predominado hoy? Miedo / Tristeza / Enfado / Alegría	¿Dónde la he notado más? En el cuerpo (tensión, cansancio, nudo en el estómago...) En los pensamientos (preocupaciones, recuerdos, anticipaciones...) En la conducta (evitación, irritabilidad, búsqueda de compañía...)	Intensidad aproximada (0–10) 0 = apenas perceptible 10 = muy intensa Anotar el número	¿Qué necesidad puede haber detrás?	¿Qué estrategia he utilizado?	¿Ha disminuido la intensidad después? (sí / no / algo)