

## TALLER REGULACIÓN EMOCIONAL (1º, 2º Y 3º DE LA ESO)

### JUSTIFICACIÓN

La adolescencia es considerada la etapa en la que se presentan cambios físicos, emocionales y sociales. Es un periodo clave para adquirir y mantener hábitos de vida saludables, se debe incluir una rutina adecuada del sueño, realizar actividad física regularmente, desarrollar habilidades sociales, contar con las herramientas necesarias para enfrentarse a situaciones de estrés y aprender a conocer y regular las emociones.

Las habilidades de regulación emocional pueden facilitar el desarrollo de estrategias que permitan una orientación a la consecución de metas basadas en valores personales en diferentes ámbitos (escolar, interpersonal, familiar...).

### SESIONES HABILIDADES REGULACIÓN EMOCIONAL

Esta intervención consta de tres sesiones de una hora dirigida a todo el alumnado de 1º, 2º y 3º de la ESO.

El contenido de las sesiones será el siguiente:

CUADRO RESUMEN TALLER		
SESIÓN	CONTENIDO	ACTIVIDADES
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación</li> <li>• Clarificación valores</li> <li>• Principales dificultades y barreras psicológicas: pensamientos y emociones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica de presentación</li> <li>• Ejercicio de clarificación de valores: el jardín</li> <li>• ¿Qué se interpone en mi camino?</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensamientos como barreras psicológicas</li> <li>• Estrategias para el manejo pensamientos difíciles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metáfora del autobús</li> <li>• Múltiples ejercicios de defusión cognitiva</li> <li>• Un paso adelante: trabajo con valores</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones y sensaciones como barreras psicológicas</li> <li>• Estrategias para el manejo de emociones difíciles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metáfora del control emocional</li> <li>• Múltiples ejercicios regulación emocional</li> <li>• Dos pasos adelante: trabajo con valores</li> </ul>

## SESIÓN 1. CLARIFICACIÓN DE VALORES PERSONALES

Los **objetivos** de la primera sesión son:

- Presentar la actividad al alumnado
- Clarificar valores personales
- Reflexionar sobre las principales barreras psicológicas: pensamientos, emociones, sensaciones e impulsos
- Concienciar sobre la importancia de tener estrategias para regular pensamientos, emociones, sensaciones e impulsos

Los **contenidos** que se trabajaran en esta primera sesión son:

- La importancia de los valores personales como guía personal vital
- El papel de los pensamientos, emociones, sensaciones e impulsos en nuestras vidas y como nos afectan e influyen

Las **actividades** que se realizarán en esta primera sesión son:

- Dinámica de presentación
- Presentación del taller
- Clarificación de valores. Ejercicio del jardín
- Metáfora de los pasajeros del autobús. ¿Qué me impide seguir mi camino?

## SESIÓN 2. PENSAMIENTOS DIFÍCILES

Los **objetivos** de esta segunda sesión son:

- Reconocer la relación entre nuestros pensamientos, emociones, conductas y consecuencias
- Darse cuenta de los principales pensamientos con los que suelen quedarse atrapados
- Aprender diferentes estrategias para distanciarse de pensamientos difíciles
- Establecer un compromiso pequeño desafiando algún pensamiento difícil

Los **contenidos** de la segunda sesión son:

- Que son los pensamientos y cómo influyen en nuestro comportamiento
- Principales pensamientos con los que solemos engancharnos: reglas rígidas, juicios de valor, pensamientos sobre el pasado o futuro, pensamientos sobre uno mismo y los demás...
- La difusión cognitiva como estrategia para el distanciamiento de pensamientos difíciles
- Importancia de dar pequeños pasos hacia nuestros valores

Las **actividades** de esta segunda sesión son:

- ¡Así funciona nuestra mente! El ejercicio de los números, el oso blanco y trata de borrar un recuerdo
- ¡Cazando a nuestros pensamientos! El detective de pensamientos
- ¡Estrategias para no morder el anzuelo! Defusión cognitiva
- ¡Compromiso y acción!

### SESIÓN 3. EMOCIONES, SENSACIONES E IMPULSOS

Los **objetivos** de esta tercera sesión son:

- Conocer que son las emociones, de que están hechas y cuáles son sus funciones
- Darse cuenta de la importancia de aprender a regular las emociones
- Aprender breves estrategias de regulación emocional
- Comprometerse a un segundo paso valiente en dirección a conductas orientadas a valores

Los **contenidos** de esta tercera sesión son:

- Que son las emociones y para qué sirven
- Como nos afectan nuestras emociones
- Porque es importante aprender a regular las emociones
- Breves estrategias para regular emociones

**actividades** de la tercera sesión son:

- Que es una emoción. Pongámonos de acuerdo
- La ilusión del control. Ejercicio del polígrafo, metáfora del monstruo
- Breves estrategias para regular emociones. Atención a la respiración, ejercicios de tolerancia al malestar
- ¿A que me comprometo hoy?
- Despedida y cierre

### METODOLOGÍA

La metodología es participativa y experiencial, facilitando al alumnado múltiples ejercicios breves y sencillos para regular sus emociones y enmarcando dicho trabajo orientado a la consecución de metas y objetivos basadas en valores personales.

## MATERIAL

El material necesario para el taller es un aula que cuente con pizarra, proyector y ordenador; material fungible: folios, bolígrafos, lápices de colores o rotuladores, fotocopias.

## TEMPORALIZACIÓN:

### MARZO

#### Miércoles 13

8:15 1ºESO A

9:15 1ºESO E

10:15 1ºESO C

#### Miércoles 20

8:15 1ºESO A

9:15 1ºESO E

10:15 1ºESO C

### ABRIL

#### Lunes 8

11:45 2ºESO A

12:45 1ºESO B

13:45 2ºESO C

#### Lunes 15

11:45 2ºESO A

12:45 1ºESO B

13:45 2ºESO C

#### Lunes 22

9:15 2ºESO D



10:15 1ºESO D

11:45 3ºESO B

**Lunes 29**

9:15 2ºESO D

10:15 1ºESO D

11:45 3ºESO B



Financiado por la Unión Europea  
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,  
Transformación y Resiliencia