

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

Yo...

- siento que mi cuerpo está caliente
- siento que el corazón me late rápidamente
- sonrío
- tiemblo
- siento un hormigueo o una sensación de electricidad
- tengo la cara tibia
- tengo escalofríos
- lloro
- río
- doy pisotones
- grito
- me tranquilizo
- pienso mucho
- (Agregue el suyo)

Necesito...

- alejarme de otras personas
- comida/bebida
- un abrazo
- hablar sobre esto en voz alta
- descansar o dormir
- escuchar música
- (Agregue el suyo)
- respirar profundamente
- hacer ejercicio
- dibujar o escribir
- ducharme/bañarme
- golpear una almohada
- sacudir mi cuerpo/bailar