



Regulación Emocional

Zoranyi Torres Lesmes
Terapeuta Ocupacional en Formación
Campo de Acción Profesional
Terapia Ocupacional
Facultad de Salud
Universidad de Pamplona
2022-II



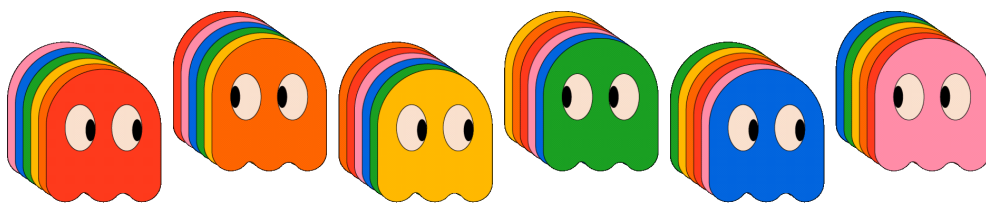


Actividades de Regulación emocional

La regulación emocional o la autorregulación es entendida como un comportamiento necesario para manejar sentimientos mientras participamos en actividades; es la capacidad de alcanzar, mantener y cambiar el nivel de excitación, las emociones y los comportamientos de uno

Objetivo:

Favorecer el bienestar mental mediante actividades con propósito





"Identificando mis emociones"

Materiales:

- Jenga de las emociones
- Guía de preguntas

Duración: 30 minutos

Descripción: la siguiente actividad se llevará acabo de manera grupal, donde inicialmente se trabajará la identificación de emociones, para ello el grupo debe de contar con un moderador, por otro lado, se requiere de una jenga y un dado, seguidamente cada integrante deberá lanzar el dado y el que mayor puntaje obtenga iniciará la actividad, donde deberá ir sacando un bloque de la jenga previamente armada, al sacarlo el moderador realizara una serie de preguntas como: ¿Qué son las emociones?¿es lo mismo un sentimiento que una emoción?¿Mencione una actividad de interés que le causa más alegría?, ¿Qué cosas lo hacen reír?, ¿Qué situación últimamente le ha causado vergüenza y como manejo la situación? ¿mencione una actividad que le genere satisfacción?¿Qué actividades realiza en su ocio y tiempo libre? ¿cuáles hábitos ha estructurado mejor ?¿cómo es su participación e interacción social?¿mencione 3 aspectos que lo hace enojar? ¿Qué desafíos ocupacionales presenta en su contexto educativo? ¿cómo podría mantener un equilibrio en su vida?¿Qué situación le causa enojo y como responde ante la misma?





"Identificando mis emociones"

Rol de Terapia Ocupacional:

Lo anterior con la finalidad de lograr en el estudiante la identificación, manejo y expresión de sentimientos mientras participa de su rol educativo e interacciona con otros, esto al momento de que el estudiante saque la ficha de la jenga y responda cada uno de los interrogantes planteados. Lo anterior, facilitara en el individuo la exploración de actividad lo cual se verareflejado en un equilibrio ocupacional deseado.

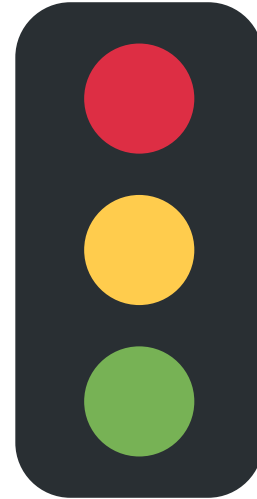




“Equilíbrate con el semáforo de las emociones”

Materiales:

- Semáforo
- Lista de emociones
- Video de caso
- Rodillo de velcro
- Tabla de velcro
- Figuras en yeso



Duración: 30 minutos

Descripción: la siguiente actividad se desarrollará de forma individual, donde se contará con un moderador el cual explicara las funciones del semáforo haciendo referencia a el color rojo como las emociones negativas, el color amarillo las emociones ambiguas y el color verde a las emociones positivas, seguidamente el moderador proyectara un video, para ello, el estudiante deberá adoptar a posición sedente de manera que este cómodo, mediante el uso de la vista y la audición deberá observar y escuchar el siguiente caso “ Es viernes por la tarde, ultimo corte, El paseo que planeaste para el fin de semana empieza exactamente en cuatro horas. Te has estado respondiendo efectivamente a las demandas de tu rol educativo y has hecho los quehaceres en casa toda la semana para poder disfrutar del ocio y tiempo libre. Y ahora el docente anuncia que hará un examen el lunes”





“Equilíbrate con el semáforo de las emociones”

Lo anterior, con la finalidad de que el individuo evoque emociones, posterior a ello, deberá dirigirse hacia el semáforo e identificar cuales emociones experimento durante el caso (emociones positivas, negativas o ambiguas) para ello, deberá desplegar las emociones que se encuentran en cada color, finalmente para realizar una canalización de la emoción evocada se tendrá en cuenta la emoción que fue experimentada si son negativas mientras expresa deberá hacer uso de un rodillo con velcro donde deberá pasarlo por una tabla con velcro a medida que canaliza la emoción y en relación a las emociones positivas deberá pintar las figuras en yeso. Finalmente se realiza una retroalimentación donde el individuo deberá mencionar las causas, las consecuencias que podría generar esas emociones y que solución plantea para manejar las mismas de forma adecuada.

Rol de Terapia Ocupacional: Esta actividad tiene como objetivo que el individuo logre una evocación de emociones mediante la visualización del video, seguidamente que identifique de aquellas positivas, negativas o ambiguas y posteriormente que logre la canalización de estas emociones mediante la pintura de figuras en yeso o al momento de pasar el rodillo con el velcro por la tabla. Lo anterior, es fundamental para comprender, expresar y regular de manera adaptativa los fenómenos emocionales ante diferentes desafíos ocupacionales que se presentan en los contextos donde participa.





“Bingo, Explorando mis emociones”

Materiales:

- Una bolsa
- Fichas de emociones
- Fichas de colores para cubrir las emociones en el tablero
- Tablero de emociones



Duración: 30 minutos

Descripción: Esta actividad se desarrollará de forma grupal donde se trabajará la identificación de emociones, para ello se deberá contar con un moderador el cual repartirá a cada participante un tablero de emociones, por otro lado, el moderador contara con una bolsa en la cual se encuentran fichas con diferentes emociones, este a su vez deberá sacar una ficha, mencionar que emoción es, el estudiante que dentro del tablero cuente con esta emoción deberá cubrirla con una ficha de color, al mismo tiempo expresar en qué situación experimento dicha emoción y como la manejo, si mantuvo un comportamiento adaptativo. se debe repetir la secuencia hasta que un estudiante logre completar el cartón.

Rol de Terapia Ocupacional: En base a esta actividad, se pretende lograr que el individuo identifique emociones y mantenga un comportamiento adaptativo ante las mismas, mediante la observación de las emociones en el tablero de bingo y la expresión verbal que realiza ante las mismas, esto con la finalidad de poder dar cumplimiento a objetivos deseados, teniendo en cuenta los valores de la persona y su contexto ocupacional.





“Bingo, Explorando mis emociones”

|   BINGO “EXPLORANDO MIS EMOCIONES”  | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |





“Expresando mis emociones mediante el arte”

Materiales:

- Figura en yeso
- Pinturas de colores

Duración: 30 minutos



Descripción: Para el desarrollo de esta actividad se llevará acabo de forma grupal donde debe existir un moderador el cual iniciara dando la explicación de que todos usamos la misma palabra cuando hacemos relación a las emociones, sin embargo, lo que representamos en nuestra mente es algo que varía de persona a persona. Posterior a esto, el moderador le entregara a cada individuo una figura, la cual deben pintar de forma libre, a cada color allí plasmado deberán asignarle una emoción, luego deberá socializar lo allí plasmado y el porqué de los colores asignados a cada emoción, así mismo tendrá que seleccionar una de las emociones allí plasmadas y socializar el motivo del porque la elige.

Rol de Terapia Ocupacional: Lo anterior con la finalidad de orientar y facilitar al individuo la adquisición de capacidades y habilidades esto mediante el decorado realizado a la figura de forma libre haciendo uso de la pintura y la socializacion de lo plasmado allí. lo anterior, es fundamental para lograr el desempeño deseado, manteniendo un bienestar ocupacional y donde exista una motivación intrínseca hacia la ocupación.





**La Motivación
nos Impulsa a
Empezar, pero El
Habito nos Permite
continuar.**

Jim Ryzan.

