

## TUTORIA

### 29. Técnicas para el cuidado de mi salud mental

Apellidos y Nombres:.....Cuarto B

#### Actividad: Reconocemos las emociones que afectan nuestra salud mental

##### SEGUNDO, ¿QUÉ HAREMOS?

Cada situación tiene una reacción, a todas y todos nos pasa. Si nos regalaron algo que queríamos saltamos de felicidad. Si, por el contrario, sentimos que no podremos terminar una actividad a tiempo podemos sentirnos tristes. Podemos mencionar diferentes situaciones y las emociones que surgen de ellas, pero es en todos estos casos que debemos saber manejar nuestras reacciones. ¿Cómo puedo manejarlas? Depende mucho de ti, de todo el empeño y las ganas que pongas para reconocer qué emoción te afecta más y qué puedes hacer para cuidarte y evitar que siga incomodándote.

Para lograrlo, desarrollaremos dos actividades: en la primera actividad, reconocerás las emociones que afectan tu salud mental y, en la segunda, aprenderás a regular tus emociones y pondrás en práctica técnicas que te permitan estar bien.

Tienes 40 minutos para cada actividad.

¿Preparado/a?

#### Actividad

### Reconocemos las emociones que afectan nuestra salud mental

#### 1. AUTOEVALUANDO NUESTRAS EMOCIONES

Te ayudamos a reconocer, a través de una autoevaluación, tus emociones.

- ✓ Me siento triste cuando
- ✓ Estoy enojada/o cuando
- ✓ Estoy muy feliz cuando
- ✓ Siento temor cuando
- ✓ Me siento muy ansiosa/o cuando
- ✓ Siento amor cuando

#### 2. COMPLETE EL SIGUIENTE CUADRO:

A través del siguiente cuadro, te ayudaremos a descubrir qué emoción te inquieta. Responde las preguntas de ayuda sobre la base de las emociones que consideres y, finalmente, analiza cuál es la emoción que te afecta.

En esta columna escribirás las emociones que sientes	Preguntas de ayuda			
	¿Qué sucede con mi cuerpo cuando tengo esa emoción?	¿En qué situaciones me siento así? Descríbela	¿Puedo manejarlo?	¿Afecta mi salud mental?
Ej.: miedo.	Ej.: Me sudan las manos.	Ej.: Me pasa cuando tengo un examen.	Ej.: Trato de disimularlo o lo expreso sin controlarme.	Ej.: Sí, porque crea limitaciones mentales que generan estrés o ansiedad.

**Analiza y responde:**

No hay emociones buenas o malas, todas son útiles y necesarias en nuestra vida y desarrollo. Pero sí debemos tener en cuenta cómo las expresamos y manejamos para identificar cuáles son las que pueden estar afectándonos. Para reflexionar, responde las siguientes preguntas:

3. ¿Cómo estás actuando frente a tus emociones?

.....  
.....

4. ¿Crees que alguna emoción está afectando tu vida cotidiana o la de las personas que te rodean?

.....  
.....

5. ¿Qué piensas cuando ves a otras personas reaccionar ante sus emociones de manera negativa?

.....  
.....

**Reflexiona:**

🗒 En esta etapa de la adolescencia es común que tengas sentimientos encontrados y que te sientas confundida o confundido cuando enfrentas una situación complicada. Saber reconocerlas te ayudara a salir adelante.

**6. COMPLETE EL EJERCICIO**

- ✓ Con la ayuda del siguiente ejercicio, reconoce cuándo están más presentes ciertas emociones y cómo reaccionas:
- Me entusiasma que ..... y lo aprovecho de esta forma .....
- Me molesta que ..... y lo soluciono de la siguiente manera .....
- Me preocupa que ..... y lo soluciono de esta manera .....
- Me entristece que ..... y lo manejo de esta forma .....

**¡Recuerda!**

Podemos conocer muchas formas o técnicas para manejar nuestra salud mental, pero lo primero que debes tener en cuenta para que funcionen es creer en ti misma y mismo, y tener toda la disposición posible para que lo que te propongas pueda funcionar. Y no te preocupes si no resulta al comienzo, sigue intentándolo.

Nadie puede estar feliz todo el tiempo, recuerda que todas nuestras emociones y sentimientos son válidos, así que lo mejor es aceptarlos, reconocerlos y manejarlos de la mejor manera, procurando siempre nuestro bienestar. Sentir tristeza está bien, nos ayuda a valorar lo que es importante, a ser empático con las emociones de las y los demás.