

# Estados de ánimo y la técnica de Autorregulación Emocional



## Un Minuto Para ti



El **estado de ánimo** es el tipo de emoción predominante de una persona en un momento dado. Es un estado, una forma de estar o permanecer.

# ¿CUÁL ES TU ESTADO DE ÁNIMO?

AGRADABLE



EXPANSIVO

SE ASOCIA AL  
HUMOR SEGÚN  
EL MOMENTO

DESAGRADABLE



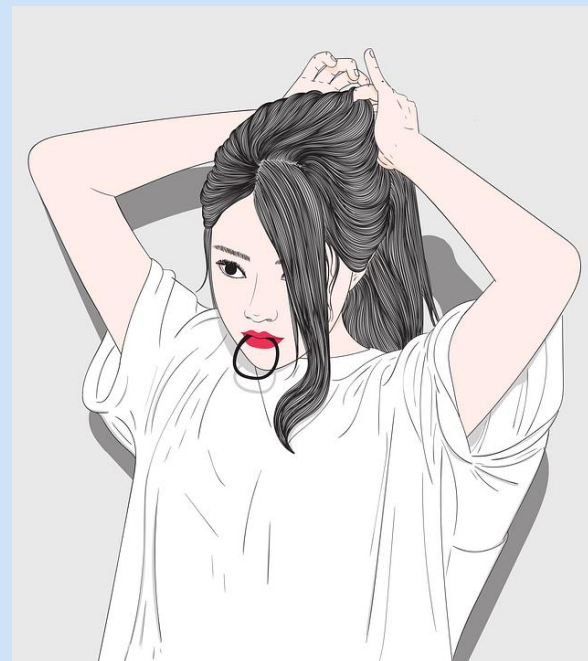
INTROSPECTIVO

# ¿QUIERES MEJORAR TU ESTADO DE ÁNIMO?



**1. Muro de los recuerdos:** Elige una pared de tu casa para pegar fotografías, paisajes y frases que te motiven y te impulsen a conseguir experiencias gratificantes.

**2. Arréglate:** Cuando una persona se siente triste deja su apariencia a un lado, lo que demuestra desinterés y baja autoestima. En esos momentos, lo mejor es buscar la ropa que más te agrada de tu guardarropa y salir a caminar para tomar aire fresco.



**3. Sé agradecido:** Toma una hoja en blanco y un lápiz para escribir 10 cosas que has logrado a través de tu vida y que te han dado felicidad. Este listado de gratitud te hará recordar momentos reconfortantes y volverás a sonreír sin que te des cuenta.



**4. Olvídate de la comida chatarra:** las personas que llevan una dieta rica en alimentos procesados sufren de depresión y ansiedad cambios de humor, hiperactividad, y una amplia variedad de otros problemas mentales y emocionales.

# AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

¿Qué es y para qué funciona?

La función de la autorregulación emocional es poseer una buena capacidad para evitar que nuestros sentimientos nos controlen, ante cualquier estimulación ambiental que nos rodeen.

Es un mecanismo del cerebro para poder enfrentarse de forma eficiente, a todo tipo de situaciones que nos alteran anímicamente.

¿Te has preguntado qué altera tus ánimos?

# ¿Te has preguntado qué altera tus ánimos?

EL  
CONFINAMIENTO



EL USO DE  
MASCARILLA



USO DE ALCOHOL  
Y DESINFECCION

EL COVID- 19



TU CUMPLEAÑOS

TU GRADUACIÓN



NO PODER VER  
A TU FAMILIA O  
SALIR CON TUS  
AMIGOS

# Estrategias para estimular la autorregulación emocional

## 1. SUPRESIÓN DE PENSAMIENTOS

Como su propio nombre indica, en suprimir los pensamientos que nos producen malestar.

## 2. RECONSIDERACIÓN EMOCIONAL

Cambiar el impacto que ejerce sobre nuestro estado emocional (modificar el impacto negativo a positivo).

## 3. Distanciamiento Cognitivo

Consiste en tomar una postura independiente y neutral frente al evento o situación emocional que nos altera.



Así que, manos a la obra!



*Si te sientes abrumado, habla con tus padres o docentes, solicita atención al Departamento de Orientación, al Gabinete Psicopedagógico, o llama a la línea de atención emocional.*

<b>CHIRIQUÍ</b>	<b>774-4428</b>	<b>Ext.303,307</b>
<b>COCLÉ</b>	<b>991 1024</b>	
<b>COLÓN</b>	<b>470-0457</b>	
<b>HERRERA</b>	<b>970-0278</b>	
<b>LOS SANTOS</b>	<b>994-8555</b>	<b>6374-5236</b> 
<b>PANAMÁ OESTE</b>	<b>515-7396</b>	
<b>VERAGUAS</b>	<b>998-2474</b>	
<b>BOCAS DEL TORO</b>	<b>758 5377</b>	
<b>PANAMÁ</b>	<b>511-4401</b>	
<b>SAN MIGUELITO</b>	<b>233-5592</b>	

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.