

Lista de Control de los Detonantes Emocionales

Cuando se pidió a adolescentes que identificaran las cosas que les hacían enfadar, enumeraron cosas del colegio, de casa, de sus relaciones y de sí mismos. También mencionaron sentimientos específicos que pueden provocar emociones más intensas. ¿Alguno de estos detonantes es también tuyo?



Escuela

- ☐ Otros niños tontean en clase para que no aprendamos
- ☐ El Trabajo escolar no parece estar relacionado con mis metas futuras
- ☐ Las condiciones físicas de mi escuela
- ☐ Recibir un castigo o una consecuencia negativa
- ☐ Sentirme incomprendido por mi profesor
- ☐ Que te llamen la atención en público
- ☐ Mucha tarea
- ☐ Ser tratado injustamente o acusado de algo que no hice

Familia

- ☐ Mi hermano/hermana
- ☐ Pelea, separación o divorcio de los padres/tutores
- ☐ Enfermedad crónica o muerte de un ser querido
- ☐ Muchas responsabilidades en casa
- ☐ Padres Trabajando todo el tiempo
- ☐ Padres que me tratan como un bebé
- ☐ Padres que no entienden mi perspectiva

Amigos

- ☐ Peleas con amigos
- ☐ Amigos que me presionan para hacer cosas que no quiero
- ☐ Amigos que no son amables conmigo
- ☐ Amigos que no me incluyen en sus planes
- ☐ Gente que habla de mí a mis espaldas

Yo

- ☐ Cambios en mi cuerpo
- ☐ No tener la oportunidad de expresar mi opinión a padres o profesores
- ☐ Asumir demasiadas actividades; sentirme abrumado
- ☐ Sentirme solo

Experiencias

- ☐ Sentirme desoído
- ☐ Sentirme avergonzado
- ☐ Sentirme juzgado
- ☐ Sentirme culpado
- ☐ Sentirme irrespetado
- ☐ Sentirme ignorado
- ☐ Sentirme desconectado
- ☐ Sentirme manipulado

¿Cuáles son tus otros detonantes?

Mantener La Calma



¿Cómo es y cómo suena mantener la calma bajo presión?

Parece Como	Suena Como

Estrategias de Autorregulación:

¿Qué estrategias utilizas para regular tus emociones?