

### 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

¿Cuáles son tus otros detonantes?

---



---



---



---

#### 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

**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?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---