













Rule-emociónate

Instrucciones:

1. Gira la *ruleta* y piensa en una situación que te generó la emoción en el lugar o espacio señalados, por ejemplo: situación en redes sociales que me hizo sentir asco.
2. Describe lo que sucedió en ese momento con apoyo de la siguiente tabla.
3. Repite el ejercicio tres veces.













Situación 1						
Emoción (márcala con una ✓)						
	Alegría	Tristeza	Asco	Ira	Sorpresa	Miedo
Contexto (márcalo con una ✓)						
	Familiar	Escolar	Comunidad	Redes sociales		
Descripción de la situación						
¿Qué pensabas? (Pensamientos)						
¿Qué sentiste en tu cuerpo? (Sensaciones)						
¿Qué hiciste? (Acciones)						
En ese momento, ¿qué técnica de regulación emocional te hubiera servido?						



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Qué no te gane la emoción!













Situación 2						
Emoción (márcala con una ✓)						
	Alegría	Tristeza	Asco	Ira	Sorpresa	Miedo
Contexto (márcalo con una ✓)				  		
	Familiar	Escolar	Comunidad	Redes sociales		
Descripción de la situación						
¿Qué pensabas? (Pensamientos)						
¿Qué sentiste en tu cuerpo? (Sensaciones)						
¿Qué hiciste? (Acciones)						
En ese momento, ¿qué técnica de regulación emocional te hubiera servido?						



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Qué no te gane la emoción!

Situación 3						
Emoción (márcala con una ✓)						
	Alegría	Tristeza	Asco	Ira	Sorpresa	Miedo
Contexto (márcalo con una ✓)				  		
	Familiar	Escolar	Comunidad	Redes sociales		
Descripción de la situación						
¿Qué pensabas? (Pensamientos)						
¿Qué sentiste en tu cuerpo? (Sensaciones)						
¿Qué hiciste? (Acciones)						
En ese momento, ¿qué técnica de regulación emocional te hubiera servido?						