



Programa de entrenamiento en regulación emocional

Taller para preadolescentes y adolescentes

Fundamentación

Este programa cuenta con un taller para preadolescentes y otro para adolescentes que necesiten fortalecer sus habilidades de regulación emocional. El grupo se postula como un complemento de los tratamientos individuales.

Las emociones cumplen funciones importantes: nos brindan información, nos preparan para actuar y nos ayudan a relacionarnos con los demás. Sin embargo, cuando son muy intensas o difíciles de comprender y manejar, pueden generar malestar e interferir en la vida familiar, escolar y social.

Desde un enfoque transdiagnóstico, proponemos el entrenamiento en habilidades de probada eficacia para abordar dificultades vinculadas con la ansiedad, la impulsividad, la irritabilidad, la baja tolerancia a la frustración, los trastornos del estado de ánimo y la efectividad interpersonal.

El formato grupal enriquece especialmente la propuesta: permite compartir experiencias con pares, aprender de otros y practicar habilidades de efectividad interpersonal en un contexto cuidado. Ofrece un entorno accesible y cercano, incorpora recursos audiovisuales e interactivos y posibilita realizar actividades vinculadas con situaciones de la vida cotidiana. Así, el aprendizaje se vuelve más dinámico, participativo y menos solitario.

Objetivos

A lo largo del programa se buscará que los participantes puedan:

- Comprender la función de las emociones.
- Ampliar su vocabulario emocional.
- Reconocer señales corporales y distintos niveles de activación.
- Incorporar estrategias de mindfulness, relajación y regulación.
- Manejar más eficazmente el enojo, la frustración y la impulsividad.
- Desarrollar habilidades para resolver problemas y conflictos.
- Expresar necesidades, pedir ayuda y establecer límites.

Modalidad de trabajo

El programa consta de 8 encuentros presenciales y semanales. Cada encuentro combinará psicoeducación, actividades lúdicas, ejercicios prácticos, recursos visuales, juegos de roles y consignas

sencillas para aplicar durante la semana.

Unidades temáticas

Encuentro 1. Conocer las emociones

Presentación y acuerdos grupales. Qué son las emociones, para qué sirven y por qué todas son necesarias. Diferencia entre sentir una emoción y actuar impulsivamente.

Encuentro 2. Ponerles nombre

Ampliación del vocabulario emocional. Emociones parecidas, simultáneas y de diferente intensidad. Relación entre situaciones, pensamientos, emociones y conductas.

Encuentro 3. Las emociones en el cuerpo

Identificación de señales fisiológicas relacionadas con la ansiedad, el enojo, la tristeza y otras emociones. Reconocimiento temprano de la activación y del propio punto de desborde.

Encuentro 4. Pausar y volver al presente

Introducción al mindfulness. Ejercicios de respiración, relajación, atención a los sentidos y anclaje al presente. Diferencia entre reaccionar automáticamente y responder.

Encuentro 5. Comprender y regular el enojo

Desencadenantes, pensamientos y señales del enojo. Estrategias para frenar respuestas impulsivas, expresar el malestar adecuadamente y reparar después de un conflicto.

Encuentro 6. Tolerar el malestar y la frustración

Recursos para transitar emociones difíciles sin empeorar la situación: distracción saludable, autocalma, aceptación, pedido de ayuda y armado de un “botiquín emocional”.

Encuentro 7. Resolver problemas

Definición del problema, generación de alternativas, evaluación de consecuencias y elección de respuestas. Desarrollo de mayor flexibilidad frente a las dificultades.

Encuentro 8. Relacionarnos mejor

Comunicación clara y respetuosa. Expresión de necesidades, pedido de ayuda, establecimiento de límites y resolución de conflictos. Integración de las habilidades y elaboración de un plan personal de regulación emocional.