

## 6.2.2. La importancia de sentir, aceptar, respetar y expresar lo que siento sin ningún juicio

La regulación de las emociones se pone en marcha cuando hay una situación que la detona, ya sean situaciones externas, como cuando nos tratan mal, cuando sucede algo que no depende de nosotros; sin embargo, también puede ser por un factor interno, como cuando nos sentimos tristes por alguna situación personal.

Expresar lo que sentimos, en un ambiente de confianza y generoso, sin temor a la crítica, permite generar un espacio para la reflexión, respeto y de intercambio de experiencias durante este tiempo de confinamiento. Es por eso que te proponemos el siguiente ejercicio, que puedes realizar con tus compañeros y compañeras cuando regresen a sus actividades en el plantel escolar, o bien realizarlo con los integrantes de tu familia u hogar:

Procura que esta actividad se lleve a cabo en un ambiente de respeto, de escucha activa y sin emitir un juicio sobre lo que puedan responder las y los demás a las siguientes preguntas.

Pueden hacerlo a manera de charla en equipos de cuatro o cinco personas, o en grupo, dependiendo las condiciones del aula o del hogar para mantener su sana distancia y del tiempo que dispongan para la actividad.

**Durante el confinamiento:**

1. ¿Cómo lograste regular tus emociones?
2. ¿Qué estrategias utilizaron para regular sus emociones, pensamientos?
3. ¿Cómo fue la convivencia en casa?
4. ¿Qué consecuencias consideras que puede traer no regular sus emociones y pensamientos?
5. ¿Por qué crees que es importante trabajar la regulación emocional cuando convivimos con otras personas en situaciones como el confinamiento por COVID-19?

**Comparte con tus compañeras/os o integrantes de tu familia sus experiencias sobre cómo se regularon durante el confinamiento, pueden apoyarse del siguiente cuadro en el que pueden explicar cómo lo lograron.**

**Acciones para regular sus emociones:**

 Emoción				
 Situación que la detona				
 Plan para autorregulación				

Después de compartir con tus compañeras/os tus planes de autorregulación, puedes retomar de lo que te han compartido nuevas acciones a tus planes para que poco a poco vayas apropiándote de otros planes de autorregulación, lo que amplifica tus estrategias de regulación emocional.

De esta misma forma, al conocer y saber qué te detona ciertas emociones y cómo autorregularlas, te permite desarrollar la habilidad de reconocer estas mismas emociones o diferentes en las demás personas.