

MÓDULO 1: COMPORTAMIENTO Y APRENDIZAJE

REGULACIÓN EMOCIONAL

OBJETIVOS Y METAS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD:

Objetivo nº 2

Identificar los desencadenantes

El primer paso es identificar los factores desencadenantes y desarrollar una reacción útil ante ellos.

Objetivo nº 1

Comprender el efecto de los desencadenantes

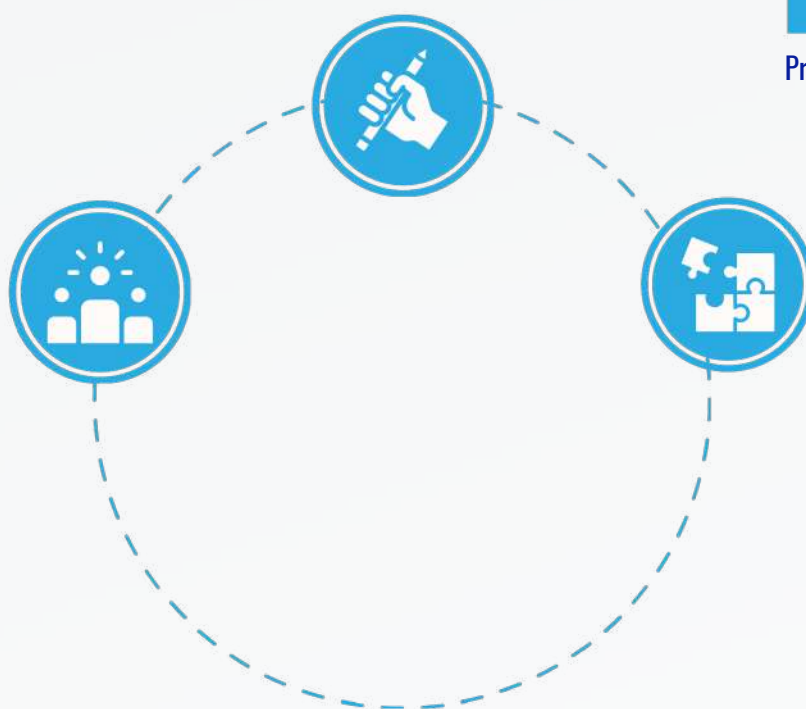
En el contexto de la prevención de las adicciones, los desencadenantes son estímulos o situaciones que provocan el deseo o el impulso de adoptar una conducta adictiva. Pueden ser internos (estados emocionales o físicos) o externos (señales ambientales, situaciones sociales o determinadas personas).

Comprender los desencadenantes es esencial para prevenir las recaídas y mantener la recuperación.

Objetivo nº 3

Practice appropriate reactions

Puedes utilizar varias técnicas de mindfulness para enfrentarte a tus desencadenantes.



MÓDULO 1: COMPORTAMIENTO Y APRENDIZAJE

rec@ver

REGULACIÓN EMOCIONAL

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

Descripción de la actividad

1. Grupo objetivo: educadores de adultos, mentores del cambio.
2. Tiempo: 2 horas

1. Cuaderno.
2. Bolígrafo o lápiz, algo para dibujar y escribir.
3. Teléfono móvil o tablet.

Materiales



METODOLOGÍA UTILIZADA PARA ESTA ACTIVIDAD



Breve
introducción al
tema de la
regulación
emocional



Ejercicio de
atención
plena. Qué
son los
detonantes
positivos y
negativos.



Discusión
sobre los
posibles
detonantes .



Identifica tus
detonantes
presonales.



Cierre
del
ejercicio



Co-funded by
the European Union

MÓDULO 1: COMPORTAMIENTO Y APRENDIZAJE

REGULACIÓN EMOCIONAL



El educador presenta la estructura de la sesión de formación y los objetivos y resultados esperados.

- 1.Introducción: ¿qué son los detonantes?
- 2.¿Cómo me afectan los detonantes?
- 3.Ejercicio de atención plena: detonante negativo.
- 4.Ejercicio de atención plena: detonante positivo.
- 5.Cómo contrarrestar los detonantes negativos.
- 6.Cierre del ejercicio.