



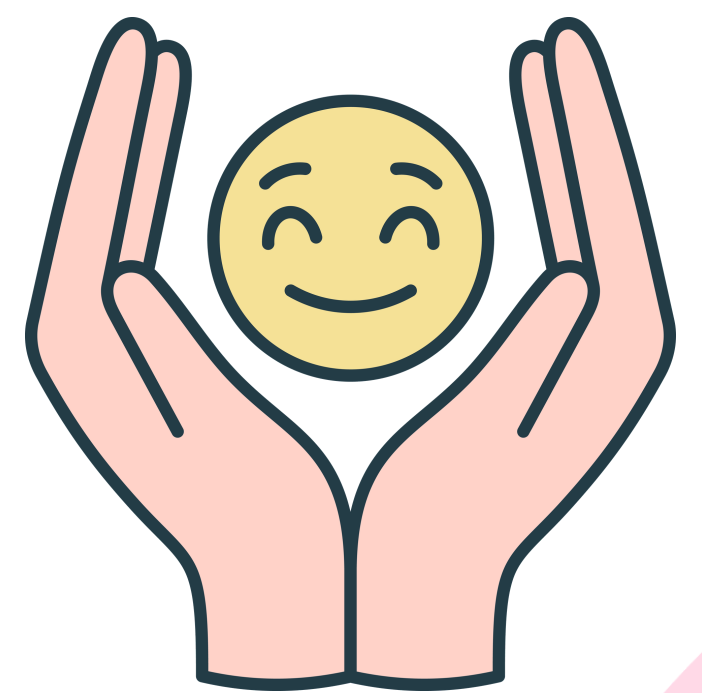
# PLAN DE SALUD MENTAL ESCOLAR

La regulación emocional favorece el bienestar y la convivencia

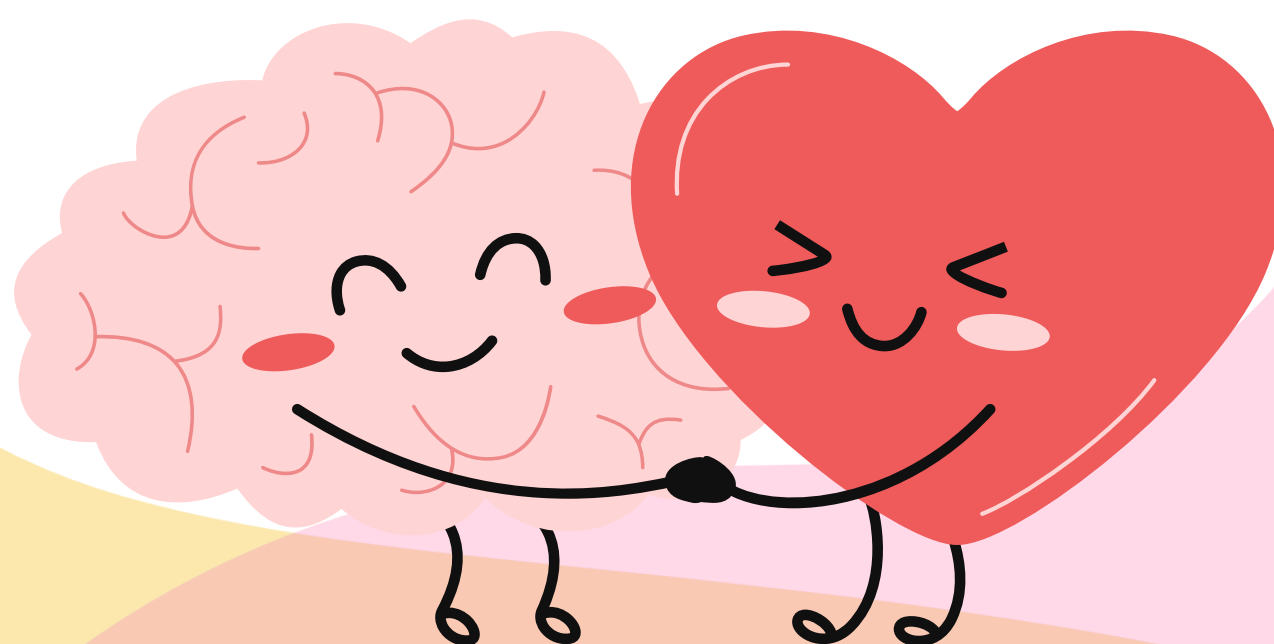
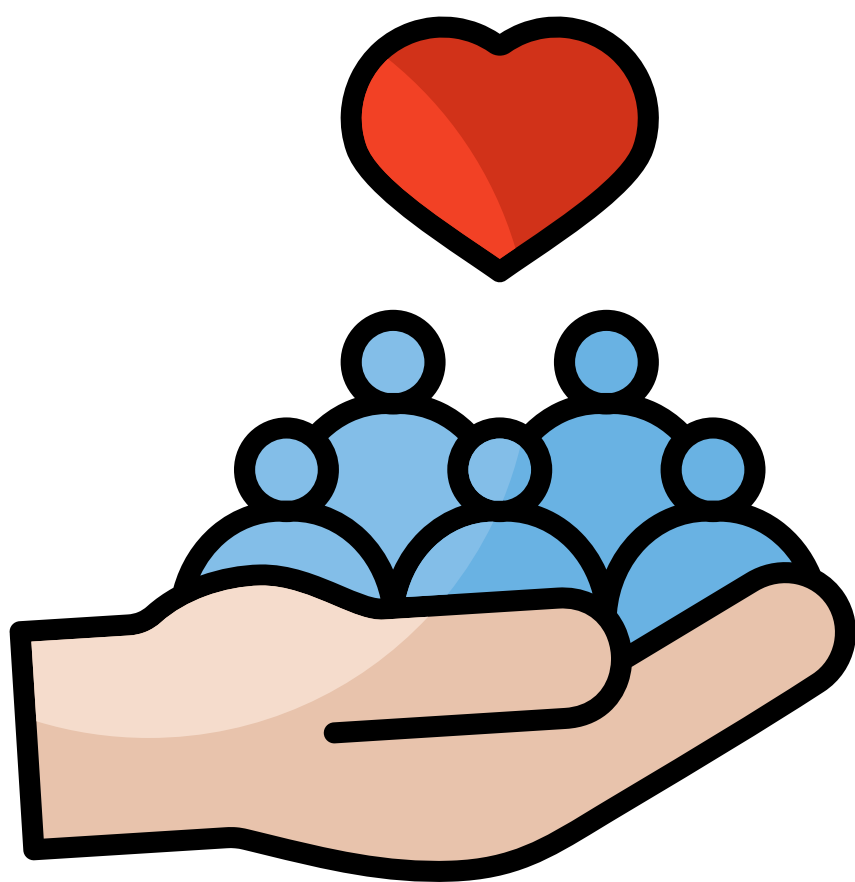
Qué es la regulación emocional

CAPACIDAD DE RECONOCER, COMPRENDER Y GESTIONAR LAS EMOCIONES DE MANERA ADECUADA PARA FAVORECER EL BIENESTAR PERSONAL, LAS RELACIONES SALUDABLES Y LA TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES.

## PARA QUÉ NOS SIRVE ?



- MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.
- RESOLVER CONFLICTOS DE MANERA PACÍFICA.
- MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES.
- INCREMENTAR LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA.
- FAVORECER LA CONCENTRACIÓN Y EL APRENDIZAJE.
- TOMAR DECISIONES MÁS REFLEXIVAS.





# PLAN DE SALUD MENTAL ESCOLAR

## Regulación emocional



### Me detengo

Detecto que hay un conflicto con mis emociones, me detengo, hago respiraciones profundas, me voy a un lugar seguro



### Observo

Reconozco mi emoción, le pongo nombre, detecto lo que me hace sentir y los pensamientos que me hace sentir



### Actúo

Decido que voy hacer para resolver el conflicto, si hablaré con alguien, pediré ayuda, elige la mejor solución