



# Regulación emocional

## Definición

La regulación emocional se refiere a los procesos por los cuales las personas influyen en qué emociones tienen, cuándo las tienen, y cómo las experimentan y expresan. Desde el punto de vista del desarrollo emocional, implica la conciencia de los propios sentimientos, la capacidad de hacer una pausa y evaluar esos sentimientos, y la habilidad de elegir estrategias apropiadas para manejarlos, en lugar de reaccionar impulsivamente o reprimirlos. Incluye tanto el control automático como el intencional de las emociones y los comportamientos de una manera que sea socialmente aceptable y personalmente beneficiosa.

## ¿Cómo afecta a los adolescentes?

Los adolescentes experimentan extremos emocionales debido al rápido desarrollo neurológico, particularmente en la amígdala (reactividad emocional) y la corteza prefrontal (control de impulsos), que aún está madurando. Sin estrategias de regulación maduras, los adolescentes pueden aislarse o expresar emociones de maneras perjudiciales (por ejemplo, agresión, autolesiones, evitación).

La regulación emocional afecta cada aspecto de sus vidas: el rendimiento académico, las relaciones y la autoestima. Los adolescentes que pueden regular sus emociones son más adaptables, menos propensos a participar en conductas de riesgo.





## Regulación emocional e inclusión social

La inclusión social requiere competencia emocional. Por otro lado, la regulación emocional fomenta la empatía, la resolución de conflictos y la colaboración, todo ello crucial para sentirse aceptado y contribuir de manera significativa a los entornos grupales. Los adolescentes con una fuerte regulación emocional tienen más probabilidades de ser confiables y respetados, lo que refuerza su sentido de pertenencia e inclusión. Además, es más probable que apoyen a sus compañeros que están pasando por dificultades, creando un efecto dominó de comportamiento social positivo.



### ¿Cómo abordarlo?

Fomentar la regulación emocional en los adolescentes requiere estrategias consistentes. Comienza ayudándolos a nombrar y comprender sus emociones a través de herramientas como los "check-ins" (revisiones de estado emocional) o los gráficos de emociones. Enséñales técnicas de relajación como ejercicios de respiración y modela el control emocional en situaciones cotidianas. El juego de roles y la reflexión guiada ofrecen formas seguras de practicar.





## Preguntas previas

- ¿Cuáles son algunas emociones que has sentido hoy?
- ¿Te resulta fácil o difícil hablar de tus emociones? ¿Por qué?
- ¿Qué sueles hacer cuando estás enfadado o ansioso?
- ¿Crees que las emociones pueden controlarnos?



## Preguntas para la discusión

- ¿Por qué es importante la regulación emocional en la escuela, la familia y las amistades?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien grita o se cierra en banda durante un conflicto?
- ¿Puedes pensar en una situación en la que una mejor regulación emocional habría ayudado?
- ¿Cómo podemos apoyarnos mutuamente cuando las emociones están a flor de piel?

## Para saber más

- Siegel, D.J., 2013. Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain. New York: Penguin,
- Brown, B., 2010. The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are. Center City, MN: Hazelden Publishing,
- Edelman, S. and Redmond, L., 2011. Good Thinking for Teens: Managing Emotions and Challenging Negative Thoughts. Wollombi, NSW: Exisle Publishing.





# DISCLAIMER

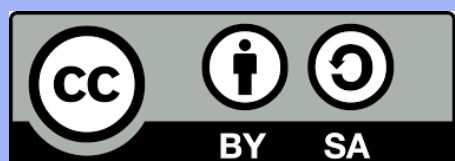
FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA. LAS OPINIONES Y PUNTOS DE VISTA EXPRESADOS SOLO COMPROMETEN A SU AUTOR Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LOS DE LA UNIÓN EUROPEA O LOS DE LA AGENCIA EJECUTIVA EUROPEA DE EDUCACIÓN Y CULTURA (EACEA). NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA EACEA PUEDEN SER CONSIDERADOS RESPONSABLES DE ELLOS.

## AUTORES

© MAYO 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, COPIII ÎN SANUL FAMILIEI, LICEUL TEORETIC "GEORGE MOROIANU", PODERIO TRAINING & RESEARCH.

ESTA PUBLICACIÓN SE HA LLEVADO A CABO CON EL APOYO FINANCIERO DE LA COMISIÓN EUROPEA EN EL MARCO DEL PROYECTO ERASMUS + **‘YOUR BEST VERSION’**, **NUMERO 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259**.

## ATRIBUCIÓN, COMPARTIR



**(CC BY-SA):** ES LIBRE DE COMPARTIR (COPIAR Y REDISTRIBUIR EL MATERIAL EN CUALQUIER MEDIO O FORMATO) Y ADAPTAR (REMEZCLAR, TRANSFORMAR Y DESARROLLAR EL MATERIAL PARA CUALQUIER PROPÓSITO, INCLUSO COMERCIAL). EL LICENCIANTE NO PUEDE REVOCAR ESTAS LIBERTADES SIEMPRE Y CUANDO USTED SIGA LOS TÉRMINOS DE LA LICENCIA BAJO LOS SIGUIENTES TÉRMINOS:

**ATRIBUCIÓN** – DEBE DAR EL CRÉDITO APROPIADO, PROPORCIONAR UN ENLACE A LA LICENCIA E INDICAR SI SE HAN REALIZADO CAMBIOS. PUEDE HACERLO DE CUALQUIER MANERA RAZONABLE, PERO NO DE NINGUNA MANERA QUE SUGIERA QUE EL LICENCIANTE LO RESPALDA A USTED O A SU USO.

**COMPARTIR:** SI REMEZCLA, TRANSFORMA O CREA A PARTIR DEL MATERIAL, DEBE DISTRIBUIR SU CONTRIBUCIÓN BAJO LA MISMA LICENCIA QUE EL ORIGINAL.

**SIN RESTRICCIONES ADICIONALES:** NO PUEDE APLICAR TÉRMINOS LEGALES.



**PODERIO**  
Training & Research