Caja de herramientas emocional

Tu caja personal de recursos. Guarda en cada compartimento las herramientas que te funcionen; decidirlas de antemano facilita usarlas.

Herramientas para elegir

Respiración lenta · Grounding 5-4-3-2-1 · Agua fría en la cara · Mover el cuerpo / caminar · Relajar los músculos · Música que calma · Escribir lo que siento · Hablar con alguien de confianza · Bajar estímulos (luz, ruido) · Beber agua o comer algo · Salir a un espacio seguro · Descansar

Para calmar el cuerpo

Si el cuerpo se acelera o se tensa, entonces uso...

Para volver al presente

Si la mente da vueltas o se va del momento, entonces uso...

Para pedir apoyo

Si necesito hablar o compañía, entonces acudo a... (quién y cómo)

Para el cuidado básico

Si me falta energía, comida o descanso, entonces me doy...

Mi primera herramienta en un momento muy intenso

Decídela de antemano para no elegir en plena emoción. Si aparece..., entonces uso...

Incluye al menos una herramienta para el cuerpo y una de apoyo. Elige recursos realistas y ajústalos después de probarlos.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo