

Estrategias de regulación emocional

Cinco familias de estrategias, ordenadas según cuándo actúan: antes, durante o después de que una emoción crezca. Marca las que quieras probar.

Elegir la situación

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Acercarte a lo que te hace bien | <input type="checkbox"/> Posponer una conversación difícil |
| <input type="checkbox"/> Evitar un detonante conocido | <input type="checkbox"/> Planear con tiempo |

Modificar la situación

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pedir ayuda | <input type="checkbox"/> Poner un límite |
| <input type="checkbox"/> Cambiar de lugar | <input type="checkbox"/> Ajustar la tarea o el plan |

Cambiar el foco de atención

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Volver al presente (cinco sentidos) | <input type="checkbox"/> Distraerte un rato |
| <input type="checkbox"/> Enfocarte en un paso pequeño | <input type="checkbox"/> Hacer una pausa |

Replantear el significado (reevaluación)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Buscar otra explicación posible | <input type="checkbox"/> Separar el hecho de la interpretación |
| <input type="checkbox"/> Ver qué parte depende de ti | <input type="checkbox"/> Pensar qué le dirías a un amigo |

Modular la respuesta

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Respirar lento | <input type="checkbox"/> Relajar los músculos |
| <input type="checkbox"/> Mover el cuerpo | <input type="checkbox"/> Expresar lo que sientes sin dañar |

Una estrategia para actuar pronto:

Una estrategia para el momento más intenso:

Qué notaré si me ayudó:
