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.

1. Elegir la situación (antes)

- ☐ **Buscar lo que hace bien**
- ☐ **Posponer algo difícil**
- ☐ **Evitar un detonante**
- ☐ **Planear con tiempo**

2. Modificar la situación (antes)

- ☐ **Pedir ayuda**
- ☐ **Poner un límite**
- ☐ **Cambiar de lugar**
- ☐ **Ajustar la tarea**

3. Cambiar el foco de atención (durante)

- ☐ **Volver al presente**
- ☐ **Distraerte un rato**
- ☐ **Ir por un paso pequeño**
- ☐ **Hacer una pausa**

4. Replantear el significado (durante)

- ☐ **Buscar otra explicación**
- ☐ **Separar hecho de opinión**
- ☐ **Ver qué depende de ti**
- ☐ **Qué le dirías a un amigo**

5. Modular la respuesta (cuando ya está)

- ☐ **Respirar lento**
- ☐ **Relajar los músculos**
- ☐ **Mover el cuerpo**
- ☐ **Expresar sin hacer daño**

Una estrategia para actuar pronto: _____

Una estrategia para el momento más intenso: _____

Qué notaré si me ayudó: _____

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo