Habilidades de regulación emocional

Cinco habilidades concretas para regular una emoción. Léelas, quédate con las que te sirvan y descarta el resto sin darle vueltas.

1. Nombrar la emoción

Poner en palabras lo que sientes ya baja parte de la activación.

1. Nota que algo cambió en tu ánimo o en tu cuerpo.
2. Ponle una palabra: "esto es enfado, miedo, tristeza..." y un número de 0 a 10.
3. Di dónde lo sientes en el cuerpo, sin pelearte con la emoción.

2. Respiración lenta (4-6)

Alargar la exhalación activa la respuesta de calma del cuerpo.

1. Siéntate con la espalda apoyada y una mano sobre el abdomen.
2. Inhala por la nariz contando hasta 4; sube el abdomen, no el pecho.
3. Exhala despacio por la boca contando hasta 6. Repite de 2 a 5 minutos.

3. Anclar la atención (5-4-3-2-1)

Llevar la atención al presente corta las vueltas cuando la mente se acelera.

1. Nombra 5 cosas que ves, 4 que puedes tocar y escucha 3 sonidos.
2. Reconoce 2 olores, nota 1 sabor o un sorbo de agua, y vuelve a lo que hacías.

4. Relajación muscular

Soltar la tensión física que acompaña a la emoción, un grupo a la vez.

1. Tensa los pies unos 5 segundos mientras inhalas.
2. Suelta de golpe al exhalar y nota la diferencia.
3. Sube poco a poco: piernas, abdomen, manos, hombros y cara.

5. Mover el cuerpo o pedir apoyo

La actividad física y la conexión con otras personas sostienen la regulación.

1. Camina a paso ligero unos 10 minutos, aunque sea en casa.
2. O escribe a alguien de confianza, dile cómo te sientes y pide algo concreto: que te escuche o te acompañe.

No todas funcionan igual para todas las personas. Practica con la emoción baja o media para que te salgan cuando suba. Si una no ayuda, prueba otra sin forzarte.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo