Plan de regulación emocional

Prepáralo en un momento de calma para decidir de antemano qué harás cuando llegue una emoción intensa. Ajusta lo que no funcione después de probarlo.

Mis señales tempranas

La emoción, la señal del cuerpo y el pensamiento que avisan que algo empieza a subir.

Cuando la intensidad es baja o media, hago...

Una o dos estrategias para usar pronto, antes de que la emoción crezca (respirar, una pausa, los cinco sentidos, tomar distancia).

Cuando la intensidad es alta, hago...

Una respuesta que reduzca riesgos y una persona a quien recurrir.

Mi apoyo

Personas, lugares o contactos a los que puedo acudir.

Revisión y reparación

Qué funcionó, qué ajustaría y si hace falta reparar algo con alguien.

Actuar pronto, cuando la intensidad aún es baja, suele funcionar mejor que esperar a que la emoción llegue al máximo.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo