

# Regulación emocional

Trabaja una situación concreta de principio a fin. La hoja te lleva de "siento mucho" a "elijo un paso pequeño".

## La situación

qué pasó, en pocas palabras y sin interpretar todavía.

---

## Emoción e intensidad (0-10)

la palabra más cercana, aunque no sea perfecta, y un número.

---

## Señales en el cuerpo

dónde y cómo lo notas: tensión, calor, nudo, ritmo...

---

## Qué pensé o me dije

el pensamiento que acompañó a la emoción.

---

## Qué necesito ahora

calmarme, entender algo, poner un límite, pedir apoyo...

---

## Estrategia que elijo

cuerpo (respirar, mover), atención (pausa, cambiar foco), pensamiento (revisar el dato), apoyo o acción pequeña.

---

## Un paso pequeño que voy a dar

concreto y posible en los próximos minutos u horas.

---

## Después: qué ayudó y qué ajusto

una nota breve para la próxima vez.

---

---

Trabaja una situación cada vez. No se trata de resolverlo todo de golpe, sino de pasar de sentir mucho a elegir un paso pequeño.

Creado por [psyred.org](http://psyred.org)