# Regulación emocional

Trabaja una situación concreta y termina con un paso pequeño que puedas probar.

### 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.

---

### Revisión de lo que ayudó y lo que ajustaré
una nota breve para la próxima vez.

---

---

Trabaja una situación cada vez. Busca una acción manejable para probar ahora.

Creado por **psyred.org**

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