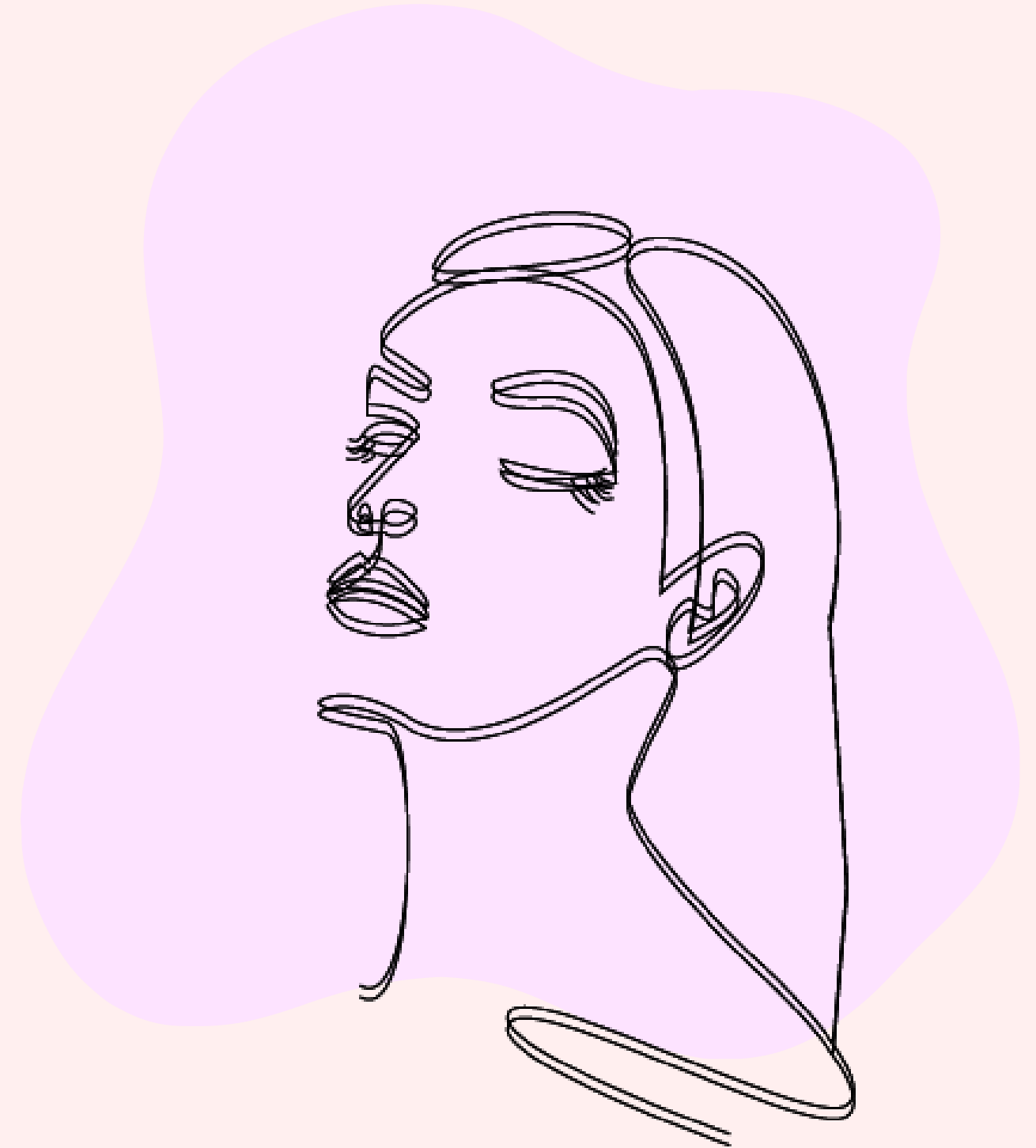
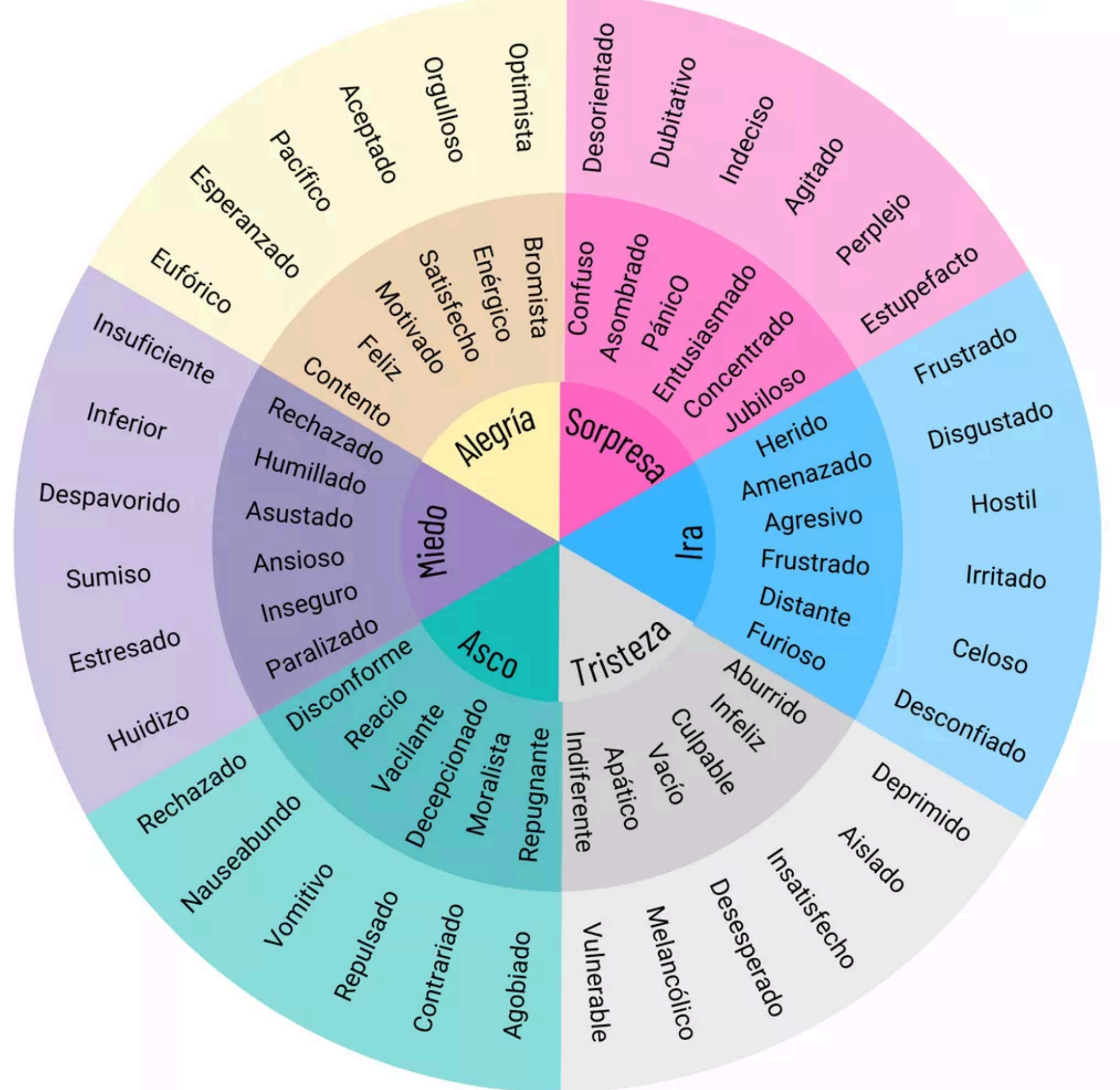


Tarjetas para regulación emocional

@lapeceradecelia

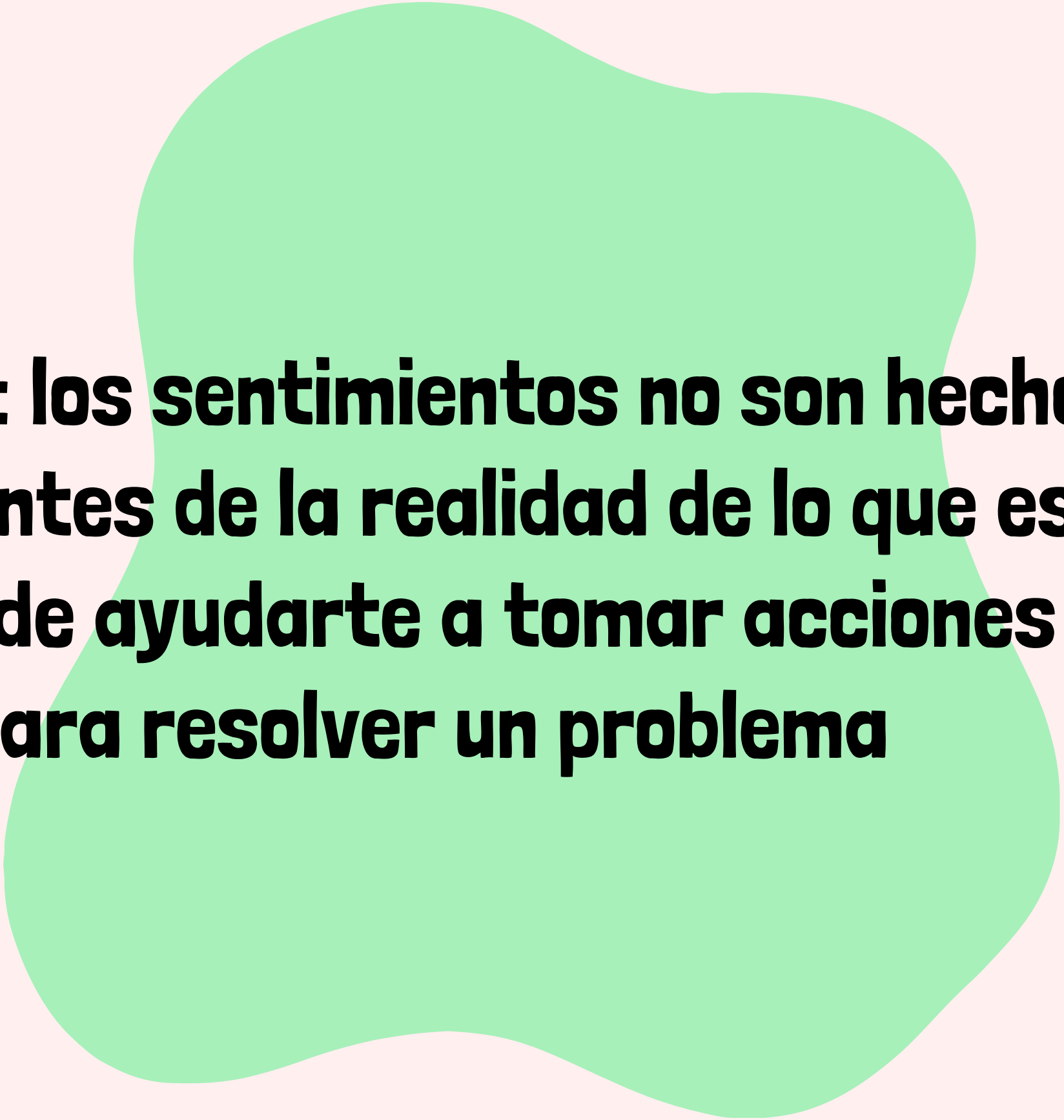


**PRIMER PASO:
IDENTIFICA LA EMOCIÓN
A REGULAR**

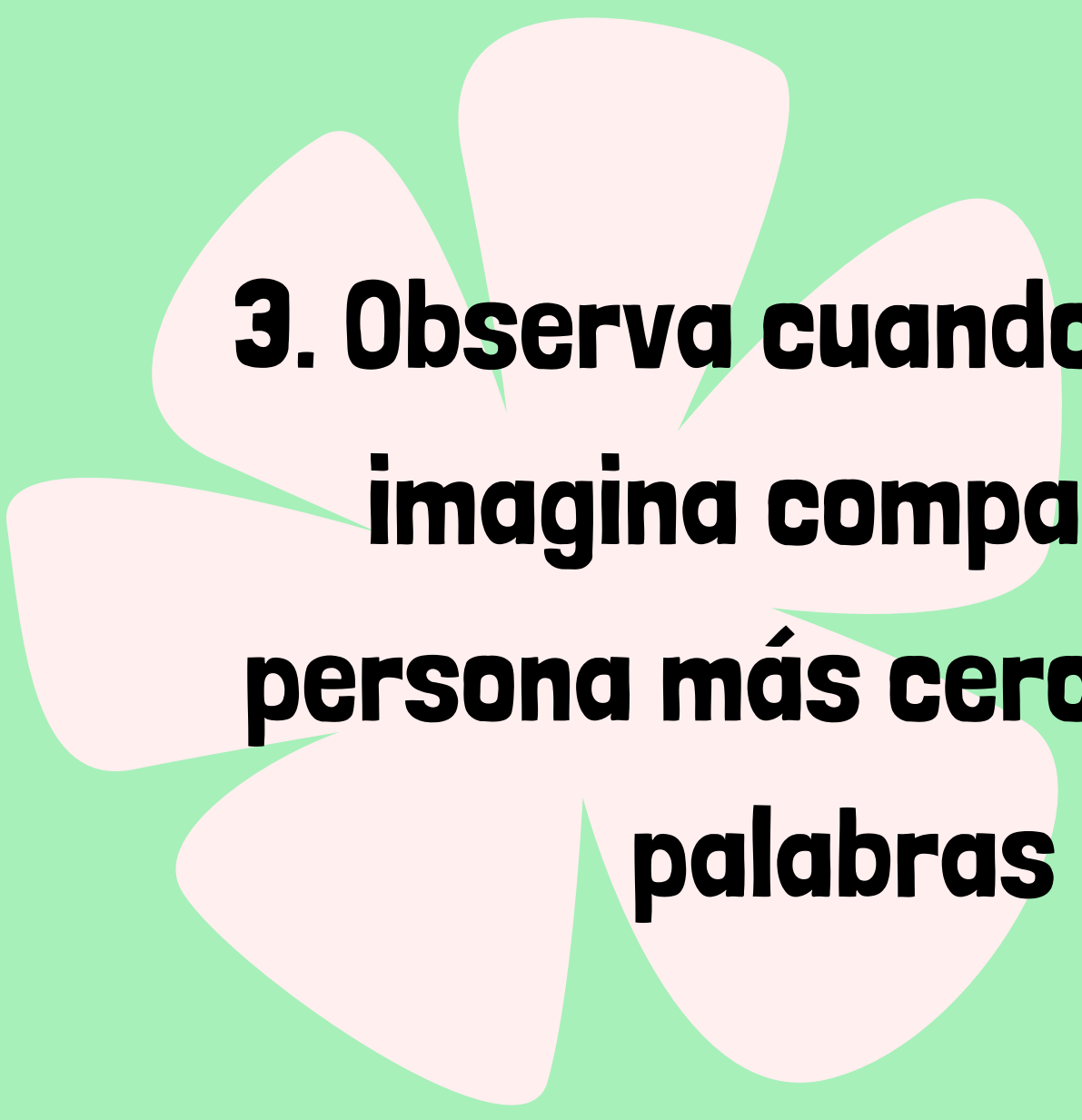


Segundo paso: escoge las tarjetas más acordes a ti

- 1. Mueve tu cuerpo, y así de paso remueves tu emoción. Busca un espacio razonablemente grande y comienza a andar de un lado para otro, sintiendo de verdad las sensaciones en las suelas de los zapatos. Ve tan rápido o lento como consideres. Puedes ponerte música**



2. Repite conmigo: los sentimientos no son hechos. Separar lo que sientes de la realidad de lo que está ocurriendo puede ayudarte a tomar acciones eficaces para resolver un problema



3. Observa cuando te estés diciendo cosas malas y luego imagina compartir estas duras autocríticas con tu persona más cercana. ¿Qué diría? Imagina escuchar sus palabras e intenta tomártelas en serio.

**4. Vete a algún lugar donde no te puedan interrumpir.
Imagina un lugar donde te sientas feliz, un lugar protegido,
cálido y donde te cuiden.
Imagina este lugar de la forma más detallada posible**

5. Deja que la calma entre en tu cuerpo y que la emoción salga a medida que bebes un vaso de agua fresca. Centrarte en la sensación del agua desliziándose por tu garganta te ayudará a distraer a tu mente de las preocupaciones

6. Puntúa tu ansiedad de 1 a 10

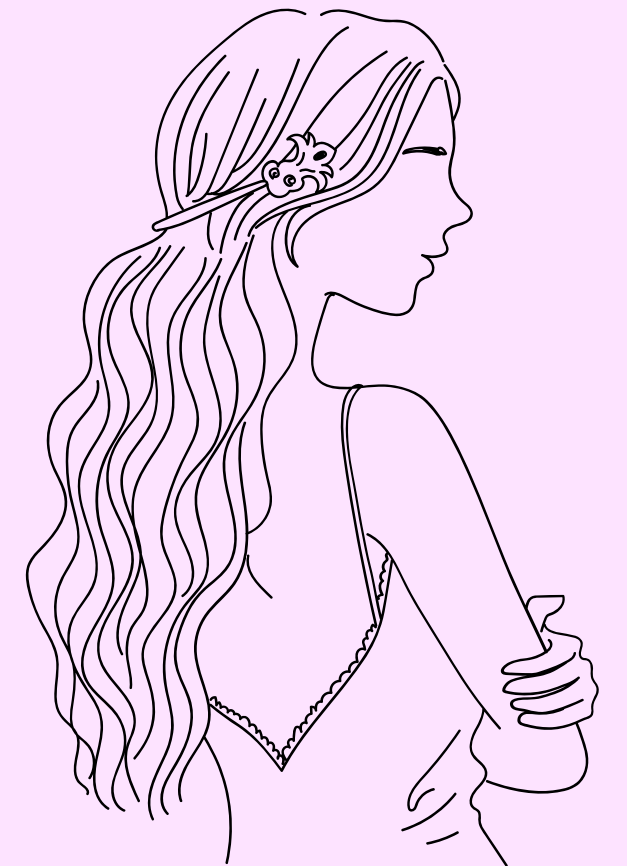
Deja pasar unos minutos

Recuerda que todo pasa

Puntúa tu ansiedad de 1 a 10

Repítelo si es necesario

7. En lugar de preocuparte ahora, toma de la decisión de quedar con tu preocupación más tarde. Programar el acto de preocuparte es una manera de darte permiso para relajarse en un presente libre de preocupaciones. Es una cita



8. Repasa cómo va tu día hasta ahora

Identifica 3 momentos buenos

Apúntalos

Revívelos en tu mente mediante su recuerdo detallado

9. Doy gracias por esta persona...

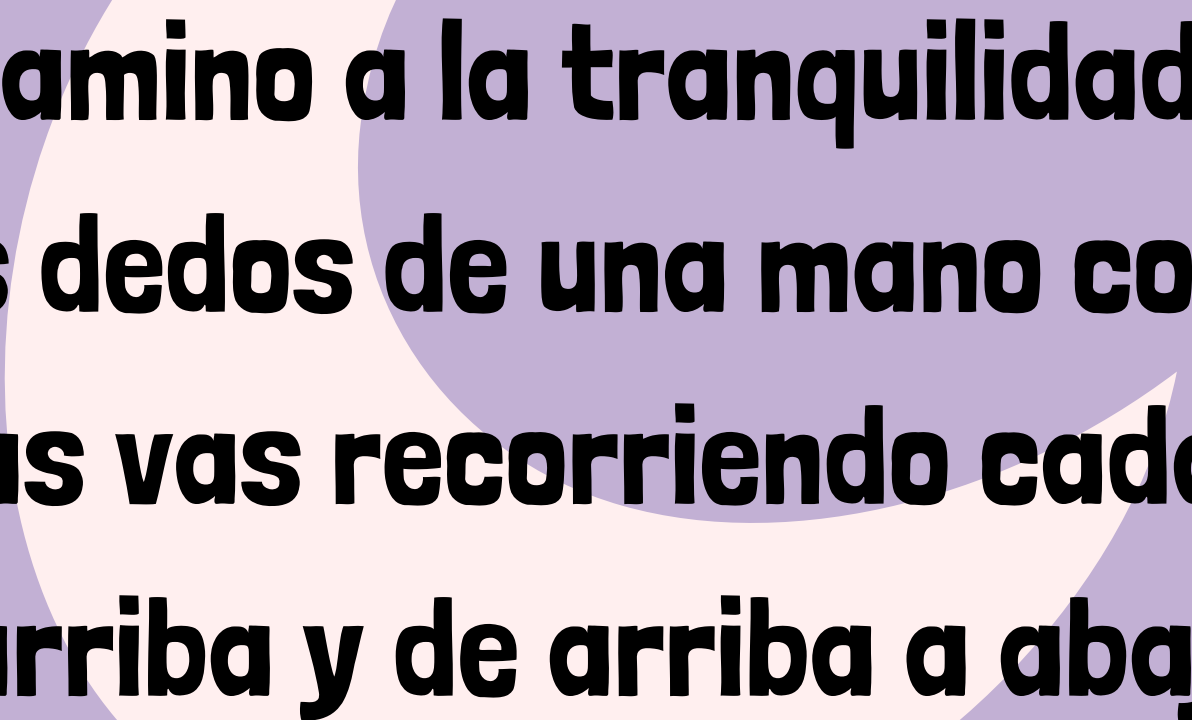
Doy gracias por este lugar...

Doy gracias por esta experiencia....

Doy gracias por este error...

10. Ponte cómoda y apoya la mano en tu tripa.

Inspira profundamente por la nariz y siente cómo ésta se expande hacia fuera. Después, suelta aire por la boca mientras tu barriga se va relajando



11. Busca tu camino a la tranquilidad recorriendo el contorno de tus dedos de una mano con la otra, inspira y espira mientras vas recorriendo cada dedo de abajo a arriba y de arriba a abajo

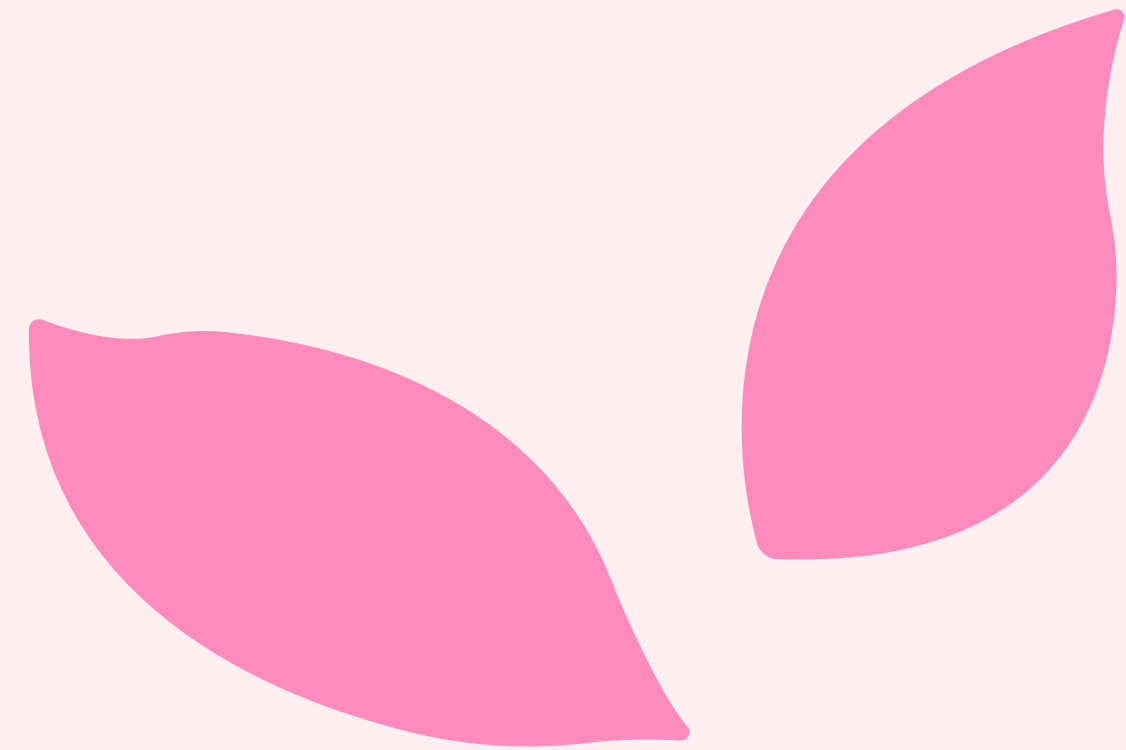
12. ¿Qué CINCO cosas puedes ver?

¿Qué CUATRO cosas puedes oír?

¿Que TRES cosas puedes oler?

¿Qué DOS cosas puedes tocar?

Toma UNA profunda respiración





13. Apoya los pies en el suelo

Pon la espalda recta desde el coxis hasta el cuello

Respira profundamente y expande el pecho

14. ¿Te estás hablando mal?

Proponte hablarte y cambiar tu diálogo como si estuvieras hablando a un buen amigo. Puedes intentar ver todo lo malo que te dices como una voz que está fuera de ti, no es cierta y no es tuya

15. Inspira, cuenta 1,2,3,4.

Aguanta, 2,3,4

Espira,2,3,4

Aguanta,2,3,4

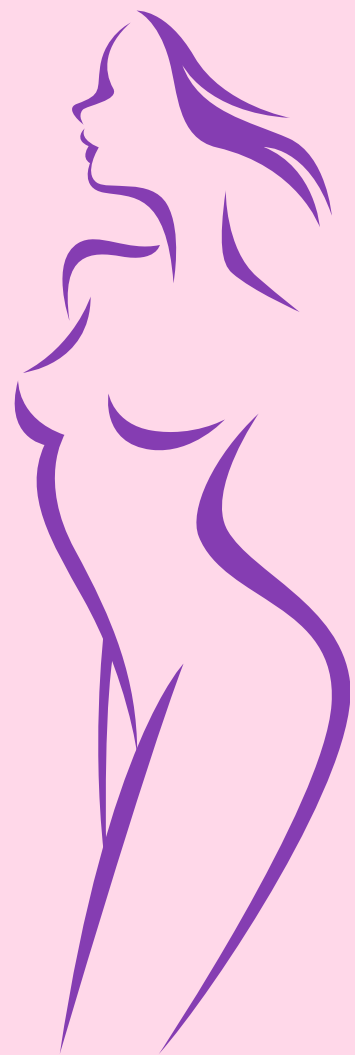
Y otra vez

16. Tensa todos tus músculos y toma aire

Aguántalo durante 10 segundos

Suelta aire lentamente mientras liberas la tensión

Repítelo



17. Siéntate o tumbate

Observa cómo sientes los pies

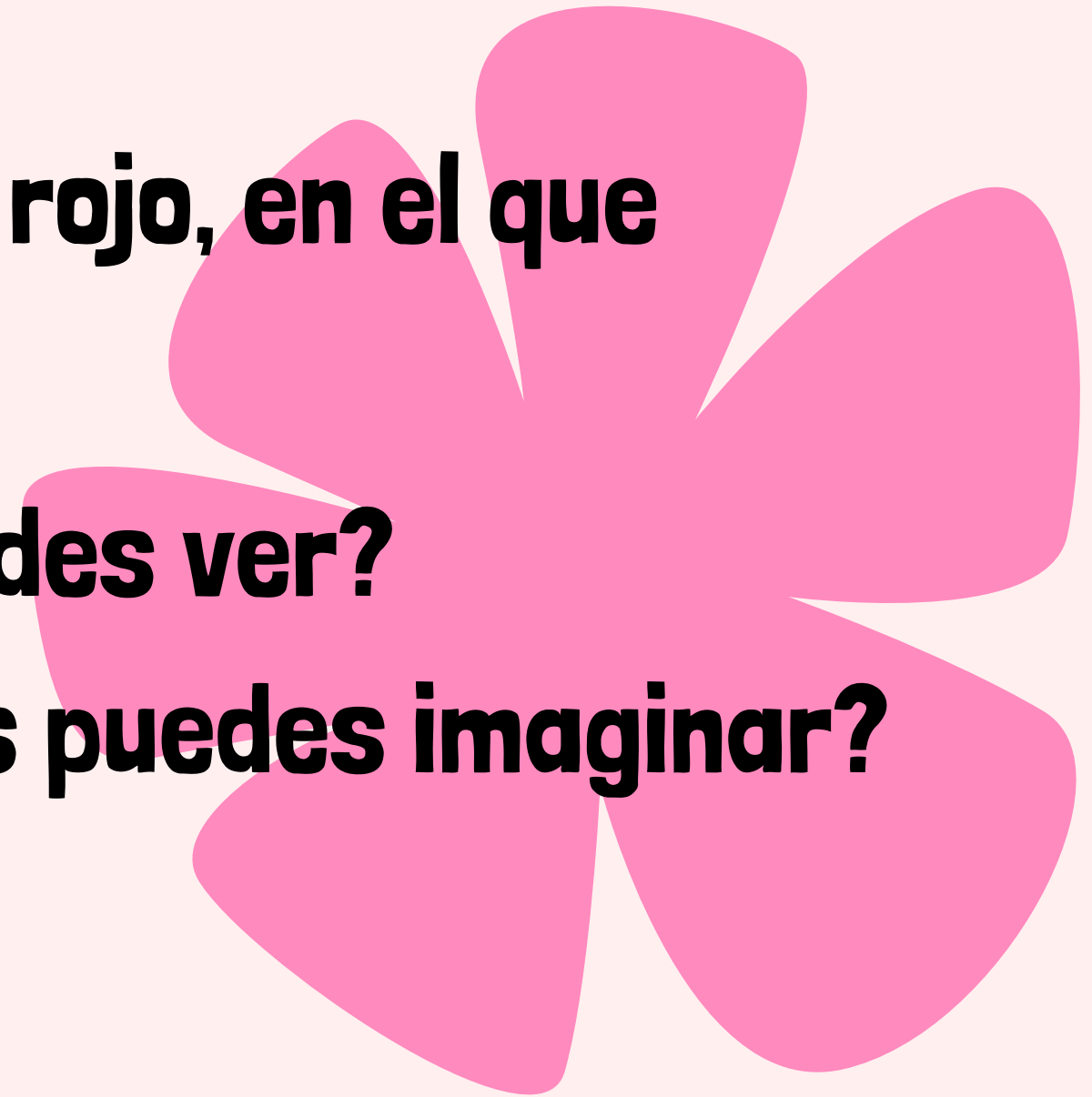
**Recorre todo el cuerpo, observando las
sensaciones en cada parte**

No juzgues o trates de cambiar nada

**18. Elige un color, por ejemplo el rojo, en el que
concentrarte**

¿Cuántas cosas rojas puedes ver?

Cierra los ojos, ¿cuántas cosas rojas puedes imaginar?



19. Lista cada una de tus preocupaciones
Escribe los "¿Y si...?" de tu preocupación
Contraresta cada punto que puedas con un "¿y qué pasa?"

Piensa de forma práctica qué puedes hacer para aliviar el resto de las preocupaciones que te queden

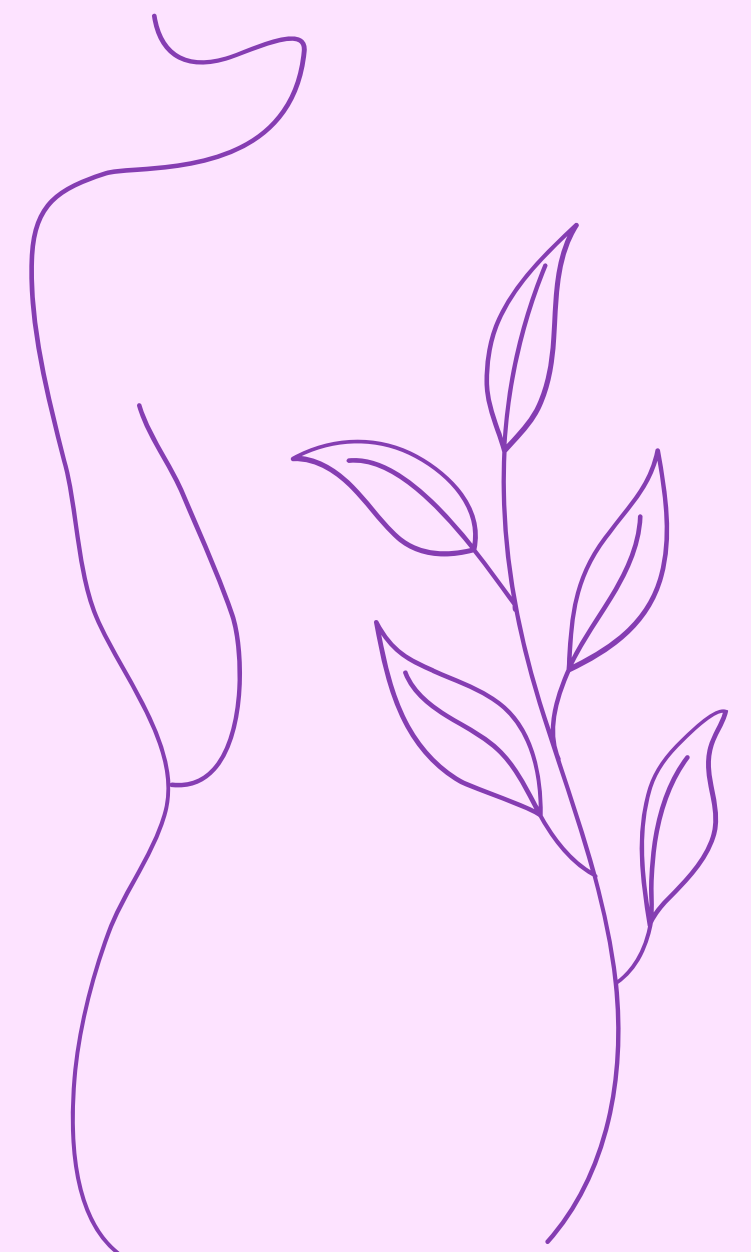
20. Intenta preguntarte qué te está queriendo decir la emoción que sientes ahora mismo, lo que te ha venido a comunicar. Recuerda que no es tu enemiga, es tu aliada que se irá yendo cuando la escuchemos

21. Escribe lo que estás sintiendo, lo que quieras soltar, una carta a ti misma o a una parte de ti que lo necesite

22. Pon una mano en el lugar de tu cuerpo donde estés sintiendo la emoción, por ejemplo, en el pecho.

Cuídala, protégela, dila algo que la calme.

Si quieres, puedes imaginar que en esa parte hay un perrito o un gatito que está sintiendo esa misma emoción, y que le cuidar, darle calor, mimarle,...hasta que su emoción se calme



23. Imagina esa emoción con

un color

una forma

un peso

una localización en tu cuerpo

y visualiza que la ves y le llevas aire a esa parte mientras

respiras profundamente

**Tercer paso: observa los cambios en tu emoción
ahora después de haber puesto alguno de estos
recursos**

