

Estrategias de Autorregulación

A continuación, encontrarás una lista de estrategias que la gente utiliza cuando está muy cargada emocionalmente o se siente estresada. Estas actividades pueden ayudarte a calmarte o a volver a centrarte. Marca cualquiera de los elementos que realizas actualmente o que te gustaría probar.

| Estrategias de Autorregulación | Yo hago esto | Quisiera probar | No es para mí |
|--|--------------|-----------------|---------------|
| 1. Respiración profunda o meditación | | | |
| 2. Identificar y etiquetar los sentimientos | | | |
| 3. Hablarlo con alguien de confianza | | | |
| 4. Llamar a alguien a quien quieras o que te importe | | | |
| 5. Hacer algo bueno por otra persona | | | |
| 6. Escribir 5 cosas por la que te sientes agradecido | | | |
| 7. Dar un paseo | | | |
| 8. Escribir en un diario lo que te preocupa | | | |
| 9. Apretar una pelota antiestrés | | | |
| 10. Dibujar o garabatear | | | |
| 11. Estiramiento | | | |
| 12. Leer un libro | | | |
| 13. Beber agua | | | |
| 14. Escuchar música | | | |
| 15. Ejercitarse | | | |
| 16. Contar hasta 20 (o 100) | | | |
| 17. Sentarse en un lugar tranquilo | | | |
| 18. Jugar o armar un rompecabezas | | | |
| 19. Dar un abrazo a alguien | | | |
| 20. Ver un video divertido | | | |