

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 quieres 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			