DAVINIA PLA VIDAL

PSICÓLOGA

Ejercicios de regulación emocional

Herramientas prácticas para comprender, regular y expresar tus emociones

Recurso psicoeducativo · ejercicios prácticos

Davinia Pla · Psicóloga

Antes de empezar

Regular las emociones no significa dejar de sentir, controlar cada emoción o mantenernos tranquilos todo el tiempo. Significa aprender a reconocer lo que ocurre, comprender qué necesitamos y elegir una respuesta que nos ayude a corto y a largo plazo.

Una emoción puede ser intensa y, al mismo tiempo, válida. La regulación consiste en ampliar el espacio entre "lo siento" y "actúo automáticamente".

1. OBSERVA.
   ¿Qué estoy sintiendo? ¿Dónde lo noto? ¿Qué ha ocurrido?
2. REGULA.
   Primero baja la intensidad lo suficiente para poder pensar y elegir.
3. RESPONDE.
   Después decide qué necesitas hacer, comunicar, aceptar o cambiar.

Importante

Este material es psicoeducativo y no sustituye una evaluación psicológica o médica. No todos los ejercicios sirven para todas las personas. Si una práctica aumenta significativamente tu malestar, detente y busca una alternativa o apoyo profesional.

Objetivo del cuaderno

No busques hacer todos los ejercicios. Elige los que encajen contigo y practícalos también cuando estés relativamente tranquilo/a. La regulación emocional se entrena antes de necesitarla urgentemente.

1. Comprender las emociones

Las emociones son respuestas complejas que integran cambios corporales, atención, pensamientos, impulsos y conductas. Su función no es siempre hacernos sentir bien; muchas veces nos ayudan a detectar necesidades, amenazas, pérdidas, límites o situaciones importantes.

Miedo	“Percibo una amenaza o incertidumbre.”	“Estoy realmente en peligro.”
Ira	“Algo está chocando con un límite, necesidad o valor.”	“Tengo que atacar.”
Tristeza	“Hay una pérdida, dolor o necesidad de apoyo.”	“Soy débil.”
Culpa	“Creo que he actuado contra un valor o responsabilidad.”	“Soy una mala persona.”
Vergüenza	“Me preocupa cómo soy visto/a o valorado/a.”	“Hay algo defectuoso en mí.”
Alegría	“Algo encaja con mis necesidades, vínculos o valores.”	“Todo tiene que estar bien.”

Ejercicio 1 · Poner nombre a lo que siento

1

Mapa de la emoción

OBJETIVO

Aprender a diferenciar emoción, pensamiento, sensación e impulso.

PASOS

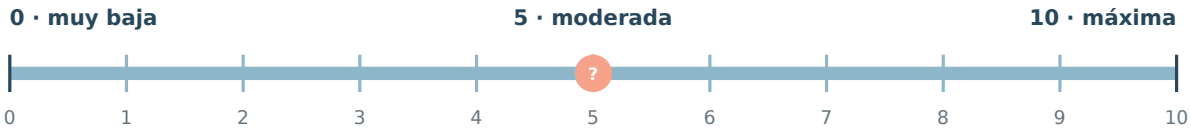
1. Elige una situación reciente que te haya removido.
2. Completa: “Siento…”, “pienso…”, “noto en el cuerpo…”, “me apetece hacer…”.
3. Añade: “Lo que necesito ahora podría ser…”.
4. Puntúa la intensidad de 0 a 10.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué cambia cuando separas lo que sientes de lo que tu mente está diciendo?

2. El termómetro emocional

No siempre necesitamos regular una emoción del mismo modo. Una activación de 3/10 permite estrategias diferentes a una de 9/10. Antes de elegir una herramienta, identifica tu nivel.



Ejercicio 2 · ¿Dónde estoy ahora?

Mi termómetro emocional

Emoción principal + intensidad (0–10):

¿Qué estaba ocurriendo antes de que subiera?

¿Qué noto primero en mi cuerpo?

¿Qué estoy necesitando o intentando proteger?

Guía rápida

0–3 Puedes observar y pensar con relativa claridad.	4–6 Conviene hacer una pausa y regular antes de responder.	7–10 Prioriza seguridad y regulación básica; deja decisiones complejas para después.

La cifra no tiene que ser exacta. Lo importante es detectar si estás en una intensidad que permite reflexionar o si primero necesitas bajar activación.

3. Técnica STOP: crea espacio antes de actuar

Inspirada en estrategias de regulación y atención plena, esta secuencia ayuda especialmente cuando aparece un impulso fuerte de discutir, escapar, escribir un mensaje impulsivo, comer de forma automática, comprobar, aislarte o tomar una decisión inmediata.

3

STOP

OBJETIVO

Interrumpir la respuesta automática sin invalidar la emoción.

PASOS

1. S — STOP: detente unos segundos. No actúes todavía.
2. T — TOMA AIRE: haz 2–3 respiraciones suaves y nota tus pies.
3. O — OBSERVA: emoción, pensamiento, cuerpo, impulso y contexto.
4. P — PROCEDE: elige la respuesta más útil, no la más automática.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué impulsos aparecen con más frecuencia cuando estás emocionalmente activado/a?

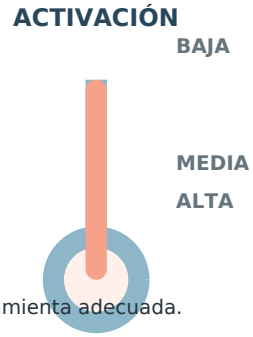
Ejemplo

Situación: recibes un mensaje que interpretas como una crítica.
Automático: contestar inmediatamente y con dureza.
STOP: esperar, respirar, identificar “ira + miedo a ser rechazado/a”, revisar la interpretación y decidir si conviene responder ahora o después.
Respuesta elegida: “Ahora mismo estoy molesto/a. Prefiero contestarte cuando pueda hacerlo con calma.”

Frase útil: “Puedo sentir esto sin tener que actuar inmediatamente desde esto.”

4. Bajar la activación del cuerpo

Cuando la activación es alta, intentar razonar durante mucho tiempo puede ser poco eficaz. Primero podemos trabajar con el cuerpo y después volver a la parte cognitiva.



Primero identifica el nivel; después elige una herramienta adecuada.

Ejercicio 4 · Regulación corporal de 3 minutos

4

3 minutos para bajar revoluciones

OBJETIVO

Reducir activación sin intentar eliminar la emoción.

PASOS

1. Durante 30 segundos, nota 3 puntos de apoyo del cuerpo.
2. Durante 60 segundos, respira de forma suave y alarga ligeramente la exhalación.
3. Durante 60 segundos, suelta mandíbula, hombros, manos y abdomen de forma consciente.
4. Durante 30 segundos, mira alrededor y orienta tu atención al espacio.

PARA REFLEXIONAR

Después, vuelve a puntuar la intensidad. ¿Ha cambiado aunque sea un 1 punto?

Importante

No necesitas conseguir relajación completa. Una reducción pequeña ya puede ampliar tu capacidad de elección.

5. Grounding: volver al aquí y ahora

Cuando una emoción activa recuerdos, anticipaciones o imágenes mentales, la atención puede quedarse atrapada en lo que podría ocurrir. El grounding no pretende borrar el pensamiento: ayuda a reconectar con el presente.

5

5–4–3–2–1 sensorial

OBJETIVO

Anclar la atención en información concreta del entorno.

PASOS

1. Nombra 5 cosas que ves.
2. Nombra 4 cosas que puedes tocar.
3. Nombra 3 sonidos que puedes escuchar.
4. Nombra 2 olores que detectas.
5. Nombra 1 sabor presente en tu boca o toma un sorbo de agua.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué ocurre con la intensidad emocional cuando tu atención deja de estar exclusivamente en

Variante para emociones intensas

Describe 3 objetos de forma neutral: color, forma, tamaño, textura y posición. Evita añadir historias o valoraciones. Por ejemplo: “objeto rectangular, azul, sobre la mesa” en lugar de “el móvil que me trae problemas”.

6. Separar emoción y pensamiento

Una emoción puede activar pensamientos que parecen hechos. Regular no significa discutir contigo mismo/a hasta demostrar que todo está bien. Significa aprender a reconocer cuándo una interpretación está influyendo en la emoción.

6

Hecho, interpretación, predicción

OBJETIVO

Reducir la fusión entre lo que ocurre y lo que tu mente concluye.

PASOS

1. Escribe un HECHO observable: solo lo que una cámara podría registrar.
2. Escribe la INTERPRETACIÓN que has añadido.
3. Escribe la PREDICCIÓN que tu mente está haciendo.
4. Pregúntate: “¿Qué otras explicaciones compatibles con los hechos existen?”
5. Elige una respuesta que no dependa de tener certeza absoluta.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué parte de tu malestar procede del acontecimiento y qué parte de la interpretación?

Ejemplo: “No me ha contestado en 4 horas” = hecho. “Está enfadado/a conmigo” = interpretación. “Nuestra relación va a terminar” = predicción.”

7. Aceptación: dejar de luchar contra la emoción

A veces el sufrimiento aumenta porque, además de sentir una emoción, aparece una segunda lucha: “no debería estar así”, “tengo que quitármelo ya”, “no puedo sentir esto”. La aceptación no es resignarse; es reconocer la experiencia actual sin añadir una batalla innecesaria.

7

La frase “esto está aquí”

OBJETIVO

Practicar una relación menos combativa con emociones desagradables.

PASOS

1. Nombra la emoción: “esto es tristeza/ira/miedo/vergüenza…”.
2. Localízala en el cuerpo sin intentar cambiarla durante 20–30 segundos.
3. Di: “No me gusta sentir esto, pero ahora mismo está aquí”.
4. Añade: “Puedo elegir cómo responder aunque la emoción siga presente”.
5. Después decide un pequeño acto coherente con tus valores.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué cambia cuando dejas de exigir que la emoción desaparezca antes de continuar?

Una distinción importante

Aceptar una emoción no significa aceptar una situación injusta o dañina. Puedes aceptar que estás enfadado/a y, al mismo tiempo, poner un límite. Puedes aceptar el miedo y, al mismo tiempo, actuar para resolver un problema real.

8. Cuando la emoción dominante es la ira

La ira puede aportar información sobre límites, frustración, injusticia o necesidades no atendidas. El objetivo no es eliminarla, sino evitar que la intensidad determine la conducta.

8

Pausa de la ira

OBJETIVO

Crear distancia entre el impulso de reaccionar y la conducta.

PASOS

1. Aléjate temporalmente si la conversación no es segura o productiva.
2. Descarga activación con movimiento suave, respiración o agua fresca en el rostro si te resulta agradable.
3. Completa: “Estoy enfadado/a porque…”, “lo que necesito/protejo es…”.
4. Identifica qué parte puedes resolver y qué parte no depende de ti.
5. Retoma la conversación cuando puedas comunicarte sin atacar.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué necesitas proteger sin dañar a la otra persona ni a ti?

Comunicación regulada

Prueba la estructura: “Cuando ocurre X, me siento Y, porque para mí es importante Z. Necesito/pido A.” Hablar desde la experiencia propia suele ser más eficaz que atribuir intenciones (“tú siempre…”, “lo haces para…”).

9. Cuando la emoción dominante es la tristeza

La tristeza suele necesitar una combinación de validación, descanso, conexión y pequeñas acciones. Forzarte a “animarte” puede ser contraproducente; quedarte completamente aislado/a durante mucho tiempo también puede mantener el malestar.

9

Activación amable

OBJETIVO

Dar un pequeño movimiento a la conducta sin negar la tristeza.

PASOS

1. Elige una acción de cuidado de 5–15 minutos.
2. Incluye una conexión: mensaje, llamada, paseo acompañado o estar con alguien.
3. Incluye una acción de dominio: ordenar algo, cocinar, trabajar en una tarea pequeña.
4. Incluye una acción agradable sencilla, aunque no tengas muchas ganas.
5. Después observa, sin exigirte, si tu estado ha cambiado un 1%.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué actividades valiosas has dejado de hacer porque esperas primero a tener ganas?

No necesitas sentirte bien para empezar una conducta que pueda ayudarte.

10. Culpa y vergüenza: reparar sin castigarte

La culpa puede ser útil cuando señala una conducta concreta que queremos reparar. La vergüenza tiende a convertir una conducta en una conclusión global sobre quiénes somos. Diferenciarlas permite responder mejor.

10

De “soy” a “hice”

OBJETIVO

Transformar una valoración global en una respuesta concreta y reparadora.

PASOS

1. Escribe la frase automática: “Soy…”.
2. Cámbiala por: “Hice/dije/decidí…”.
3. Pregúntate si hubo daño, responsabilidad o simplemente una expectativa imposible.
4. Si corresponde, identifica una reparación concreta: disculpa, cambio, límite o aprendizaje.
5. Cierra con una frase de humanidad: “Puedo responsabilizarme sin maltratarme”.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué parte de tu culpa necesita reparación y qué parte necesita autocompasión?

Responsabilidad ≠ autocastigo

Responsabilizarte implica reconocer una conducta, reparar cuando sea posible y aprender. Castigarte repetidamente no añade necesariamente responsabilidad; puede mantener vergüenza y bloqueo.

11. Autocompasión en momentos difíciles

La autocompasión no consiste en decirte que todo está bien ni en evitar la responsabilidad. Consiste en tratarte con una actitud de apoyo y respeto mientras atraviesas una dificultad.

11

Háblate como hablarías a alguien querido

OBJETIVO

Reducir autocrítica y aumentar una respuesta interna más útil.

PASOS

1. Imagina que una persona a la que quieres está pasando exactamente por lo mismo.
2. Escribe qué le dirías, evitando frases vacías o exageradamente positivas.
3. Lee esas palabras sustituyendo su nombre por el tuyo.
4. Añade una frase realista: “Esto es difícil y puedo dar un paso pequeño”.
5. Pregúntate qué conducta de cuidado acompañaría esas palabras.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué tono utilizas contigo que nunca utilizarías con alguien a quien quieres?

Frase ancla: “Puedo reconocer lo que hice, cuidar cómo me hablo y decidir qué hacer a partir de ahora.”

12. Surfear el impulso

Las emociones suelen venir acompañadas de impulsos: escribir, llamar, comprobar, comer, comprar, evitar, discutir, abandonar una tarea... Un impulso puede ser intenso sin ser una orden.

12

La ola de 10 minutos

OBJETIVO

Aprender que un impulso puede subir, mantenerse y bajar sin tener que actuar inmediatamente.

PASOS

1. Pon un temporizador de 10 minutos si estás en un contexto seguro.
2. Observa el impulso como una ola: ¿dónde empieza?, ¿cómo cambia?, ¿qué intensidad tiene?
3. No intentes convencerte de que no existe. Solo retrasa la conducta automática.
4. Cuando termine el tiempo, vuelve a puntuar el impulso.
5. Decide conscientemente si vas a actuar, posponerlo o cambiar de estrategia.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué has aprendido sobre la duración real de tus impulsos?

Esta técnica no es para situaciones de peligro inmediato. Si existe una necesidad urgente de ponerte a salvo o proteger a otra persona, prioriza la seguridad y busca ayuda.

13. Cuando la emoción señala un problema real

Regular una emoción no significa aceptar pasivamente cualquier situación. A veces la emoción está señalando un problema que necesita una solución. En esos casos, conviene pasar de la rumiación a la acción planificada.

13

Problema o preocupación

OBJETIVO

Diferenciar lo que puedes resolver de lo que solo puedes tolerar o aceptar.

PASOS

1. Escribe el problema en una sola frase, de forma concreta.
2. Pregunta: “¿Tengo alguna influencia directa sobre esto?”
3. Si sí, genera 3 soluciones posibles sin juzgarlas.
4. Elige la más pequeña y realista.
5. Define qué harás, cuándo y cuál será el primer paso observable.

PARA REFLEXIONAR

Si no puedes cambiarlo ahora, ¿qué parte sí puedes cuidar o decidir?

Ejemplo

Preocupación: “¿Y si en el futuro todo sale mal?”
Problema abordable: “Esta semana tengo una tarea pendiente que puedo organizar.”
Primer paso: dedicar 15 minutos mañana a dividirla en partes.

14. Mi plan de regulación emocional

Completa esta página cuando estés tranquilo/a. Es más fácil acceder a las herramientas cuando ya están elegidas de antemano.

Mi plan personal

Mis señales tempranas de activación son...

Las emociones que más me cuesta regular son...

Tres herramientas que me funcionan son...

Personas a las que puedo acudir si necesito apoyo...

Una conducta que quiero dejar de hacer automáticamente es...

Una conducta valiosa que quiero mantener incluso con emoción es...

Mi compromiso pequeño

Durante las próximas dos semanas practicaré: _____

Frecuencia: _____ Momento: _____

No necesitas regular perfectamente tus emociones. Necesitas aprender a escucharlas sin dejar que decidan siempre por ti.

Para llevarte contigo

Las emociones tienen información, pero no siempre tienen la última palabra. Puedes aprender a reconocerlas, tolerarlas, regular su intensidad, comprender tus necesidades y actuar de una manera coherente con la persona que quieres ser.

Sentir no es fallar. Regular no es dejar de sentir.



Ejercicios de regulación emocional · Recurso psicoeducativo gratuito
Davinia Pla · Psicóloga

Material educativo para uso personal. No sustituye la atención psicológica individualizada ni la valoración sanitaria cuando sea necesaria.