

Guía práctica de regulación emocional

Herramientas para reconocer, regular y responder mejor a emociones intensas.

Recurso práctico de Logros Centro Terapéutico Integral

1. Entender antes de reaccionar

Regular una emoción no significa eliminarla. Significa reconocer lo que está ocurriendo, reducir la intensidad cuando sea necesario y elegir una respuesta más útil y segura.

La ruta en 4 pasos: **PARO**

Paso	Qué hacer	Pregunta guía
P - Pausa	Detén la respuesta automática durante unos segundos.	¿Qué está pasando en mi cuerpo?
A - Atiende	Pon nombre a la emoción y a su intensidad.	¿Estoy frustrado, ansioso, triste, enojado o sobrecargado?
R - Regula	Usa una estrategia breve para bajar activación.	¿Qué me ayuda ahora: respirar, moverme, pedir espacio, hablar?
O - Orienta	Elige la siguiente acción según tu objetivo.	¿Qué respuesta me acerca a resolver el problema?

2. Señales de que necesito regularme

- **Cuerpo:** tensión muscular, calor, respiración rápida, cansancio, dolor de cabeza o inquietud.
- **Pensamientos:** “no puedo”, “esto es demasiado”, “todo va a salir mal” o dificultad para concentrarse.
- **Conducta:** discutir, retirarse, llorar, gritar, evitar, bloquearse o abandonar una tarea.

3. Estrategias rápidas según la edad

Niñez	Adolescencia	Adultez
Respirar con apoyo visual; movimiento breve; rincón tranquilo; pedir ayuda con una frase sencilla.	Pausa sensorial; música; caminar; escribir lo que siente; acordar tiempo para retomar la conversación.	Respiración lenta; cambio de ambiente; autoinstrucciones; dividir el problema; comunicar límites con claridad.

4. Mi plan personal de regulación

Completa esta tabla en un momento de calma. Tener un plan previo hace más fácil usarlo cuando la emoción aumenta.

Situación que suele activarme	Señales tempranas	Estrategia que probaré	Persona o apoyo disponible
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

5. Frases útiles para pedir apoyo

- “Necesito unos minutos para organizarme y luego podemos hablar.”
- “Me está costando concentrarme. ¿Podemos dividir esto en pasos?”
- “Estoy muy activado/a. Voy a hacer una pausa para responder mejor.”

Idea clave: la regulación emocional se aprende con práctica, repetición y apoyo. No se trata de hacerlo perfecto, sino de reconocer antes las señales y ampliar las opciones de respuesta.

CONÓCENOS



WhatsApp:
+507 6886-5614



Correo electrónico:
contacto@logrospanama.com



Ana Elisa:
anaelisavillalaz



Logros:
logroscti



Sitio web:
www.logrospanama.com