LOGROS®
CENTRO TERAPÉUTICO INTEGRAL

Guía práctica de regulación emocional

Practical Guide to Emotional Regulation

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

Tools to recognize, regulate, and respond better to intense emotions.

Recurso práctico de Logros Centro Terapéutico Integral

Practical resource from Logros Centro Terapéutico Integral

1. Comprender antes de reaccionar

1. Understand before reacting

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.

Regulating an emotion does not mean eliminating it. It means recognizing what is happening, reducing the intensity when necessary and choosing a more useful and safe response.

El camino de 4 pasos: PARO

The 4-step path: PARO

Paso *Step*	Qué hacer *What to do*	Pregunta guía *Guiding question*
P - Pausa *P - Pause*	Detén la respuesta automática durante unos segundos. *Stop the automatic response for a few seconds.*	¿Qué está ocurriendo en mi cuerpo? *What is happening in my body?*
A - Atiende *A - Attend*	Nombra la emoción y su intensidad. *Name the emotion and its intensity.*	¿Estoy frustrado/a, ansioso/a, triste, enojado/a o abrumado/a? *Am I frustrated, anxious, sad, angry, or overwhelmed?*
R - Regula *R - Regulate*	Usa una estrategia breve para reducir la activación. *Use a brief strategy to lower activation.*	¿Qué me ayuda ahora: respirar, moverme, pedir espacio, hablar? *What helps me now: breathing, moving, asking for space, talking?*

O - Orienta *O - Orient*	Elige la siguiente acción según tu objetivo. *Choose the next action based on your goal.*	¿Qué respuesta me acerca más a resolver el problema? *What response brings me closer to solving the problem?*

2. Señales de que necesito regularme

2. Signs that I need to regulate myself

- **Cuerpo: tensión muscular, sensación de calor, respiración rápida, fatiga, dolor de cabeza o inquietud.**
- *Body: muscle tension, feeling hot, rapid breathing, fatigue, headache, or restlessness.*
- **Pensamientos: "No puedo", "esto es demasiado", "todo saldrá mal" o dificultad para concentrarme.**
- *Thoughts: "I can't," "this is too much," "everything will go wrong," or difficulty concentrating.*
- **Conducta: discutir, aislarme, llorar, gritar, evitar, quedarme paralizado/a o abandonar una tarea.**
- *Behavior: arguing, withdrawing, crying, yelling, avoiding, freezing, or abandoning a task.*

3. Estrategias rápidas según la edad

3. Quick strategies by age

Infancia *Childhood*	Adolescencia *Adolescence*	Adultez *Adulthood*
Respirar con apoyo visual; movimiento breve; rincón tranquilo; pedir ayuda con una frase sencilla. *Breathe with visual support; brief movement; quiet corner; ask for help with a simple phrase.*	Pausa sensorial; música; caminar; escribir lo que sientes; acordar un momento para retomar la conversación. *Sensory break; music; walking; write down what you feel; agree on a time to resume the conversation.*	Respiración lenta; cambio de ambiente; autoinstrucciones; dividir el problema; comunicar límites con claridad. *Slow breathing; change of environment; self-instructions; break down the problem; communicate boundaries clearly.*

4. Mi plan personal de regulación

4. My personal regulation plan

Situación que suele activarme *Situation that usually triggers me*	Señales tempranas *Early signs*	Estrategia que intentaré *Strategy I will try*	Persona o apoyo disponible *Person or support available*
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Completa esta tabla durante un momento de calma. Tener un plan de antemano facilita usarlo cuando la emoción se intensifica.

Complete this table during a calm moment. Having a plan beforehand makes it easier to use when the emotion intensifies.

5. Frases útiles para pedir apoyo

5. Useful phrases for asking for support

- **"Necesito unos minutos para calmarme y luego podemos hablar."**
- *"I need a few minutes to collect myself, and then we can talk."*
- **"Me está costando concentrarme. ¿Podemos dividir esto en pasos?"**
- *"I'm having trouble concentrating. Can we break this into steps?"*
- **"Estoy muy activado/a. Voy a tomar una pausa para poder responder mejor."**
- *"I'm very activated. I'm going to take a break so I can respond better."*

Idea clave: la regulación emocional se aprende con práctica, repetición y apoyo. No se trata de hacerlo perfectamente, sino de reconocer las señales cada vez más temprano y ampliar las opciones para responder.

Key idea: *emotional regulation is learned through practice, repetition, and support. It is not about doing it perfectly, but about recognizing the signs earlier and expanding the options for responding.*

CONÓCENOS

GET TO KNOW US

WhatsApp	+507 6886-5614
Correo electrónico / Email	contacto@logrospanama.com
Ana Elisa - Instagram	anaelisavillalaz
Logros - Instagram	logroscti
Sitio web / Website	www.logrospanama.com