



**Dominar la tormenta:
autorregulación
emocional**

Dominar la tormenta: autorregulación emocional

Video demostrativo: técnicas de respiración y mindfulness.

<https://youtu.be/7Nuq7jcx11s?si=PDxGaAQS9IdbfH-c>

<https://youtu.be/XXXaoKi7IY0?si=SnQmezNWKFREI3Rf>

Dominar la tormenta: autorregulación emocional

Podcast: experiencias de personas que lograron regular emociones intensas

<https://youtu.be/MiZ3DW4RG4Q?si=V6bQehW6UBWg4gdb>

https://youtu.be/p_7cnbvpCWE?si=WxG5oj71QXR8MDvi

Dominar la tormenta: autorregulación emocional

Ejercicio práctico guiado: diario emocional en formato descargable.

Este diario emocional te acompaña paso a paso para profundizar en la comprensión de tus experiencias internas. Está diseñado para fortalecer la conciencia emocional, el autocontrol y el autocuidado. Utilízalo con apertura, sin juicios y a tu propio ritmo.

¿Cómo usar este diario?

- **Dedica entre 15 y 25 minutos.**
- **Busca un espacio tranquilo y seguro.**
- **Lee cada pregunta con calma y responde solo aquello con lo que te sientas cómodo/a.**
- **Si surge una emoción intensa, pausa, respira y continúa cuando lo necesites.**

1. Registro básico (aterrizaste en el presente)

Fecha:	Hora:	Lugar:
Estado físico:	Nivel de energía (1-5):	Calidad del descanso:

Esto ayuda a entender que las emociones no aparecen aisladas: el cuerpo también influye.

2. Situación (que pasó, sin interpretar)

Aquí escribe solo los hechos, como si fueras una cámara:

- **¿Qué ocurrió exactamente?**
- **¿Con quién estabas?**
- **¿Qué se dijo o se hizo?**

Evita frases como: “Me hizo sentir mal porque...”
Por ahora, solo: “Pasó esto...”

3. Emociones (ponerle nombre)

Explora las emociones presentes. Intenta nombrarlas con precisión.

Alegria	Tristeza	Rabia	Miedo
Ansiedad	Calma	Frustración	Culpa
Vergüenza	Gratitud	Soledad	Esperanza
Confusión	Alivio	Enojo	Otra: _____

Luego responde:

- **¿Cuál fue la emoción principal?**
- **¿Qué tan intensa fue del 1 al 10?**

4. Pensamientos (que te dijiste)

Pregúntate con honestidad:

- **¿Qué pasó por mi mente en ese momento?**
- **¿Qué me dije a mí mismo/a?**
- **¿Fui duro/a, exigente o crítico/a conmigo?**

Ejemplos:

- **“Siempre me pasa lo mismo”**
- **“No soy suficiente”**
- **“No debería sentirme así”**

Luego escribe:

- **¿Este pensamiento me ayudó o me hizo sentir peor?**
- **¿Qué me diría si me hablara con más comprensión?**

No se trata de pensar positivo, sino de pensar más justo.

5. Reacciones del cuerpo y conducta

Observa:

- **¿Qué sintió mi cuerpo? (nudo en el estómago, tensión, ganas de llorar, cansancio)**
- **¿Qué hice como reacción? (me callé, discutí, evité, lloré, comí, me aislé)**

Después reflexiona:

- **¿Esta reacción me protegió o me complicó más?**

El cuerpo siempre habla, incluso cuando callamos.

6. Afrontamiento (como enfrenté la situación)

Responde con sinceridad:

- **¿Qué hice para manejar lo que sentía?**

- **¿Busqué apoyo o lo manejé solo/a?**
- **¿Funcionó o no?**

Luego piensa:

- **Si esta situación se repite, ¿qué podría hacer diferente?**

No es culparte, es aprender.

7. Significado de la emoción

Ahora ve más profundo:

- **¿Qué me quiere decir esta emoción?**
- **¿Qué necesidad hay detrás? (descanso, límites, afecto, seguridad, validación)**

Ejemplo: “Siento rabia porque necesito que me respeten.”

Las emociones no son el problema, son el mensaje.

8. Autocuidado consciente

Elige algo concreto y realista:

- **¿Qué necesito hoy para sentirme un poco mejor?**
- **¿Qué acción pequeña puedo hacer por mí?**

Ejemplos:

- **Descansar**
- **Hablar con alguien**
- **Poner un límite**
- **Salir a caminar**
- **Escribir**
- **No exigirme más hoy**

El autocuidado no es lujo, es regulación emocional.

Cierre

**Agradece este momento contigo.
Reconocer lo que sientes ya es un acto de valentía.**

Recuerda:

Sentir no te hace débil. Te hace humano/a.

