

Emotional Regulation Tools

Body-Based Tools

- **Physiological Sigh** — Inhale through the nose, take a second small inhale, then exhale slowly.
- **5-4-3-2-1 Grounding** — Identify 5 things you see, 4 you feel, 3 you hear, 2 you smell, 1 you taste.
- **Temperature Reset** — Hold something cold or splash cool water on your face.
- **Weighted Pressure** — Use a weighted blanket, firm hug, or grounding posture.

Thinking Tools

- **Name the Emotion** — Labeling reduces intensity.
- **Fact vs. Story** — Separate what is happening from what your mind adds.
- **Thought Rebalancing** — Examine evidence for and against the thought.
- **One-Sentence Reframe** — Replace limiting thoughts with balanced ones.

Action Tools

- **Opposite Action** — Take a small step opposite of the emotional urge.
- **Micro-Tasks** — Break tasks into 2-3 minute steps.
- **Movement Reset** — Stretch or walk for 30-60 seconds.
- **Bounded Worry Time** — Set a 10-minute window later for worries.

Processing Tools

- **Name + Need** — "I feel ____, and I need ____."
- **Journaling Prompts** — Explore triggers and needs.
- **Self-Compassion** — Speak kindly to yourself.
- **Safe Place Visualization** — Imagine a calming, protected space.

Faith-Integrated Options

- **Breath Prayer** — Inhale biblical truth, exhale release.
- **Scripture Anchoring** — Repeat a short verse while breathing.
- **Lament + Release** — Express emotion to God and release it.

Herramientas de Regulación Emocional

Herramientas Corporales

- **Suspiro Fisiológico** — Inhala, toma una segunda inhalación pequeña y exhala lentamente.
- **Técnica 5-4-3-2-1** — Nombra 5 cosas que ves, 4 que sientes, 3 que escuchas, 2 que hueles, 1 que saboreas.
- **Cambio de Temperatura** — Usa algo frío o agua fresca.
- **Presión con Peso** — Manta pesada, abrazo firme o postura estable.

Herramientas Cognitivas

- **Nombra la Emoción** — Nombrar reduce la intensidad.
- **Hecho vs. Historia** — Separa lo real de la interpretación.
- **Reequilibrio del Pensamiento** — Evalúa la evidencia.
- **Reencuadre** — Cambia pensamientos limitantes por otros equilibrados.

Herramientas de Acción

- **Acción Opuesta** — Realiza una acción contraria al impulso emocional.
- **Micro-Tareas** — Divide tareas en pasos pequeños.
- **Reinicio con Movimiento** — Estira o camina brevemente.
- **Tiempo Limitado para Preocuparse** — Reserva 10 minutos más tarde.

Herramientas de Procesamiento

- **Emoción + Necesidad** — "Me siento ____, y necesito ____."
- **Escritura Reflexiva** — Explora detonantes y necesidades.
- **Autocompasión** — Háblate con amabilidad.
- **Visualización de Lugar Seguro** — Imagina un espacio calmado.

Opciones Integradas con la Fe

- **Oración con Respiración** — Inhala verdad bíblica, exhala liberación.
- **Anclaje Bíblico** — Repite un versículo corto.
- **Lamento + Entrega** — Expresa la emoción a Dios y suéltala.