



# Regulación Emocional

Planificador práctico para  
Regulación Emocional



# ABC PLEASE

Las habilidades ABC PLEASE son dos conjuntos de habilidades separados. El primero (ABC) trata de asegurarse de que regularmente pasemos tiempo haciendo cosas que mejoren nuestro estado de ánimo.

El segundo conjunto (PLEASE) consiste en cuidar de nuestros cuerpos para reducir nuestra vulnerabilidad a la mente emocional.

# A

## ACUMULAR EMOCIONES POSITIVAS

Esto significa hacer un esfuerzo intencional para involucrarse en actividades placenteras. Necesitamos este sentimiento de manera regular y debemos asegurarnos de que estamos participando en experiencias o eventos positivos, idealmente, todos los días, aunque sea algo relativamente pequeño o rápido.

# B

## CONSTRUIR MAESTRÍA.

La maestría es el sentimiento que tenemos cuando logramos el éxito en algo. Aumenta gradualmente la dificultad de la tarea con el tiempo. Construir maestría puede ayudar a combatir los sentimientos de impotencia y desesperanza. Ejemplos pueden incluir aprender gradualmente un nuevo deporte, una presentación musical o aprender a cocinar.

# C

## LIDIAR CON EL FRENTE.

Todos enfrentamos situaciones emocionalmente difíciles. Si tienes una en el horizonte, planea cómo responder cuando ocurra. Este debe ser un proceso consciente e intencional, a menudo involucrando visualizarte a ti mismo en la situación.

# ABC PLEASE

PL

## ENFERMEDAD FÍSICA

Las emociones no son solo experiencias mentales, sino físicas; las sentimos en nuestros cuerpos. Si no cuidamos de nuestros cuerpos tratando nuestras enfermedades, estaremos mal preparados para enfrentar situaciones emocionalmente difíciles cuando surjan. Además, la salud precaria puede crear sus propias situaciones emocionalmente difíciles.

E

## ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Come alimentos equilibrados y nutritivos. Come principalmente alimentos integrales, no procesados, con porciones adecuadas de granos, vegetales, frutas y proteínas.

A

## EVITE SUSTANCIAS QUE ALTEREN EL ÁNIMO

Comer mucho o comer poco nos hace más vulnerables a la mente emocional. Presta atención a cuándo, cómo y cuánto comes. Mantente alejado de los alimentos que sabes que te hacen sentir mal.

S

## EQUILIBRIO DEL SUEÑO

Puedes estar subestimando la importancia de dormir lo suficiente. Si estás cansado e irritado, y no hay ninguna causa física subyacente, podrías estar sufriendo de falta de sueño.

E

## HAZ EJERCICIO

El ejercicio tiene efectos físicos en el cuerpo y en el cerebro que nos ayudan a regular el ánimo; aprovecha estos efectos siendo físicamente activo de manera regular.

# ABC PLEASE

## HERRAMIENTA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

# A

### ACUMULAR EMOCIONES POSITIVAS.

Este componente se centra en involucrarse en actividades y experiencias que generen emociones positivas, promoviendo el bienestar y la estabilidad emocional.

### Ejemplos:

1. Hacer una caminata en la naturaleza o practicar ejercicio físico.
2. Pasar tiempo de calidad con seres queridos, amigos o mascotas.
3. Dedicar tiempo a un pasatiempo o actividad creativa, como pintar, cocinar o tocar un instrumento.

- ¿Qué actividades o experiencias te traen alegría y mejoran tu ánimo?

- ¿Cómo puedes incorporar más de esas actividades a tu rutina diaria?

- ¿Qué obstáculos te impiden involucrarte en actividades que promuevan emociones positivas?



# ABC PLEASE

## HERRAMIENTA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

# B

### CONSTRUIR MAESTRÍA.

Este componente se centra en involucrarse en actividades que fomenten un sentido de logro, autoeficacia y autodeterminación, contribuyendo al bienestar emocional general.

### Ejemplos:

1. Definir metas alcanzables y trabajar para lograrlas.
2. Aprender una nueva habilidad o pasatiempo.
3. Ser voluntario o contribuir a una causa que esté alineada con tus valores.

- ¿Qué logros, grandes o pequeños, te hacen sentir orgulloso de ti mismo?
- ¿Cómo puedes desafiarte a aprender y crecer personal o profesionalmente?
- ¿Existen creencias autolimitantes que impiden tu sensación de logro y cómo puedes manejarlas?

# ABC PLEASE

## HERRAMIENTA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

# C

### LIDIAR CON EL FRENTE

Este componente se centra en prepararte mental y emocionalmente para posibles factores estresantes o situaciones desafiantes, con el fin de manejarlos de manera más eficaz.

### Ejemplos:

1. Visualizar y ensayar estrategias positivas de afrontamiento antes de involucrarse en conversaciones o eventos desafiantes.
2. Crear un plan de acción para gestionar escenarios de alto estrés, como entrevistas de trabajo o presentaciones importantes.

- ¿Cuáles son algunos factores estresantes o desencadenantes potenciales en tu vida con los que te gustaría lidiar de antemano?
- ¿Cómo puedes planificar y prepararte proactivamente para situaciones difíciles para minimizar su impacto en tu bienestar emocional?
- ¿Qué estrategias de afrontamiento resuenan contigo y pueden ser aliadas eficaces en tiempos desafiantes?

# ABC PLEASE

## HERRAMIENTA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

PL

### ENFERMEDAD FÍSICA

Las emociones son experiencias mentales y físicas; las sentimos en el cuerpo. Si no cuidamos de nuestro cuerpo y tratamos nuestras enfermedades, estaremos mal preparados para enfrentar situaciones emocionalmente difíciles.

### Ejemplos:

Agenda las consultas médicas necesarias, toma los medicamentos recetados o practica rutinas de autocuidado.

- ¿Hay alguna enfermedad física actual que requiera atención o tratamiento?
- ¿Cómo puedes priorizar tu bienestar físico e incorporar rutinas de autocuidado en tu vida diaria?



# ABC PLEASE

## HERRAMIENTA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

# E

### ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.

Come alimentos equilibrados y nutritivos. Come principalmente alimentos integrales, no procesados, con las porciones adecuadas de granos, vegetales, frutas y proteínas.

### Ejemplos:

Consume una variedad de frutas y verduras, mantente hidratado y adopta un enfoque consciente sobre los placeres.

- ¿Cómo describirías tus hábitos alimentarios actuales? ¿Crees que contribuyen positiva o negativamente a tu bienestar general?
- ¿Hay algún cambio que podrías hacer para crear una dieta más equilibrada y nutritiva?

# ABC PLEASE

## HERRAMIENTA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

# A

### EVITA SUSTANCIAS QUE ALTEREN EL ÁNIMO

Comer en exceso o en menor cantidad nos hace más vulnerables emocionalmente. Presta atención a cuándo, cómo y cuánto comes, y evita los alimentos que te hagan sentir mal.

### Ejemplos:

Reducir el consumo de alcohol, limitar la ingesta de cafeína o evitar el uso de drogas ilícitas.

- ¿Hay alguna sustancia que uses como mecanismo de afrontamiento?  
¿Cómo afectan tu estado emocional?
- ¿Cómo puedes reducir o eliminar gradualmente esas sustancias de tu rutina, buscando alternativas más saludables?

# ABC PLEASE

## HERRAMIENTA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

# S

### EQUILIBRIO DEL SUEÑO.

Puedes estar subestimando la importancia de dormir lo suficiente. Si estás cansado e irritable, y no hay ninguna causa física subyacente, podrías estar sufriendo de falta de sueño.

### Ejemplos:

Establece un horario regular de sueño, crea una rutina relajante para la hora de dormir o minimiza las distracciones en el cuarto.

- ¿Cómo describirías tus patrones actuales de sueño? ¿Estás teniendo consistentemente un sueño de calidad suficiente?
- ¿Qué cambios podrías hacer para priorizar una noche de sueño tranquila?

# ABC PLEASE

## HERRAMIENTA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

# E

### HAZ EJERCICIO

El ejercicio tiene efectos físicos en el cuerpo y en el cerebro que nos ayudan a regular el ánimo; aprovecha esos efectos siendo físicamente activo de manera regular.

### Ejemplos:

Caminar o correr en el parque. Asistir a una clase de yoga o pilates.  
Probar un nuevo deporte o unirse a un equipo recreativo.

- ¿Qué tipos de actividades físicas o ejercicios te gustan más?  
¿Cómo puedes hacer que formen parte regular de tu rutina?
- ¿Cómo puedes incorporar más movimiento en tu vida diaria, incluso en pequeñas cosas?

# HABILIDAD STOP

Esta habilidad es útil al darte cuenta de que tus emociones pueden estar llevándote a actuar impulsivamente con comportamientos no saludables. Úsala cuando tus emociones estén amenazando con sacar lo peor de ti, y estés tentado a tomar acciones inútiles, como gritar, vociferar o enviar un mensaje desagradable a alguien.

S

## PARAR

Interrumpe tu pensamiento negativo con el comando PARA. Antes de que la emoción que estás sintiendo se des controle, congélate por un momento y detén lo que estés haciendo.

T

## RESPIRA

Da un paso atrás. Date un momento para organizar tus emociones. Practica algunas técnicas de respiración profunda para reducir tu frecuencia cardíaca.

O

## OBSERVA

¿Cómo describiría un extraño la situación? Observa lo que está sucediendo sin juzgar. Presta atención a tus pensamientos, sentimientos y comportamientos. ¿Cómo reacciona tu cuerpo?

P

## PROSIGUE

Continúa con tu siguiente actividad de manera intencional y consciente, un paso a la vez. ¿Qué resultado sería consistente con tus deseos, necesidades y valores?



# VERIFICA LOS HECHOS

EL PENSAMIENTO

¿Cuál es mi preocupación o pensamiento?

LA DEFENSA

¿Qué evidencias (hechos) tengo de que mi pensamiento es verdadero?

LA ACUSACIÓN

¿Qué evidencia tengo de que mi pensamiento no es verdadero?

EL VEREDICTO DEL JUEZ

Cuando examino todas las evidencias, basándome en los hechos, ¿puedo decidir si mi pensamiento o preocupación tiene probabilidades de hacerse realidad o si es improbable?

# ACCIÓN OPUESTA

Todas las emociones nos activan para actuar, preparándonos biológicamente para ello. La Habilidad de Acción Opuesta implica hacer lo opuesto a lo que nuestras emociones nos piden. Por ejemplo, cuando sentimos miedo, queremos evitar, pero debemos enfrentar.

Cuando estamos enojados, queremos atacar, pero debemos respirar. Cuando estamos tristes, tendemos a aislarnos, pero debemos buscar apoyo. Con vergüenza y culpa, queremos escondernos, pero debemos enfrentar la situación.

¿QUÉ SUCEDIÓ?

IDENTIFIQUE SUS EMOCIONES

IDENTIFIQUE SU DESEO NATURAL

¿DEBO SEGUIR MI IMPULSO?

ACCIÓN/IMPULSO NATURAL

ACCIÓN/IMPULSO OPUESTO

RESULTADO

¿NOTÉ UNA DISMINUCIÓN EN MIS EMOCIONES?

¿NOTÉ UNA DISMINUCIÓN EN MIS EMOCIONES?

¿ACTUARÍA DE LA MISMA FORMA LA PRÓXIMA VEZ?

¿ACTUARÍA DE LA MISMA FORMA LA PRÓXIMA VEZ?

# ACCIÓN OPUESTA

“SI TUS EMOCIONES ESTÁN HACIENDO MÁS MAL  
QUE BIEN, INTENTA ACTUAR DE FORMA  
OPUESTA”

## IMPULSO NATURAL

## OPUESTO

La ira nos prepara para  
atacar / Nos activa para  
atacar o defender.



Demuestra  
amabilidad/  
preocupación o vete.

La vergüenza nos  
prepara para  
escondernos. Nos activa  
para aislarnos.



Levanta la cabeza, haz  
contacto visual y echa los  
hombros hacia atrás.

El miedo nos prepara  
para correr o  
escondernos. Nos activa  
para escapar del peligro.



Adelante, involúcrate en  
eso y ten valor.

La depresión nos prepara  
para ser inactivos. Nos  
activa para evitar el  
contacto.



Sé activo.

El disgusto nos prepara  
para rechazar o  
distanciarnos.



Sigue adelante y  
supera la situación.

La culpa nos prepara para  
reparar violaciones. Nos  
activa para perdonar.



Pide disculpas y sé  
sincero en lo que dices.

# LIDIAR CON EL TIEMPO

La habilidad Cope Ahead tiene como objetivo hacernos considerar cómo podemos prepararnos de alguna manera para ayudarnos a reducir el estrés con anticipación.

Describe la situación que probablemente provocará emociones incómodas. Verifica los hechos. Sé específico al describir la situación. Nombra las emociones y acciones que probablemente interferirán en el uso de tus habilidades.

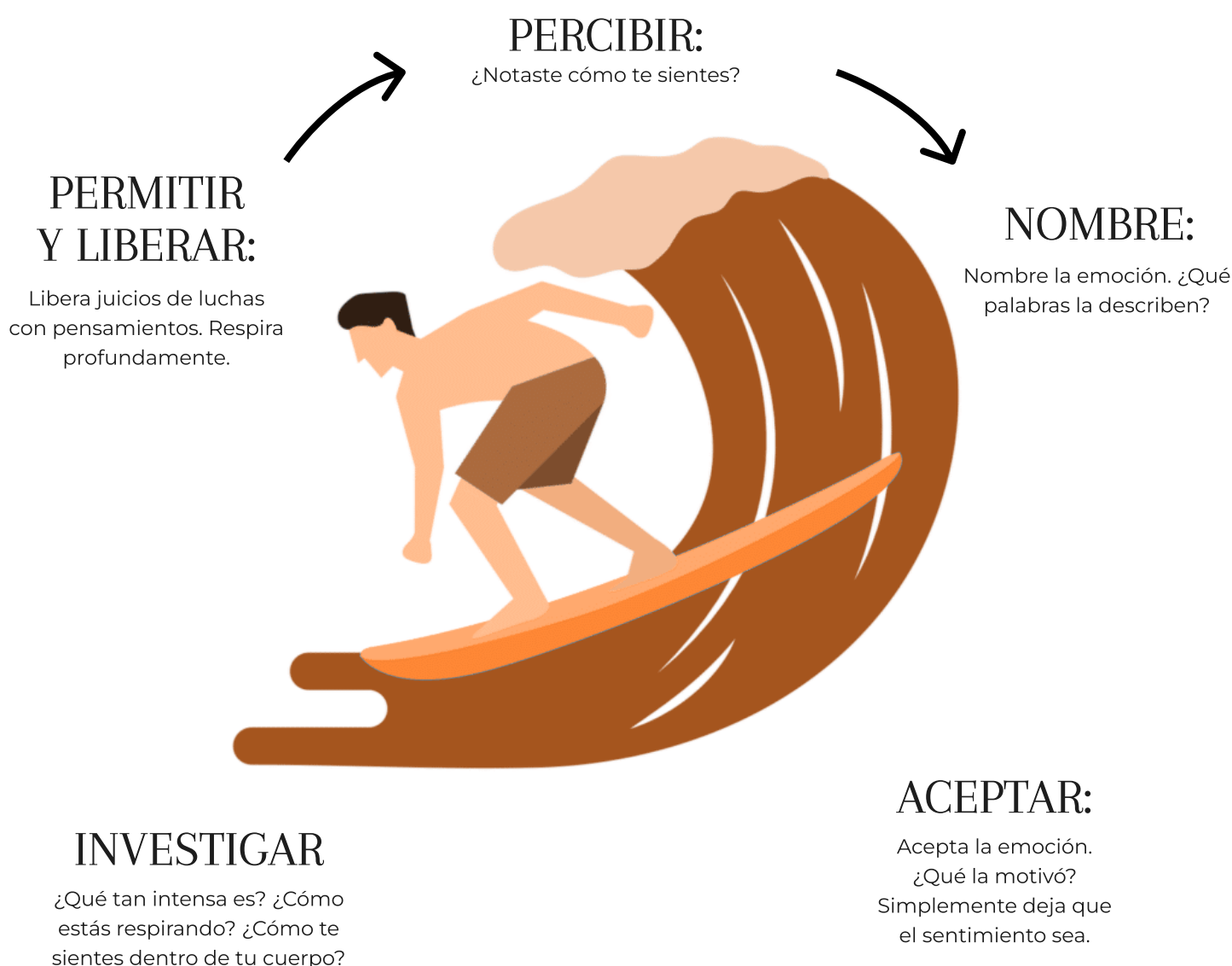
Decide cuáles habilidades de afrontamiento o resolución de problemas quieres usar en la situación. Sé específico. Escribe en detalle cómo vas a lidiar con la situación y con tus emociones e impulsos de acción.

Ensaya en tu mente cómo lidiar efectivamente. Ensaya en tu mente exactamente lo que puedes hacer para lidiar efectivamente. Ensaya tus acciones, tus pensamientos, lo que dices y cómo decirlo.

¿Qué ejercicios calmantes podrías intentar ahora?

# SURF EMOCIONAL

Un surfista no lucha contra las olas; se mueve con la ola surfeando su marea natural. “Surfear la ola” también es una práctica psicológica de surfear sus propias emociones poderosas y negativas. Luchar contra emociones como tristeza y rabia retrasa la aceptación de esas emociones. Surfear la ola es permitir que tus emociones estén contigo sin actuar de forma ineficaz. Como una ola gigante yendo y viniendo, regresarás a un lugar de calma en lugar de turbulencia emocional.

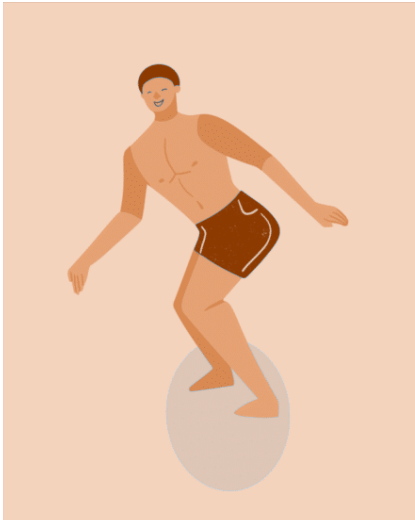


## RECORDATORIOS EMOCIONALES

Las emociones son como olas, pueden ser fuertes y poderosas, pero eventualmente pasan.

Surfea tus emociones con atención plena, donde observas tu respiración y notas tus pensamientos sin juzgarlos.

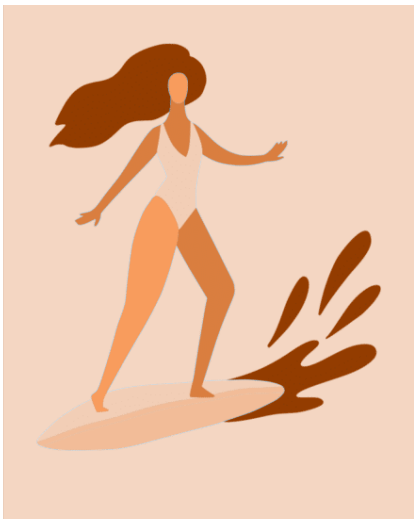
# SURF EMOCIONAL



¿Notas lo que está sucediendo? ¿Cómo me siento?



Nombre la emoción. ¿Qué palabras la describen?



¿Cómo puedo aceptar la emoción?

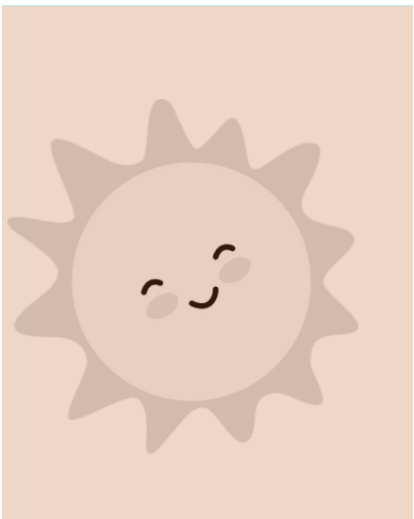
# SURF EMOCIONAL



Investiga: ¿Qué tan intensa es mi emoción?  
¿Qué puedo sentir en mi cuerpo?



¿Cómo puedo permitir y liberar mis emociones?



REFLEXIÓN