

AUTORREGULACIÓN

Cuando el cuerpo se activa, por ansiedad, enojo o angustia, pensar "**tranquilízate**" casi nunca alcanza

Te comparto herramientas breves, organizadas según lo que el cuerpo necesita en cada momento. Elige la que se ajuste a lo que estás sintiendo ahora.

Yeraldine Orochena | Psicóloga 



@psi.yeraldine

Psicóloga enfocada en el bienestar emocional de niños y adolescentes

Estas herramientas acompañan,
pero no reemplazan
un proceso terapéutico...

Buscar acompañamiento
profesional es un paso importante.



Yeraldine Orochena | Psicóloga 🧠

 @psi.yeraldine

Para bajar la activación corporal

Cuando el cuerpo está en alerta y necesita desacelerar

Respirar
frunciendo los labios
al soltar el aire

Sacudir
brazos y piernas
para soltar la tensión
acumulada

Caminar despacio,
prestando atención
a cada parte del cuerpo

Respirar lento
y profundo,
alargando la exhalación

Relajación
muscular progresiva:
tensar y soltar cada
grupo muscular

Inflar
un globo imaginario
con el aire que sobra

Hacer estiramientos
lentos, sin forzar

Soplar
una vela imaginaria,
despacio

Yeraldine Orochena | Psicóloga 🧠



@psi.yeraldine

Para cambiar rápido el estado de activación

Cuando hace falta un corte inmediato en el momento

Lavarse
la cara con
agua fresca

Sostener algo frío
en las manos
durante unos segundos

Beber agua despacio,
prestando atención
a cada trago

Cambiar
de ambiente,
aunque sea por
unos minutos

Salir
a tomar aire

Abrir una ventana
y hacer un par
de respiraciones

Mojarse las manos
con agua fría

Yeraldine Orochena | Psicóloga 🧠

 @psi.yeraldine

Para descargar energía emocional

Por enojo, frustración o mucha activación

Caminar rápido

Saltar

Bailar una canción

Correr

Hacer sentadillas

Romper papel viejo

Dibujar con fuerza
y aflojar el trazo
de a poco

Yeraldine Orochena | Psicóloga 🧠

 @psi.yeraldine

Para volver al presente

Cuando la mente se va y hace falta anclarse acá

Técnica 5-4-3-2-1:
Nombrar
5 cosas que veo,
4 que puedo tocar,
3 que escucho,
2 que huelo y
1 que saboreo.

Buscar 5 objetos
de un mismo color
en el lugar donde estoy

Decir en voz alta
dónde estoy,
qué día es
y qué estoy haciendo

Describir un objeto
con todos sus detalles

Caminar
prestando atención
a cada paso

Yeraldine Orochena | Psicóloga 🧠



@psi.yeraldine

Para generar sensación de seguridad

Cuando el cuerpo necesita sentirse contenido

Abrazarse a uno mismo

Envolverse el cuerpo
con una manta

Abrazar
un peluche
u objeto conocido

Balancearse suavemente,
de un lado al otro

Escuchar
una canción tranquila

Sentarse
en un lugar cómodo
y conocido

Tener a mano
un objeto sensorial
(textura, olor, peso)

Yeraldine Orochena | Psicóloga 🧠

 @psi.yeraldine

Para expresar sin actuar impulsivamente

Cuando conviene poner la emoción en palabras antes de actuar

Dibujar lo que siento,
sin pensar en que
quede "bien"

Escribir sin parar
durante 2 minutos,
aunque no tenga sentido

Completar:
"Ahora mismo
siento..., porque...,
y necesito..."

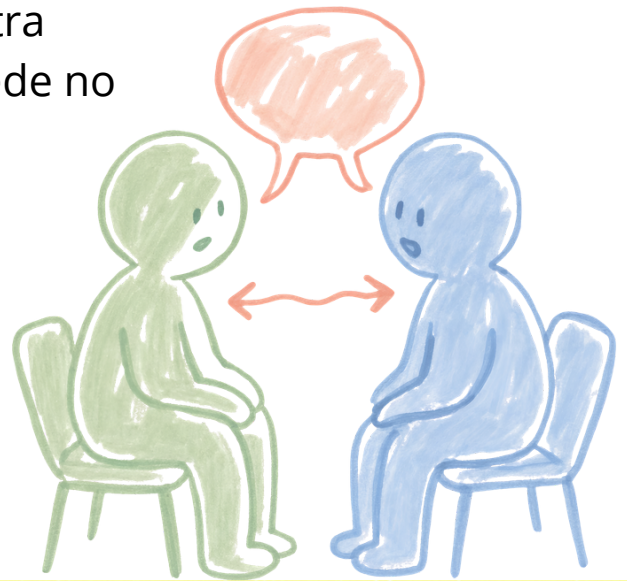
Hacer una lista
de posibles soluciones,
sin elegir todavía

Escribir
lo que quisiera decir
y no enviarlo

Usar tarjetas
de emociones
para nombrar
lo que pasa

Cada cuerpo, cada situación y cada
detonante son distintos

Lo que a alguien le funciona no
necesariamente le sirve a otra
persona, y lo que hoy alivia puede no
alcanzar mañana.



Por eso, estas herramientas no
reemplazan un proceso terapéutico...
Un acompañamiento profesional
permite entender cada caso.

Yeraldine Orochena | Psicóloga 🧠

 @psi.yeraldine