

# PLAN DE AUTO-REGULACIÓN

Usando los cinco sentidos,  
movimiento y el apoyo social



DR. LYDIANA GARCIA

# Cosas que Puedo Hacer para la Auto-Regulación

---

## A. El primer paso es evaluar cómo nos sentimos al momento

1. ¿Cuál es el nivel actual de aflicción y/o angustia que siento?
  - a. Evalúa la intensidad de la emoción en una escala del 0-10; en el que 10 representa la intensidad mayor

2. ¿Dónde lo siento en mi cuerpo?

3. ¿Qué tan en control me siento de que no vaya a explotar y hacer algo que luego me arrepienta?
  - a. Evalúa en la escala de 1-10 (10 representa el mayor control)

*\*Si el nivel de intensidad de la aflicción está sobre 7/8 y tu nivel de sentido de control es menos de 7, procede a la sección B. Si no, pues vaya a la sección C.*

## B. Cosas Para Hacer Para Regularme AHORA

Escoge actividades de aquí abajo que pueden ayudarte para lidiar en momentos de "crisis."

Haz presión con tus manos en contra de la pared, como si estuvieras haciendo un "push up" en la pared por 10-30 segundos.

Posiciona tu cuerpo en contra de la pared (espalda y torso tocando la pared) y haz una sentadilla con tus rodillas no más de 90 grados por 30-60 segundos.

Acuéstate y levanta tus piernas en una silla o en una pared por varios minutos.

Empuja un objeto pesado, como un mueble, por varios segundos.

Toma agua fría.

Comienza a caminar contando los pasos. Al principio, camina rápido por 25 pasos, luego más suave por 25 más, y termina con 25 pasos bien lentos.

Pon una bolsa de hielo o de vegetales congelados en el cuello, antebrazo, o muslo interior.

Identifica 5 cosas que puedes ver, 4 sonidos, 3 diferentes texturas o superficies, 2 olores, y toma un poco de agua u otra bebida.

Haz 5 "burpees" u otro ejercicio parecido.

Haz 15 "jumping jacks" u otro ejercicio parecido

Otro:

.....  
.....  
.....

Otro:

.....  
.....  
.....

### **C. Usa los 5-sentidos y movimientos para identificar actividades que pueden brindarte un sentido de calma**

1. *Visión: Esto puede incluir imágenes, visualizaciones, objetos concretos, fotos, etc.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. *Audición: Esto puede incluir música, sonidos de la naturaleza, de animals o de la ciudad, etc.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. *Gusto: Esto puede incluir comida, goma de mascar / chicle, dulces, texturas cómo suave o crujiente, bebidas, etc.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Olfato: *Esto puede incluir perfumes, velas, olores de comida, de naturaleza, aceites esenciales, etc.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Tacto: *Esto puede incluir ropa o telas, almohadas, plasticina, temperature cálida o fría, sábanas, peluches, etc.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Movimientos: *Esto puede incluir sacudir el cuerpo ("shaking"), estiramientos, yoga, bailar, moverse de lado a lado como en un culumpio, brincar, etc.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Grupo de Apoyo Social

---

La co-regulación se refiere a la habilidad de regularnos cuando estamos en contacto con otras personas y animals. Puede ser a través de otra persona ayudándonos o simplemente escuchándonos de una manera sin juicios y validando nuestras emociones. A parte de personas, también las mascotas, grupos de apoyo, líneas de emergencia, y ancestros pueden ser incluidos en esta sección.

Identifica el nombre del contacto de apoyo que puedes ir/llamar cuando no te sientes bien, y su forma de contacto (número de teléfono, contacto de red social).

Emoción	Persona, mascota, grupo de apoyo, etc.	Método de contacto (teléfono, página de red social, website, etc.)
Coraje / Frustración / Irritabilidad u otra emoción parecida		
Tristeza u otra emoción parecida		
Felicidad u otra emoción parecida		

Preocupación / Ansiedad / Pánico u otra emoción parecida		
Entusiasmo u otra emoción parecida		
Esperanza u otra emoción parecida		
..... ..... ..... .....		

# Plan de acción

---

Mientras aumentamos nuestra conciencia sobre las situaciones / personas / cosas / u otro que nos recuerdan momentos traumáticos y nuestro cuerpo reacciona en un estado de sobrevivencia (pelear / huir / paralización), Podemos comenzar a implementar éstas destrezas al diario. Nos Podemos beneficiar de tener una rutina diaria, o cómo les convenga; entendiendo que van a haber días que no lo haremos por alguna circunstancia u otra.

Identifica actividades que puedes establecer en una rutina diaria que nos puede ayudar a regularnos. Pueden incluir algunas que identificaron en las páginas anteriores, y otras nuevas.

Duración de la actividad:

.....

Hora del día que lo harían:

.....

Actividades, grupo de apoyo, u otros:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....