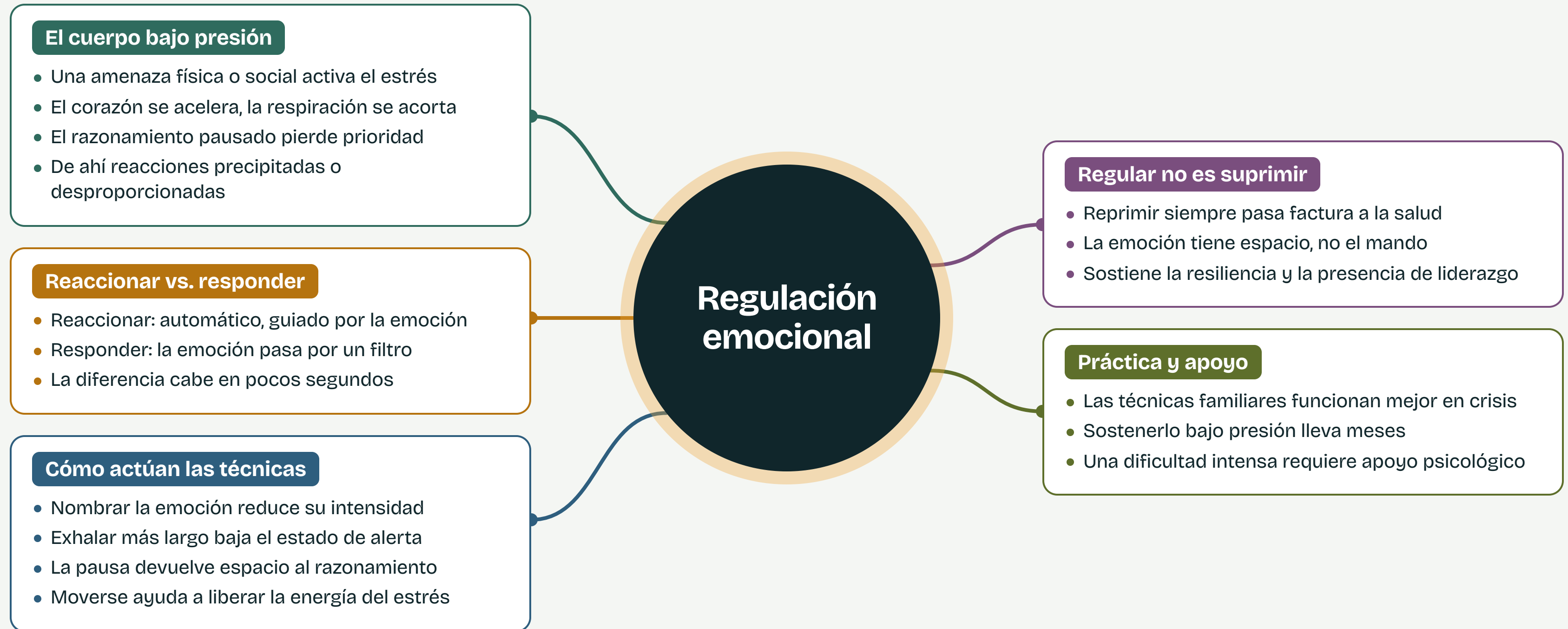


# Regulación emocional: cómo mantener la calma bajo presión



## Plan de acción

1

Nombra la emoción: 'estoy sintiendo rabia ahora'

2

Respira con exhalaciones más largas que las inhalaciones

3

Gana tiempo con una frase antes de responder

4

Separa el hecho del significado que le diste

5

Practica la respiración consciente también fuera de las crisis

## Para recordar

Regular la emoción no es dejar de sentirla: es crear un intervalo para responder en lugar de reaccionar.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br