



MANEJAR EMOCIONES INTENSAS

La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y bienestar.

¿Qué hay en tu kit de autocontrol?

Piensa cómo hacer un kit de autocontrol. Busca y reúne cosas que encuentres en tu casa que puedan ser relajantes para cada categoría.

Recuerda que sentir emociones intensas es normal y puede hacernos sentir que necesitamos reaccionar de alguna manera. Utilizar los cinco sentidos puede ayudarnos a atravesar esa ola de intensidad y elegir de mejor manera qué hacer a continuación.

- 1 Encuentra una bolsa pequeña que pueda caber en tu mochila y que sea fácil de transportar (por ejemplo, un bolso pequeño, un estuche para lápices o una bolsa Ziploc).
- 2 Elige uno o más artículos favoritos de cada uno de los cinco sentidos par agregar a tu kit (o manténlos en un lugar cercano y de fácil acceso).

| 5 sentidos | Algo que me calma o me relaja: | ¿No sabes qué elegir? Estas son algunas sugerencias: |
|---|--------------------------------|---|
|  | | <ul style="list-style-type: none"> • Colores calmantes • Un paisaje relajante • Una foto de mi persona favorita, un familiar, un deportista o de un lugar que quiero visitar |
|  | | <ul style="list-style-type: none"> • Escuchar sonidos de lluvia o del mar • Grabaciones de chistes o humoristas divertidos • Música alegre o relajante |
|  | | <ul style="list-style-type: none"> • Loción de manos con un aroma agradable • Un pequeño frasco de perfume • Una vela aromática |
|  | | <ul style="list-style-type: none"> • Trozos de tu dulce favorito u otra golosina, goma de mascar, mentas |
|  | | <ul style="list-style-type: none"> • Un listón o tela suave • Un pequeño pompón o cojín • Una pequeña pluma • Una pelota antiestrés • Slime |