



VMindcare
Comprehensive mental health

Técnicas de autorregulación emocional

www.vmindcare.com

Es común sentir que tus "heridas" emocionales se activan, lo que te lleva a patrones familiares e inútiles. Este módulo de 40 minutos ofrece un camino claro para transformar estos momentos. Descubrirás estrategias efectivas para la autorregulación emocional, desarrollarás un diálogo interno compasivo e integrarás la sanación en tu rutina diaria.

¡Prepárate para empoderarte!





1. La técnica PARAR-RESPIRAR-OBSERVAR-ELEGIR

Cuando sientas que tu herida se activa:

🛑 **ALTO:** Pausa toda actividad y reconoce que "mi patrón se activó".

🫁 **RESPIRA:** 3 respiraciones profundas llevando aire al abdomen.

👁️ **OBSERVA:**

- ¿Qué siente mi niña interior ahora?
- ¿Qué necesita para sentirse segura?
- ¿Qué te gustaría hacer en esta situación?



.....

.....

.....

.....

.....



2. El diálogo de las dos sillas

Preparación:

Silla A: Tu niño interior herido

Silla B: Tu yo adulto amoroso



Proceso (15 minutos):

1. Identifica el diálogo interno

Elige dos partes en conflicto. Por ejemplo:

Tu yo adulto vs. tu niño interior

Tu miedo vs. tu valentía

Tú mismo vs. alguien con quien necesitas cerrar el diálogo (real o simbólico)

2. Siéntate en la Silla 1: Tu yo actual

Habla abiertamente sobre lo que sientes.

Nombra tu emoción: "Me siento enojado porque..." o "Estoy abrumado y no sé qué hacer..."

Exprésate sin filtros.





2. The Two Chairs Dialogue

3. Muévete a la Silla 2 – La Otra Voz

Respira hondo y cambia tu mentalidad.

Ahora encarna a la otra parte (tu miedo, tu yo infantil, otra persona).

Habla como si fueras esa persona: "Solo quiero sentirme seguro..." o "No sabía cómo protegerte..."

OBSERVA:

- ¿Qué siente mi niña interior ahora?
- ¿Qué necesita para sentirse segura?
- ¿Qué haría el amor en esta situación?

.....

.....

.....

.....

.....





3. Creando tu nuevo diálogo interior

En lugar de: "Soy un desastre, siempre lo arruino todo".

Nuevo diálogo: "Estoy aprendiendo, y cada error es una oportunidad de crecimiento".

En lugar de: "Nadie me amará si realmente me conoce".

Nuevo diálogo: "Soy digno de amor tal como soy, con mis luces y mis sombras".

En lugar de: "Tengo que ser perfecto para ser valioso".

Nuevo diálogo: "Mi valor es inherente, no depende de mi desempeño".





3. Creando tu nuevo diálogo interior

OBSERVA:

- ¿Qué siente mi niña interior ahora?
- ¿Qué necesita para sentirse segura?
- ¿Qué haría el amor en esta situación?
- ¿Cuál sería tu diálogo interno?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....