

**Mini guía de recursos:**

# **Regulación emocional para pacientes.**

Esta guía es un **recurso práctico para psicólogos en clínica**, pensado para momentos en los que el paciente llega desbordado, no logra conectarse con la sesión o necesita **herramientas rápidas para regularse**.

### Cómo usar esta mini-guía como terapeuta:

- Podés elegir una técnica por sesión según la necesidad del paciente.
- También sirve como “kit inicial” cuando la persona llega a terapia y no tiene recursos para afrontar la ansiedad o el malestar.
- Podés entregarlo como material complementario escrito para reforzar lo trabajado.

**Estas técnicas no reemplazan la exploración clínica**, pero son puentes que permiten bajar la intensidad emocional y abrir espacio para el trabajo terapéutico.

## 1. Técnica de respiración 4-7-8

Se trata de una técnica de respiración que **ayuda a calmar el sistema nervioso y a bajar la activación fisiológica**. Consiste en inhalar durante 4 segundos, sostener el aire 7 segundos y exhalar lentamente durante 8 segundos.

### Cómo aplicarla en sesión:

- Explicale al paciente que no pasa nada si no logra mantener los tiempos exactos, la idea es más el ritmo que la precisión.
- Pueden hacerlo juntos al inicio de la sesión, como un "reset".
- Útil especialmente en casos de ansiedad, insomnio o picos de angustia.

### **TIPS**

- Podés acompañar al paciente contando con él/ella en voz baja las primeras veces.
- **Para cerrar, pregunta** para favorecer la toma de conciencia:

**"¿qué notás ahora en tu cuerpo?"**

## 2. Grounding de 5 sentidos

Un ejercicio de **conexión con el presente que ayuda a “volver al cuerpo”** cuando la mente está en bucle o la emoción es demasiado intensa.

### **Pasos simples para guiar al paciente:**

- Nombrar 5 cosas que ve alrededor.
- Nombrar 4 cosas que puede tocar.
- Nombrar 3 cosas que puede escuchar.
- Nombrar 2 cosas que puede oler.
- Nombrar 1 cosa que puede saborear.

**Para qué sirve:** regular la despersonalización, ataques de pánico, rumiación o momentos de sobrecarga emocional.



Si el paciente no puede completar todo, no pasa nada, **lo importante es iniciar el anclaje.**

- **Para cerrar, validá el esfuerzo:**

**“Lo hiciste muy bien, aunque al principio cueste, ya estás un poco más presente”.**

### 3. Escala de Malestar Subjetivo (SUDs)

Es una escala del 0 al 10 que permite al paciente ubicar la intensidad de lo que siente.

- 0 = calma total
- 10 = máximo nivel de malestar

**Para qué sirve:** Sirve como termómetro para ubicar la intensidad de la emoción, tomar distancia y medir avances.

#### **Cómo explicarlo al paciente:**

*“Imaginá una escala del 0 al 10, donde 0 es nada de malestar y 10 es el máximo posible.  
¿Dónde te pondrías ahora?”*

#### **TIPS**

- Usar al inicio y al final de la sesión para mostrar cambios.
- **Para cerrar, reforzá recursos internos:**

**“¿Qué te ayudó a bajar aunque sea un punto?”**

## 4. Caja de herramientas emocional

Un **recurso personalizado** que cada paciente va armando con actividades, objetos o frases que lo ayudan a regularse.

Sirve para **crear un repertorio personal** de recursos a los que el paciente pueda recurrir en crisis.

Esta actividad promueve autonomía, fomenta la creatividad y refuerza la idea de que el paciente **puede acudir a recursos propios en momentos de crisis.**

### Cómo hacerlo:

- Pedile que anote actividades que le calman (ej. música, escribir, caminar, hablar con alguien).
- Que arme una lista o caja real/virtual donde tenga esos recursos a mano.

### **TIPS**

- ¡Podés construir la primera lista en sesión y dejar tarea de completarla.

### Cómo sugerirla:

- Explicar que **no hay “una caja correcta”**, sino que cada persona la arma con lo que le sirve.
- **Puede incluir:** playlist de música que calma, frases de autocuidado, un cuaderno de descarga, fotos significativas, ejercicios de respiración escritos, un objeto que dé seguridad (ej. una piedra, un perfume, una pulsera).
- El objetivo es que cuando el malestar aparezca, **tenga recursos a mano sin tener que pensar demasiado.**

### **TIPS**

- **Para el paciente:** puede probar al menos 3 cosas distintas y registrar cuál le resulta más efectiva según el momento.
- **Para cerrar, recordá:**

**“No hace falta usar todas las herramientas; con elegir una ya es un paso de cuidado”.**

**Únete a nuestra comunidad y  
accede a recursos gratuitos**

**HACE CLICK!**

**SOMOS PSICO**  
COMUNIDAD BY PSICOSOL

**SOMOS PSICO - Academia by Centro  
PsicoSol**

WhatsApp Group Invite

 [WhatsApp.com](#)

[www.centropsicosol.com](http://www.centropsicosol.com)  
[@comunidadesomospsico](#) | [@psico.solb](#)  
[somospsico@centropsicosol.com](mailto:somospsico@centropsicosol.com)

**SOMOS PSICO**  
COMUNIDAD BY PSICOSOL