

“Tiempo muerto”

- Alejarse de la situación y buscar un lugar tranquilo
- Indicar de alguna manera, que se necesita tiempo para pensar
- Realizar actividades distractoras durante el tiempo necesario (pasear, hablar con otros, escribir, etc.)
- Evitar actividades que crean tensión (tareas difíciles, discutir con otros, beber café o Coca-cola)
- Pensar en posibles soluciones

“Técnicas de respiración”

- Practicar la respiración abdominal (haciéndola cada vez más pausada)

“Realizar un ejercicio físico extenuante”

- Elegir una actividad física **no violenta** y practicarla hasta sentirse agotado. Ej. Correr, pasear deprisa, bicicleta, aerobio, spinning, etc.

“Técnicas relajación”

- Contar hasta 100 o distraernos contando distintas cosas.
- Respirar de forma pausada contando hasta diez en cada respiración.
- Escribir lo que se siente, evitando pensamientos negativos
- Hacer actividades que sepamos que nos relajan: pintar, oír música, pensar en imágenes relajantes, tocar un instrumento, hacer algún trabajo manual

“Otras técnicas”

- Tomar un baño prolongado
- Evitar tomar decisiones importantes

“Premiarnos después de conseguir controlar la reacción emocional”

- Premiarnos con algo que nos guste.
- Repetir mentalmente que hemos conseguido controlarnos
- Contarle a alguien de confianza que lo hemos conseguido
- Anotarlo en la agenda, o en un lugar privado.

Relativizar el impacto negativo de la emoción

- Me digo que el impacto recibido no es tan importante de una escala objetiva. Si me enfado mucho porque me han perdido el equipaje, pienso: “Estas cosas pasan y tengo que afrontarlo para que me afecte lo mínimo posible”.
- “Estoy exagerando no es para tanto”
- “Estoy a punto de perder los nervios”

Autoconvencimiento

- Razonar con nosotros mismos y poner en tela de juicio lo que nos decimos cuando estamos a punto de explotar.