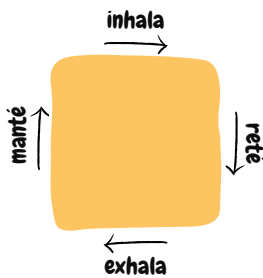


Tècniques d'autoregulació emocional

TÈCNiques DE RESPIRACIÓ

Tècnica del quadrat



Ens imaginem un quadrat.
 Primer costat: agafem aire durant 4 segons.
 Segon costat: retenim l'aire durant 4 segons.
 Tercer costat: expulsem l'aire durant 4 segons.
 Quart costat: Ens mantenim sense aire durant 4 segons.
 I tornem a començar...

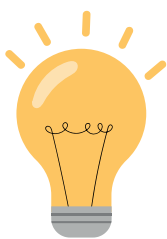
Tècnica del Sis, Quatre, Nou



1. Agafem aire durant 6 segons.
2. Retenim l'aire durant 4 segons.
3. Expulsem l'aire durant 9 segons.

I tornem a començar...

Tècnica de l'objecte



1. Centrem l'atenció en un objecte proper.
2. Ens fixem en com és aquest objecte: formes, colors, tacte, mida, etc. Ex.: Pesa molt o poc? Quina temperatura té?
3. Intentem donar resposta a les preguntes que ens hem fet. Ex.: Pesa molt, està fred, punxa, etc.

Tècnica de relaxació muscular progressiva



1. Pressionem els punys amb força durant 5 segons mentre agafem aire.
2. Obrim la mà per destensar durant 10 segons mentre expirem.

GESTIÓ DE PENSAMENTS INTRUSIUS

Tècnica del núvol

1. Ens imaginem un núvol
2. Posem el pensament intrusiu dins el núvol que ens hem imaginat.
3. Visualitzem el núvol marxant amb el pensament a dins.



Tècnica de les tres columnes

Agafem un paper, mòbil, etc., i fem tres columnes.
Primera: escrivim el pensament intrusiu que hem tingut.
Segona: identifiquem la distorsió del pensament.
Tercera: reformulem el pensament.

Emoció, situació, pensament



Agafem un paper, mòbil, etc. i fem quatre columnes.
Primera: posem l'emoció que estem sentint.
Segona: descrivim la situació (Què estem fent? En quin moment ens ha vingut l'emoció?) Ens ajuda a identificar contextos que ens angoixen.
Tercera: identifiquem el pensament intrusiu.
Quarta: construïm un pensament alternatiu.
Finalment, identifiquem com ens sentim un cop hem reformulat el pensament.