# TUTORÍA 3º

**AUTORREGULACIÓN**

**Autogeneración de emociones para el bienestar**

Utiliza las situaciones adversas como oportunidades de crecimiento y las afronta con tranquilidad.

## ACTIVIDAD 1

**Cuando sientas que estás a punto de perder el control, que estás al borde de un ataque de nervios o simplemente tienes preocupaciones y no estás tranquilo, es recomendable que hagas una pausa y reflexiones sobre las causas de tus emociones.**

- **Realiza la siguiente técnica de atención, te servirá para concentrarte en el presente y crear un espacio entre el estímulo que te afecta y la reacción impulsiva que puede generar.**

**PA**

*¡Sólo para!*

Detén lo que estés haciendo, sea lo que sea.

**R**

*Respira*

Durante un minuto sólo efectúa respiraciones profundas. Advierte las sensaciones que se generan en tu cuerpo.

**A**

*Atiende*

Analiza tu experiencia, tus pensamientos, tus emociones y sentimientos tal como son. Nota cómo nada de eso es permanente, pues surge y desaparece cada momento. Nombra cada emoción que sientas y observa cómo disminuyen su impacto en ti.

**R**

*Reanímate*

Regresa a la situación presente, toma conciencia de tu estado emocional y corporal y realiza una actividad que te ayude a seguir regulando la emoción que te aflige, por ejemplo, hablar con un amigo, leer un libro, etc.

Una vez que realizaste la técnica, escribe tus reflexiones en el siguiente espacio.