



MGU COACHING

# Cuando me detono

REGULAR LA REACCIÓN EMOCIONAL  
ANTES DE RESPONDER





# INTRODUCCIÓN

Todos tenemos detonantes emocionales: palabras, situaciones o personas que activan reacciones automáticas. El problema no es detonar, sino responder desde la activación sin regulación.

Esta guía te ayuda a reconocer ese momento crítico y crear un espacio interno antes de reaccionar.

# ¿Qué es un detonante emocional?

Un detonante es cualquier estímulo que activa una reacción intensa, generalmente desproporcionada al momento presente, porque conecta con experiencias previas no resueltas.

Cuando se activa:

- El **cuerpo** reacciona primero
- La emoción aparece **de golpe**
- La mente **justifica** la reacción



# Identifica tus detonantes frecuentes

Reflexiona:

- ¿Qué situaciones me **activan** más?
- ¿Qué palabras me **descolocan**?
- ¿Qué tipo de personas me generan **reactividad**?

No para culparte, sino para conocerte.



# Espacio de regulación antes de responder

Cuando notes la activación:

1. No respondas de **inmediato**.
2. Coloca una mano en el **abdomen**.
3. Exhala **lentamente** por la boca.
4. **Observa** la emoción sin actuarla.

Este espacio breve reduce el impulso y abre una opción distinta.





Regular no es reprimir.  
Es **crear elección**.

**Si sientes que reaccionas con frecuencia y quieres trabajar esto a profundidad, realiza el Mapa de Claridad y Regulación Emocional.**