

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

"EN EL MOMENTO"

CUANDO ESTÁS ESTRESADO, ANSIOSO, ENOJADO, HERIDO, MOLESTO O NECESITAS UN DESCANSO

PRACTIQUE LA RESPIRACIÓN 4-7-8

(INHALE MIENTRAS CUENTA HASTA 4, SOSTENGA MIENTRAS CUENTA HASTA 7 Y EXHALE MIENTRAS CUENTA HASTA 8)

TENSA Y RELAJA ALTERNATIVAMENTE TU CUERPO

DESCANSE LA CABEZA SOBRE UNA MESA O ESCRITORIO BREVEMENTE

CONEXIÓN A TIERRA

(NOMBRE 5 COSAS QUE PUEDE VER, OÍR, SENTIR, OLER)

PRACTIQUE UN DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

("PUEDO MANEJAR ESTO. ESTOY BIEN")

PIENSA EN UN LUGAR EN EL QUE TE HAYAS SENTIDO SEGURO EN EL PASADO

TÓMATE UN MOMENTO PARA CERRAR LOS OJOS, RESPIRA HONDO VARIAS VECES, Y VISUALIZAR EL LUGAR.

SOSTENGA UN ANIMAL DE PELUCHE, UNA MANTA O UNA ALMOHADA

CONTAR LENTAMENTE HACIA ATRÁS DESDE 100

DATE UN FUERTE ABRAZO

APRIETA UNA PELOTA BLANDA

DITE A TI MISMO QUE LOS PENSAMIENTOS SON SOLO PENSAMIENTOS

TOCA UN OBJETO CERCA DE TI Y CONCÉNTRATE EN LAS SENSACIONES.

CONCÉNTRATE EN UN OLOR O UN SABOR

(TU VELA FAVORITA O MENTA)

