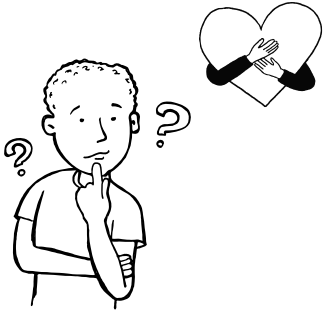


CÓMO AFRONTAR MOMENTOS DESAFIANTES

ESTE MANUAL PROPORCIONA PASOS ESENCIALES PARA ENTENDER Y RELACIONARNOS MÁS SANAMENTE CON SITUACIONES, EMOCIONES Y MOMENTOS DESAFIANTES

PASO 1: ¿QUÉ SIENTO?

RECONOCER LA EMOCIÓN BÁSICA QUE HAY DETRÁS



ENFADO



TRISTEZA



MIEDO

PASO 2: HACER UN REGISTRO

QUE CONTENGA:

- Hora, día y situación
- Pensamiento
- Emoción
- Nivel de Intensidad
- Malestar
- Dónde se siente y cómo
- Conducta (qué hacemos)



PASO 3: SENTIRLA Y OBSERVARLA



◦ Hacemos un escaneo corporal de arriba a abajo, parando y observando todas las partes de nuestro cuerpo y como se sienten. Si hay rigidez, dolor, sensaciones difíciles y respiramos.

◦ Nos paramos en donde se siente físicamente esa emoción , lo observamos y describimos. LO SENTIMOS (sin juicios, ni intentando evitarlo, o contenerlo o que pase ya, sólo SENTIRLO).

◦ Nos imaginamos que esa sensación es de un color o tipo, y visualizamos cómo es, cuánto abarca y cómo sale de nosotros y se va desasiendo.