



Un paso simple para calmar sus emociones

Describa cómo se siente

Note las sensaciones físicas que está sintiendo y trate de nombrar la(s) emoción(es) que están surgiendo.

Sea amable consigo mismo: no está juzgando estas emociones como “buenas” o “malas”, simplemente reconociendo que están presentes, para que pueda hacer algo útil para aliviarlas.



thiswayup.org.au



Un paso simple para calmar sus emociones

Tome varias respiraciones de "vientre"

Coloque una mano sobre su estómago y respire lentamente de manera que su vientre suba y baje, en vez de la parte superior de su pecho. **Inhale contando lentamente hasta 3, mantenga la respiración por un segundo, y exhale lenta y totalmente**, dejando que sus hombros se relajen y desciendan para aliviar la tensión.

thiswayup.org.au



Un paso simple para calmar sus emociones

Preste atención a sus pensamientos

Pregúntese, "¿La manera en que estoy pensando ahora mismo me está haciendo sentir peor de lo necesario?"

Use los siguientes pasos para ayudarle a replantear todo pensamiento no útil:



Paso 1

Describe qué está sucediendo:

¿Qué estoy sintiendo? ¿Qué estoy pensando, imaginando o prediciendo?



Paso 2

Considere sus pensamientos:

¿La manera en que estoy viendo la situación me está haciendo sentir peor de lo necesario?



Paso 3

Desafíe sus pensamientos

¿Lo que estoy pensando es cierto?
¿Es útil? ¿Es cordial?



Paso 4

Expanda sus pensamientos:

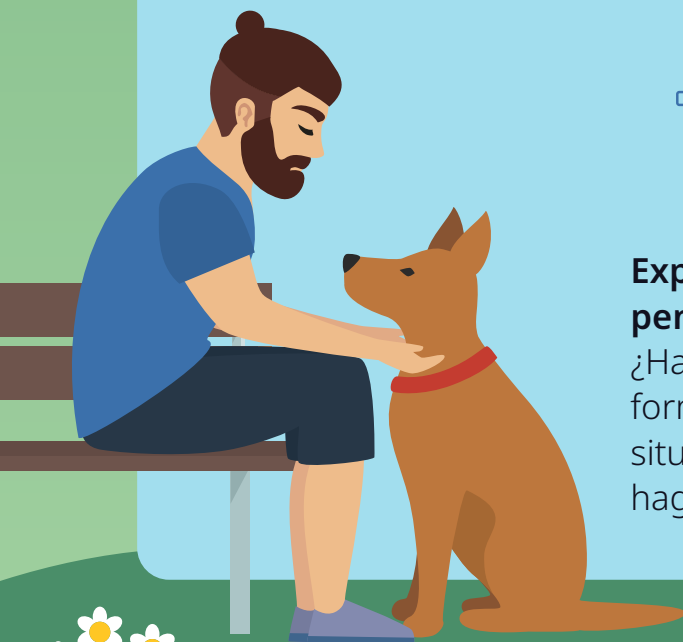
¿Hay alguna otra forma de ver esta situación que me haga sentir mejor?



Paso 5

Escoja cómo responder:

¿Qué puedo hacer aquí que me va a ayudar en el futuro?



thiswayup.org.au

Un paso simple para calmar sus emociones

Resista la tentación de reaccionar

Las emociones fuertes pueden hacerle desear hacer algo que podría lamentar después. **Afortunadamente nuestros sentimientos no determinan nuestras acciones y el deseo de reaccionar pasará** si aprende a “surfear las olas” de sus emociones sin dejarse sucumbir. ¡Use la respiración de “vientre” para ayudarlo a aprender a surfear!



thiswayup.org.au

Un paso simple para calmar sus emociones

Deje que sus emociones pasen

Entre menos resista, evite, o confronte los sentimientos desagradables, ¡más rápido van a pasar! Practique dejar que sus emociones lleguen y se vayan sin confrontarlas, recordando que **todas las emociones fuertes eventualmente pasan**.

Puede usar la “respiración de vientre” para dejar que una emoción surja sin reaccionar, o encuentre una forma amable y suave de hablarse a sí mismo durante lo que está sintiendo.

Por ej., cuando note que una emoción está surgiendo, dígame a sí mismo:

“Hola ____ mi viejo amigo. Gracias por venir – sé que tienes una razón para estar aquí, así que puedes quedarte un rato, pero si te parece bien, te dejo solo con eso”.

Tomará un poco de práctica, pero una vez que encuentre la manera de tomar un paso de distancia de sus emociones, que le parezca natural, ¡le será más fácil!

