

FACTORES DESENCADENANTES Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

DESENCADENANTES

1.

2.

3.

4.

5.

6.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

1.

2.

3.

4.

5.


6.

DESENCADENANTES DEL TRAUMA



EL PROBLEMA ¿Qué problema están causando o al que contribuyen mis desencadenantes?

EXPOSICIÓN A DESENCADENANTES Cuando me expongo a mis desencadenantes, ¿qué es lo peor que puede pasar?



COMPRENDER LOS DESENCADENANTES

Los desencadenantes varían de persona a persona, pero muchos son comunes. A continuación, se presentan algunos desencadenantes frecuentes. Reflexiona sobre tus pensamientos ansiosos relacionados con cada categoría. También puedes añadir tus propios desencadenantes.


 **SITUACIONES**

 **GENTE**

 **LUGARES**

 **LATIDOS DEL CORAZÓN**

 **PENSAMIENTOS**

 **ESTADO EMOCIONAL**

HOJA DE TRABAJO PARA ACEPTAR LA REALIDAD

¿Qué realidades me niego a aceptar?

¿Cómo me comporto cuando me niego a aceptar mi realidad? (ataques de ira, manipulación, crisis emocionales, aislamiento, ansiedad)

¿Qué tipo de sufrimiento padezco cuando me niego a aceptar mi realidad?

ENFRENTÁNDOLO DE ANTICIPACIÓN

1. Describe una situación que probablemente te genere emociones negativas.

2. ¿Qué estrategia de afrontamiento o de resolución de problemas sería la más adecuada en esta situación?

Cierra los ojos e imagina que te encuentras en esta situación ahora mismo.

Practica un ejercicio mental, simulando que afrontas la situación de forma eficaz utilizando la estrategia que hayas elegido. ¿Qué harás, qué dirás y cómo actuarás?

TERMÓMETRO DE DISPARO

Califica el nivel de angustia que te produce el desencadenante.



Máximo nivel de angustia posible. Sensación de pérdida de control.



Muy angustiado y ansioso, lo que interfiere con su funcionamiento.



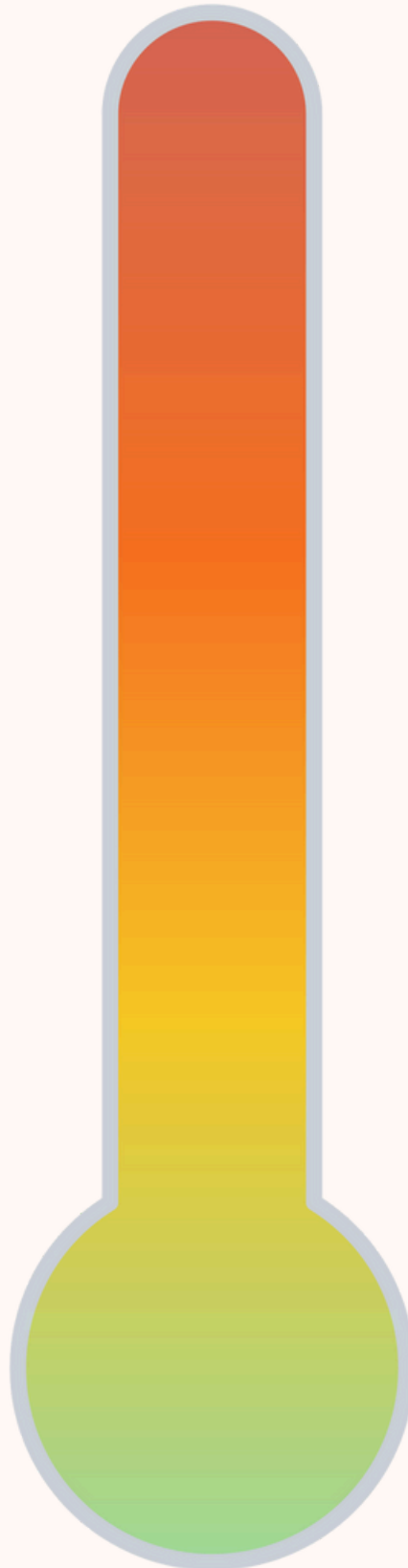
Malestar moderado, sensación de incomodidad.



Mínima angustia y ansiedad.



Sin ansiedad, sintiendo paz.



Síntomas de ansiedad



Problemas de memoria



Evitación



Dolor de cabeza



Insomnio



Necesidad de garantía



Dilación



El corazón me latía con fuerza



Falta de paciencia



Cavilaciones



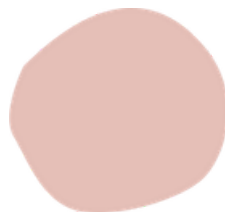
Sudor



Problemas estomacales



Preocupación constante



NARRATIVA DEL TRAUMA



¿Qué sucedió? Describe la experiencia traumática con hechos.



¿A quién le sucedió?



¿Cuándo ocurrió?



¿Dónde ocurrió?



¿Qué opinas de esta situación?



MAPA DE ACTIVACIÓN

CUANDO ESTO SUCEDE



Esto es lo que pienso.

Así es como me siento.



Esto es lo que puedo hacer para reducir mi ansiedad.

EL ÁRBOL DE LA VIDA



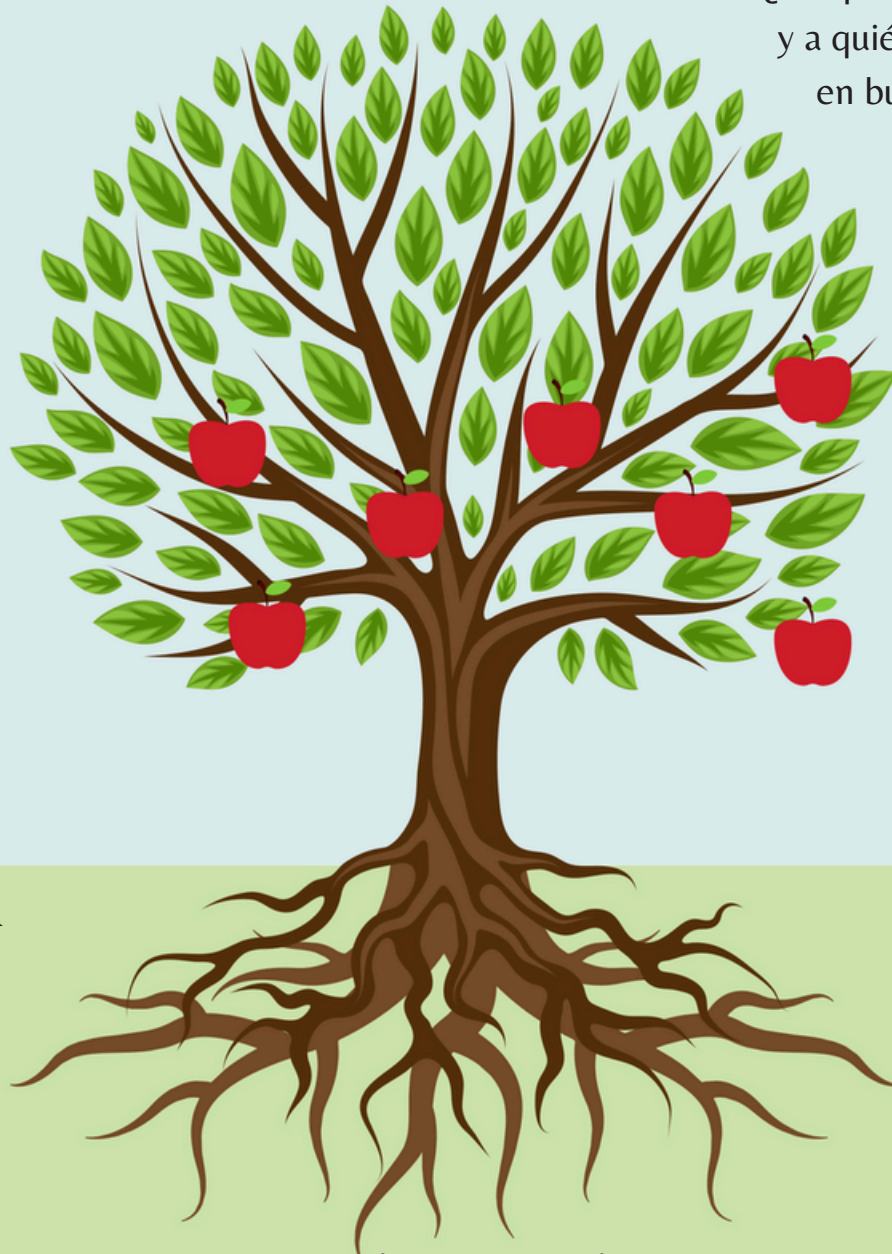
TORMENTAS (DESAFÍOS)

- Eventos estresantes
- Pérdidas
- Falta de recursos

RAMAS (SUEÑOS)

Donde vivo y cómo paso mis días.

SOLO (VIDA PRESENTE)
¿Cómo quiero que sea mi futuro?



HOJAS (PERSONAS IMPORTANTES)

¿En quiénes puedo confiar y a quiénes puedo acudir en busca de apoyo?

FRUTAS (REGALOS)

Mis fortalezas, bondad, amor y generosidad.

TRANVÍA (HABILIDADES)

¿En qué soy bueno?
Habilidades que he adquirido.

RAÍCES (DE DÓNDE VINO)

Familia y educación.

EL ÁRBOL DE LA VIDA

El árbol del trauma



TORMENTAS (DESAFÍOS)

¿Qué obstáculos debo superar?

HOJAS (PERSONAS IMPORTANTES)

¿En quiénes puedo confiar y a quiénes puedo recurrir?

¿Necesitas ayuda?

FRUTAS (REGALOS)

¿Cuáles son mis puntos fuertes?

TRANVÍA (HABILIDADES)

¿Cuáles son mis habilidades?

RAÍCES (DE DÓNDE VINO)

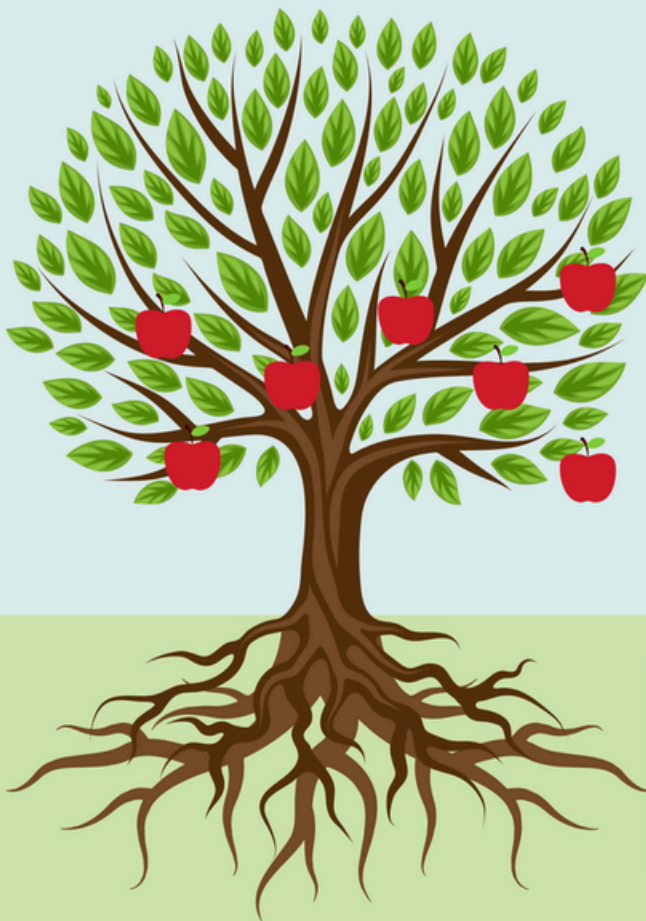
¿Cómo fue mi infancia?

SOLO (VIDA PRESENTE)

¿Cuáles son mis intereses y aficiones? ¿Cómo empleo mi tiempo?

RAMAS (SUEÑOS)

¿Cuáles son mis esperanzas y sueños para el futuro?





TORMENTAS (DESAFÍOS)

Las dificultades pueden incluir: problemas de salud mental, conflictos con amigos o familiares, y falta de recursos y apoyo. ¿Qué dificultades has enfrentado en el pasado? ¿Qué obstáculos necesitas superar? ¿Qué dificultades podrías enfrentar en el futuro?



HOJAS (PERSONAS IMPORTANTES)

¿Quién desempeña un papel vital en tu vida?
¿En quiénes confías y a quiénes acudes en busca de apoyo?
¿Qué te hace confiar en ellos?
¿Cómo han influido en tu vida hasta ahora?
¿Saben que son importantes para ti?



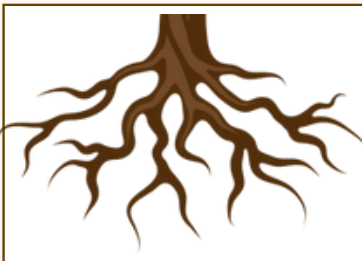
FRUTAS (REGALOS)

¿Qué halagos has recibido?
¿Cuáles son algunos de tus puntos fuertes?
¿Las personas importantes en tu vida te han ayudado a desarrollar tus fortalezas?
¿Alguna vez has recibido regalos materiales que te hayan ayudado?
¿En qué área de especialización estás trabajando actualmente?



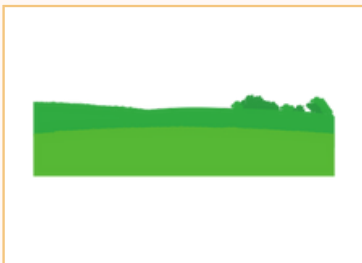
TRANVÍA (HABILIDADES)

¿Cuáles son tus tres principales habilidades? ¿Cómo desarrollaste tus habilidades y mecanismos de afrontamiento? ¿Algo ha afectado tus habilidades de afrontamiento? ¿Te centras más en tus debilidades que en tus fortalezas?



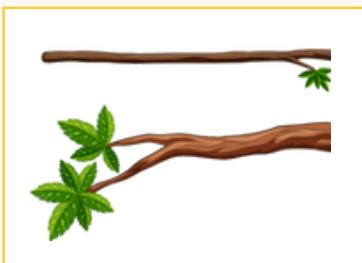
RAÍCES (DE DÓNDE VINO)

¿Dónde naciste? ¿Cuáles son tus recuerdos favoritos? ¿Quiénes te ayudaron a forjar tu vida? ¿Crees que tu pasado ha influido en tu presente?



SOLO (VIDA PRESENTE)

¿Qué es lo mejor de tu vida actual? ¿Cómo te gusta pasar tu tiempo libre? ¿Qué te gustaría poder hacer con más tiempo? ¿Qué es lo que más valoras?



RAMAS (SUEÑOS)

Si tuvieras tres deseos, ¿cuáles serían? ¿Los usarías para mejorar como persona? ¿Le concederías alguno de tus deseos a otra persona? Si es así, ¿a quién y por qué?

**TORMENTAS
(DESAFÍOS)**



Empty rectangular box for notes related to storms/challenges.

**HOJAS (PERSONAS
IMPORTANTES)**



Empty rectangular box for notes related to important people.

**FRUTAS
(REGALOS)**



Empty rectangular box for notes related to gifts.

**TRONCO
(HABILIDADES)**



Empty rectangular box for notes related to skills.

**RAÍCES (DE DÓNDE
VINO)**



Empty rectangular box for notes related to origins.

**TIERRA (VIDA
PRESENTE)**



Empty rectangular box for notes related to current life.

RAMAS (SUEÑOS)



Empty rectangular box for notes related to dreams.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DEL TRAUMA?

CAUSA EN EL CEREBRO



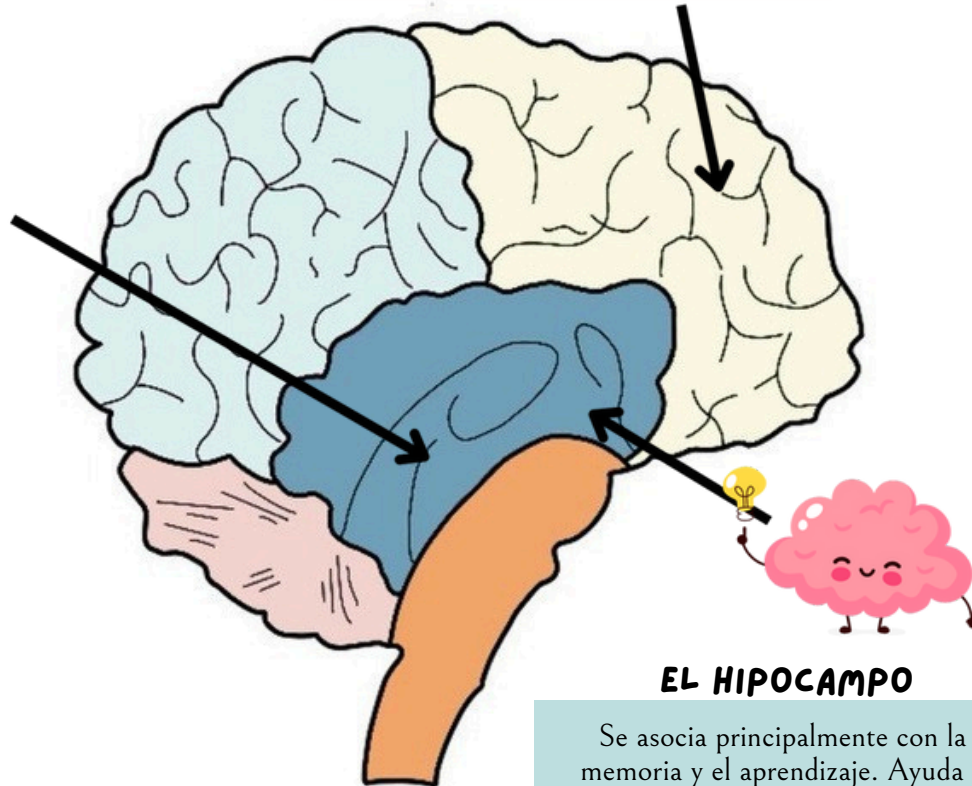
LA CORTEZA PREFRONTAL

Responsable del "Pensamiento" "Racional", función ejecutiva, pensamiento de alto nivel y razonamiento. El trauma puede reducir la función de la corteza prefrontal.



LA AMÍGDALA

El centro de La "respuesta emocional" del cerebro. Ayuda a percibir y controlar las emociones. El trauma aumenta la activación de la amígdala, lo que provoca respuestas de miedo más intensas.



EL HIPOCAMPO

Se asocia principalmente con la memoria y el aprendizaje. Ayuda a diferenciar entre el pasado y el presente.

DEENCADENANTES DE PERSONAS CON TRAUMA

Hijos

Escuchar ciertas canciones o sonidos que te recuerdan traumas del pasado.

Estar cerca de personas que están relacionadas con tu trauma o que tienen similitudes con él.

Pensamientos

Ciertos recuerdos o Los pensamientos pueden revivir viejos traumas.

Situaciones

Estar en una situación que te hace sentir inseguro.

Sentimientos

Experimentar dolor no relacionado con el trauma puede ser suficiente para reactivarlo.

Olores

Ciertos olores están fuertemente ligados a nuestros recuerdos.

Lugares

Lugares que guardan similitud con el lugar donde ocurrió el trauma.

Muerte

La muerte de cualquier persona involucrada en el trauma puede reavivar el dolor.

Medios de comunicación

Ver algo en las redes sociales, escenas de películas o reportajes informativos que sean similares a tu trauma.

PAUSA DE PÁNICO

ANSIEDAD



ROMPER

Cuando reconozcas los síntomas de la ansiedad, detén inmediatamente todo lo que estés haciendo.



ACTIVIDAD

Realiza alguna actividad física hasta que te liberes de ella. Ejercicios para contener la respiración. Por ejemplo, hacer saltos de tijera, sentadillas o golpear el suelo con los pies.



ENTENDER

Entienda que está a salvo y que lo que es, se trata de una falsa alarma. No existe peligro inmediato.



CÁLMATE

Calma tu cuerpo. Frótate ambas manos. Siente rápidamente la fricción entre ellos. ¿Sientes el calor? ¿Qué más sientes?



EXALE

Recorre lentamente con el dedo índice cada uno de los dedos de tu otra mano. Mientras lo haces, inhala por la nariz y exhala por la boca.



Mi
TRAUMA
Pasado

No

Tiene que ser una
pena de muerte

IDENTIFICACIÓN DE LOS SÍNTOMAS FÍSICOS

El cuerpo de cada persona puede reaccionar físicamente a la ansiedad de maneras diferentes. Sin embargo, a continuación se enumeran algunos síntomas físicos comunes. Cierra los ojos. Respira profundamente por la nariz y exhala por la boca. Comienza por la parte superior de la cabeza y toma conciencia de cómo se siente tu cuerpo. Recorre lentamente tu cuerpo, prestando atención a cada parte, hasta llegar a los dedos de los pies. ¿Puedes identificar alguna zona de incomodidad en tu cuerpo descrita a continuación?



¿Qué es el TEPT?

El TEPT, o trastorno de estrés postraumático, es un trastorno psiquiátrico que puede presentarse en personas que han experimentado o presenciado un evento traumático que puso en peligro su vida o seguridad, o la de quienes las rodean.

Algunos ejemplos de situaciones que pueden desencadenar el TEPT incluyen agresión sexual o física, la muerte inesperada de un ser querido, un accidente, la guerra o desastres naturales. El TEPT puede tener consecuencias duraderas derivadas de experiencias traumáticas, causando miedo intenso, impotencia u horror.

Los síntomas pueden incluir: recuerdos intrusivos, pesadillas, ansiedad severa y pensamientos incontrolables sobre el evento. Estos sentimientos persisten durante mucho tiempo e interfieren con la forma en que las personas afrontan la vida diaria.

Se estima que aproximadamente una de cada tres personas que experimentan un evento traumático desarrolla TEPT, pero no está del todo claro por qué algunas personas desarrollan el trastorno y otras no.

**Trastorno de estrés
postraumático**

NO ES

UNA SEÑAL Desilusión

SÍNTOMAS DEL TEPT

Generalizado

- Revivir un trauma: Recuerdos repetitivos (o flashbacks) difíciles de controlar que invaden la vida diaria.
- Pesadillas: Angustia extrema causada por recuerdos traumáticos.
- Recuerdos o pensamientos perturbadores que pueden desencadenarse por olores, sonidos, palabras u otros estímulos.

Evitación

- Evitar lugares, personas u objetos que puedan traer a la memoria el evento traumático. Alterar las rutinas habituales para evitar desencadenantes de recuerdos.
- No querer hablar ni pensar en el evento.
- Sentirse emocionalmente insensible.
-

Pensamientos y estado de ánimo negativos

- Sentir desesperanza ante el futuro.
- Tener creencias negativas sobre uno mismo o el mundo.
- Culparse a sí mismo o a los demás de forma irracional.
- Sentir preocupación intensa, depresión, ira o culpa.
- Perder el interés en las actividades favoritas.
- Distanciarse emocionalmente de los demás.
- Incapacidad para sentir emociones positivas.

Mayor excitación

- Estado de alerta constante y excesivo, examinando continuamente el entorno en busca de señales de peligro.
- Sobresaltarse con facilidad, tener un comportamiento irritable o agresivo, dificultad para dormir.
-
- Disminución de la concentración

LUCHAR, HUIR O CONGELARSE

Tu sistema nervioso tiene tres formas automáticas o reflejas de responder a situaciones de alto estrés. La respuesta de lucha o huida es una reacción natural diseñada para protegernos ante el peligro.

Sin embargo, si esta respuesta permanece activada cuando no hay peligro real, o si se desencadena rápidamente y te sientes nervioso constantemente incluso sin una amenaza, puede convertirse en pánico o trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Esto comenzará a afectar tu funcionamiento diario.

LUCHAR

La respuesta de lucha o huida se produce cuando necesitas defenderte.

Tu corazón late más rápido, tu presión arterial aumenta y tus músculos se contraen, incrementando tu fuerza y velocidad de reacción.

ESCAPAR

Se produce la respuesta de escape cuando escapas del peligro de un evento traumático huyendo.

Está relacionada con la ansiedad y el miedo, y se manifiesta como la necesidad de correr o evitar la situación.

CONGELAR

Una persona puede quedarse paralizada brevemente para orientarse en la situación y decidir qué hacer, o puede mostrar inmovilidad tónica y disociación.

PARA COMPLACER

Una persona desarrolla comportamientos destinados a complacer a otros para evitar conflictos y generar una sensación de seguridad.

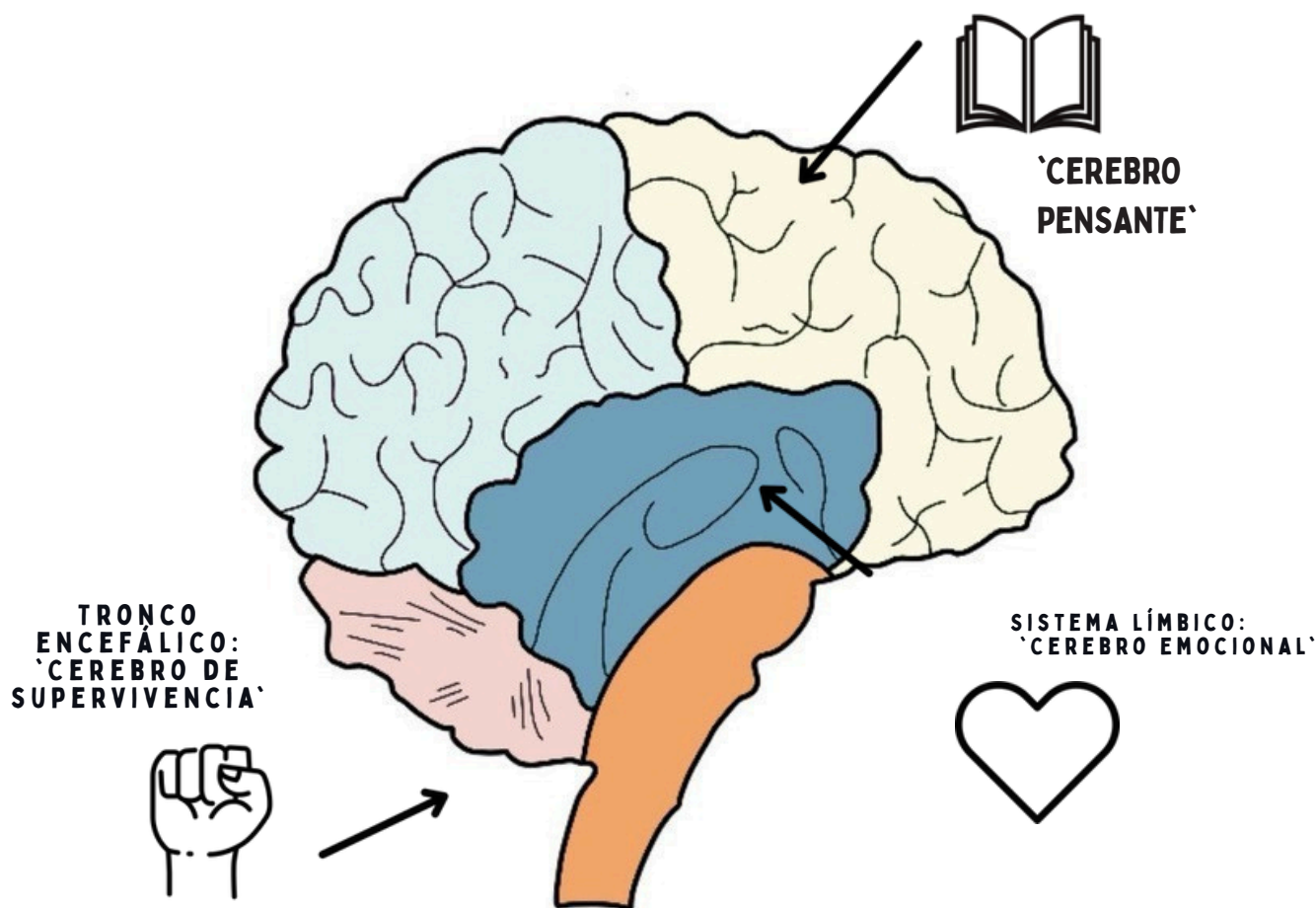
Tiende a evitar el conflicto, cede con facilidad y presenta dificultad para decir "no".

¿Por qué se produce el trastorno de estrés postraumático (TEPT)?

Todos poseemos un sistema biológico básico: el sistema límbico, o mecanismo de "lucha o huida". Este sistema tiene un único objetivo: garantizar nuestra supervivencia en todo momento.

Nuestro cerebro está programado para responder a las amenazas. Desafortunadamente, puede generalizar en exceso para detectar todas las posibles amenazas, lo que significa que puede reaccionar ante una amenaza percibida (el cerebro necesita ayuda para diferenciar entre una amenaza física real y una causada por la preocupación o el miedo).

La activación del sistema límbico puede incluir: aumento del ritmo cardíaco y respiratorio, tensión muscular y liberación de adrenalina, preparando al cuerpo para luchar o huir.



'CEREBRO DE SUPERVIVENCIA'

Prioriza las funciones esenciales para la supervivencia, como aumentar el ritmo cardíaco para poder respirar más oxígeno, lo cual es crucial si necesitas luchar o huir. Se dirige más energía a las extremidades, lo que te permite correr más rápido y ser más fuerte.

'CEREBRO EMOCIONAL'

Tus emociones se vuelven extremadamente intensas y actúan como una señal de alerta, ayudándote a responder rápidamente ante el peligro y las amenazas.

'CEREBRO PENSANTE'

Se "desactiva" temporalmente para que la energía que normalmente utiliza pueda redirigirse a otros sistemas del cuerpo, garantizando así su seguridad.

Reacciones comunes al trauma

Todos poseemos un sistema biológico básico, también conocido como sistema límbico o respuesta de "lucha o huida". Este sistema tiene un único objetivo: garantizar la supervivencia en todo momento. Nuestro cerebro está programado para responder a las amenazas. Sin embargo, lamentablemente, el cerebro puede generalizar en exceso para detectar todas las posibles amenazas, lo que significa que reaccionará ante una amenaza percibida (a nuestro cerebro le cuesta distinguir entre una amenaza física real y una amenaza causada por la preocupación o el miedo). La activación del sistema límbico puede incluir: aumento del ritmo cardíaco y respiratorio, tensión muscular y una descarga de adrenalina, preparando al cuerpo para luchar o huir.

MIEDO Y ANSIEDAD

La percepción que una persona tiene del mundo y su sensación de seguridad cambian y se vuelven perjudiciales como resultado de una experiencia traumática.

REEXPERIENCIA DEL TRAUMA

Recordar recuerdos traumáticos puede ser un intento de integrar la experiencia y darle más significado a lo que sucedió.

HIPERVIGILANCIA

Sienten nerviosismo, inquietud y temblores; se sobresaltan con facilidad; y tienen dificultades para concentrarse o dormir. Estas personas pueden percibir el mundo como peligroso, manteniendo su cuerpo en constante estado de alerta, listo para reaccionar de inmediato ante cualquier ataque.

EVITACIÓN

La forma más común es evitar situaciones que recuerden el trauma. Otra manera de reducir el sufrimiento es intentar alejar los pensamientos y sentimientos dolorosos, así como las emociones placenteras y amorosas.

DESENCADENANTES DEL TRAUMA

Hijos

Escuchar ciertas canciones o sonidos que traen a la memoria traumas del pasado.

Gente

Estar cerca de personas relacionadas con traumas o que comparten similitudes relacionadas con ellos.

Pensamientos

Ciertos recuerdos o pensamientos pueden revivir viejos traumas.

Situaciones

Estar en una situación que te hace sentir inseguro.

Sentimientos

Sentir dolor, incluso si no está relacionado con el trauma, puede ser suficiente para reavivarlo.

Olores

Ciertos olores están fuertemente ligados a nuestros recuerdos.

Lugares

Lugares que guardan similitud con el lugar donde ocurrió el trauma.

Muerte

Alguien involucrado en el trauma puede reavivar el dolor.

Medios de comunicación

Ver algo en las redes sociales, escenas de películas o reportajes informativos que sean similares a tu trauma.

REGULACIÓN EMOCIONAL



MIRAR

Interrumpe tus pensamientos negativos con la orden ¡ALTO! y tómate un descanso de lo que estás haciendo.



RESPIRAR

Practica algunas técnicas de respiración profunda para disminuir tu ritmo cardíaco.



OBSERVAR

¿Qué pensamientos te rondan la cabeza ahora mismo? ¿En qué centras tu atención? ¿A qué estás reaccionando? ¿Qué sensaciones percibes en tu cuerpo?



REVALORAR

Analicemos la situación desde otra perspectiva. ¿Qué otra forma hay de verla? ¿Es un hecho o una opinión? ¿Qué me diría un amigo de confianza ahora mismo?



CONTINUAR

Proceda con intención y consciencia en su próxima actividad, paso a paso.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

MALSANO		SALUDABLE
Abuso de sustancias	→	Ejercicio
Autolesiones	→	Escribir en un diario
Comer en exceso	→	Meditación
Evasión	→	Busca apoyo profesional
Agresión	→	Escucha música
Juego	→	Ejercicios de conexión a tierra
Uso excesivo de aparatos electrónicos	→	Duerme lo suficiente

Entumecimiento emocional

El entumecimiento emocional se produce cuando no se sienten ni se expresan emociones.

Los síntomas del entumecimiento emocional incluyen:

- Dificultad para participar plenamente en la vida; Incapacidad para acceder a los propios sentimientos; Sentimiento de distanciamiento o desconexión con los demás; Sentimiento de apatía, tanto física como emocional; Dificultad para experimentar emociones positivas, como la felicidad; Pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban; Preferencia por el aislamiento en lugar de estar con otras personas.

Puedes aumentar tus emociones positivas practicando:

Practica la gratitud:

Expresar gratitud mejora instantáneamente el estado de ánimo. La explicación científica es sencilla: cuando nos centramos en las cosas buenas de la vida, sobre todo a un nivel profundo, y apreciamos incluso los detalles más pequeños que a menudo pasan desapercibidos, el cerebro libera serotonina y dopamina, dos neurotransmisores que promueven el bienestar.

Disfruta de las cosas buenas:

Apreciar significa sentir, disfrutar y prolongar plenamente las experiencias positivas. Este hábito ayuda a desarrollar un flujo constante de pensamientos y emociones positivas.

Sonríe más, aunque no tengas ganas:

Sonreír puede engañar a tu cerebro haciéndole creer que estás feliz, y además puede mejorar tu salud. Estudios científicos demuestran que sonreír puede elevar tu estado de ánimo, reducir el estrés, fortalecer tu sistema inmunológico y posiblemente prolongar tu vida.

Recordar recuerdos positivos:

Recordar momentos felices evoca sentimientos positivos y mejora el bienestar, funcionando como una estrategia adaptativa para afrontar el estrés. Revivir recuerdos positivos genera mayor intensidad emocional y sensaciones placenteras en comparación con recuerdos neutros.

Actividad física:

Cuando te sientes emocionalmente insensible, lo último que quieres hacer es moverse es una de las mejores opciones. Correr, nadar, practicar yoga o tomar clases de kickboxing son excelentes para aliviar el estrés. Incluso un paseo por el barrio puede ayudar a liberar endorfinas en el cerebro.

Habilidades para afrontar el estrés traumático

01

Respiración

Tomar conciencia de tu respiración te permite bajar el ritmo, calmar tu mente y relajar tu cuerpo.

02

Toma de tierra

Trae de vuelta la sed al momento de presentar con técnicas sensoriales y cognitivas.

03

Conciencia corporal

Escucha a tu cuerpo y conecta con él, identificando dónde te encuentras, tus sensaciones físicas y cómo reacciona tu cuerpo al estrés.

04

Visualización

Utilizar imágenes mentales en nuestra imaginación puede ayudarnos a mejorar cómo nos sentimos.

05

Autocompasión

Trátate con amabilidad en la forma en que piensas y hablas de ti mismo.

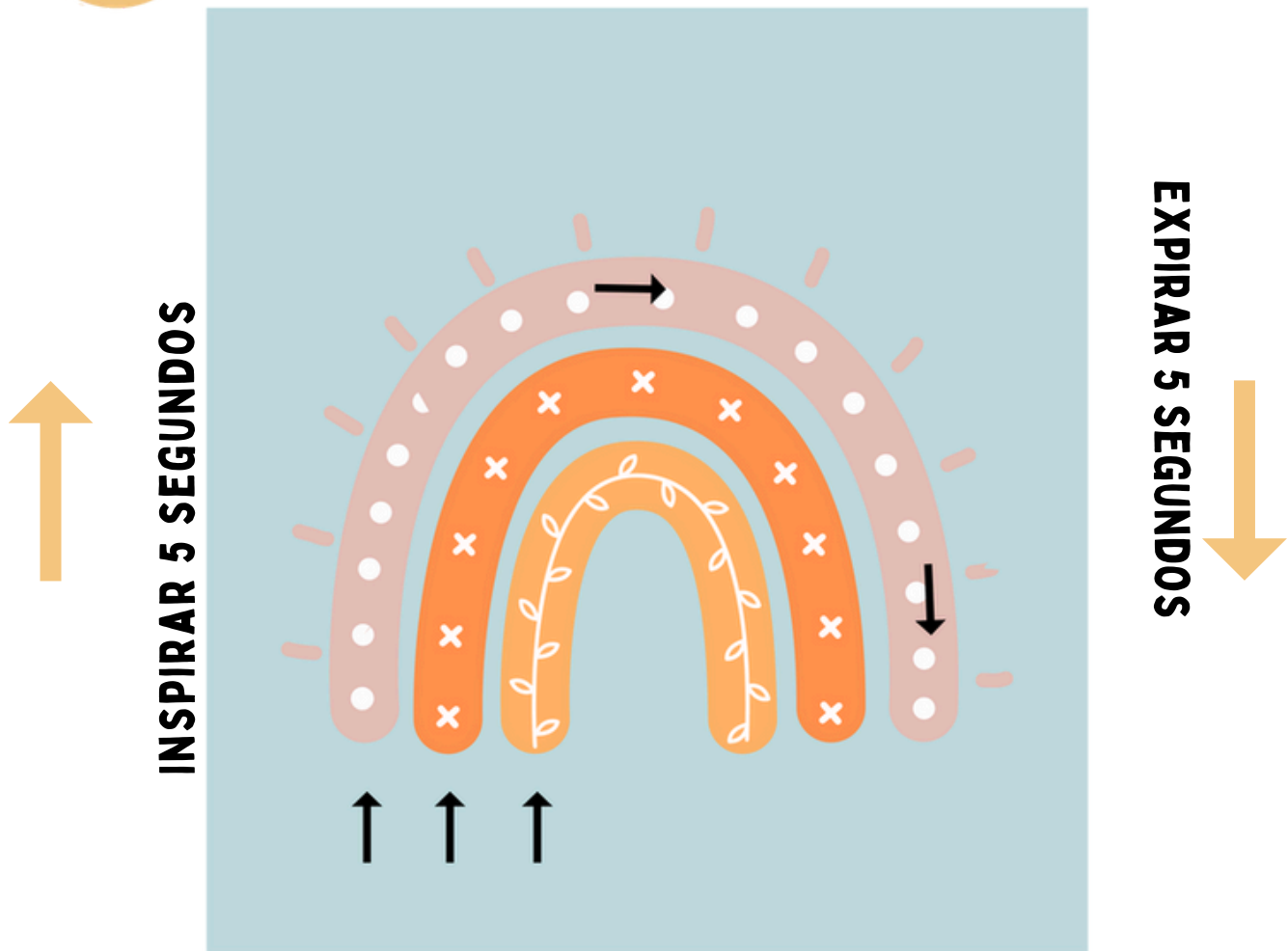
01

RESPIRACIÓN

Siéntese erguido. Apóyese sobre los brazos. Inhale lentamente por la nariz (4 segundos). Mantenga la respiración (1-2 segundos). Exhale lentamente por la boca (4 segundos). Espere unos segundos antes de repetir.

COMIENZA
AQUÍ

INSPIRAR 5 SEGUNDOS



SEGUIRE POR 5 SEGUNDOS

02

Toma de tierra

Conexión mental

- Recuerda quién eres y dónde estás.
- Describe tu entorno actual con detalle.
- Describe un lugar favorito con detalle.
- Piensa en categorías (por ejemplo, sabores de helado).
- Cuenta hacia atrás (por ejemplo, 100, 97, 94, 91...).

Conexión con la tierra: Técnica 5-4-3-2-1

- Nombra cinco cosas que puedas ver.
- Nombra cuatro cosas que puedas tocar.
- Nombra tres cosas que puedas oír.
- Nombra dos cosas que puedas oler.
- Nombra una cosa que puedas saborear.

Caminata consciente

- Concéntrate en tus pasos.
- ¿Qué ves a tu alrededor?
- ¿Qué sonidos escuchas?
- ¿Qué tiempo hace?

03

CONCIENCIA CORPORAL

Objetivo: Familiarizarse con las sensaciones corporales. El ejercicio consiste en prestar atención gradualmente a diferentes partes del cuerpo, de arriba abajo. Este escaneo permite tomar conciencia de cada detalle y sensación, lo que ayuda a identificar puntos de tensión.

Siéntese cómodamente y respire lenta y profundamente. El objetivo de este ejercicio es notar cómo se siente cada parte de su cuerpo. Comience por la parte superior de la cabeza. ¿Puede sentir su cabello? ¿Cómo se siente? ¿Le toca la cara? ¿Lleva sombrero? ¿Puede sentir una goma para el cabello?

Baja hasta tus hombros. ¿Sientes tensión en esa zona? ¿Estás tenso? Respira hondo e intenta relajar los hombros y el cuello.

A continuación, realiza algunos estiramientos de cuello. Gira lentamente la cabeza hacia la izquierda y luego hacia la derecha.

Continúa respirando lenta y profundamente, repitiendo el proceso hasta que vuelvas a sentirte en calma.

Imaginación Guiada

- Siéntese cómodamente e imagine un lugar o una experiencia tranquila, como su rincón favorito en la naturaleza.
- Concéntrese en un objeto, sonido o sensación específicos: ¿cómo son su textura, sonido y apariencia?
- Consejo: También puede encontrar videos de visualización guiada en YouTube.

Ejercicio con Contenedores

- Imagina un recipiente en tu mente.
- Puedes colocar dentro de él todo aquello que te cause angustia.
- Visualiza cómo esas imágenes o pensamientos perturbadores se introducen en el recipiente y luego cierra la puerta.
- La próxima vez que surja un pensamiento perturbador, imagínate devolviéndolo a ese recipiente.

Cambiar la autocrítica

- Presta atención a tu crítico interior... ¿Qué te dice? Transforma los pensamientos negativos en positivos. Acepta la autocrítica con compasión, no con juicio. Practica un diálogo interno positivo. Nombra tres cosas que te gusten de ti.
- Anota tus cualidades y fortalezas.
-
-

Una pausa para la autocompasión

- Respira hondo y dite a ti mismo: «Este es un momento de sufrimiento». Recuerda: «Otras personas también sufren así, no estoy solo». Coloca las manos sobre tu corazón y di: «Que pueda ser amable conmigo mismo. Que pueda vivir con ligereza». «He superado momentos difíciles antes y superaré este también». «Soy lo suficientemente fuerte para afrontar cualquier desafío».
- «Ahora estoy a salvo y más fuerte».
-
-