

SUDS

Qué

Utilice la escala de Unidades Subjetivas de Angustia (SUD) para calcular su excitación psicológica y desarrollar la percepción antes de angustiarse demasiado.

Cuándo

- ❖ Todo el tiempo. Acostúmbrase a controlarse, incluso cuando su escala SUD esté en niveles bajos.

STOP

Qué

La capacidad y la voluntad de detenerse antes de realizar una acción lamentable.

Cuándo

- ❖ Sentirse angustiado.
- ❖ Sentirse abrumado.
- ❖ Tener impulsos de realizar una acción lamentable.

Ciclo del estrés



Recuperación planificada



STOP

Cómo:

S Stop: Alto

T Tune in to yourself:
Sintonice consigo mismo

O Observe: Observe sus
señales de alarma

P Pick: Elija una habilidad
de estas páginas

SUDS



Recuperación planificada

Qué

Programar pausas y tiempo de recuperación al planear las tareas o actividades del día.

Cómo

- Planifique el tiempo de recuperación en su día a día.
- Si se da permiso de descansar, disolverá el sentimiento de culpa.
- Elija tareas de recuperación reparadoras y de tiempo limitado.
- Vuelva a la tarea cuando se le acabe el tiempo.

Ciclo del estrés

Qué

Cuando la angustia surge, parece un caos, pero suele seguir un patrón predecible. Las personas no familiarizadas con este patrón no suelen notar lo que les atrapa hasta que es demasiado tarde.

Cómo

Si aprende el ciclo de la angustia, lo reconocerá cuando se desarrolle, antes de cometer acciones lamentables.

- ❖ Descargue gratis nuestra hoja de ejercicios y llénela después de cada episodio de angustia