

Atención plena

Qué

Cultivar la habilidad de ser consciente de sus emociones y juicios para no actuar sin pensar según esos impulsos.

Cuándo

- ❖ Todos los días como práctica.
- ❖ Cada vez que note angustia, agobio o impulsos de acciones lamentables

Enraizamiento

Qué

La capacidad de dirigir la atención al aquí y ahora en el entorno inmediato.

Cuándo

- ❖ Disociación o *flashbacks*
- ❖ Recuerdos intrusivos
- ❖ Rumiar o catastrofizar

Regulación

Qué

Realizar actividades que aumenten su excitación fisiológica para cambiar los estados de ánimo bajos.

Cuándo

- ❖ Sentirse aletargado
- ❖ Depresión
- ❖ Aburrimiento

Desregulación

Qué

Realizar actividades que disminuyan su excitación fisiológica para cambiar los estados de ánimo exaltados.

Cuándo

- ❖ Sentirse angustiado
- ❖ Sentirse abrumado
- ❖ Sentirse ansioso

Enraizamiento

Cómo:

Note 5 cosas:

- ❖ 5 cosas que puede ver
- ❖ 4 cosas que puede oír
- ❖ 3 cosas que puede tocar
- ❖ 2 cosas que puede oler
- ❖ 1 cosa que puede saborear

Echar el ancla

Presione el suelo con los pies.
Siente cómo el suelo se eleva a su encuentro.

Atención plena

Cómo:

- ❖ Elija algo en qué concentrarse.
- ❖ Obsérvelo sin juzgarlo.
- ❖ Acérquese con curiosidad.
- ❖ Observe cuándo su mente se ha desviado.
- ❖ Deténgase y cuéntelo como una victoria.

Cada vez que note que su mente divaga, es 1 repetición.
Vea cuántas repeticiones hace en 10 minutos.

Desregulación

Cómo

- ❖ Meditar o atención plena.
- ❖ Darse un baño.
- ❖ Acurrucarse con una manta.
- ❖ Mirar algo que le tranquilice.
- ❖ Descargar la emoción.

Regulación

Cómo

- ❖ Ejercicio
- ❖ Cantar y bailar
- ❖ Ordenar o limpiar algo
- ❖ Ver algo divertido
- ❖ Ponerse al día con los amigos