

Kit de habilidades para la gestión de mis emociones y pensamientos

Rueda de las emociones



En base a la ruleta de las emociones responde lo siguiente:

1. En este momento (aquí y ahora) ¿Con cuál o cuales emociones me identifico más?
2. Del 1 al 10 ¿Qué tanto siento esa emoción?
3. ¿En qué partes o parte de mi cuerpo siento esa emoción o emociones?
4. ¿Cómo se siente en el cuerpo esa sensación o sensaciones?

5. ¿Qué pensamientos, ideas, recuerdos, imágenes, etc. Llegan a mi mente?

Autocuidado

Habilidad CUIDA

Usando la habilidad CUIDA, a continuación, en cada apartado coloca las actividades que identificas que realizas en este momento, letra por letra.

C Cuida tu cuerpo:

U no Usar drogas:

I Intenta ejercitarte:

D Dormir lo suficiente:

A Alimentación:

Responde las siguientes preguntas con relación a tu CUIDA tratando de hacerlo de la manera más honesta posible:

1. ¿Cuál o cuales de los apartados de CUIDA le invierto más tiempo?

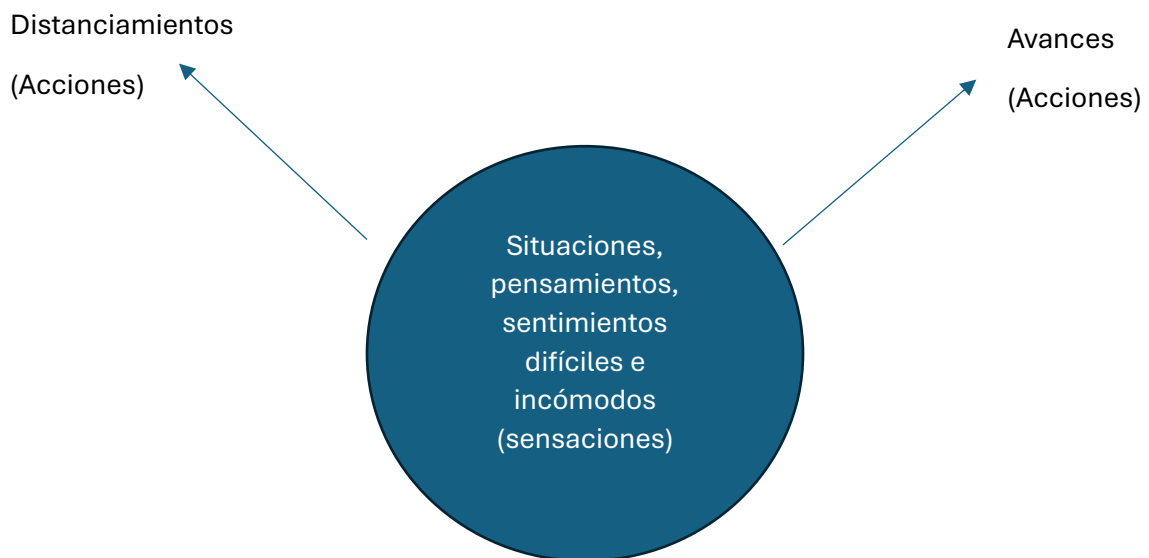
2. ¿Cuál o cuales serán las razones por las que les invierto más tiempo que a otros apartados?
3. ¿Cuál o cuáles de los apartados de CUIDA es al que casi no le invierto tiempo o no le he invertido tiempo?
4. ¿Qué es lo que te ha representado un obstáculo para poderle invertir tiempo a esos elementos de tu CUIDA?

El invitado “indeseado”

Vamos a encontrar a tu invitado “indeseado”

1. ¿Qué emoción o emociones incómodas noto que cuando llegan “me atrapan”?

Realiza el siguiente análisis en base a una situación cuando ha llegado inesperadamente ese “invitado indeseado”:



Atención plena al momento presente

- ¿Qué emoción estoy sintiendo en este momento?
- ¿En qué parte del cuerpo la siento?
- ¿Qué estoy pensando?
- ¿Qué está sucediendo a mi alrededor?
- ¿Qué estoy haciendo?
- Del 1 al 10 ¿qué tan intensa la siento?

Respiración diafragmática

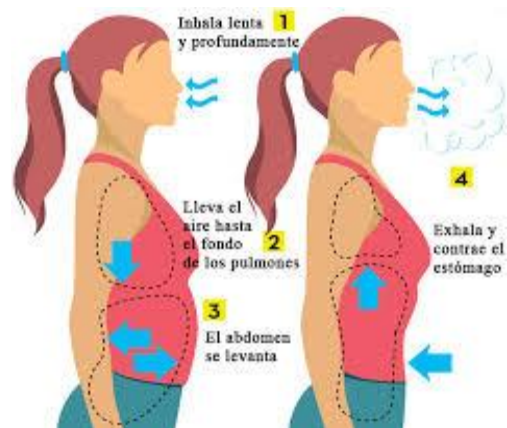
Inhalar profundamente en 3-4 segundos

Exhalar en 4-6 segundos

Repite esto: por lo 3 veces o lo que consideres necesario

Nota: puedes sostener antes de exhalar 2 segundos

La exhalación lenta ayuda a reducir la activación que nos pueden llegar a producir ciertas emociones.



Después de respirar responde lo siguiente:

- ¿Qué cambió en tu cuerpo?
- ¿Tu ritmo cardíaco?
- ¿Tu mente?

Habilidad STOP

S Détente

T Da un paso hacia atrás

O Observa

P Procede con atención plena

Responde las siguientes preguntas:

- ¿En qué situaciones necesito usar más STOP?
- ¿Qué emociones me activan más rápido?
- ¿Qué señales me lanza mi cuerpo cuando estoy por reaccionar de forma impulsiva?

Reescribir la historia

En base a la habilidad STOP, describe una situación donde reaccionaste de forma impulsiva:_____

Ahora escribe de nuevo esa situación usando la habilidad
STOP: _____

- ¿De qué formas notas que fue diferente?
- ¿Sería útil para tu vida en situaciones así?

Creando distancia de los pensamientos

Escribe en forma de lista los pensamientos que consideras desagradables o incómodos que con frecuencia visitan tu mente:

¿Qué nombre le daría a mi mente cuando surgen pensamientos que me generan malestar?

Cuando surgen esos pensamientos de mi mente llamada... ¿cómo suelo sentirme?

¿Cómo suelo actuar?

¿Me aleja de algo hacerle caso a esa mente?

Alejándome del pensamiento

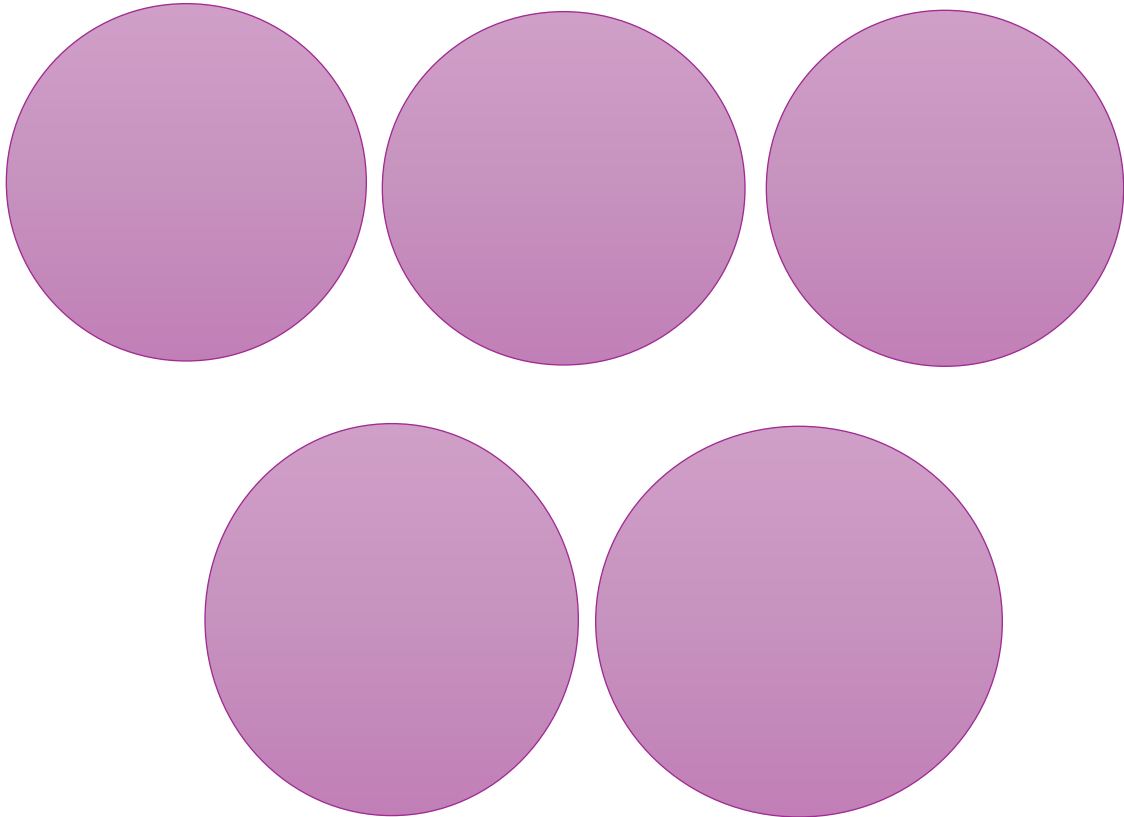
Elije uno de los pensamientos que pusiste en tu lista, comienza a alejarlo usando diferentes palabras y frases:

¿Qué notas en ti cuando haces espacio entre tu y el pensamiento?



Mis valores

1. Escribe los roles que tienes en tu vida:
2. En base a los roles que escribiste, escribe que persona quieres ser en cada uno de esos roles
3. ¿Qué acciones hago o podría hacer para acercarme más a esa persona que quiero ser en cada rol?
4. ¿Qué acciones me alejan de la persona que quiero ser en ese rol?

Five empty purple circles arranged in two rows: three in the top row and two in the bottom row. These circles are intended for the user to write their roles and the corresponding actions for each role.

En este momento ¿estoy cerca o lejos de la persona que quiero ser?

Mi plan personalizado para gestionar mis emociones

Cuando llegue a sentir una emoción intensa, difícil o incómoda lo que podría hacer sería:

-
-
-
-
-
-
-