

Hoja de Trabajo de Habilidad STOP

La habilidad STOP te ayuda a mantenerte en control cuando sientes un impulso reactivo de actuar sobre tus emociones. Te impide empeorar una situación.

S

¡Detente!

No te muevas ni un músculo. Tus emociones pueden estar intentando hacerte actuar sin pensar. ¡congela!

T

!! Da un Paso Atrás

Toma distancia de la situación. Respira hondo. No dejes que tus sentimientos te fuercen a actuar.

O

● Observa

Observa lo que está pasando dentro y fuera de ti. ¿Cuáles son los hechos? ¿Qué estás sintiendo y pensando?

P

▶ Procede con Conciencia Plena

Pregunta a tu Mente Sabia: ¿Qué acción mejorará esto? Actúa con conocimiento de tus metas.

PRACTICA REGISTRAR UNA SITUACIÓN RECENTE DONDE USASTE (O PODRÍAS HABER USADO) LA HABILIDAD STOP:

¿Cuál fue la situación?

¿Cuál fue el resultado (o cuál habría sido)?
