

# Habilidades TIPP para la Tolerancia al Malestar

Cuando las emociones son abrumadoras (8/10 o más), usa las habilidades TIPP para cambiar físicamente tu química corporal y bajar tu activación rápidamente.



## INCLINA LA TEMPERATURA

### Temperatura

Salpica agua fría en tu cara o sostiene un paquete de hielo. Esto activa el 'Reflejo de Inmersión Mamífero' para ralentizar tu frecuencia cardíaca.



## ACTIVIDAD INTENSA

### Ejercicio Intenso

Participa en 20 minutos de actividad de alta intensidad (jumping jacks, correr, bailar) para quemar energía de estrés almacenada.



## RITMA TU RESPIRACIÓN

### Respiración Rítmica

Ralentiza tu respiración. Respira durante 4 segundos y exhala durante 6 u 8 segundos para activar tu sistema nervioso parasimpático.



## LIBERACIÓN PROGRESIVA

### Relajación Muscular

### Pareada

Tensa un grupo muscular mientras respiras, luego libera y nota la sensación de relajación mientras exhalas.



**Pro Tip:** Use TIPP skills as a *bridge*. They are designed to bring your arousal down just enough so you can start using other coping skills like the STOP skill or a Thought Record.