

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 exhales.



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.