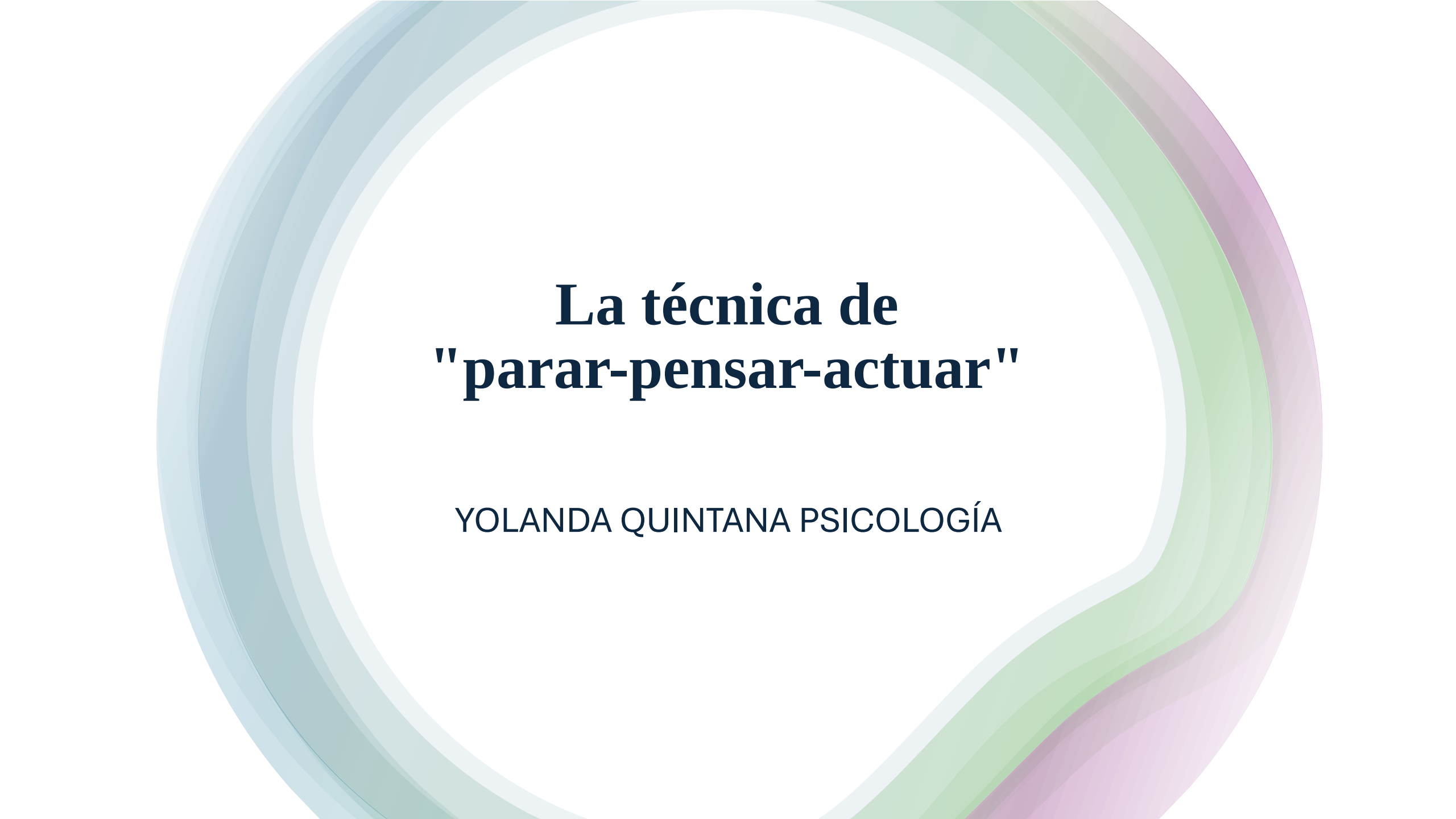




La técnica de "parar-pensar-actuar"

YOLANDA QUINTANA PSICOLOGÍA

PARAR



Lo primero que debes hacer cuando comiences a sentir una emoción desagradable como el miedo, tristeza, ansiedad, rabia o ira es detenerte. recuerda que no hay emociones negativas ni positivas, sino, **VÁLIDAS**, aunque a veces, nos cueste tolerarlas.



Esto implica tomarte un momento para reconocer que estás experimentando una emoción y darte cuenta de que puedes tomar medidas para manejarla.



PENSAR



Es importante que examines tus pensamientos en ese momento.



¿Qué estás pensando en este momento que está contribuyendo a la emoción desagradable?



¿Es una idea precisa y realista o es distorsionada y negativa?



Puedes anotar tus pensamientos en un papel.

ACTUAR

Esta técnica te ayuda a detenerte, reflexionar sobre tus pensamientos y tomar medidas para manejar tus emociones de manera efectiva.



Es hora de tomar medidas para cambiar la situación.



¿Qué acciones puedes tomar para sentirte mejor?



Por ejemplo, puedes decidir hablar con alguien de confianza, hacer alguna actividad relajante o hacer ejercicio.