



PEQUEÑAS ACCIONES

para reorientarnos en momentos de malestar

Extraído y adaptado de FACE COVID-19, Dr. Russ Harris

2 INGREDIENTES

APERTURA

abrirme a mi experiencias internas con amabilidad

COMPROMISO

conmigo/a mismo/a y con lo que es importante para mi

Si alguien a quien quiero estuviera pasando por esta experiencia, sintiendo lo que yo estoy sintiendo, y quisiera ser amable y cuidadoso/a con él/ella.

¿Cómo le trataría? ¿Cómo me comportaría con él/ella?

¿Qué podría decir o hacer?

Elige trasladar esa actitud hacia ti mismo/a en estos momentos

¿Qué puedo hacer justo ahora, no importa lo pequeño que sea, que mejore mi propia vida, o la de las personas con las que vivo o las personas de mi comunidad?

ANTES DE PASAR A LA ACCIÓN

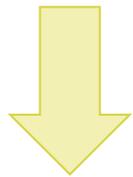


3 PASOS

1. RECONOCE tus emociones y pensamientos
2. CONECTA con tu cuerpo
3. IMPLÍCATE en lo que estás haciendo

1. RECONOCE tus emociones y pensamientos

Yo pienso/ siento



Me doy cuenta de que pienso/siento



2. CONECTA con tu cuerpo

Lentamente y poniendo toda tu atención en ello:

Presiona fuerte con tus pies el suelo.

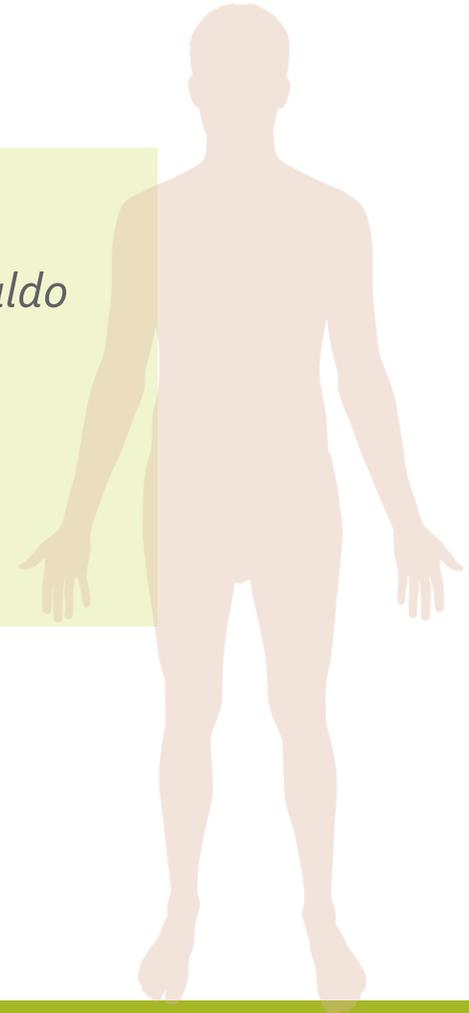
Estira tu espalda y tu columna, si estás sentada, separa un poco la espalda del respaldo inclinándote ligeramente hacia delante de la silla.

Presiona las puntas de los dedos de ambas manos.

Estira los brazos o el cuello, encoge los hombros.

Observa cada una de las sensaciones físicas que aparecen en tu cuerpo.

Observa tu respiración durante unos instantes.



3. IMPLÍCATE en lo que estás haciendo

Usa todos tus sentidos para estar presente en la actividad que estás haciendo en ese mismo momento, o que vayas a realizar a continuación.

Implícate en ello como si fuera la primera que lo hicieras, con la dedicación y el cariño de alguien que se ocupa de algo valioso.



Repita el proceso las veces que necesite

