

Habilidades TIPP: Tolerancia al Malestar

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



Temperatura

Lava tu cara con agua fría o sostén cubos de hielo en tu mano. Eso activa un reflejo que ralentiza tu frecuencia cardíaca.



Ejercicio Intenso

Realiza 20 minutos de actividad de alta intensidad (correr, saltar, bailar) para quemar energía de estrés almacenada.



Respiración

Ralentiza tu respiración. Toma aire durante 4 segundos, sosténlo por 4 segundos y exhala durante 8 segundos. Esto activará tu sistema nervioso parasimpático.



Relajación Muscular Pareada

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