



Hoja de Trabajo de Habilidad STOP

La habilidad STOP te ayuda a mantenerte en control cuando sientes un impulso reactivo de actuar sobre tus emociones. Te impide empeorar una situación.

S

¡Detente!

No muevas ni un músculo. Tus emociones pueden estar intentando hacerte actuar sin pensar. ¡Congela!

T

Da un paso atrás

Toma distancia de la situación. Respira hondo. No dejes que tus sentimientos te fuercen a actuar.

O

Observa

Observa lo que está pasando dentro y fuera de ti. ¿Cuáles son los hechos? ¿Qué estás sintiendo y pensando?

P

Procede con Conciencia Plena

Pregunta a tu mente sabia: ¿Qué acción mejorará esto? Actúa con conocimiento de tus metas.

Practica registrar una situación donde usaste (o podrías haber usado) la habilidad STOP.

¿Cuál fue la situación?

¿Cuál fue el resultado (o cual pudo haber sido)?