

¿Cómo identificar y organizar lo que siento? INFO+

Siempre identifica que tan severo y cuánto tiempo dura todo lo que puedas estar sintiendo, en tu día a día, las diferentes experiencias, emociones, sentimientos o pensamientos.

No identifiques si es bueno o malo, identifica cómo te esta haciendo sentir, por cuánto tiempo y cómo impacta en ti y en otras áreas de tu vida.

PASO 1 El Dr. Sapolsky recomienda entrenarnos para medir cuánto dura una sensación y cuánto identificamos nos afecta, eso ayudará a que **identifiques y trabajes lo que más pueda estarte inquietando...**



PASO 2 Identifica cómo te afecta (modifica algo en ti) una experiencia: te estresa, es positiva, etc. También identifica cómo le haces frente, te centras en el problema, lo evitas, pides ayuda, etc. Esto ayudará a que organices mejor los desafíos diarios.

Tipo de valoración (evaluación de la experiencia)

Valoración primaria (¿me impacta?)

- Irrelevante
- Positiva
- Estresante

Valoración secundaria (¿cómo y con qué le hago frente?)

- Recursos

Tipos de estrategias (cómo respondes)

1. Las estrategias centradas en el problema,
2. Las estrategias centradas en las emociones,
3. Las estrategias basadas en la evitación.