SEDE COUNSELING

HOJA DE TRABAJO GRATIS

Mi caja de herramientas

Marca las herramientas que ya te ayudan y agrega las tuyas. Pon esta hoja donde puedas verla.

Calmar mi cuerpo

- [ ] Respirar despacio (inhala 4, exhala 6)
- [ ] Ducha o baño tibio
- [ ] Estirarme o caminar despacio
- [ ] Sostener algo frío o tibio
- [ ] _____

Distraer mi mente

- [ ] Música o un podcast
- [ ] Rompecabezas, juego o colorear
- [ ] Ordenar un espacio pequeño
- [ ] Ver mi programa favorito
- [ ] _____

Conectar con otros

- [ ] Llamar o escribir a alguien de confianza
- [ ] Pasar tiempo con mi familia o mascota
- [ ] Ir a un grupo, iglesia o clase
- [ ] Pedir un abrazo
- [ ] _____

Expresar lo que siento

- [ ] Escribir en un diario
- [ ] Dibujar, pintar o crear
- [ ] Llorar si lo necesito
- [ ] Hablarlo
- [ ] _____

Consentir mis sentidos

- [ ] Un té o un cafecito
- [ ] Una vela o un aroma que me guste
- [ ] Una cobija suave
- [ ] Ver fotos que me hacen sonreír
- [ ] _____

Fe y sentido

- [ ] Orar o meditar
- [ ] Tiempo en la naturaleza
- [ ] Leer algo que me inspire
- [ ] Recordar lo que es importante para mí
- [ ] _____

Mis propias herramientas:

_____

_____

Idea original: *Inspirada en las habilidades de tolerancia al malestar y autocalma de la Terapia Dialéctica Conductual (DBT), creada por Marsha M. Linehan, PhD. Hoja adaptada por Sede Counseling.*