

Tolerancia al Malestar Hoja 6

Cambiando la Química del Cuerpo:

(Para reducir la mente emocional RAPIDAMENTE)

Acuérdese de esta técnica como: "TIP"

T

Temperatura de la cara: use agua con hielo para calmarse RAPIDAMENTE con cambiando la respuesta de su sistema nervioso autónomo.

- Suavemente ponga su cara en un tazón de agua con poco hielo (30 segundos)
- O póngase una bolsita de agua con hielo en la cara
- O detenga un paquete de hielo (o una bolsita zip-lock con agua de hielo) en su cara.

I

Intensamente haga Ejercicio para calmar su cuerpo cuando este acelerado por la emoción

- Haga ejercicio intensamente, aunque solo sea por un corto tiempo
- Gaste la energía física que tiene acumulada en: correr, caminando rápidamente, brincando, jugando básquetbol, levantando pesas, etc.

P

Practique Respiración Lenta y con Ritmo

- Ralentizar el ritmo de la inhalación y la exhalación hasta abajo (por lo regular, 5 a 7 respiros dentro y fuera por minuto)
- Respire profundamente desde el fondo del estomago

Respire para AFUERA más despacio de como respira para Adentro. (Por ejemplo, 4 segundos adentro y 8 segundos afuera).

Progresivamente Relaje los Músculos

- Empezando con las manos, moviendo hacia los brazos, los hombros, el cuello, la frente, los ojos, mejillas y labios, lengua y mandíbula, pecho, espalda, estomago, sentaderas, muslos, terneros, tobillos, pies.
- Tense (5 segundos, $\frac{3}{4}$ del ejercicio), Y después suelte, RELAJE cada musculo. NOTE la tensión. NOTE la diferencia cuando esta relajado.

*Agua helada disminuye el ritmo cardiaco. Ejercicio intenso aumenta el ritmo cardiaco. Si tiene una condición de corazón o médica, ritmo cardiaco bajo debido a medicamentos, toma un bloqueador beta o tiene un trastorno alimentico, consulte con su médico antes de usar estas técnicas. Evite agua helada si tiene alguna alergia a lo frio.

Tolerancia al Malestar Hoja 6a

Usando Agua con Hielo Pasó a Paso

El Hielo puede Hacer Maravillas

Cuando pone su cara completamente en agua fría... o cuando pone una bolsita con agua fría en los ojos y la parte alta de las mejillas

Y no respire por unos segundos
Esto le indica al cerebro que está nadando bajo agua
Esto causa que el cuerpo responda como si estuviera buceando (puede que dure de 15-30 segundos para sentirse)

El corazón palpita más despacio
Le sangre se dirige hacia los órganos más importantes (el cerebro y el corazón) y lejos de los que no se necesitan en el momento

Este cambio del cuerpo ayuda a regular las emociones

Esto es muy importante cuando está teniendo fuertes, e incómodas emociones (es buena estrategia para la tolerancia al malestar emocional) o cuando está sintiendo tentación de actuar impulsivamente con comportamiento peligrosos o inefectivos

(Esto funciona mejor cuando está sentado en un lugar callado- la actividad y las distracciones pueden que hagan esta técnica menos efectiva)

Experimentélo!

El agua fría hace que el latido del corazón disminuya. Si usted tiene una condición médica o problema con el corazón, o tiene un latido más despacio por causa de un medicamento o usa un Beta Blocker, favor de consultar con su médico primero antes de usar esta técnica. No use agua fría si es alérgico.