



HAZ UNA PAUSA ANTE EL ESTRÉS

TÉCNICA STOP 2 MINUTOS



SIENTE CÓMO TE
QUEDAS
QUIETO/A ESTÉS
DÓNDE ESTÉS

Al hacerlo estás tomando la decisión consciente de reducir la velocidad de las cosas. Estás decidiendo tomar el control, en lugar de dejar que las presiones externas te lleven a reaccionar y estresarte.

TÓMATE UNOS
MINUTOS PARA
OBSERVAR TU
CUERPO

Escanea lentamente tu cuerpo comenzando desde la punta de los dedos de los pies y subiendo hasta lo alto de la cabeza. A medida que subes, sé consciente de dónde puedes albergar tensión o acumular emociones negativas. Respira hacia la tensión y suéltala.

OBSERVA DE
CERCA LO QUE TE
RODEA

Busca en tu entorno los detalles más pequeños que nunca habías observado, esos detalles deberían ser agradables para ti. Sumérgete y enraízate en tu entorno mientras hallas algo que te guste o te sorprenda.

POSIBILIDADES QUE
AHORA
TIENES

Acabas de salir del piloto automático y ahora eres libres de elegir una dirección nueva y beneficiosa. Si te habías sentido sobrecargado/a, exhausto/a y sin saber qué hacer puedes mirar con ojos nuevos la variedad de elecciones y de opciones diferentes que tienes ante ti...

¿CÓMO HAS VIVIDO EL STOP QUE HAS REALIZADO?

Repite esta secuencia varias veces al día para aliviar la tensión emocional, cuidarte mejor, cuidar al paciente y a los tuyos.