

¿CÓMO MANEJO MIS EMOCIONES?

TOLERANCIA AL MALESTAR: ACRÓNIMO "TIP"

T

De "temperatura". Significa cambiar la temperatura de tu cara con agua muy fría. Provocando el reflejo de inmersión y así hacer que la fisiología baje.



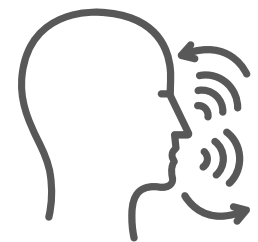
I

La I significa realizar ejercicio intenso como correr, saltar la cuerda, etc. por aproximadamente 20 minutos.



P

La P simboliza la respiración rítmica y pausada acompañada de relajación muscular.



REFERENCIA: LINEHAN, M. M. (1993), SKILLS TRAINING MANUAL FOR TREATMENT OF BORDERLINE PERSONALITY DISORDER. NEW YORK, NY, GUILFORD PRESS.