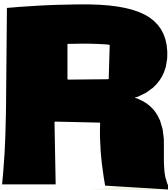
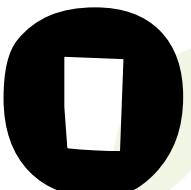
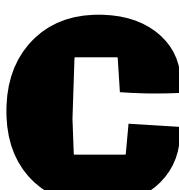
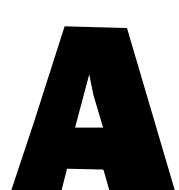


R.O.C.A.

Utiliza este acrónimo para gestionar tus experiencias emocionales difíciles. La idea de tener una roca fuerte y segura a la que puedas acudir durante las “tormentas” emocionales resulta muy poderosa. Cuando te sientas abrumada (o), insuficiente, inadecuado (a), profundamente triste, terriblemente ansioso (a), abandonada (o) o traicionado (a) por las personas que pensabas te iban cuidar; cuando percibas que estás muy lejos de lo que quieras en tu vida y creas que la situación actual no va a cambiar nunca; cuando sientas que esta emoción tan dolorosa (culpa, vergüenza, angustia, falta de ilusión, desesperanza, autodesprecio) va a durar para siempre...

| | |
|---|---|
|  | <p>Reconoce y respira</p> <p>Reconoce que estás sintiéndote mal. Date permiso de sentir todo esto tan difícil que estás sintiendo. Respira lenta y profundamente. Alarga lo más que puedes la espiración (salida del aire). Respirar así te ayudará a sentir cada una de las sensaciones en tu cuerpo: siente tu abdomen, tu pecho, tu garganta, tu espalda, tu cabeza y el resto de tu cuerpo. Solo respira y acepta lo que estés sintiendo, por más desagradable que sea.</p> |
|  | <p>Observa</p> <p>Asume la postura de observador (a) de tu experiencia. Puedes decirte: “una parte de mi se siente... una parte de mi piensa que...”. Observa las sensaciones de tu cuerpo y tus pensamientos. Trata de no hacer juicios sobre lo que estás pensando o sintiendo. Solo observa con curiosidad tu experiencia. Indaga de la forma más honesta que puedas: ¿a qué le tengo miedo en este momento? Observa las respuestas, sin juzgarlas.</p> |
|  | <p>Conecta con tus necesidades</p> <p>¿Qué necesito en este momento? Descanso, protección, cuidado, calma, reconocimiento, compañía, comprensión, apoyo, alegría, distracción, afecto, conexión, compasión, esperanza, paz, confianza, etc. Identificar lo que estás necesitando en este momento y con la mayor precisión posible te permitirá cuidar de ti mismo. También es posible que necesites aceptar que no sabes qué necesitas exactamente ahora y, entonces, ofréctete comprensión.</p> |
|  | <p>Actúa según tus valores</p> <p>Decide qué vas a hacer para atender tu necesidad. Pedir ayuda a un amigo/a o darte tú mismo lo que necesitas. Busca opciones, siempre hay alguna pequeña puerta o ventana para entrar al maravilloso mundo de las posibilidades. Identifica los recursos que tienes. Quizá una parte de tu mente solo vea los obstáculos y los problemas; concéntrate consulta tu mente sabia. Emprende acciones con atención plena para atender tus necesidades.</p> |