

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 quieres 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>R</p> | <p>Reconoce y respira Reconoce que estás sintiéndote mal. Date permiso de sentir todo esto tan difícil que estás sintiendo. Respira lenta y profundamente. Alarga lo más que puedas 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>O</p> | <p>Observa 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>C</p> | <p>Conecta con tus necesidades ¿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, ofrécete comprensión.</p> |
| <p>A</p> | <p>Actúa según tus valores 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> |