TARJETA DE GESTIÓN EN CALIENTE 🔥

Propósito: Contener la reacción inmediata y evitar el etiquetado prematuro

🚨 **¿Qué acaba de ocurrir?**

Describíbelo en una línea

EVENTO

1 DESACELERAR

Objetivo:

No tomar decisiones permanentes mientras atraviesas emociones temporales

2 ORDENAR

Preguntarse:

¿Qué debo hacer ahora mismo para mantener control y claridad?

- ☐ Dormir
- ☐ Respirar
- ☐ Hablar con alguien
- ☐ No responder a nadie
- ☐ Salir a dar un paseo
- ☐ No publicar nada
- ☐ Otro _____

3 NOMBRAR

Preguntarse:

¿Qué estoy sintiendo exactamente?

- ☐ Frustración
- ☐ Vergüenza
- ☐ Miedo
- ☐ Enojo/Ira
- ☐ Tristeza
- ☐ Ansiedad
- ☐ Otra _____

4 REINTERPRETAR

Preguntarse:

¿Qué es un hecho?

¿Qué es una interpretación temprana?

¿Qué estoy magnificando?

¿Qué otra explicación podría existir?

0 hrs → **48 hrs**

Timeline

© Gestión Consciente | Autor Santiago Loaiza