

## Cómo recuperar la confianza cuando se encuentra involucrado en una situación estresante

Hay eventos catastróficos que son perturbadores para todos y requieren nuestra atención. Sin embargo, en ocasiones, también estamos angustiados por experiencias menos difíciles que abruma nuestra capacidad para enfrentar el momento. Usted puede estar en una tienda de comestibles y la persona que está enfrente de usted maltrata al cajero. O alguien pudiera contar una broma racista en tu presencia. O podría sentirse angustiado al visitar a alguien enfermo. Estas experiencias también merecen que usted cuide de su persona. Estos son algunas recomendaciones sencillas que puede realizar para sentirse mejor.

1. Ponga atención a sus señales: ¿Qué sensaciones está experimentando en su cuerpo? ¿Qué sentimientos está teniendo?
2. Respire profundamente varias veces.
3. Hágase estas preguntas:
  - ¿Está pasando algo que es peligroso para mí justo en este momento?
  - En caso afirmativo, ¿puede usted pedir ayuda o irse?
  - Si no, respire profundamente
4. Reconozca que tan difíciles para usted son momentos como este y reconozca que usted se da cuenta que está en apuros.
5. Recuerde algo que le calme o consuele.
6. Discúlpese y tome un trago de agua, échese agua en la cara, salte arriba y abajo durante un minuto. Escuche su pieza de música favorita durante unos minutos, toque algo suave.
7. Usted es usted y los demás son los demás. No se compare con nadie más. No se juzgue con dureza.
8. Haga un plan para comer bien este día y dormir lo suficiente esta noche.
9. Si le es reconfortante, comuníquese con alguien en quien confíe y dígame lo que sucedió.
10. ¡Felicítese por superar los momentos difíciles!