

TARJETA DE REFERENCIA



ANTES DE REACCIONAR

3 pasos resumidos de toda la herramienta para calmar tu sistema nervioso



1. PARA

¿Se activó nuestro ciclo? Nómbralo: "Creo que estamos en el ciclo otra vez." Si el cuerpo está acelerado: botón de pausa (20–30 min y retomamos).



2. MIRA HACIA ADENTRO

Profundiza en el iceberg. ¿Qué hay debajo de mi ira o mi silencio? Nombra tu emoción primaria: miedo, tristeza, dolor, vergüenza, soledad.



3. HABLA PARA CONECTAR

Busca las palabras y la forma de comunicarte, así como de escuchar para conectar. "Cuando pasa esto... me siento... porque para mí significa... y necesito que..."

Recuerda: no gana quien tiene la razón. Ganan quienes vuelven a conectar.

El objetivo de una discusión no es resolver el tema: es volver a estar en el mismo equipo.

INSCRÍBETE EN EL TALLER PARA PROFUNDIZAR MÁS Y PRACTICAR LAS HERRAMIENTAS EN PAREJA.



psic.cristinahugo