

# Plan de Acción: Proactivo en la Práctica

## HOJA DE CONSEJOS

Esta hoja de consejos está diseñada para ayudar al personal a reflexionar sobre situaciones futuras que pueden beneficiarse de un Meta-Momento. Los Meta-Momentos Proactivos pueden prepararnos para una situación próxima en la que es muy probable que se provoque una emoción desagradable (como la ira o la ansiedad).

### PASO 1: LO SIENTES

Describe el evento o situación en la que puede beneficiarte un Meta-Momento. Imagínate en esa situación.

- ¿Qué estás pensando?
- ¿Qué está pasando en tu cuerpo?
- ¿Cómo te estás expresando?

### PASO 2: PAUSA

Visualízate haciendo un ejercicio de respiración para prevenir tu reacción típica. Inhala lentamente por la nariz y exhala por la boca. Puedes decir un mantra mientras respiras, como "adentro" mientras inhala y "exhala" mientras exhala.

### PASO 3: MIRANDO TU "MEJOR YO"

Imagina tu *mejor yo* en esta situación.

- Describe tu yo ideal.
- Describe tu imagen deseada.
- Tu objetivo deseado.

### PASO 4: USAR UNA ESTRATEGIA Y ACTUAR

Teniendo en cuenta tu *mejor yo*, ¿qué estrategias puedes probar?

- ¿Qué diálogo interno positivo puedes usar?
  - ¿Cómo puedes utilizar una reevaluación positiva o reformular la historia para recordar una forma más útil de ver la situación?
  - Ahora que has intentado hablar contigo mismo o reformular, ¿qué harás o dirás en la situación? Describe una respuesta más útil que puedas probar la próxima vez que te encuentres en esta situación o en una similar.
-