



# Píldora de bienestar

## Técnica STOP

Ayuda para el autocontrol y el establecimiento de hábitos saludables

Esta estrategia enlaza con el objetivo que os planteamos anteriormente, el **AUTOCUIDADO**

Nos suele costar reducir o eliminar hábitos que no nos benefician e introducir otros que nos benefician y con la situación de confinamiento e incertidumbre, muchos nos decís que todavía os resulta más difícil.

Puedes aplicarlo con la alimentación, con el tabaco, con el alcohol...

También cuando estés intentando introducir hábitos saludables y aparezca la pereza o esas "vocecillas" que te boicotean

Las pautas ya las tienes, ahora te proponemos una herramienta que te ayudará a conseguirlo



# Pasos

Recuerda: lo primero es marcarte el objetivo que quieres conseguir

**S**TOP: Para

Echa el **freno**, no te dejes llevar

*Cuando notes el impulso que te lleva a esa conducta que te perjudica o que te impide llevar a cabo la conducta que te beneficia pon en marcha estos pasos*

**T**oma unas respiraciones

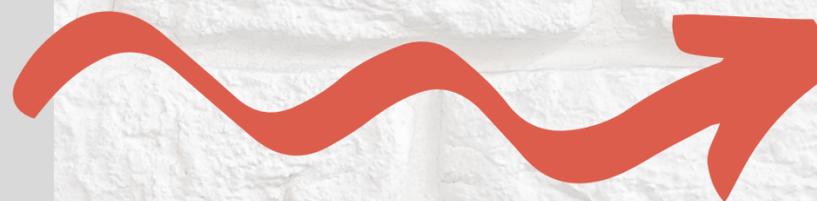
Tu respiración es tu **ancla**.  
Llevando tu atención a ese punto consigues:

- Reducir la impulsividad
- Calmar la mente
- Meter conciencia

**O**bserva

Comida: ¿Qué me impulsa a comer?  
Tabaco: ¿Qué hay detrás de este impulso?:  
Hábito beneficioso para mí:  
Ejercicio, lectura, escribir diario,  
Practicar relajación: ¿Qué me impide realizarlo?

¿Es hambre?  
¿Me apetece ese cigarrillo de verdad?  
A lo mejor voy en piloto automático  
¿Quizás hay una emoción:  
aburrimiento, agobio...?  
¿Me está hablando la pereza?  
Estoy poniendo excusas



**P**rocede /actúa

**No tengo hambre / no me apetece**

Paro: no necesito fumar ni comer en este momento, voy a llevar mi atención a lo que estoy haciendo en este momento.

¿Puedo posponerlo?: Voy a esperar 20 minutos y lo valoro de nuevo

En realidad, no es necesidad ni de comer ni de fumar.  
He detectado **una emoción que me llevaba a eso**

¿Qué me dice esa emoción?:

- Aburrimiento: voy a hacer alguna actividad que me entretenga
- Agobio.: lo reconozco e intento gestionar (relajación, por ejemplo)
- Cansancio: descanso..
- Soledad: me conecto, llamo...

**Tengo hambre**

Como, planteándome mi objetivo de autocuidado  
¿**QUÉ** voy a comer?: Elijo el tipo de alimento y la cantidad  
¿**CÓMO** lo voy a comer?: me siento a comer, lo como despacio, lo saboreo: *meto conciencia*

**Pereza /excusas**

Reafirmo mi decisión de cuidarme y me recuerdo los motivos

No escucho esa "vocecilla" y me pongo a realizar la actividad



*Seguimos a tu lado, seguimos trabajando*

**[www.omsida.org](http://www.omsida.org)**

**976 201 642**