



TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL STEP-OUT

¿De qué trata esta técnica?

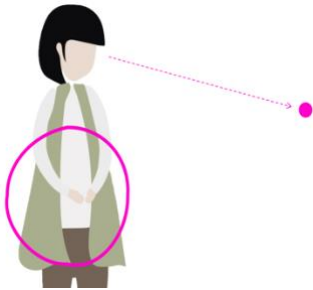
Es una técnica creada por la psicóloga Susana Bloch, que nos permite “salir de la emoción” en la que nos encontramos, para retornar a un “estado emocional neutro”. Permite:

- Evitar ser desbordados por emociones como el miedo, angustia o rabia.
- Mantenernos en equilibrio o en nuestro “centro” para continuar con las actividades que estemos desarrollando en nuestro día a día laboral o personal.

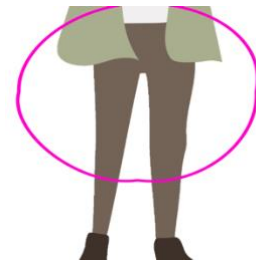
La duración total de la técnica es de 1 a 2 minutos.

¿Cómo se realiza?

- Para realizar el Step-out debes estar de pie con tu espalda derecha.
- Pon tus pies en paralelo y algo separados y tus rodillas levemente flectadas.



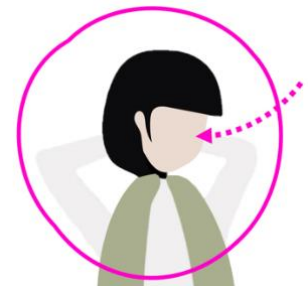
- Fija tu mirada al frente, en un punto en el horizonte.
- Junta tus manos a la altura de tu vientre, entrelazando tus dedos.



- Inhala lenta y profundamente por la nariz a la vez que llevas tus manos entrelazadas por sobre tu cabeza (hasta llegar a tu nuca), trazando un arco.
- No sueltes el aire en tu interior y sostén esa posición por el mismo tiempo que tardaste en subir los brazos.



- Lentamente, comienza a exhalar por la boca, como si estuvieras soplando una vela, a la vez que comienzas a llevar tus manos de vuelta a tu vientre siguiendo el recorrido inverso.
- Repite esta secuencia 3 veces.



Una vez finalizadas las repeticiones, suelta la totalidad de tu cuerpo sacudiendo piernas, pies, brazos, manos, cabeza y cuello.