



Identificar y describir el factor desencadenante

Observa cómo reacciona tu cuerpo, tus pensamientos y tus sentimientos sin intentar cambiarlos ni suprimirlos.

¿Cuándo empezaron y cuando terminaron?

¿Qué pasará si no cambias o te deshaces de tus impulsos?

Recuerda que...

Puedo gestionar los desencadenantes mediante...



SURF

Reconoce que tienes un impulso.

Identificar y describir el detonante.

Imagina que estás trabajando en una tarea que requiere concentración y, de repente, tu teléfono vibra con una notificación. La anticipación de no saber de qué se trata puede generar una fuerte necesidad de revisar el teléfono inmediatamente.

Observa las reacciones de tu cuerpo, tus pensamientos y tus sentimientos sin intentar cambiarlos ni suprimirlos.

- Tensión e inquietud: necesidad de moverse o revisar el teléfono inmediatamente.
- Pensamientos intrusivos: pensamientos relacionados con la notificación que se vuelven intrusivos, dificultando la concentración en la tarea actual. Frustración: si intentas resistirte a revisar el teléfono para concentrarte en la tarea en cuestión, puedes sentirte frustrado por la lucha interna.

Puedo gestionar este disparador mediante:

Conozca sus desencadenantes con antelación y prepare una estrategia o habilidad para cada uno. Ejemplos: respirar profundamente si está estresado, abandonar un lugar si es de alto riesgo.

En nuestro ejemplo, ajusta la configuración de notificaciones de tu teléfono para minimizar las interrupciones. Durante las tareas que requiere concentración, desactiva las notificaciones innecesarias o usa el modo "No molestar".

¿Qué pasará si no cambias o te deshaces de tus impulsos?

Aumento del estrés y la ansiedad. La necesidad constante de revisar el teléfono puede contribuir a un aumento de los niveles de estrés y ansiedad, sobre todo si temes perderte información o actualizaciones importantes.

Recuerde que:

- Está bien tener impulsos como ellos
Son reacciones y hábitos naturales.
- Un impulso es un sentimiento, no una obligación.
Puedes tener este sentimiento y elegir no actuar.
- Está bien sentir incomodidad y
No intentes cambiarlo.
- Un impulso es temporal y durará.
pasar por si solo

Puedo distraerme de mis impulsos mediante:

Haz algo para distraerte del impulso. Cada minuto que te demores aumenta la probabilidad de que el impulso disminuya por sí solo. Ejemplos: salir a caminar, escuchar música, llamar a un amigo, leer un libro o una revista, practicar un pasatiempo, quedar con alguien en persona o participar en una actividad social. Las interacciones cara a cara ofrecen una alternativa gratificante a la comunicación en línea.



SURF

Reconoce que tienes un impulso

**Identificar y describir el
detonante.**

**Observa las reacciones de tu cuerpo,
tus pensamientos y tus sentimientos
sin intentar cambiarlos ni suprimirlos.**

**Puedo gestionar este
disparador mediante:**

¿Qué pasará si no cambias o te deshaces de tus impulsos?

Recuerde que:

**Puedo distraerme de mis impulsos
mediante:**

[illegible]

[illegible]