

Describe tus sensaciones físicas antes del estallido:

Piensa qué puedes hacer para evitar el proceso de erupción

Algunas recomendaciones:

- Respirar varias veces profundamente al tiempo que se da interiormente auto- instrucciones (para, stop, tranquilízate, contrólate, etc.).
- Cuando te notes muy activados intenta separarte físicamente de la situación como método para tratar de evitar el episodio.

EXPLICACIÓN PARA EL ALUMNO/A: Muchos chicos/as identifican la sensación que viven justo antes de “explotar” como una especie de calor interior intenso e incontrolable acompañado de fuertes emociones que no pueden reprimir y preceden irremediabilmente al episodio disruptivo para que empieces a tomar conciencia del problema y puedas comenzar a controlarlo, vamos a hacer la siguiente actividad que consiste en que visualices todo el proceso en forma de imágenes. Se trata de que imagines que en tu interior hay un volcán que representa toda tu fuerza y energía, pero, a veces, se descontrola y se produce la erupción. Cuando empiezas a enfadarte, el volcán (que estaría situado de forma imaginaria en la zona del estómago) se calienta y empieza a producir lava caliente hasta el punto que, si no lo controlamos, estalla. De lo que se trata ¹es que identifiques tus propias sensaciones internas previas al estallido y, así, poder controlarlo. Una vez que te has familiarizado con estas sensaciones tienes que buscar formulas para evitar este proceso de erupción.