

E.U.R.E.C.A.

6 Pasos para enfrentarnos a situaciones de estrés

E.nfrenta

¿Que te está generando estrés?

U.tiliza

¿Que recursos te han servido antes para situaciones parecidas?

R.econoce

Lo que me pasa es importante y es real.

Repítete estas palabras y respira profundamente

E.tiqueta

Esta situación difícil me provoca:

C.lasifica

La situación es:

Nueva

No la esperaba

No puedo controlarla

Es una amenaza a mi personalidad

A.cepta

Simplemente observa que notas ante esta situación, acepta lo que sientes, es legítimo y lo puedes tolerar.

E.U.R.E.C.A.

EJEMPLO

6 Pasos para enfrentarnos a situaciones de estrés

E.nfrenta

¿Que te está generando estrés?

El examen de selectividad

U.tiliza

¿Que recursos te han servido antes para situaciones parecidas?

Me pasó con los exámenes de Inglés. Descansar bien y pensar que lo tenía preparado. A final aprobé

R.econoce

Lo que me pasa es importante y es real.

Repítete estas palabras y respira profundamente

E.tiqueta

Esta situación difícil me provoca:

Angustia

Miedo

La emoción la noto en el pecho y en las piernas

C.lasifica

La situación es:

Nueva

Mi primera vez

No la esperaba

No puedo controlarla

Es una amenaza a mi personalidad

Si suspendo será lo peor

A.cepta

Simplemente observa que notas ante esta situación, acepta lo que sientes, es legítimo y lo puedes tolerar.

E.U.R.E.C.A.

GUÍA TERAPÉUTICA

6 Pasos para enfrentarnos a situaciones de estrés

E.nfrenta

Ayudar a identificar la situación o situaciones concretas que provocan estrés y o /ansiedad e introducir psicoeducación.

U.tiliza

Tratar de explorar recursos útiles que, anteriormente, ante situaciones parecidas han servido de ayuda. Importante narrar la experiencia, no solo nombrarla

R.econoce

Es importante reconocer lo que siente, ayudar a la familia a que legitime y a la propia persona a que reconozca que sus sentimientos son válidos

E.tiqueta

Es importante nombrar las emociones que genera la situación estresante. Tratar de ser concreto. Si nos responde ANSIEDAD tratamos de que sea más específico, ya que ansiedad es un término amplio. También ayudaremos a identificar la sensación en el cuerpo.

C.lasifica

Ayudar a la persona a identificar a que se debe su estrés haciendo psicoeducación y explicando cada una de las posibles fuentes de estrés. Tienes más información sobre esto en el post que corresponde a este recurso.

A.cepta

Se trata de guiar a la persona hacia la aceptación de que no todo se puede controlar. Ayudarla con reflexiones y parándose a sentir aquello que ha etiquetado.