

Detonantes



Detonante: un estímulo, como una persona, lugar, situación o cosa, que contribuye a una respuesta emocional o conductual no deseada.

El problema

Describe el problema al que tus detonantes contribuyen. ¿Cuál sería el peor escenario, si estuvieras expuesto a tus detonantes?

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Categorías de detonantes

Casi cualquier cosa puede ser un detonante. Para comenzar a explorar sus propios detonantes, piense en cada una de las categorías enumeradas a continuación. ¿Hay una emoción específica que actúe como un detonante para ti? ¿Qué tal una persona o lugar? Anota tus respuestas en los espacios provistos.

Estado emocional	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Personas	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Lugares	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Objetos	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Pensamientos	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Actividades/Situaciones	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Consejos para tratar los detonantes

- A menudo, la mejor manera de lidiar con un detonante es evitarlo. Esto podría significar hacer cambios en su estilo de vida, relaciones o rutina diaria.
- Cree una estrategia para enfrentar sus detonantes. Puede incluir habilidades de afrontamiento, una lista de personas de confianza con las que puede hablar o frases repetidas para ayudarlo a salir de una situación problemática.
- No espere hasta el calor del momento para probar su estrategia de afrontamiento.

Detonantes



En esta sección, desarrollará un plan para lidiar con sus tres mayores detonantes. Revise su plan regularmente y practique cada una de las estrategias.

Describe tus tres mayores detonantes, en detalle.

Detonante	#1	
	#2	
	#3	

Describe su estrategia para evitar o reducir la exposición a cada detonante.

Detonante	#1	
	#2	
	#3	

Describe su estrategia para lidiar con cada uno de los detonantes, cuando no se pueden evitar.

Detonante	#1	
	#2	
	#3	