

TOLERANCIA AL MALESTAR · FICHA TM3

TIPP

Habilidades para emergencias fisiológicas

Cuando la activación emocional es tan intensa que sentís que no podés ni pensar — pánico, rabia desbordada, disociación, urgencia de hacer algo ahora — las habilidades cognitivas no funcionan. El sistema nervioso está demasiado activado para razonar. TIPP son cuatro técnicas que actúan directamente sobre la fisiología del cuerpo para bajar esa activación rápido, en cuestión de minutos.

Las cuatro herramientas TIPP

T · Temperatura (frío en la cara)

Sumergir la cara en agua fría (o ponerse una bolsa de gel congelado sobre los pómulos y la frente) durante 15 a 30 segundos. Esto activa el reflejo de inmersión: el cuerpo registra que estás "bajo agua fría" y automáticamente baja la frecuencia cardíaca y reduce el flujo a las extremidades. La activación emocional cae rápido.

Importante: agua bien fría (cerca de 10°C), no tibia. Y respiración contenida durante esos segundos. No usar si tenés problemas cardíacos, hipertensión severa o trastornos alimentarios con bradicardia.

I · Intensa actividad física

Cualquier actividad aeróbica intensa por 5 a 15 minutos: correr en el lugar, saltar, subir escaleras a velocidad, hacer flexiones, bailar fuerte. La idea es subir el pulso al máximo que puedas sostener brevemente.

Esto funciona porque el ejercicio intenso quema parte de la adrenalina y el cortisol que la emoción está generando. Después de la actividad, la activación baja casi inevitablemente.

P · Pausada respiración (respiración rítmica)

Respirar bien, bien lento. La clave: la exhalación tiene que ser más larga que la inhalación. Una proporción útil es inhalar contando hasta 4, exhalar contando hasta 6 u 8. Mantener este ritmo durante 2 a 5 minutos.

La exhalación larga activa el nervio vago, que es la palanca biológica para la calma. Es la habilidad más portátil de las cuatro — la podés hacer en cualquier lugar sin equipamiento.

P · Progresiva relajación muscular

Tensionar y soltar grupos musculares de manera secuencial. Tensionar fuerte un grupo (pies, pantorrillas, muslos, abdomen, manos, brazos, hombros, cara) por 5 segundos, después soltar completamente y notar la diferencia. Recorrer así todo el cuerpo de pies a cabeza.

Esto baja la tensión muscular que la emoción intensa genera, y a la vez te concentra en el cuerpo, sacándote de la cabeza.

¿Cuándo usar TIPP?

Estas habilidades son específicamente para cuando la activación emocional está tan alta que no podés acceder a otras herramientas. Si STOP no alcanza, si tu mente está dando vueltas en círculo, si sentís pánico, rabia desbordada, ganas urgentes de daño — TIP baja el cuerpo primero, para que después puedas hacer otra cosa.

- **Antes de cualquier otra habilidad cognitiva**, si la emoción te tiene secuestrada/o.
- **Cuando un ataque de pánico está empezando**. La temperatura y la respiración pausada son las más efectivas.
- **Cuando hay impulsos fuertes (autodaño, consumo)**. El ejercicio intenso es especialmente útil acá.
- **Cuando estás disociada/o o muy desconectada/o**. La temperatura fría te trae de vuelta al presente rápido.

PRÁCTICA · PROBAR LAS CUATRO TÉCNICAS EN FRÍO

Esta semana practicá las cuatro herramientas sin estar en crisis, para conocer cómo te funciona cada una.

Lunes: respiración pausada (4 en inhalación, 6 en exhalación) durante 3 minutos. Anotá cómo te sentís antes y después.

Martes: 5 minutos de actividad física intensa (saltar, correr en el lugar, lo que tengas). Anotá la diferencia en tu estado.

Miércoles: relajación progresiva de pies a cabeza. Tomate 8-10 minutos. Anotá qué notás.

Jueves: temperatura fría — agua bien fría en la cara durante 20 segundos, con la respiración contenida. (Ojo con las contraindicaciones).

Al hacerlas en frío, vas a saber cuál te funciona mejor y vas a tener el reflejo de usarla cuando haga falta.

→ Llevá registro: Práctica y uso real de TIPP (página siguiente)

TOLERANCIA AL MALESTAR · HOJA DE TRABAJO TMHT3

Práctica y uso de TIPP

Registro semanal

Llevá un registro de tus pruebas en frío y de los usos reales. La idea es entender cuál de las cuatro herramientas te funciona mejor, así te queda como recurso disponible para cuando la necesites.

Temperatura

Día y momento de práctica

Nivel de activación ANTES (0 a 10, siendo 10 lo más alto)

Nivel de activación DESPUÉS (0 a 10)

¿Qué notaste?

Intensa actividad física

Día y momento de práctica

Nivel de activación ANTES (0 a 10, siendo 10 lo más alto)

Nivel de activación DESPUÉS (0 a 10)

¿Qué notaste?

Respiración pausada

Día y momento de práctica

Nivel de activación ANTES (0 a 10, siendo 10 lo más alto)

Nivel de activación DESPUÉS (0 a 10)

¿Qué notaste?

Relajación progresiva

Día y momento de práctica

Nivel de activación ANTES (0 a 10, siendo 10 lo más alto)

Nivel de activación DESPUÉS (0 a 10)

¿Qué notaste?

Reflexión

¿Cuál de las cuatro técnicas te resultó más efectiva?

¿Cuál te resultó más fácil de hacer en un momento de necesidad real?

¿En qué tipo de situaciones la vas a tener disponible esta semana?
