**Hoja de trabajo 1: Detonante/activador (trigger) – Diferenciación entre antes y ahora**

**Trasfondo:**

Emociones experimentadas en el presente pueden haber sido reforzado por haberse activado emociones del pasado.

**Proceso:**

Respire profundamente y examínese a lo interno:

¿Se encuentra peor de lo que le corresponde a la ocasión aquí y hoy?

Si la respuesta es sí podría ser que hubo un puente de afectos con el pasado.

**1º Análisis de la sensibilidad para encontrar el activador**

¿Desde cuándo me encuentro mal?

¿Qué es lo que exactamente he experimentado en este momento o poco antes de que sucedió?

¿Qué aspecto de lo que sucedió me hizo reaccionar de manera intensiva/negativa?

¿Qué es lo que probablemente me haya recordado a la situación estresante del pasado?

**2º Una vez que se ha identificado la actividad, se hace el cambo de contexto hacia el presente**

En la situación actual, ¿qué es lo que exactamente es diferente o mejor que en la situación pasada?

En lo posible, describa la mayor cantidad de detalles.

¿Estoy completamente de vuelta en el presente? ¿Con qué porcentaje?

(si debajo del 90%: realizar ejercicios de reorientación hacia el presente

¿En qué me doy cuenta que hoy estoy segura?

¿En qué me doy cuenta que hoy soy una persona adulta y que tengo otras posibilidades?

¿Cómo me siento ahora al finalizar este análisis?