

Primeros auxilios psicoemocionales

D

Riesgo
(**D**anger)

R

Respuesta alumno/
Interna

A

Apoyo
(Si es necesario)

B

Validación
(Validating)

C

Cambio fisiológico
(Ver TIPPS)

DR ABC: (Alarcón, García, Mejía, 2021)

Habilidades TIPPS ¿Cómo manejar la crisis?

T

Temperatura

I

Ejercicio
intenso

P

Respiración
pausada

P

Relajación
muscular
progresiva

S

Habilidades
sensoperceptivas

*Linehan, M.(2015). DBT skills training manual(second edition). The Guilford Press



COLEGIO LOS NOGALES

Fines