

## ACCEPTS

Las emociones angustiantes pueden parecer imposibles de superar. Sin embargo, estas emociones disminuirán de intensidad con el tiempo y eventualmente desaparecerán. El acrónimo **ACCEPTS** describe siete técnicas para distraerse de las emociones angustiantes hasta que pasen.

## Actividades

Realice alguna actividad que requiera pensamiento y concentración.

- *Lea un libro.*
- *Escriba un diario.*
- *Haga un proyecto de trabajo o una tarea escolar.*

## Contribuciones

Haga algo que le permita enfocarse en otra persona.

- *Pregunte a un amigo como le fue en el día.*
- *Haga un regalo para un ser querido.*
- *Ofrézcase como voluntario.*
- *Envíe una tarjeta con un pensamiento bonito.*

## Comparaciones

Ponga su situación en perspectiva comparándola con algo que sea más doloroso o angustiante.

- *Piense en algún momento cuando estaba más angustiado y vea que las cosas no están tan mal ahora.*
- *Piense en lo resiliente que es comparándose con alguien a quien se le dificulte más lidiar con las cosas.*

## Emociones

Haga algo para crear una emoción nueva que "compita" con la emoción angustiante.

- *¿Está triste? Vea una película divertida.*
- *¿Tiene ansiedad? Practique la respiración profunda.*
- *¿Está enojado? Salga a caminar.*

## Pensamientos

Utilice una estrategia mental o una actividad para cambiar sus pensamientos por algo neutral.

- *Comenzando con "A", diga el nombre de objetos a su alrededor que empiecen con cada letra del alfabeto.*
- *Cuente algún objeto específico a su alrededor (p. ej. ladrillos, árboles...).*
- *Cante una canción en voz alta o recítela en su cabeza.*

## Técnicas de bloqueo

Evite las situaciones dolorosas o bloquéelas en su mente con una técnica como el uso de imágenes.

- *Pospone los impulsos perjudiciales durante una hora. Si el impulso no pasa, pospóngalo otra hora.*
- *Imagine que pone sus pensamientos negativos en una caja, la cierra con cinta y la guarda en su armario.*

## Sensaciones

Busque sensaciones físicas seguras para distraerse de las emociones angustiantes.

- *Sostenga un cubo de hielo en la mano.*
- *Coma algo agrio o picante.*
- *Báñese con agua fría.*

# ACCEPTS

**Instrucciones:** Responda a las siguientes preguntas para crear su propio plan ACCEPTS que le ayude a tolerar la angustia. Proporcione respuestas que usted probablemente utilizaría.

¿Cuál es una emoción angustiante que le gustaría controlar con ACCEPTS? \_\_\_\_\_

**Actividades:** Enliste actividades que requieran de concentración para distraerse de la emoción.

|  |
|--|
|  |
|  |

**Contribuciones:** Enliste actividades para enfocarse en otras personas, en vez de la emoción.

|  |
|--|
|  |
|  |

**Comparaciones:** Describa algún momento en el que haya luchado contra la emoción angustiante y haya demostrado resiliencia. Recuerde esta experiencia cuando vuelva a lidiar con la emoción.

|  |
|--|
|  |
|  |

**Emociones:** ¿Cómo puede usted crear una emoción nueva que "compita" con la emoción?

|  |
|--|
|  |
|--|

**Técnicas de bloqueo:** ¿Cómo puede evitar los pensamientos y situaciones que generen la emoción?

|  |
|--|
|  |
|  |

**Pensamientos:** Enliste estrategias mentales o actividades que le ayuden a distraerse de la emoción.

|  |
|--|
|  |
|  |

**Sensaciones:** ¿Cómo puede usted crear una sensación física segura para distraerse de la emoción?

|  |
|--|
|  |
|--|