

Habilidades de tolerancia a la angustia

Aceptación radical

A veces nos encontramos con un problema que simplemente está fuera de nuestro control. Puede ser fácil pensar "Esto no es justo" o "No debería tener este problema", aunque esas formas de pensar sólo empeoran el sufrimiento.

La *aceptación radical* se refiere a una forma de pensar más saludable durante estas situaciones. En vez de enfocarse en cómo le gustaría que algo fuera diferente, usted reconoce y acepta el problema o la situación tal y como es. Recuerde que aceptar no es lo mismo que querer o aprobar algo.

Al aprender a aceptar los problemas que están fuera de su control, usted tendrá menos ansiedad, coraje y tristeza cuando se enfrente a ellos.

Situación	
Usted se entera de que no lo han seleccionado para un puesto de trabajo en el que pensaba que era el mejor candidato.	
Pensamiento típico	Aceptación radical
"Esto no es justo: ¡lo hice todo bien! Fui el mejor. No pueden hacerme esto".	"Es frustrante que no haya conseguido el puesto, pero acepto que hayan considerado que otra persona sería más adecuada".

Ejercicios para calmarse con los cinco sentidos

Encuentre una forma placentera de involucrar a cada uno de sus cinco sentidos. Esto le ayudará a calmar sus emociones negativas.

Vista	Salga a dar un paseo por algún lugar agradable y preste atención a las vistas.
Oído	Escuche algo agradable, como la música o la naturaleza.
Tacto	Tome un baño caliente o reciba un masaje.
Gusto	Coma una pequeña golosina—no tiene que ser una comida completa.
Olfato	Consiga unas flores o rocíe un perfume o colonia que le guste.

Habilidades de tolerancia a la angustia

Distracción (A.C.C.E.E.P.S.)

Los sentimientos negativos suelen pasar o al menos disminuir su intensidad con el tiempo. Una buena técnica es distraerse hasta que las emociones disminuyan. El acrónimo "A.C.C.E.E.P.S." sirve para recordar esta idea.

Actividades	Dedíquese a actividades que requieran de pensamiento y concentración. Puede ser un pasatiempo, un proyecto, el trabajo o la escuela.
Contribuciones	Enfóquese en alguien o en algo más que en usted mismo. Puede servir como voluntario o hacer una buena acción o cualquier otra cosa que contribuya a una causa o persona.
Comparaciones	Analice su situación en comparación con algo peor. Recuerde un momento en el que sintió más dolor o en el que otra persona pasó por algo más difícil.
Emociones	Haga algo que genere una emoción contraria. ¿Se siente triste? Vea una película divertida. ¿Se siente nervioso? Escuche música relajante.
Expulsión	Acabe con los pensamientos negativos expulsándolos de su mente. Imagine que escribe su problema en un papel, lo desmenuza y lo tira a la basura. Niéguese a pensar en la situación hasta un momento mejor.
Pensamientos	Cuando sus emociones tomen el control, intente concentrarse en sus pensamientos. Cuente hasta 10, recite un poema en su cabeza o lea un libro.
Sensaciones	Encuentre sensaciones físicas seguras para distraerse de las emociones negativas intensas. Colóquese una liga o banda elástica en la muñeca y rómpala, sujete un cubito de hielo en la mano o coma algo ácido como un limón.