Tolerancia a las dificultades

Habilidades DBT

Aceptación radical

Cuando nos enfrentamos a problemas que están fuera de nuestro control, es natural pensar "Esto no es justo" o "Yo no debería tener que lidiar con esto". Pero estas formas de pensar sólo empeoran la angustia y aumentan la frustración.

La **aceptación radical** significa aceptar algo plenamente, tanto mental como emocionalmente. No requiere que a usted le guste o que apruebe la situación, sino que simplemente acepte los hechos.

La aceptación de los problemas que están fuera de nuestro control aligera su impacto emocional.

Situación	Pensamiento típico	Aceptación radical
Usted no consiguió el trabajo que quería.	"Esto no es justo: lo hice todo bien. Yo era el mejor candidato para el puesto".	"Estoy frustrado, pero no hay nada que hacer. Consideraron que otra persona fue mejor".
Usted recibe un diagnóstico médico de una enfermedad que no se puede tratar.	"Soy demasiado joven. Los demás pueden seguir con sus vidas y yo tengo que lidiar con esta situación".	"Tendré que arreglármelas como pueda. Esto es algo terrible, pero seguiré adelante".

Utilice sus sentidos para tranquilizarse

Imagínese estar en un lugar demasiado luminoso, caluroso, ruidoso y maloliente. ¡No tardaría en sacarle de quicio! Las experiencias sensoriales desagradables tienen un impacto directo en nuestro estado de ánimo.

Lo contrario también es cierto. Usted puede **tranquilizarse con sus sentidos** involucrándolos de formas placenteras. Esto le ayudará a calmar sus emociones angustiantes.

Vista	Pasee por algún lugar lindo y preste atención a su entorno.
Oído	Escuche algo agradable como música o la naturaleza.
Tacto	Tome un baño caliente o vaya a que le den un masaje.
Gusto	Coma una golosina o algo que le guste.
Olfato	Consiga unas flores o use un perfume que le guste.

© 2024 Therapist Aid LLC

Tolerancia a las dificultades

Habilidades DBT

Distracción (ACCEPTS)

En el momento, tal vez parezca que una emoción dolorosa nunca pasará. Pero con el tiempo, la intensidad de las emociones disminuye hasta desaparecer. A veces sólo es necesario superar los próximos minutos.

Las **distracciones** le ayudan a ganar tiempo y a superar un bajón emocional. El acrónimo ACCEPTS ofrece consejos sobre cómo hacerlo.

A	**Actividades** Realice actividades que requieran de razonamiento y concentración, como por ejemplo un pasatiempo, un proyecto, el trabajo o la escuela.
C	**Contribución** Enfóquese en alguien o en algo que no sea usted mismo. Por ejemplo, ofrézcase como voluntario o realice una buena acción.
C	**Comparación** Compare su situación con algo peor. Recuerde algún momento en el que sufrió más o en el que otra persona pasó por una situación más difícil.
E	**Emociones** Haga algo que le genere una emoción competitiva. ¿Se siente triste? Vea una película divertida. ¿Se siente nervioso? Escuche música relajante.
P	**Pensamientos** Ocupe su mente para no pensar en los sentimientos dolorosos. Cuente hacia atrás desde 1,000 en intervalos de 7, recite un poema en su mente o lea un libro.
T	**Tirar** Expulse los pensamientos negativos de su mente. Imagine que escribe su problema en un trozo de papel, lo arruga y lo tira a la basura. Niéguese a pensar en la situación hasta que llegue un momento mejor.
S	**Sensaciones** Busque sensaciones físicas seguras para distraerse de las emociones negativas. Póngase una banda elástica sobre su muñeca y jálela y suéltela, sujete un cubito de hielo en la mano o coma algo ácido como un limón.

© 2024 Therapist Aid LLC