

FOLLETOS DE TOLERANCIA AL MALESTAR



Objetivos de las Habilidades de Tolerancia al Malestar

□ SOBREVIVIR A SITUACIONES DE CRISIS

Sin empeorar la situación

□ ACEPTAR LA REALIDAD

Remplazar el sufrimiento y el estar "estancado", por el dolor ordinario con la posibilidad de avanzar, de moverte hacia delante.

□ SER LIBRE

De tener que satisfacer las demandas de tus propios deseos, impulsos y emociones intensas.

OTROS: _____

FOLLETOS DE HABILIDADES PARA SOBREVIVIR LAS CRISIS



¿Cuándo Usar las Habilidades de Supervivencia a una Crisis?

ESTÁS EN CRISIS CUANDO una situación es:

- Muy estresante.
- A corto plazo (no dura mucho).
- Sientes una presión intensa de resolver la crisis YA.

USA LAS HABILIDADES PARA SOBREVIVIR CRISIS cuando:

1. TENGAS un intenso dolor que no puede recibir ayuda rápidamente.
2. QUIERES actuar impulsado por tus emociones, pero eso sólo haría que las cosas empeoren.
3. Las emociones amenazan con abrumarte y necesitas estar centrado.
4. ESTÁS abrumado y a pesar de esto tienes que cumplir con...
5. La activación fisiológica es extrema, pero los problemas no pueden resolverse inmediatamente.

NO USES LAS HABILIDADES PARA SOBREVIVIR CRISIS para:

- Problemas de todos los días.
- Resolver todos tus problemas.
- Hacer que tu vida "valga más la pena".



Habilidad PARE



PARA

¡Para! ¡Congélate! ¡No muevas ni un músculo! Tus emociones pueden tratar que actúes sin pensar. ¡Quédate bajo CONTROL!

APÁRTATE, DA UN PASO ATRÁS

Toma distancia de la situación. Toma un momento. Déjalo ir. Respira profundo. No dejes que tus emociones te hagan reaccionar impulsivamente.

REVISA, OBSERVA

Percibe qué está sucediendo afuera y adentro de ti. ¿Cuál es la situación?, ¿Cuáles son tus pensamientos y sentimientos?, ¿Qué están diciendo y haciendo otros?

ENFÓCATE EN SEGUIR POR EL MEJOR CAMINO

Actúa con conciencia en decidir qué hacer, considera la situación, tus pensamientos y sentimientos, así como los pensamientos y sentimientos de otras personas. Piensa en tus metas y pregúntate: ¿Qué acciones mejorarán las cosas y cuáles la empeorarán?



Habilidades TIP: Cambia tu Química Corporal

Para reducir la emoción extrema de manera *rápida*.

Recuerda estas habilidades TIP:

T

TEMPERATURA EN TU CARA (para calmarte rápido).

- Aguanta la respiración, sumerge tu cara en agua fría o sostén una bolsa con agua fría sobre tus mejillas y párpados.
- Manténlos ahí por 30 segundos.

I

INTENSO EJERCICIO (para calmar tu cuerpo cuando esta "revolucionado de emociones").

- Realiza cualquier tipo de ejercicio, así sea por corto tiempo.
- Gasta la energía física que guarda tu cuerpo corriendo, caminando muy rápido, saltando, jugando baloncesto, levantando pesas, etc.
- Mantén la frecuencia cardíaca entre 120 y 160 ppm.

P

PAUSA LA RESPIRACIÓN (para relajarte).

- Respira profundo con el abdomen.
- Disminuye tu ritmo de inhalación y exhalación (en promedio, de cinco a seis respiraciones por minuto).
- Exhala más lentamente de lo que inspiras (por ejemplo, inspira en 5 segundos y espira en 7 segundos).

PRACTICA RELAJACIÓN MUSCULAR (Para calmarte al emparejar la relajación muscular con la respiración).

- Mientras respiras profundamente con tu vientre, tensiona los músculos del cuerpo (no tanto como para causar un calambre).
- Observa la tensión en tu cuerpo.
- Mientras exhalas, di la palabra "calma" en tu mente.
- Suelta la tensión.
- Observa la diferencia en tu cuerpo.

Uso de Agua Fría, Paso a Paso

EL AGUA FRÍA PUEDE FUNCIONAR DE MARAVILLA*

Cuando sumerges por completo tu cara en agua fría... o sostienes una bolsa con agua fría sobre tus ojos y la parte superior de tus mejillas, y contienes la respiración, le dices a tu cerebro que está buceando bajo el agua.

Esto hace que se produzca la "**respuesta de buceo**" (puede tardar 15-30 segundos en comenzar).

Tu corazón se enlentece, el flujo de sangre a los órganos no esenciales se reduce y el flujo sanguíneo es redirigido al cerebro y al corazón.

Esta respuesta puede ayudarte realmente a **regular tus emociones**.

Esto será útil como una **estrategia de tolerancia al malestar** cuando estés teniendo una **emoción muy fuerte, angustiante**, o cuando tengas un **fuerte impulso de caer en comportamientos peligrosos**.

(Esta estrategia funciona mejor cuando estás sentado en silencio; la actividad y la distracción puede hacerla menos efectiva).

¡PRUÉBALA!

Relajación Muscular Emparejada, Paso a Paso

Si has decidido practicar **relajación muscular emparejada**, puede ser muy útil practicar relajar cada uno de tus músculos primero.

Cuando empieces, practica en un lugar tranquilo para reducir las distracciones y asegúrate de tener tiempo suficiente. A medida que mejores con la práctica, querrás practicar en muchos tipos de lugares diferentes, para que puedas relajarte con eficacia cuando más lo necesites.

Recuerda que la eficacia mejora con la práctica. Si surgen juicios, obsérvalos, déjalos que se vayan y vuelve a tu práctica. Si te pones ansioso, trata de concentrarte en respirar, cuenta 5 segundos inspirando y 7 segundos espirando, respirando todo el tiempo con tu vientre hasta que puedas volver a los ejercicios de relajación.

Ahora que estás listo para comenzar...

1. Ponte en una posición cómoda en la que puedas relajarte. Afloja la ropa apretada. Siéntate sin cruzar ninguna parte del cuerpo y sin que ninguna parte presione otra.
2. Para cada área del cuerpo que se menciona a continuación, mantén la tensión apretando los músculos. Concéntrate en la sensación de opresión en esta área y a su alrededor. Mantén esta tensión mientras inhalas durante 5-6 segundos, luego suelta y espira.
3. Al soltar, di en tu mente muy lentamente la palabra "Calma".
4. Observa los cambios en las sensaciones mientras te relajas durante 10-15 segundos y luego pasa al siguiente músculo.

Comienza primero con cada uno de los 16 grupos musculares.

Una vez que puedas hacer eso, practica con grupos medianos de músculos y luego con los grupos grandes.

Una vez que seas bueno en eso, practica tensionar todo el cuerpo a la vez.

Al tensionar todo tu cuerpo eres como un robot rígido, sin movimiento, sin articulación.

Al relajar todo tu cuerpo eres como una muñeca de trapo, todos tus músculos caen.

Una vez que puedas relajar todos tus músculos, practica tres o cuatro veces al día hasta que puedas rutinariamente relajar todo tu cuerpo rápidamente.

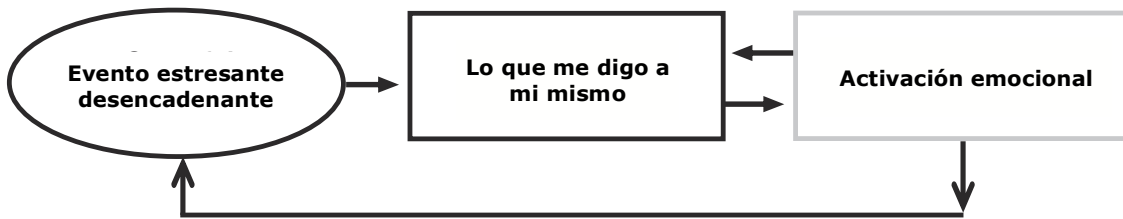
Eventualmente, la práctica de emparejar relajar los músculos con exhalar y con la palabra "Calma", puede servir para que puedas relajarte sólo al soltar tu cuerpo y decir esta palabra.

Largo
Medio
Pequeño

- | | | | |
|---------|---|-----|---|
| Largo | } | 1. | Manos y muñecas: Cierra los puños de tus manos y llévalos hacia tus muñecas. |
| | | 2. | Brazos parte inferior y superior: Cierra los puños y dobla los brazos para tocar tus hombros. |
| | | 3. | Hombros: Sube ambos hombros hacia los oídos. |
| Medio | } | 4. | Frente: Junta las cejas, arrugando la frente. |
| | | 5. | Ojos: Cierra los ojos con fuerza. |
| | | 6. | Nariz y parte superior de las mejillas: pliega la nariz; lleva los labios y mejillas hacia los ojos. |
| Pequeño | } | 7. | Labios y parte inferior de tu cara: Presiona los labios y lleva sus bordes hacia las orejas. |
| | | 8. | Lengua y boca: Junta los dientes; empuja con la lengua el paladar superior. |
| | | 9. | Cuello: Lleva la cabeza hacia atrás o lleva la barbilla hacia el pecho. |
| Largo | } | 10. | Pecho: Respira profundo y sostén el aire. |
| | | 11. | Espalda: Arquea la espalda, juntando los omóplatos. |
| | | 12. | Estómago: Mantén el estómago apretado. |
| Medio | } | 13. | Nalgas: Tensiona las nalgas. |
| | | 14. | Parte superior de piernas y muslos: Levanta las piernas; tensiona los muslos. |
| | | 15. | Pantorrillas: Levanta las piernas; estira los pies. |
| Pequeño | } | 16. | Tobillos: Pon las piernas hacia atrás; lleva los talones hacia atrás y recoge los dedos de los pies por debajo. |

Recuerda, la relajación emparejada es una habilidad. Necesita tiempo para desarrollarse. Con la práctica notarás los beneficios.

Reconsideración Efectiva y Relajación Emparejada



Paso 1. Escribe el **evento desencadenante** que a menudo se relaciona con estrés y en el que quieres trabajar para reducir tus reacciones emocionales ante éste.

Paso 2. Pregúntate: "¿Qué me digo a mí mismo (es decir, cuáles son mis **interpretaciones y pensamientos**) sobre este evento que me causan tanta angustia y activación?". Escríbelos. Por ejemplo:

"Me odia", "¡No puedo soportarlo!", "No puedo hacer esto", "Nunca lo lograré", "¡Estoy fuera de control!"

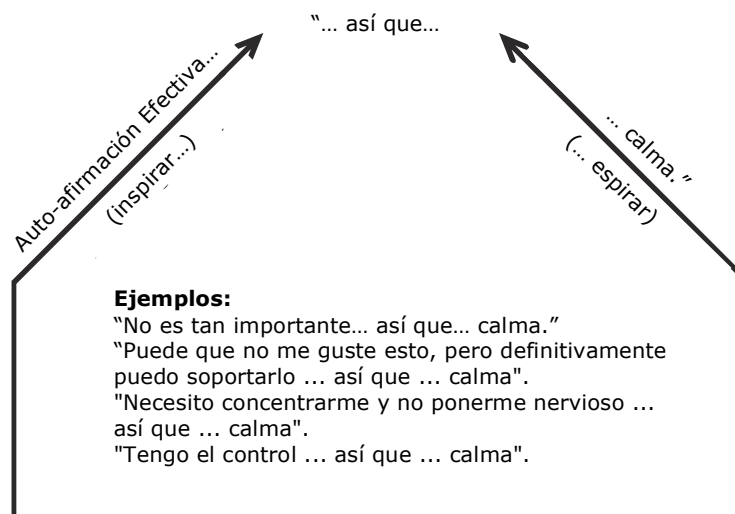
Paso 3. Reconsidera la situación y su significado de una manera que contrarreste los pensamientos e interpretaciones que te producen estrés y angustia. A medida que vayas replanteando la situación, escribe tantos **pensamientos efectivos** como puedas para reemplazar los pensamientos estresantes.

Paso 4. Cuando no estés en el evento estresante, **practica imaginar** el evento estresante:

- a. Al mismo tiempo, mientras **inspiras**, haz una declaración efectiva de ti mismo.
- b. Al **exhalar**, di "Calma" mientras relajas intencionalmente todos sus músculos.

Paso 5. Sigue practicando en cada oportunidad que tengas hasta que hayas dominado la estrategia.

Paso 6. Cuando ocurra una situación estresante, practica reconsiderar efectivamente junto con una relajación muscular emparejada.



Meditación de Escáner Corporal, Paso a Paso

Siéntate en una silla o recuéstate de espaldas en el piso con las piernas sin cruzar. Ubica los brazos en una posición cómoda a los lados, en tu abdomen o, si estás sentado, colócalos sobre tus muslos con las palmas abiertas hacia arriba. Abre los ojos parcialmente para dejar entrar la luz. Si estás acostado en el piso, pon un cojín debajo de tus rodillas si es necesario. Imagina que tu respiración fluye a cada parte de tu cuerpo a medida que tu atención se mueve suavemente por tu cuerpo. Adopta una mente de curiosidad e interés mientras te enfocas en cada parte de tu cuerpo.

Concéntrate en tu respiración. Observa cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.

- Toma varias respiraciones profundas hasta que comiences a sentirte cómodo y relajado.
- Dirige tu atención a los dedos de tu pie izquierdo.
- Observa las sensaciones en esa parte de tu cuerpo mientras permaneces consciente de tu respiración.
- Imagina que cada respiración fluye hacia los dedos de tus pies.
- Observa con curiosidad, pregúntate: "¿Qué estoy sintiendo en esta parte de mi cuerpo?"
- Concéntrate en tus dedos de la mano izquierda por varios minutos.

- Luego, mueve tu atención al arco y al talón de tu pie izquierdo, y mantenlo allí por un minuto o dos mientras continúas enfocándote en tu respiración.
- Observa las sensaciones en tu piel de calor o frío; nota el peso de tu pie en el piso.
- Imagina que tu respiración fluye hacia el arco y el talón de tu pie izquierdo.
- Pregúntate, "¿Cuáles son las sensaciones en el arco y el talón de mi pie izquierdo?"

- Sigue el mismo procedimiento con el tobillo, la pantorrilla, la rodilla, la parte superior de la pierna y el muslo izquierdos.
- Repite con la pierna derecha, comenzando con los dedos de los pies.
- Luego pasa a la pelvis, a la parte inferior de la espalda y alrededor de tu estómago.
- Concéntrate en cómo crece y baja tu vientre a medida que tu respiración entra y sale.
- Luego ve a tu pecho; mano izquierda, brazo y hombro; mano derecha, brazo y hombro; cuello, mentón, lengua, boca, labios y parte inferior de tu cara; y nariz.
- Observa tu respiración cuando entra y sale de tus fosas nasales.
- Luego concéntrate en la parte superior de tu rostro: tus mejillas, ojos, frente y cuero cabelludo.

- Para ir terminando, concéntrate en la parte superior de tu cabello.
- Y finalmente, suelta tu cuerpo por completo.

No te preocupes si notas que entran en tu conciencia pensamientos, sonidos u otras sensaciones. Solo fíjate en ellos y luego vuelve a enfocar tu mente suavemente. No te preocupes si tu mente se ha alejado del objeto de atención y te encuentras pensando en otra cosa (casi siempre sucede). Con calma, suavidad, pero con resolución, vuelve tu mente a la parte del cuerpo que has alcanzado. Es posible que necesites llamar tu atención una y otra vez. No estás solo en esto. Traer tu atención una y otra vez, sin juicio o dureza, es el elemento esencial de la meditación.



MEJORAR el Momento

Una forma de recordar estas habilidades es con la frase “**MEJORAR** el momento”:

Con Un Momento ... Una Cosa a la Vez

M

- Enfoca tu atención completa en SOLO lo que estás haciendo en este momento.
- Mantente en el momento.
- Pon tu mente en el presente.
- Enfoca tu atención completa en tu cuerpo.
- Escucha el audio de conciencia sensorial.
- Otro: _____

Con Espiritualidad

E

- Abre tu corazón a un “algo o alguien” superior o escucha tu propia mente sabia.
- Pide fortaleza para sobrellevar el dolor.
- Entrégale las cosas a ese ser superior.
- Recuerda, escucha o lee acerca de valores espirituales.
- Otro: _____

Jugando con la Imaginación

J

- Imagina escenas muy relajantes.
- Imagina un cuarto secreto dentro de ti, amuéblalo a tu gusto, cierra con llave la puerta a cualquier cosa que te pueda dañar.
- Imagina cualquier cosa que está saliendo bien.
- Inventa un mundo de fantasía tranquilizador.
- Imagina emociones dolorosas saliendo de ti (como sale el agua de una llave).
- Recuerda un momento feliz e imagínate a ti mismo en éste nuevamente. Vive el momento nuevamente en tu mente.
- Otro: _____

Con un Ojetivo (dando un sentido)

O

- Encuentra un propósito o un sentido en una situación dolorosa.
- Enfócate en los aspectos positivos que puedas encontrar de una situación dolorosa.
- Repite estos aspectos positivos en tu mente.
- Otro: _____

Con un Receso ... Unas Vacaciones

R

- Date unas breves vacaciones.
- Métete en la cama; tápate con las cobijas.
- Sal a pasear a un bosque o a un parque durante el día.
- Lee una revista mientras comes chocolates.
- Apaga tu celular por un día.
- Lleva una manta a un parque y siéntate en ella una tarde completa.
- Toma 1 hora de respiro de un trabajo fuerte.
- Toma un breve descanso de la responsabilidad.
- Otro: _____

Animándote y Reconsiderando la Situación

A

- Anímate a ti mismo diciendo cosas como: “estoy haciendo lo mejor que puedo”, “haré de esto algo bueno”, “esto también pasará”. “Estaré BIEN”. “Esto no durará por siempre”.
- Repite una y otra vez “PUEDO SOPORTARLO”
- Otro: _____

Relajándote

R

- Toma un baño caliente o siéntate bajo el agua de la regadera.
- Toma una bebida caliente.
- Masajea tu cuero cabelludo y cuello.
- Haz estiramientos o practica yoga.
- Respira profundo.
- Cambia tus expresiones faciales.
- Otro: _____

Conciencia Sensorial, Paso a Paso

Encuentra una posición cómoda. Escucha cada pregunta y también escucha tu respuesta a cada una. Si no tienes una grabación de estas preguntas, puedes hacer una para ti (o pedirle a un amigo que haga una), haciendo una pausa de aproximadamente 5 segundos entre cada pregunta.

1. ¿Puedes sentir tu cabello tocando tu cabeza?
2. ¿Puedes sentir cómo tu abdomen sube y baja mientras respiras?
3. ¿Puedes sentir el espacio entre tus ojos?
4. ¿Puedes sentir la distancia entre tus oídos?
5. ¿Puedes sentir tu respiración tocando la parte posterior de tus ojos mientras inhalas?
6. ¿Puedes imaginarte algo muy lejano?
7. ¿Puedes notar tus brazos tocando tu cuerpo?
8. ¿Puedes sentir la parte inferior de tus pies?
9. ¿Te imaginas un hermoso día en la playa?
10. ¿Puedes notar el espacio dentro de tu boca?
11. ¿Puedes notar la posición de tu lengua en tu boca?
12. ¿Puedes sentir la brisa contra tu mejilla?
13. ¿Puedes sentir cómo un brazo es más pesado que el otro?
14. ¿Puedes sentir un hormigueo o entumecimiento en una mano?
15. ¿Puedes sentir cómo un brazo está más relajado que el otro?
16. ¿Puedes sentir un cambio en la temperatura en el aire a tu alrededor?
17. ¿Puedes sentir cómo tu brazo izquierdo está más caliente que el derecho?
18. ¿Puedes imaginar cómo se sentiría ser una muñeca de trapo?
19. ¿Puedes notar alguna presión en tu antebrazo izquierdo?
20. ¿Puedes imaginar algo muy agradable?
21. ¿Te imaginas cómo se sentiría flotar en una nube?
22. ¿Puedes imaginar lo que se siente estar atrapado en miel?
23. ¿Puedes imaginarte algo muy lejano?
24. ¿Puedes sentir la pesadez en tus piernas?
25. ¿Te imaginas flotando en agua tibia?
26. ¿Puedes notar tu cuerpo colgando de tus huesos?
27. ¿Puedes permitirte estar a la deriva sin afán?
28. ¿Puedes sentir tu cara poniéndose suave?
29. ¿Puedes imaginar una hermosa flor?
30. ¿Puedes sentir cómo un brazo y una pierna son más pesados que el otro?