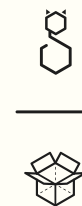


Las Olas



CUADERNO DE EJERCICIOS PARA
EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

LAS OLAS | CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

JARDINES DE INTERNET

Queremos que estas ideas lleguen tan lejos como sea posible y al mismo tiempo reconocer el trabajo profesional del equipo que lo hizo, por eso elegimos una licencia *Creative Commons Atribución-No-Comercial-CompartirIgualInternacional 4.0* y fomentamos todos los usos establecidos por esta licencia.



LIBRE PARA TODOS, GRATIS PARA SIEMPRE,
GRACIAS A BANCANTES



Desarrollamos este proyecto también gracias a Bancantes, personas que eligen que estos contenidos puedan existir libres para todos y gratis para siempre en la web de El Gato y La Caja, y en todo soporte que logremos alcanzar.

Este producto fue financiado en preventa por una Comunidad que decidió que existiera. Comprando este libro en cualquier punto de la web de El Gato y La Caja o en alguna tienda de ABRE, ayudás a que exista más cultura.

HABLEMOS DE PLATA

Desarrollamos un sistema transparente en que el autor, la editora (EGLC) y ABRE tenemos acceso a un porcentaje de la venta y, además, acceso por igual a la información de cada libro vendido en tiempo real. También creemos en el valor de librerías y libreros que apuestan por la cultura, así que si llegaste a este libro por medio de una librería, agradecerle porque apostó por nuestra forma de hacer cultura y compró este ejemplar en firme.

HACEMOS EGLC
TODOS LOS DÍAS

Alejandro Hacker, Agustina Nahas, Azul Damadian, Belén Kakefuku Del Solar, Belén Ureta, Blanca Di Virgilio, Emma Coso, Facundo Álvarez Heduan, Florencia González, Juan Cruz Balian, Javi Goldschmidt, Juana Garrido, Juanchi Cuiule, Julieta Habif, Laura González, Marina Amabile, Nuria Cáceres, Pablo González, Rocio Priegue, Vicky Milano.

COMPILADOR
Ángel Gargiulo

EQUIPO EDITORIAL

Ezequiel Arrieta
Guadalupe Sendra
Juan Cruz Balian

ABRE SOMOS

Belén Kakefuku Del Solar, Emilia Recchia Paz, Dani Filippelli, Florencia González, Guadalupe Sendra, Javier Goldschmidt, Jora Martirín, Juana Garrido, Lau González, Martina De Giorgio, Miguel D'Ambrosio, Nuria Cáceres, Mon Carrasco, Pablo González, Vicky Milano.

EQUIPO DE DISEÑO

Belén Kakefuku Del Solar
Melina Agostini
Vicky Milano
Juan Manuel Garrido

Las olas

Cuaderno de ejercicios para
el cuidado de la salud mental



¿Cómo se usa este cuaderno?

Los ejercicios que vas a encontrar acá están basados en protocolos terapéuticos de terapias basadas en evidencia científica, entre las que se encuentran la terapia cognitivo conductual, la psicología positiva, la terapia dialéctico conductual y la terapia de aceptación y compromiso, y proponen poner en práctica conceptos y herramientas que pueden tener un impacto positivo en la salud mental.

Desde ya, este cuaderno no reemplaza bajo ningún concepto la terapia asistida por profesionales. En el mismo sentido, tampoco es necesario que sufras una patología diagnosticada para poder beneficiarte de estos ejercicios. El objetivo es acompañar, aportar e introducir elementos de terapias basadas en evidencia, es decir, brindar herramientas prácticas que pueda aplicar cualquier persona que se encuentre en la búsqueda de sentirse un poco mejor. Y, de paso, sumar a la conversación urgente que tenemos que dar sobre salud mental.

Este cuaderno está dividido en tres partes: la primera se basa en los elementos del bienestar descritos por la psicología positiva con herramientas fundamentales de la terapia de aceptación y compromiso; la segunda se centra en la gestión emocional, tomando herramientas de la terapia dialéctico conductual; y la tercera propone ejercicios para mejorar nuestras relaciones interpersonales desarrollados por la psicóloga e investigadora Marsha Linehan.

NOTA INTRODUCTORIA

Podés acompañar los ejercicios de cada parte de este cuaderno con la lectura (previa o simultánea) de su parte correspondiente en el libro Las olas | Conceptos y herramientas terapéuticas de salud mental, disponible en elgatoylacaja.com/lasolas, libre para todos y gratis para siempre.

Todos los ejercicios aquí propuestos cumplen una función determinada, aunque alguno parezca repetirse o no tan relevante. La secuencia de ejercicios propone un recorrido que introduce conceptos a medida que son necesarios, por lo cual es muy útil seguir el orden propuesto.

En cada ejercicio vas a encontrar indicada la terapia principal en la que se enmarca, una breve explicación conceptual que podés complementar con el libro, para qué sirve ese ejercicio particular y cómo se usa.

No es necesario que te encuentres en ningún estado en particular para completar este cuaderno, aunque algunos ejercicios pueden resultar movilizantes y difíciles de completar. Eso es absolutamente normal y válido, y podés optar en ese caso por saltarlos y volver a ellos en otro momento. Por otro lado, algunos ejercicios pueden exigirte más reflexión que otros: de vuelta, es totalmente válido que te tomes el tiempo que necesites en esos casos, pero recordá también que no hace falta llegar a un resultado en particular, sino que el propio proceso de completar los ejercicios te va a otorgar información valiosa. En última instancia, este es tu viaje, y las herramientas de este cuaderno están a tu servicio.



LIBRE PARA TODOS,
GRATIS PARA SIEMPRE.

EL GATO Y LA CAJA

Parte



MITOS SOBRE LAS EMOCIONES / ALGORITMO DE GESTIÓN EMOCIONAL /
HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL / CONSTRUIR DOMINIO
/ ACUMULAR EMOCIONES AGRADABLES / CUESTIONARIO DE REGULACIÓN
DEL ENOJO / STOP / TIEMPO FUERA / CULPA / PERDONAR

Las olas

Mitos sobre las emociones

Las emociones son un complejísimo sistema heredado a través de la evolución para sobrevivir que se activa automáticamente para no tener que pensar cada una de nuestras respuestas.

Sin embargo, existen muchos juicios de valor sobre las emociones: creer que las agradables son buenas y las desagradables, malas; pensar que debemos reprimir nuestras emociones todo el tiempo o, por lo contrario, que siempre debemos seguir lo que ellas nos dictan; incluso, juzgarnos si sentimos tristeza o ansiedad.

La terapia dialéctico conductual propone salirse de este tipo de juicios de valor y en cambio gestionar nuestras emociones a partir de si estas nos acercan o nos alejan de la persona que queremos ser, si es efectivo seguir nuestros impulsos emocionales en determinado contexto y si nuestras emociones están justificadas en los hechos reales. Además, es importante considerar que muchas veces las emociones desagradables (como la tristeza, la ansiedad o el enojo), si están justificadas en los hechos, nos dan información valiosa a la que puede ser efectivo responder. Esta respuesta emocional puede ser moderada a partir de herramientas de gestión emocional, que nos permiten tomar en cuenta nuestras emociones sin actuar por esto de forma impulsiva o desregulada.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio presenta una serie de mitos sobre las emociones con los que muchas personas se identifican. El objetivo es que puedas tomar distancia de estas afirmaciones o juicios de valor acerca de las emociones.

¿Cómo se usa?

A continuación, vas a encontrar un listado de mitos sobre las emociones. Leelos y escribí afirmaciones alternativas a esos mitos.

Mito:

Hay una manera correcta de sentirse en cada situación.

Alternativa:

Las emociones no son correctas ni incorrectas, no está ni bien ni mal sentirse de distintas formas, las emociones simplemente son, suceden.

Mito:

Dejar que los demás sepan que me estoy sintiendo mal es una debilidad.

Alternativa:

.....

.....

Mito:

Los sentimientos desagradables son malos y destructivos.

Alternativa:

Mito:

Algunas emociones son estúpidas.

Alternativa:

Mito:

Todas las emociones dolorosas son el resultado de una mala actitud.

Alternativa:

Mito:

Si los demás no aprueban mis sentimientos, obviamente no debería sentirme de la forma en que me estoy sintiendo.

Alternativa:

Mito:

Otras personas son los mejores jueces de cómo me siento.

Alternativa:

Mito:

Las emociones dolorosas no son importantes y deberían ignorarse.

Alternativa:

Mito:

Las emociones extremas te llevan mucho más lejos que tratar de regular tus emociones.

Alternativa:

Mito:

La creatividad requiere emociones intensas, muchas veces fuera de control.

Alternativa:

Mito:

Intentar cambiar las emociones es inauténtico.

Alternativa:

Mito:

La verdad emocional es la que cuenta, no la verdad de los hechos.

Alternativa:

Mito:

La gente debería hacer lo que siente.

Alternativa:

Mito:

Actuar según tus emociones es el signo de un individuo verdaderamente libre.

Alternativa:

Mito:

Mis emociones son quien soy.

Alternativa:

Mito:

Mis emociones son la razón por la que la gente me quiere.

Alternativa:

Mito:

Las emociones pueden suceder sin ninguna razón.

Alternativa:

Mito:

Siempre debería confiar en mis emociones.

Alternativa:

Algoritmo de gestión emocional

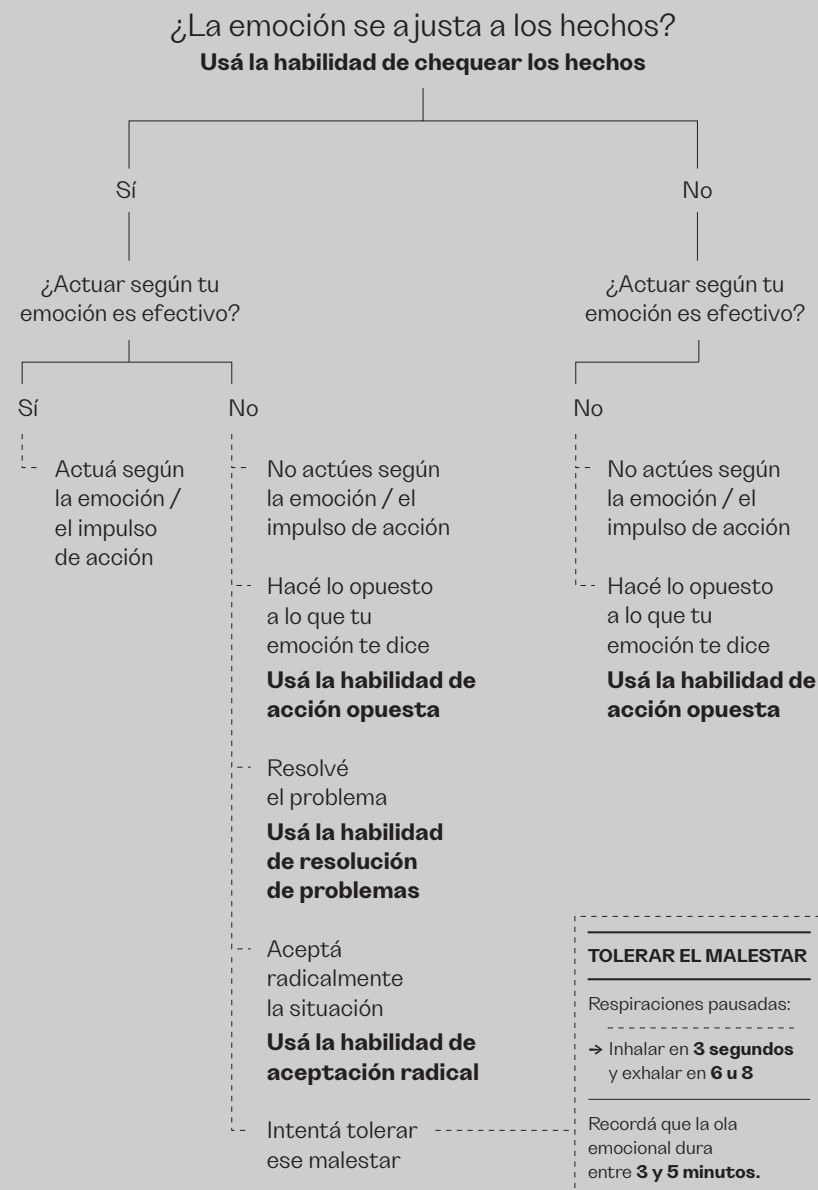
La terapia dialéctico conductual propone aprender a identificar la emoción que experimentamos, comprender su disparador y analizar nuestra respuesta según dos variables: si esa emoción se ajusta a los hechos y si nuestra respuesta es efectiva o no en esa situación. Por *efectivo* entendemos aquello que nos permite conseguir lo que necesitamos, pero actuando según nuestros valores y sin perder de vista el contexto, las relaciones con las demás personas, y el mediano y largo plazo.

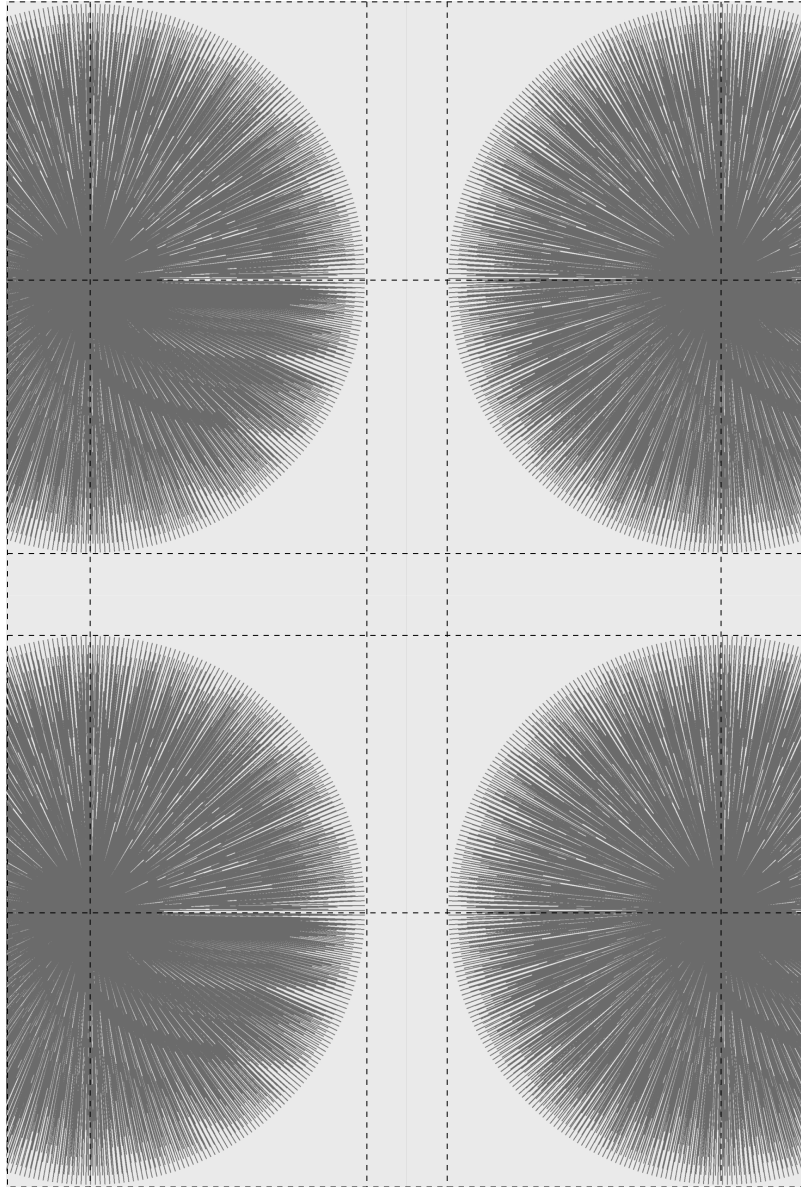
¿Para qué me sirve?

Este algoritmo simple propone un camino a seguir ante cada emoción, y puede ser útil que lo consultes o tengas en mente cada vez que estés sintiendo algo y no sepas bien qué camino de acción seguir.

¿Cómo se usa?

Cuando estés en una situación en la que sientas una emoción frente a la que no sabés cómo actuar, consultá el esquema de este algoritmo de gestión emocional (mirando este cuaderno o mentalmente). En el ejercicio de **habilidades de regulación emocional** vas a encontrar con mayor profundidad las herramientas para aplicar según el resultado del algoritmo.





Terapia dialéctico conductual

Habilidades de regulación emocional

Si bien nuestras emociones constituyen herramientas importantes para entender nuestro entorno e interactuar con él, también son complejas, a veces no se ajustan a los hechos o son confusas, y en ocasiones pueden impulsarnos a cometer errores.

Las emociones surgen automáticamente a partir de un estímulo externo o interno, y, por lo tanto, no podemos decidir si experimentarlas o no. Una gestión inteligente de las emociones implica enfocarnos en entenderlas e intentar modular las respuestas que nos surgen según si son efectivas o no, y si estas emociones (y su intensidad) se ajustan (o no) a los hechos. La terapia dialéctico conductual establece un conjunto de habilidades para trabajar esto.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio introduce diferentes habilidades de regulación emocional, e invita a practicarlas con dos emociones frecuentes para que incorpores de a poco estas herramientas.

¿Cómo se usa?

Primero, familiarízate con las habilidades de regulación emocional. Luego, practicá estas herramientas con dos emociones: ansiedad y tristeza. Podés completar las preguntas cuando estés experimentando cada emoción, o bien practicar con situaciones que recuerdes haber experimentado.

CONCEPTO CLAVE

HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL ↓	Estrategias que podemos utilizar para influenciar nuestra respuesta emocional en diferentes situaciones.
--	--

HABILIDAD	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO DE USO
CHEQUEAR LOS HECHOS	Chequeá si tus reacciones emocionales se ajustan a los hechos de la situación.	Si te enojás con un amigo por algo que te está diciendo, podés preguntarte: "¿qué es exactamente lo que me está diciendo? ¿Estoy haciendo alguna interpretación que no se ajusta a los hechos? ¿Hay un prejuicio que me dispare el enojo?"
ACCIÓN OPUESTA	Cuando tus emociones no se ajustan a los hechos, cuando son demasiado intensas, o cuando no es efectivo actuar siguiendo tu impulso emocional, hacé la acción opuesta del impulso de tu emoción.	Si estás triste hace muchos días, en vez de quedarte en la cama rumiando, hacete un cronograma de actividades para hacer tengas o no ganas; salí afuera; llamá a una amistad para encontrarte, practicá algún deporte, y ponete en marcha, como sea.
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Cuando los hechos en sí mismos son el problema, resolver estos problemas reducirá la frecuencia de las emociones negativas. Esta habilidad consiste en identificar el problema (hechos), qué se quiere lograr; hacer una lluvia de ideas de posibles soluciones para lograrlo y llevar a cabo la acción que se considere más efectiva.	Si sentís ansiedad porque tenés demasiadas tareas por cumplir en los próximos días, estás frente a un problema que tenés que resolver. Podés sentarte y escribir todas las ideas que se te ocurran para resolver el problema (delegar alguna tarea, cambiar de fecha algún compromiso, cancelar algo postergable, pedir ayuda), evaluar cuál considerás más efectiva para resolver el problema y tomar ese camino. Si esa idea no funciona, continuá por la siguiente.

HABILIDAD	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO DE USO
ACUMULAR EMOCIONES AGRADABLES	Esta habilidad propone la búsqueda de emociones agradables para balancear emociones desagradables como la tristeza. En el corto plazo, se traduce en hacer cosas agradables que sean posibles ahora.	Si estás atravesando un periodo en el que sentís tristeza frecuentemente, podés regularla buscando emociones agradables. Podés ir al cine, juntarte con amistades, tomar mate al aire libre, dar un paseo, agradecer por lo que tenés, o cualquier actividad que te dé alegría.
CONSTRUIR DOMINIO	Hacé cosas que te hagan sentir competente y efectivo o efectiva. Esta habilidad es especialmente útil ante la tristeza o depresión.	Si tenés pensamientos del tipo "yo no valgo" o "yo no puedo", busoá cultivar habilidades concretas. Aprendé a cocinar; a jugar un deporte, a tocar un instrumento, leé o empezá a estudiar un tema que te interese.
ACEPTACIÓN RADICAL	Esta habilidad se utiliza ante situaciones que no podemos cambiar. Se practica repitiendo lo que tenés que aceptar varias veces (con el pensamiento, en voz alta o escribiendo) y luego actuando en consecuencia a esa aceptación. Puede ser útil ante el enojo, la tristeza, o la ansiedad.	Si tu pareja no quiere seguir con vos, y sabés que claramente la relación no tiene futuro, aceptar esto rápidamente, dejando de insistir, puede ayudarte a dar vuelta la página.
ANTICIPARSE A SITUACIONES EMOCIONALES	Prepará un plan con anticipación para hacer frente habilidosamente a situaciones emocionales intensas.	Si rendir mal un examen te genera tristeza, armate un plan para cuando esto suceda: intentá recordar que desaprobar un examen es algo que puede pasar y que no es tan grave. Ese día intentá hacer ejercicio y juntarte con alguna amistad.
REDUCIR LOS FACTORES DE VULNERABILIDAD	Alimentate de manera saludable, hacé ejercicio físico, dormí en forma equilibrada, evita el alcohol y el tabaco, aprendé a regular el estrés.	Si saltearte comidas te pone de mal humor, intentá mantener un orden y comer al menos 4 veces al día. Incluí más frutas, verduras y legumbres, y tomá abundante agua.

ANSIEDAD

❶ Habilidad a utilizar: **Chequear los hechos**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.

ej. Rindo mañana y tengo el pensamiento de que voy a desaprobar.

¿De qué forma aplicaría la habilidad?

ej. Me pregunto si estudié los temas más importantes para el examen, si repasé, y recuerdo que no suelo reprobar exámenes muy seguidos.

❷ Habilidad a utilizar: **Acción opuesta**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.

ej. No tengo ganas de presentarme, quiero poner una excusa y quedarme en mi casa.

¿De qué forma aplicaría la habilidad?

ej. Ir a rendir igual, a pesar del estrés y de los pensamientos catastróficos como "si me va mal, voy a ser inútil toda mi vida".

❸ Habilidad a utilizar: **Resolución de problemas**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.

ej. Todavía me falta estudiar algunos temas fundamentales.

¿De qué forma aplicaría la habilidad?

ej. Me junto a estudiar con una amistad que me puede explicar los puntos que no entiendo. Me hago un cronograma en que planifico cuándo voy a estudiar cada tema e intento cumplirlo.

❹ Habilidad a utilizar: **Aceptación radical**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.

ej. Tengo el pensamiento de que me van a preguntar justo lo que no estudié y me van a desaprobar.

¿De qué forma aplicaría la habilidad?

ej. Me imagino en esa situación, aceptando la posibilidad de que me vaya mal, repitiéndome por dentro: "es posible que me desaprueben" y aceptando con dignidad esta posibilidad.

⑤ Habilidad a utilizar: **Anticiparse a situaciones emocionales**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.

ej. Creo que voy a sentir muchos nervios en el momento de rendir el examen oral y no creo que pueda sobrellevarlos.

¿De qué forma aplicaría la habilidad?

ej. Armo un plan por si me dan muchos nervios. Practico mi tema frente al espejo y preparo cómo empezar. Tengo a mano algunas frases para decir si me trabo.

⑥ Habilidad a utilizar: **Reducir los factores de vulnerabilidad**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.

ej. En estos días estoy estudiando muchas horas, descuidando el descanso, no hago deporte, no hago todas las comidas.

¿De qué forma aplicaría la habilidad?

ej. Establezco una rutina en la que planifico salir a correr por la mañana, acostarme temprano, intentando dormir 8 horas, y no me salteo comidas aunque no tenga hambre.

TRISTEZA

① Habilidad a utilizar: **Chequear los hechos**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.

ej. Estoy triste porque me dijeron que mi abuela está muy enferma, pienso que puede llegar a morir.

¿De qué forma aplicaría la habilidad?

ej. Hablar con ella o con quien está a su alrededor. Chequear si efectivamente está yendo al médico, si está teniendo los cuidados necesarios.

② Habilidad a utilizar: **Acción opuesta**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.

ej. Estoy triste por la situación con mi abuela, quiero quedarme en la cama todo el día.

¿De qué forma aplicaría la habilidad?

ej. Llamo a un amigo para ir a tomar algo. Planeo pasar más tiempo con ella, llevarle una radio para que pueda escuchar los programas que a ella le gustan.

③ Habilidad a utilizar: **Resolución de problemas**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.
ej. Me preocupa la salud de mi abuela. Dudo si acaso no habrá algo más que se pueda hacer para mejorar su estado de salud.

¿De qué forma aplicaría la habilidad?
ej. Le saco turno con un médico de confianza para preguntarle si hay más estudios que hacer.

④ Habilidad a utilizar: **Anticiparse a situaciones emocionales**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.
ej. La posibilidad de la muerte de mi abuela se acerca cada vez más.

¿De qué forma aplicaría la habilidad?
ej. Me junto con mi familia a pensar qué vamos a hacer cuando ella muera.

⑤ Habilidad a utilizar: **Acumular emociones agradables**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.
ej. La tristeza que me genera la situación de mi abuela me impulsa a aislarme, a no hacer nada, y aumenta el malestar.

¿De qué forma aplicaría la habilidad?
ej. Le escribo a una amiga para ir juntas a caminar por un parque, pongo música alegre, aunque no vaya con mi humor actual, prendo una vela aromática.

⑥ Habilidad a utilizar: **Reducir los factores de vulnerabilidad**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.
ej. La tristeza me quita el apetito, siento el cuerpo pesado.

¿De qué forma aplicaría la habilidad?
ej. Trato de comer igual, comenzando por cosas frías que son más fáciles de tragar. Salgo a caminar o correr, con o sin ganas. Le pido ayuda a mi hermana para salir juntos.

Construir dominio

Según las terapias en las que se basan estos ejercicios, el protocolo más efectivo para aliviar la depresión involucra cambiar las circunstancias y actividades en la vida de las personas. Dicho de otro modo: más que modificar los pensamientos, es necesario realizar un cambio de afuera hacia adentro; cambiar las cosas que una persona *hace* para modificar las cosas que una persona *cree*. Por ejemplo: el pensamiento “yo no puedo” no se va a ir solo porque uno quiera. Debemos darle nueva información a nuestra mente para que aparezcan nuevos pensamientos. La estrategia específica es desarrollar una sensación de dominio sobre las cosas que hacemos como mecanismo para aliviar sentimientos de tristeza o depresión.

¿Para qué me sirve?

El siguiente ejercicio, adaptado del Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT de Marsha Linehan, apunta a la planificación de actividades que te permitan construir dominio. Es especialmente útil si solés tener pensamientos de desvalorización personal.

CONCEPTO CLAVE

DOMINIO

Sentirse efectivo en algo aumenta la autoestima. Los logros son un bien en sí mismo, y dan información basada en hechos que puede generar nuevos pensamientos en nuestra mente. Ponerte metas pequeñas que te hagan crecer naturalmente llevará a que te sientas más efectivo y aumente tu autoestima.

❶ Completá la siguiente agenda semanal con actividades a realizar en los próximos días que te ayuden a construir dominio. Después de realizar cada actividad, tildá el casillero a la derecha. Tené en cuenta:

Planear hacer al menos una cosa cada día para construir una sensación de logro. Podés pensar en las áreas vitales que trabajaste en la primera parte del cuaderno: salud física, relaciones interpersonales, educación, trabajo, y ponerte pequeñas metas para cada área.

Planear para el éxito, no para el fracaso: hacé algo difícil, pero posible. Hacé lo mínimo que te parezca "más que nada": si nunca hacés actividad física, empezá por caminar 10 minutos a un ritmo cómodo.

Lunes | Actividad:

Martes | Actividad:

Miércoles | Actividad:

Jueves | Actividad:

Viernes | Actividad:

Sábado | Actividad:

Domingo | Actividad:

❷ Al final de la semana, completá la siguiente agenda para planificar otra semana más basándote en tu experiencia de la semana que pasó. Tené en cuenta:

Ajustar la dificultad según cómo te fue: si la primera tarea que te propusiste resultó muy difícil, hacé algo un poco más fácil la próxima vez.

Buscar un desafío: si la primera tarea fue muy fácil, intentá algo un poquito más difícil la próxima vez.

Lunes | Actividad:

Martes | Actividad:

Miércoles | Actividad:

Jueves | Actividad:

Viernes | Actividad:

Sábado | Actividad:

Domingo | Actividad:



/ 11 / LOS 5 ELEMENTOS DEL BIENESTAR SEGUN LA PSICOLOGIA POSITIVA. ELEMENTOS DE UNA VIDA PLENA
SEGUN MINDELUNESS. BREVE EXPLICACION SOBRE COMO ESTOS PRINCIPIOS SON SINERGICOS ENTRE SI. / 12 /
DEFINICION DE VALORES Y METAS. SABER DISTINGUIRLOS. UTILIDAD EN EL DIA A DIA. NECESIDAD DE TENER UNA
BRÚJULA QUE NOS SEÑALE EL NORTE. / 13 / LA MOTIVACION COMO UN FENOMENO INTERNO Y EXTERNO.
NECESIDAD DE VER LAS ZANAHORIAS. NO DEPENDE DE UN FACTOR SINO DE ALINEAR UN CONJUNTO DE
VARIABLES. INTRODUCCION A LOS PRINCIPIOS BASICOS DEL CONDUCTISMO: REFUERZO, CASTIGO Y LOS
DETERMINANTES DEL COMPORTAMIENTO.

Terapia dialéctica conductual

Acumular emociones agradables

La habilidad de **Acumular emociones agradables** es útil para regular la tristeza. Antes de utilizar esta habilidad, recordá que, si tu tristeza se ajusta a los hechos, puede que tengas que concentrarte más en la habilidad de **Resolver problemas** o trabajar más sobre tus valores y metas. Acumular emociones agradables es especialmente útil cuando la emoción o su intensidad no se ajusta a los hechos, o cuando no tenés la posibilidad de resolver los problemas de origen.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio propone actividades que suelen generar emociones agradables. La idea de esta sección es que cuando te sientas triste, tengas una gran variedad de opciones entre las que elegir. Podés hacerlo luego de seguir el **Algoritmo de gestión emocional**: si tu emoción no se ajusta a los hechos o si actuar siguiendo tus impulsos no es efectivo, usá esta herramienta como forma de cambiar cómo te sentís cambiando lo que hacés.

Adaptado del Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT de Marsha Linehan

Seleccioná las actividades que más te atraigan de la siguiente lista para poder realizarlas cuando consideres que lo necesitás. Podés elegir más de una por categoría, y podés no elegir ninguna de alguna/s categoría/s.

Con la imaginación

- ☐ Imaginá escenas muy relajantes.
- ☐ Imaginá un lugar secreto dentro tuyo. Amueblalo de la forma que te guste. Cerralo y ponelo llave a la puerta contra cualquier cosa que pueda lastimarte.
- ☐ Imaginá todo yendo bien.
- ☐ Recordá un momento feliz e imaginá a vos ahí de vuelta; reproducí el momento en tu mente.
- ☐ Imaginá emociones dolorosas drenando fuera de vos como el agua fuera de un tubo.
- ☐ Creá un mundo imaginario calmante.

Con sentido

- ☐ Encontrale un propósito o significado a una situación dolorosa.
- ☐ Repetí los aspectos positivos en tu mente.
- ☐ Concentrate en cualquier aspecto positivo que puedas encontrar de una situación dolorosa.
- ☐ Considerá si hay algún aprendizaje que puedas adquirir de una situación difícil.

Con acciones de relajación

- ☐ Tomá un baño de inmersión.
- ☐ Tomá una bebida caliente.
- ☐ Masajeá tu cuello y cuero cabelludo.
- ☐ Practicá yoga u otro ejercicio de estiramiento.
- ☐ Hacé ejercicios de respiración.
- ☐ Cambiá tu expresión facial ensayando una media sonrisa.

Con una cosa a la vez

- ☐ Concentrá toda tu atención solo en lo que estás haciendo.
- ☐ Mantenete en el momento prestando atención a lo que escuchás, olés, ves y tocás.
- ☐ Volvé tu mente al momento presente.
- ☐ Concentrá toda tu atención en tu cuerpo.
- ☐ Escuchá una grabación de conciencia sensorial.
- ☐ Notá cuando tu atención se desvíe del momento presente y traela con amabilidad a lo que estés haciendo.

Con vacaciones breves

- ☐ Pasá un día en la naturaleza.
- ☐ Comprate una revista y leela con chocolates.
- ☐ Llevate una manta a la plaza y sentate en ella toda la tarde.
- ☐ Dedícale una hora de tu día a una actividad que disfrutes genuinamente.
- ☐ Tomate un respiro de una hora del trabajo.
- ☐ Tomate unas breves vacaciones de tus responsabilidades.
- ☐ Apagá tu celular por un día.
- ☐ Tomate media hora para salir a caminar y alejarte de tus ocupaciones.

Con automotivación y repensar la situación

- ☐ Date ánimo diciendo: "¡Dale, que podés!".
- ☐ Pensá: "Yo voy a salir de esta".
- ☐ Repetite: "Estoy haciendo lo mejor que puedo".
- ☐ Reflexioná: "Esto también va a pasar".
- ☐ Reflexioná: "No va a durar para siempre".
- ☐ Repetí una y otra vez: "Yo puedo soportarlo".

Cuestionario de regulación del enojo: distinguir hechos de interpretaciones

Muchas veces, cuando estamos en mente emocional, es decir, “tomados” por una emoción, nuestro juicio se nubla y nos cuesta distinguir claramente *hechos* (lo que podríamos filmar con una cámara) de *interpretaciones*. Un estado de intensidad emocional tiene la capacidad de generar distorsiones de la realidad que nos dificultan la interacción con el entorno.

¿Para qué me sirve?

Este conjunto de ejercicios apuntan a analizar el enojo: disparadores, hechos, pensamientos e interpretaciones, para ejercitarnos en observar las emociones lo más objetivamente que nos sea posible y evitar caer en automatismos.

¿Cómo se usa?

Usá las preguntas y/o la tabla para distinguir los elementos involucrados en la emoción. Podés completar el ejercicio mientras experimentás la emoción, o luego de que haya bajado la ola emocional. Es útil repetirlo en distintos momentos, sea por escrito o mentalmente, hasta que hayas incorporado estas herramientas.

CONCEPTOS CLAVE

OLA EMOCIONAL

Las emociones tienen la dinámica de una ola, con un comienzo, un punto álgido y un cierre, y suelen durar entre 3 y 5 minutos; pasado ese tiempo, pueden extinguirse o ser redisparradas por interpretaciones o nuevos eventos.

INTERPRETACIÓN

Pensamientos que le dan un significado a un hecho. A veces, las interpretaciones de un hecho funcionan como disparador de una emoción, más que el hecho en sí.

- 1 ¿Cuál es el evento desencadenante de mi emoción? Describí los hechos que observaste a través de tus sentidos. Desafía los juicios y descripciones extremas del tipo “blanco o negro”.

Mindfulness

STOP

Esta es una habilidad simple y clásica de *mindfulness* que busca que no actúes en automático, por lo que es muy útil para tener a mano en el día a día.

¿Para qué me sirve?

El siguiente ejercicio describe una serie de pasos a seguir que pueden resultar útiles cuando experimentamos emociones intensas como el enojo. Nos permite distanciarnos de la ola emocional y que no nos resulte inevitable actuar los impulsos de la emoción.

¿Cómo se usa?

Lee la siguiente lista y memorizá el acrónimo STOP, regla mnemotécnica para cada uno de los pasos a seguir. La idea es que tengas a mano esta lista en tu memoria para poder seguirla siempre que lo necesites. Al principio puede que te cueste un poco más, pero con práctica vas a poder incorporar esta herramienta.

S	1 STOP Frená, dejá de hacer lo que sea que tengas entre manos. No reacciones automáticamente.
T	2 TOMATE UN RESPIRO Practicá respiraciones lentas. Da un paso atrás de la situación.
O	3 OBSERVÁ LO QUE ESTÁ PASANDO ¿Qué está sucediendo dentro y fuera de vos? ¿Cuál es la situación? ¿Cuáles son tus pensamientos y emociones? ¿Qué dicen o hacen los demás?
P	4 PROCEDÉ EFECTIVAMENTE Actuá en base a tus valores. Esto es lo opuesto de obrar de manera impulsiva. Al decidir qué hacer, considerá tus pensamientos y emociones, la situación y los pensamientos y sentimientos de las demás personas. Pensá en tus metas. Preguntate qué acciones harán que las cosas mejoren.

Tiempo fuera

La técnica de *tiempo fuera* se utiliza en relaciones interpersonales donde una de las partes tiende a la desregulación del enojo. Al practicarla, la persona que experimenta el enojo tiene la oportunidad de regular su emoción. Esta técnica trabaja con los principios del condicionamiento operante al utilizar el castigo (en este caso, aislarse o retirarse por unos minutos de una situación) para reducir las chances de que un comportamiento ocurra (las manifestaciones excesivas del enojo). Además, uno de los impulsos del enojo es querer seguir discutiendo, aclarando, enumerando todo lo que crees que es injusto o está mal. Soltar el tema, haciendo tiempo fuera, es también una forma de practicar la habilidad de **Acción opuesta**. Así, la técnica de **Tiempo fuera** funciona desde muchos ángulos diferentes.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio introduce la técnica de tiempo fuera, tanto para que la practiques vos como para que la consensues en el caso de que estés lidiando con una persona con enojo desregulado.

¿Cómo se usa?

Primero, leé las siguientes instrucciones para practicar **Tiempo fuera**. Luego, respondé las preguntas de introspección para ayudarte a prepararte en el caso de que necesites usar esta técnica porque experimentás enojo desregulado, o bien que necesites que otra persona la utilice.

CONCEPTO CLAVE

TIEMPO FUERA	Herramienta para la regulación de respuestas emocionales intensas, particularmente útil ante el enojo. Consiste en tomarse unos minutos para apartarse físicamente de una situación que nos dispara una emoción intensa y así poder regular la propia respuesta.
--------------	--

El uso de esta técnica debe ser previamente consensuada. Idealmente, coméntasela a la otra persona en una situación de tranquilidad. Por ejemplo: “cuando estás muy enojado/a puede ser difícil hablar con vos. Si te parece bien, la próxima vez que eso suceda te recordaré que es preferible no hablar así, y te pediré que te tomes 15 minutos para bajar la emoción, y que en ese tiempo te intentes distraer y respires más lento o te vayas a lavar la cara”. Funciona también al revés, en el caso de que quieras utilizar vos esta técnica si sabés que podés manifestar excesivamente tu enojo.

Ideas para practicar durante los minutos que dure el tiempo fuera:

- Cambiar la postura: aflojar las manos, con las palmas hacia arriba y los dedos relajados; hablar de forma lenta, pausada y grave; soltar los músculos del pecho y del estómago, aflojar la mandíbula y relajar los músculos faciales; esbozar una media sonrisa.
- Ir un rato a caminar.
- Ir un momento al baño y lavarse la cara con agua fría.
- Ir a otra habitación y respirar profundo y lento, inhalando por nariz en 4 segundos y exhalando por nariz o boca en 6 u 8 segundos.
- En casos extremos, puede ser útil meter la cabeza en agua fría, tomar hielos con las manos y luego ponérselos en la cara durante 20 o 30 segundos.
- Intentar empatizar con la otra persona: ensayar interpretaciones alternativas de los hechos para ver la situación desde su punto de vista. Esto puede ser particularmente difícil, pero muy efectivo. Saber que todo comportamiento tiene sus causas y que muchas veces las demás personas no tienen las herramientas o los aprendizajes necesarios para lidiar con diversas situaciones puede ayudar a calmar el enojo.

- ❶ ¿En qué situaciones te vendría bien usar tiempo fuera? ¿Usarías la técnica para apartarte vos de una situación que te dispara enojo desregulado? ¿Se la sugerirías a otra persona a quien se le suele disparar enojo desregulado cuando hablan?

- ❷ ¿Cómo consensuarías con otra persona el uso de la técnica de tiempo fuera? Escribí y practicá el guion para sugerir usar tiempo fuera a otra persona con enojo o bien para comentarle que vas a comenzar a practicarlo cuando sientas enojo. Puede servirte consultar el **DEAR MAN**, habilidad que vas a encontrar en la **Parte III**.

Culpa

La culpa es una emoción y, en ese sentido, tiene funciones específicas. Pero también, como toda emoción, puede ser manejada habilidosamente o no. Puede ser útil chequear los hechos y tener en cuenta que la culpa se ajusta a ellos solo cuando hacemos algo con al menos cierto nivel de conocimiento sobre el daño ocasionado.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio sirve para regular la culpa chequeando los hechos y los impulsos de esta emoción, y entendiendo si buscar la reparación del daño ocasionado se ajusta o no a los hechos.

¿Cómo se usa?

Respondé estas preguntas en alguna ocasión en la que estés rumiando mucho sobre algo que te genera culpa.

- 1 Describí una decisión o situación específica en la que hayas hecho algo que te haga sentir culpa en la actualidad.

- 2 Tomate unos minutos para analizar las razones por las que esto te da culpa. ¿Cuáles fueron las consecuencias negativas que provocó tu comportamiento? Intentá responder con la mayor precisión posible.

3 Desde una perspectiva compasiva y amable, escribí las razones por las que tomaste esa decisión en ese momento, o las circunstancias en las que te encontrabas. Tratá de practicar la compasión con vos mismo.

[illegible]

4 Tomate unos minutos para reflexionar acerca de qué harías diferente si te encontraras en la misma situación en el futuro. ¿Qué acciones tomarías? ¿Qué considerarías? ¿Harías todo igual?

[illegible][illegible]

5 Ahora tomate unos minutos para analizar qué cosas de esas que escribiste en la pregunta anterior podés hacer en el presente. ¿Hay algo que quieras hacer para reparar un daño, si efectivamente lo hubo? Intentá, de nuevo, responder con precisión.

[illegible]

Terapia dialéctico conductual

Perdonar

El perdón está conectado con una reducción de la ansiedad, la depresión y los trastornos psiquiátricos mayores, así como con menores síntomas de salud física y tasas de mortalidad más bajas. El alivio del estrés es probablemente el factor principal que conecta el perdón y el bienestar. El perdón permite dejar de lado factores interpersonales que son estresantes crónicos. Además, puede liberarnos del enojo prolongado (no efectivo), lo que ayuda a que nuestros músculos se relajen, estemos menos ansiosos, tengamos más energía y que el sistema inmunológico pueda fortalecerse.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio trabaja con el perdón, que trae muchos beneficios de salud mental para quien lo concede. Por supuesto, perdonar no es una obligación ni implica olvidar o aprobar lo sucedido, pero sí es una decisión que, como la habilidad de **Aceptación radical**, puede traernos muchos beneficios.

1 Recuerdo del daño: Recordá una situación en la que te hayan hecho daño y que todavía te duela. Intentá recordar el daño de la forma más objetiva, sin juzgar, sin quitarle ni agregarle nada, como si lo estuvieses filmando. No pienses en la otra persona como alguien malvado/a. No te regodees en la autocompación. Mientras visualizás el suceso, inspirá el aire lenta y profundamente. Escribí lo que visualizaste acá abajo.

This image shows a full page of white paper designed for handwriting practice. It features ten sets of horizontal dashed lines, each set consisting of three parallel lines spaced evenly down the page. These lines are intended to guide letter height and placement for children learning to write. The paper is otherwise completely blank, with no margins, text, or other markings.

2 **Empatía:** intenta comprender desde el punto de vista de quien provocó el daño por qué esa persona hizo lo que hizo. Esto puede no resultarte fácil, pero creá una historia verosímil que el transgresor podría contar si le pidieras una explicación, y escribirla. Para ayudarte en esta etapa, recordá lo siguiente:

- Cuando los individuos sienten amenazada su supervivencia, lastiman a personas inocentes.
- Las personas que atacan a otras suelen encontrarse atemorizadas, preocupadas y heridas.
- La situación en la que se encuentra una persona puede conducirla a causar daño.
- A menudo las personas no piensan cuando hacen daño a otras, sino que se limitan a agredir, controladas en buena medida por su mente emocional.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3 Altruismo: este paso es uno de los más difíciles del ejercicio. Recordá una ocasión en la que fuiste el transgresor, te sentiste culpable y fuiste perdonado. Describí acá abajo cómo te sentiste cuando te concedieron ese perdón, y cómo creés que se sintió la persona que te perdonó.

[illegible]

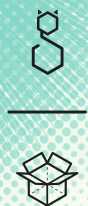
④ **Compromiso de perdonar públicamente:** redactá un "certificado de perdón", escribí una canción, un poema, o una carta a quien vas a perdonar. Ojo, no des este regalo por interés personal, sino más bien en beneficio del transgresor. Optá por superar el daño y la venganza. Si ofrecés este regalo a regañadientes, no te vas a sentir libre.

[illegible]

5 **Engancharse al perdón:** se trata de otro de los pasos más difíciles porque sin duda emergerán los recuerdos del suceso. Perdonar no es olvidar, sino más bien cambiar las etiquetas que llevan los recuerdos. Es importante darse cuenta también de que recordar no significa no haber perdonado. Intentá no pensar de manera vengativa a partir de los recuerdos ni regodearte en ellos. Tené en cuenta que perdonaste y leé los documentos que redactaste. Actúa con esa persona, si está presente, como si no hubiese pasado nada.

LIBRO + CUADERNO

Subimos todos nuestros libros gratis gracias a Bancantes.



Libre para todes, gratis para siempre.

Sumate en eglc.ar/bancar

