

RECURSOS PARA TOLERAR EL MALESTAR

ADAPTADO DEL MANUAL DE HABILIDADES DBT
DE MARSHA LINEHAN PARA EL CONSULTANTE

STOP:

- No reacciones. Párate
- Da un paso hacia atrás. Aléjate de la situación.
- Respira profundamente: toma 3 respiraciones profundas
- Observa y describe: ¿Cual es la situación? Observa y describe lo que está ocurriendo fuera y dentro de tí
- Piensa en las consecuencias a largo y a corto de reaccionar ante esta situación. ¿Qué cosas mejorarían y/o empeorarían la situación?
- Actúa o no
- Vuelve a respirar

HABILIDADES TIP:

- Ponte hielo en las partes del cuerpo donde sientas tensión o calor o échate agua fría
- Sumerge la cabeza en agua y aguanta unos segundos
- Ejercicio físico intenso
- Estrategias de relajación: relajación muscular progresiva o respiración diafragmática

CÁLMATE CON LOS 5 SENTIDOS:

Con la vista:

- Observa objetos de diferente tamaño y color en tu alrededor (busca 5 objetos de color rosa, 5 objetos pequeños de color negro, etc.).
- Mira una foto o un cuadro
- Enciende una vela y mira la llama
- Pasea por las tiendas mirando la ropa

RECURSOS PARA TOLERAR EL MALESTAR

ADAPTADO DEL MANUAL DE HABILIDADES DBT
DE MARSHA LINEHAN PARA EL CONSULTANTE

Con el oído:

- Escucha música relajante o agradable para tí
- Elabora una lista de reproducción de spotify
- Presta atención a los sonidos de la naturaleza (pájaros, viento, lluvia, etc.)
- Presta atención a los sonidos de tu entorno (coches, vecinos, gente hablando, etc.)

Con el olfato:

- Usa tu jabón, champú o colonia
- Enciende velas aromáticas o quema incienso
- Abre un paquete de café y respira el aroma
- Hierva canela
- Huele flores de tu alrededor

Con el gusto:

- Come tus alimentos favoritos
 - Prueba sabores nuevos
- Bebe tu bebida relajante favorita
- Mastica tu chicle favorito

Con el tacto:

- Date una ducha o baño caliente
- Acaricia a tu mascota
- Pasa la mano por madera o cuero
- Abraza a alguien
- Coge un cojín y tócalo
- Pon sábanas limpia
- Échate crema
- Remoja tus pies

RECURSOS PARA TOLERAR EL MALESTAR

ADAPTADO DEL MANUAL DE HABILIDADES DBT
DE MARSHA LINEHAN PARA EL CONSULTANTE

DISTRÁETE

- Mira tu serie favorita
- Mira algún programa de televisión
- Lee
- Llama a algún amigo
- Juega con tu mascota
- Date un paseo
- Haz crucigramas o sopa de letras
- Haz limpieza en casa
- Ordena libros o documentos de casa

Ejercicio RETO

(Adaptado de recursos de regulación y tolerancia al malestar de Paula Cabal)

- 1) RESPIRA PROFUNDO un par de veces.
- 2) ESCANEA tu cuerpo desde la cabeza hasta la punta de los pies e identifica las emociones o sensaciones que aparezcan. Puedes ponerle un nombre o etiqueta a esa sensación emoción.
- 3) TOCA lentamente algo que tengas cerca o presiona los pies contra el suelo y siente el tacto de tus pies bien enraizados al suelo.
- 4) OBSERVA con atención el lugar en el que te encuentra, los objetos que hay a tu alrededor como si fuera la primera vez que lo hicieras, percatándote de cosas nuevas.

RECURSOS PARA TOLERAR EL MALESTAR

LUGAR SEGURO

(Asociación EMDR España)

Trae a tu mente la imagen de un lugar en el que te sientas tranquilo, seguro y en calma, y que te produzca sensaciones agradables.

Descríbelo lo más detalladamente posible: colores, objetos, sonidos, olores, etc.)

Focalízate en esa imagen e identifica las sensaciones y el lugar donde aparecen.

Ahora busca una palabra que represente o simbolice la imagen del lugar como por ejemplo "Paz", "Tranquilidad", "Playa", etc. y repítelas en tu cabeza mientras vuelves a evocar el lugar.

Repite este paso varias veces, dejándote llevar por las sensaciones agradables que estás experimentando.

CUIDA DE LA EMOCIÓN

(Adaptado de recursos de regulación y tolerancia al malestar de Paula Cabal)

Observa la emoción o sensación desagradable que estés experimentando sin luchar con ella, sin tratar de eliminarla, sin juicios, sin huir... Localiza dónde la estás sintiendo y pon tu mano ahí. Toca y acoge la emoción hasta que vaya calmándose. Puedes imaginarte que la emoción se trata de un bebé al que estás intentando calmar o dormir meciéndolo...

RESPIRACIÓN EN CUADRADO

-Inhala en 4 segundos.

-Contén la respiración durante 4 segundos.

-Exhala en 4 segundos.

-Vuelve a contener la respiración pero en vacío (sin aire) durante otros 4 segundos.

Repite el proceso varias veces.

RECURSOS PARA TOLERAR EL MALESTAR

EXTERNALIZA LA EMOCIÓN/SENSACIÓN FÍSICA

-Observa la emoción y la sensación física sin intentar cambiarla.

A continuación trata de darle respuesta a estas preguntas:

¿Si esta sensación tuviera forma, qué forma tendría? ¿Qué color tendría?
¿Qué movimiento tendría? ¿Qué temperatura tendría? ¿Qué textura
tendría? ¿Qué tamaño tendría?

Permítete sentir la emoción con estas características.

-Coge un folio y empieza a dibujar lo que salga de dentro de tí. Puede ser abstracto, tener o no colores. Trata de no pensar mucho en lo que estás dibujando. Tan solo dale salida a la emoción. Puedes dibujar rápido, despacio, marcando mucho o poco el lápiz, etc.

LA BOTELLA DE LA CALMA

(Adaptado de recursos para trabajar las emociones en casa de Alba Ramírez)

En algún momento de tranquilidad coge un bote o botella vacía y llénala con agua y purpurina de varios tamaños y del color que elijas. Puedes agregar cola líquida o un poco de aceite para añadir cierta densidad.

Cuando te encuentres muy alterado, nervioso o en general, sintiendo emociones muy desagradables, coge la botella y agítala fuertemente. Ahora vuélcala y déjala quieta en una superficie plana, observando detenidamente cómo la purpurina vuelve a su lugar.