



KIT DE SUPERVIVENCIA

ACERINA AMADOR

¡Bienvenidos al "Free Survival Kit" para la Desregulación Emocional!
Sabemos que la vida puede ser un desafío a veces, y que las emociones intensas pueden abrumarnos. Ya sea que estés lidiando con la ansiedad, la tristeza, la ira o cualquier otra emoción poderosa, este kit está diseñado para ofrecerte herramientas prácticas y efectivas para sobrellevar y gestionar esas emociones.

La desregulación emocional puede manifestarse de muchas formas, y no importa cuál sea tu experiencia personal, aquí encontrarás estrategias y consejos que te ayudarán a enfrentarla. Nuestro objetivo es proporcionarte las herramientas que necesitas para navegar por las aguas turbulentas de tus emociones y avanzar hacia una vida más equilibrada y satisfactoria.

En este kit encontrarás técnicas de mindfulness, ejercicios de autocontrol, consejos para mejorar tu bienestar emocional y recursos adicionales para seguir explorando y creciendo en tu viaje hacia la regulación emocional. No estás solo en esto, y estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino.

Descarga tu "Free Survival Kit" y comienza tu viaje hacia la regulación emocional hoy mismo.

Habilidades para Tolerar el Malestar en DBT

La Terapia Dialéctico Conductual (DBT) es un enfoque terapéutico diseñado para ayudar a las personas a desarrollar habilidades efectivas para lidiar con emociones intensas y situaciones desafiantes. Uno de los componentes clave de DBT es el enfoque en las "Habilidades para tolerar el Malestar". Estas habilidades son esenciales para enfrentar momentos de crisis emocional, donde las emociones pueden sentirse abrumadoras y difíciles de manejar.

A lo largo de la vida, todos enfrentamos situaciones estresantes y emociones intensas. Para algunas personas, estas experiencias pueden desencadenar respuestas emocionales abrumadoras, impulsos impulsivos o conductas destructivas. Las Habilidades para Tolerar el Malestar están diseñadas para proporcionar herramientas concretas que te ayudarán a sobrevivir y superar estos momentos difíciles sin empeorar la situación o dañarte a ti mismo.

Es importante entender que la tolerancia al malestar no implica simplemente soportar el sufrimiento sin hacer nada al respecto. Más bien, se trata de aprender a mantener el equilibrio emocional, tomar decisiones conscientes y evitar reacciones impulsivas en momentos de angustia. Estas habilidades te permiten atravesar situaciones difíciles con resiliencia, sin perder de vista tus objetivos a largo plazo y sin dañarte a ti mismo ni a los demás.

En el corazón de las Habilidades para Tolerar el Malestar en DBT se encuentra el concepto de "ACEPTACIÓN RADICAL", que implica reconocer la realidad tal como es, sin juicios ni resistencia. A través de técnicas y estrategias específicas, aprenderás a enfrentar el malestar de una manera que te permitirá recuperar el control sobre tu vida y avanzar hacia una mayor estabilidad emocional y bienestar.

Habilidades TIP de DBT

Las habilidades TIP son una parte crucial de la Terapia Dialéctico Conductual (DBT) y se centran en el autorregistro emocional y la autorregulación en momentos de crisis emocional. TIP es un acrónimo que representa tres técnicas específicas diseñadas para ayudarte a manejar las emociones intensas y el estrés en situaciones desafiantes. A continuación, se describen estas habilidades:

1. Cambio de Temperatura:

Esta técnica implica la exposición del cuerpo a cambios de temperatura para activar la respuesta de relajación. Puedes hacerlo tomando una ducha de agua fría o caliente, sumergiendo tus manos en agua fría o aplicando una bolsa de hielo en tu rostro durante un breve período. Otro ejemplo es llenar un bowl con agua muy fría, lo más fría posible. Coger aire, y sostener la respiración, sumergir la cabeza, y contar hasta 15, y luego regresar. La idea es interrumpir la respuesta emocional intensa y ayudar a tu cuerpo a calmarse. Es lo más rápido y efectivo que existe para sentirnos mejor, ya que cambia la temperatura de mi cuerpo, activando mi sistema nervioso parasimpático. Tiene efectos inmediatos, se siente una mejoría en el nivel de activación, para poder pensar con más claridad, o poder tomar otra decisión que sea mejor para tu futuro.

2. Intenso Ejercicio (Ejercicio Intenso):

Realizar una actividad física intensa puede ayudarte a liberar tensiones y emociones acumuladas. Puedes correr, saltar a la cuerda, hacer ejercicios de alta intensidad o cualquier actividad que eleve tus niveles de energía y active la liberación de endorfinas. Esto puede ayudarte a sentirse más relajado y en control.

Cuando te involucras en un ejercicio físico intenso, tu cuerpo libera endorfinas, que son neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y generadores de bienestar. Estas endorfinas pueden ayudar a reducir la percepción del dolor emocional y promover una sensación general de calma y euforia.

El ejercicio intenso requiere concentración y esfuerzo físico, lo que desvía tu atención de los pensamientos y emociones negativas. En lugar de rumiar sobre el malestar emocional, te enfocas en la actividad física, lo que puede proporcionar un alivio temporal de la angustia.

También puede ayudar a reducir los niveles de estrés. Durante el estrés, el cuerpo libera hormonas del estrés como el cortisol, que pueden aumentar la ansiedad y la tensión. El ejercicio ayuda a contrarrestar estas respuestas del cuerpo, reduciendo así el estrés emocional.

3. Procedimientos de Respiración (Respiración Estimulada):

Esta técnica se centra en controlar conscientemente tu respiración para calmar el sistema nervioso. Practica la respiración profunda y lenta, inhalando durante un conteo de cuatro segundos, manteniendo el aire durante cuatro segundos y luego exhalando durante otros cuatro segundos. Repite este proceso varias veces para reducir la intensidad emocional.

Es importante recordar que las habilidades TIP son útiles en momentos de crisis emocional, como la intensificación de la ira, la ansiedad extrema o el impulso de autolesionarse. Sin embargo, no son una solución a largo plazo y deben combinarse con otras habilidades de DBT para un manejo más completo de las emociones y el desarrollo de estrategias de afrontamiento más efectivo. La práctica regular de estas habilidades puede ayudarte a evitar decisiones impulsivas y mejorar tu capacidad para lidiar con situaciones difíciles de manera más saludable.

Ejercicios de Mindfulness:

El mindfulness es una práctica que implica prestar atención consciente y sin juicios a las experiencias del momento presente. Se trata de estar plenamente presentes en lo que estamos haciendo, observando nuestras sensaciones, pensamientos y emociones con aceptación y comprensión. El mindfulness nos ayuda a reducir el estrés, mejorar nuestra concentración y cultivar una mayor conciencia de nosotros mismos.

Ejercicio 1, introductorio: Atención a la Respiración

- Busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente en una silla o en el suelo, con la espalda recta pero relajada.
- Cierra los ojos suavemente si te sientes cómodo haciéndolo, o mantenlos abiertos con la mirada baja.
- Comienza a enfocar tu atención en tu respiración. Observa cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.
- Siéntete consciente de las sensaciones de la respiración en tu nariz, garganta, pecho o abdomen. No intente cambiar la respiración, solo obsérvala.
- Cuando tu mente se desvíe hacia otros pensamientos (lo cual es completamente normal), nota esos pensamientos sin juzgar y luego vuelve suavemente tu atención a tu respiración.
- Continúa observando tu respiración durante unos minutos. Puedes empezar con 5 minutos y luego aumentar gradualmente el tiempo a medida que te sientas más cómodo.

El objetivo no es “tener la mente en blanco” o no pensar en nada, sino ser consciente de los pensamientos, sensaciones corporales y emociones que estás sintiendo, y volver una y otra vez al momento presente, a tu respiración. Es difícil, y puede ser frustrante en un comienzo, pero a través de la práctica regular comenzarás a experimentar los beneficios del mindfulness en tu vida diaria.

Ejercicio 2: Hojas en un Río de Pensamientos

El mindfulness nos enseña a observar nuestros pensamientos de manera objetiva, como si fueran hojas flotando en un río. No juzgamos ni nos aferramos a estos pensamientos, simplemente los dejamos pasar. Este ejercicio nos ayuda a desarrollar una relación más saludable con nuestros pensamientos y a liberarnos del estrés y la ansiedad que a menudo los acompañan.

- Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte o recostarte cómodamente.
- Cierra los ojos y lleva tu atención a tu respiración. Respire profundamente y lentamente para relajarse.
- Imagina que estás junto a un río sereno y tranquilo. El río representa tus pensamientos.
- Con cada inhalación, imagina que inhala aire fresco y limpio. Con cada exhalación, visualiza una hoja seca que representa un pensamiento. Observa cómo esa hoja cae suavemente al río y comienza a flotar.
- A medida que surgen pensamientos en tu mente, visualízalos como hojas que aparecen y se deslizan hacia el río. No te apegues a ninguna hoja en particular, simplemente obsérvalas a medida que fluyan.
- Si te encuentras atrapado en un pensamiento, simplemente reconócelo y suéltalo suavemente como una hoja que se aleja por el río.
- Continúa observando tus pensamientos como hojas en el río durante unos minutos. Si tu mente divaga, vuelve suavemente tu atención al flujo constante de pensamientos.

Ejercicios de Mindfulness:

Este ejercicio te ayudará a cultivar la habilidad de observar tus pensamientos sin apegarte a ellos ni juzgarlos. A medida que practicas, te sentirás más en control de tu mente y experimentarás una mayor calma y claridad mental.

Higiene del sueño:

La higiene del sueño se refiere a prácticas y hábitos que promueven un sueño saludable y reparador. Es esencial para mantener un equilibrio en tu bienestar emocional y físico, ya que el sueño de mala calidad o la falta de sueño pueden contribuir a problemas de salud mental y emocional, como la ansiedad y la depresión. Aquí tienes algunas pautas y consejos para mejorar tu higiene del sueño:

- Rutina de Horario de Sueño: Intenta acostarte y levantarte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regular tu reloj biológico ya establecer un patrón de sueño consistente.
- Crea un Ambiente de Sueño Confortable: Asegúrate de que tu dormitorio sea un lugar propicio para el sueño. Mantenga la habitación oscura, tranquila ya una temperatura agradable. Una cama cómoda y almohadas adecuadas son esenciales.
- Limita la exposición a Pantallas Electrónicas: La luz azul de las pantallas de dispositivos electrónicos, como teléfonos y tabletas, puede interferir con la producción de melatonina, una hormona clave para el sueño. Evite el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarse.
- Evita Comidas Pesadas y Cafeína antes de Dormir: Las comidas pesadas y la cafeína antes de acostarte pueden dificultar conciliar el sueño. Trata de cenar al menos dos horas antes de acostarte y limita el consumo de cafeína en la tarde y la noche.
- Haz Ejercicio Regularmente: El ejercicio regular puede mejorar la calidad del sueño, pero trata de evitar ejercitarte intensamente cerca de la hora de dormir, ya que puede tener el efecto contrario.
- Relájate antes de Acostarte: Dedica tiempo para relajarte antes de ir a la cama. Puedes practicar la meditación, la respiración profunda o leer un libro tranquilo. Evite actividades estimulantes o estresantes antes de dormir.
- Limita las Siestas: Si tomas siestas durante el día, asegúrate de que no sean demasiado largas ni demasiado cerca de la hora de acostarte.
- Gestión del Estrés: El estrés puede dificultar el sueño. Aprende técnicas de manejo del estrés, como la terapia comportamental -conductual, la atención plena o el yoga, para reducir la ansiedad antes de acostarte.
- Evita el Alcohol y el Tabaco: El alcohol y la nicotina pueden interferir con la calidad del sueño. Evite su consumo antes de dormir.

-
Consulta con un Profesional de la Salud: Si experimentas problemas crónicos de sueño, como insomnio, ronquidos fuertes o apnea del sueño, busca la ayuda de un profesional de la salud. Pueden proporcionarte evaluación y tratamiento adecuado.

Higiene del sueño:

Mejorar tu higiene del sueño puede tener un impacto significativo en tu salud mental y emocional, ya que te permite descansar y recuperarte adecuadamente durante la noche. Si estás lidiando con problemas de salud mental, como la ansiedad o la depresión, el sueño de calidad puede ser un componente crucial de tu plan de tratamiento.

Aplicaciones de Apoyo:

- Headspace: Una aplicación de meditación y mindfulness que puede ayudarte a gestionar el estrés y mejorar tu bienestar emocional.

<https://www.headspace.com/es>

- Insight: una aplicación gratuita con miles de meditaciones guiadas de diferentes estilos y tiempos. Puede ser útil para comenzar, y tener a alguien que te guíe.

- MoodTools: Una aplicación diseñada para ayudar a las personas que luchan contra la depresión, que incluye herramientas como un rastreador de estado de ánimo y estrategias de afrontamiento. En esta aplicación puedes desarrollar un plan de seguridad con tu terapeuta para utilizar en momentos de crisis. Este puede incluir estrategias para lidiar con el malestar, razones para vivir, contactos, lugares de distracción, y signos de peligro. Además, en la aplicación podrás encontrar información acerca de la depresión, un test, videos informativos y un diario de pensamientos.

<https://moodtools.org/>

Líneas de Ayuda y Organizaciones de Salud Mental:

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio (España): 717 003 717

Un recurso disponible las 24 horas del día para personas en crisis que necesitan apoyo.

- NAMI (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales): Una organización que ofrece información y recursos sobre salud mental, así como grupos de apoyo en muchas comunidades.

<https://namipv.org/espanol/>

Vídeos Educativos:

TED Talks sobre Depresión:

<https://ed.ted.com/lessons/what-is-depression-helen-m-farrell>

Canal de YouTube de Psicología:

<https://www.youtube.com/watch?v=90Eo3emh4lQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=W3PKLpO1u0M>

Páginas web específicas acerca de la depresión:

- Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA): Ofrece información, recursos y grupos de apoyo para personas que viven con depresión y trastorno bipolar.

<https://www.dbsalliance.org/>

- Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH): El sitio web de NIMH proporciona información confiable y actualizada sobre la depresión y otros trastornos mentales.

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol>

Si bien los recursos adicionales mencionados anteriormente pueden ser extremadamente útiles para comprender y gestionar la depresión, es importante enfatizar que la asistencia a terapia profesional es un componente fundamental en el camino hacia la recuperación y el bienestar mental sostenible.

Aquí hay algunas razones clave por las que la terapia sigue siendo esencial:

Aplicación personalizada: Un terapeuta puede personalizar un plan de tratamiento que se adapta específicamente a tus necesidades individuales. No hay un enfoque único que funcione para todos, y un terapeuta puede ayudarte a identificar las estrategias más efectivas para su situación única.

Apoyo Emocional: La terapia proporciona un espacio seguro donde puedes hablar abierta y honestamente sobre tus pensamientos y emociones. Un terapeuta está capacitado para brindar apoyo emocional y ayudarte a procesar tus experiencias de manera saludable.

Aprendizaje de Habilidades:

En terapia, no solo se trata de hablar sobre tus problemas, sino también de aprender y practicar habilidades que te ayudarán a superar la depresión y mejorar tu bienestar emocional. Algunas de las habilidades que puedes aprender incluyen:

- **Habilidades de Regulación Emocional:** Aprenderás a identificar y comprender tus emociones, así como a gestionarlas de manera saludable. Esto implica desarrollar la capacidad de lidiar con la tristeza, la ansiedad y otras emociones negativas de manera efectiva.

- **Habilidades de Resolución de Problemas:** Tu terapeuta te ayudará a abordar los desafíos y obstáculos en tu vida de manera más eficiente. Aprenderás a identificar problemas, establecer metas y tomar medidas concretas para resolverlos.