

Tolerancia al Malestar

Ficha de Deberes nº 1

Construye tu KIT de supervivencia

1. Busca una caja de zapatos
2. Recuerda cómo te sentiste la última vez que estuviste en crisis
3. Escoge 2 habilidades de CAPACES, las que creas que pueden funcionarte. Inclúyelo en la caja, escrito o con objetos que lo faciliten.
4. Escoge 2 de los 6 sentidos, Haz lo mismo e inclúyelo.
5. 2 de MEJORAR el momento y haz lo mismo
6. Pon algo que te facilite o te recuerde cómo se hace un TERREMOTO personal.
7. Incluye una lista de PROS Y CONTRAS respecto a tu respuesta impulsiva más habitual



Tolerancia al Malestar

Ficha de Deberes nº 2

Aceptación

Frente a cualquier problema que tengas, lee estas líneas y de forma sincera intenta reconocer lo que estás haciendo en relación a ese problema

1. Intentar resolver el problema
2. Intentar cambiar la forma en que lo sientes
3. Aceptar el problema
4. ¿Te estas regocijando en el dolor?
5. ¿Estás intentando empeorar la situación?

En caso de que estés intentando ACEPTAR recuerda que es un proceso que tiene varias etapas. Intenta descubrirlas en ti

1. Negación (rechazo de la realidad)
2. Rabia (la rabia se impone a la pena)
3. Dolor emocional (dolor y sufrimiento se sobreponen a la rabia)
4. Aceptación (la pena es aceptada y el sufrimiento disminuye). La situación dolorosa se incorpora a la vida y a la experiencia.

Recuerda alguna experiencia de tu vida que te haya sido difícil aceptar. Intenta recordar las etapas por las que pasaste

Señala lo que te puede ayudar a aceptar un problema:

- Buena disposición vs terquedad
- Llevar la mente una y otra vez hacia el camino de la aceptación
- Utilizar herramientas auxiliares:
 - Poner PROA
 - Media sonrisa (aceptar con el cuerpo)
 - Meditar, Mindfulness, relajación