

ATraPA.....Registro TERAPIA DIALÉCTICA CONDUCTUAL	INICIALES _____	¿Con qué frecuencia lo rellenaste? <input type="checkbox"/> Diariamente <input type="checkbox"/> 2-3 veces <input type="checkbox"/> 1 vez	Semana del _____ al _____
--	---------------------------	---	--

REVISAR QUÉ DÍA PRACTICASTE LAS HABILIDADES

HABILIDADES BÁSICAS DE CONCIENCIA		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Q U É	Mente SABIA							
	OBSERVAR (darte cuenta de lo que pasa)							
	DESCRIBIR (poner palabras...)							
	PARTICIPAR de la experiencia							
C Ó M O	NO JUZGAR (ni juzgarte si juzgas)							
	Hacer UNA COSA en cada momento							
	Hacer lo que FUNCIONA							
HABILIDADES RELACIONES SOCIALES								
C O - R - R E	BALANCEA obligaciones con deseos							
	Di "NO" a peticiones indeseadas							
	EFICIENCIA EN RELACIONES: Describe, Expresa, Comunica, Refuerza, Mantén la posición, Aparenta seguridad, Negocia (DECIR MAN)							
	MANTENER LAS RELACIONES: Valida, interesaté, se simpático y agradable (VISA)							
	AUTO-RESPECTO: Sinceridad, principios, no disculparse, ser justo (Sin principios no hay justicia)							
	REPARA relaciones							
HABILIDADES PENS. EMOCION. CONDUCTA								
C E N T R A T É E N L A E M O C I Ó N	Reducir vulnerabilidad: CUIDATE si estás enfermo; Drogas no; Ejercicio habitual; Nutrición sana; Sueño; ser positivo: ¡CUIDENSE Y SEAN POSITIVOS*							
	IDENTIFICA lo que te pasa: Miraté, Observa la emoción, Describe, Experimenta (no huyas), Recuerda (no eres lo que sientes), Acepta tus emociones (MODERA).							
	Tener experiencias POSITIVAS al día							
	Objetivos POSITIVOS a LARGO PLAZO							
	Actuar OPUESTAMENTE a la emoción							
HABILIDADES TOLERANCIA AL MALESTAR								
M E J O R A R	ACTIVIDADES PARA SOBREVIVIR: DISTRAERSE: Comparar, Ayudar, Pensar en otra cosa, Actividades distractoras, Cortar la situación negativa, Emoción opuesta, Sensaciones intensas (CAPACES)							
	RELAJAR LOS 5 SENTIDOS							
	MEJORAR EL MOMENTO: Imaginación; Significado buscar; Oración; Relajación; PREsente, Animos; Vacaciones (I-SORPRESA- VACACIONES)							
	PROS Y CONTRAS							
A C E P T A	ACEPTACIÓN de la situación tal y como es ahora							