



# Tolerancia al malestar

Adaptación DBT a partir de Rathus & Miller 2015

ATraPA



## Sobre éste módulo

- Habilidades para sobrevivir a las crisis, no para sentirse mal





# Tolerancia al malestar (ToMa)

- Vamos a hablar de dos tipos de habilidades distintas:
  - Habilidades para sobrevivir en las crisis
  - Habilidades para aceptar la realidad



# HABILIDADES PARA TOLERAR Y SOBREVIVIR A LAS CRISIS

Habilidades a corto plazo... No resuelven el problema!!

Idea básica:

1. Superar situaciones complicadas
2. No estropear más las cosas

Las crisis se repiten. Intenta anticiparte.



# ¿Qué hacen las personas para huir del dolor?

- Comer demasiado o demasiado poco
- Beber
- Tomar drogas
- Fumar
- Hacer pellas
- Cortarse
- Engancharse a la TV, ordenador, play,...
- Conductas de riesgo (en vivo u *online*)
- Hacer ejercicio excesivo
- Tomar mucha cafeína
- Explotar con ira
- Aislarse/ Huir
- Mentir
- Trabajar demasiado
- Dejar a un lado la tarea que tenemos
- Gastar
- Dormir demasiado o demasiado poco



# HABILIDADES PARA SOBREVIVIR A LAS CRISIS

## DaRte Mas Poder



Distráete con estrategias de mente sabia



Relaja los 5 sentidos



Mejorar el momento



Evalúa Pros y contras



# HABILIDADES PARA TOLERAR Y SOBREVIVIR EN LAS CRISIS

**DISTRÁETE** con estrategias de la mente sabia:

Comparaciones

Ayudar a otros

Pensamientos

Actividades

Cortar con la situación negativa

Emociones opuestas

Sensaciones intensas

**CAPACES**



# HABILIDADES PARA TOLERAR Y SOBREVIVIR EN LAS CRISIS

**RELAJAR** cada uno de los CINCO sentidos proporcionándonos estímulos positivos:

- Vista
- Olfato
- Oído
- Tacto
- Gusto

Un sexto sentido: MOVIMIENTO





## HABILIDADES PARA TOLERAR Y SOBREVIVIR EN LAS CRISIS

### **MEJORAR** el momento

**M**íralo con otros ojos, usa la imaginación

**E**ncuentra sentido a lo está pasando

**J**aculatorias: di frases, reza, canta para adentro

**O**rganiza tu actividad, céntrate en el presente, solo hay que superar el dolor del momento presente

**R**elajación

**A**nimos date ánimos

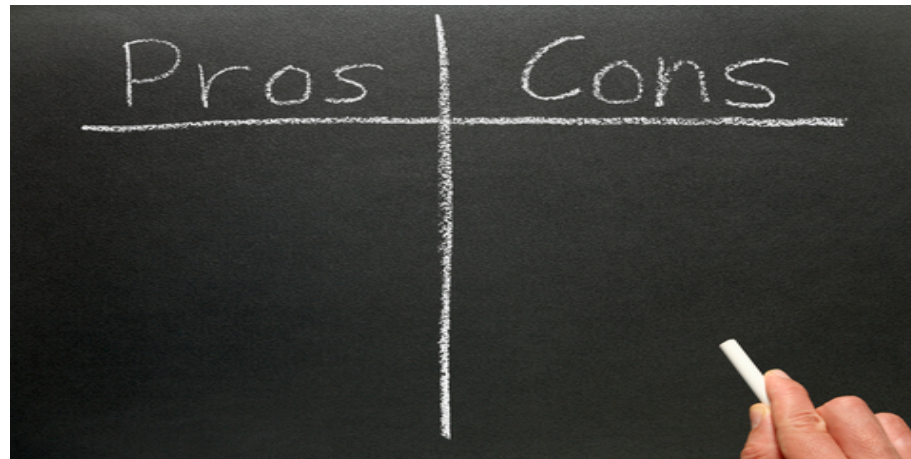
**R**ecompensa: date unas vacaciones



# HABILIDADES PARA TOLERAR Y SOBREVIVIR EN LAS CRISIS

## Pensar en **PROS y CONTRAS**

- Pensar acerca de los aspectos positivos y negativos de tolerar el malestar
- Pensar los aspectos positivos y negativos de actuar impulsivamente



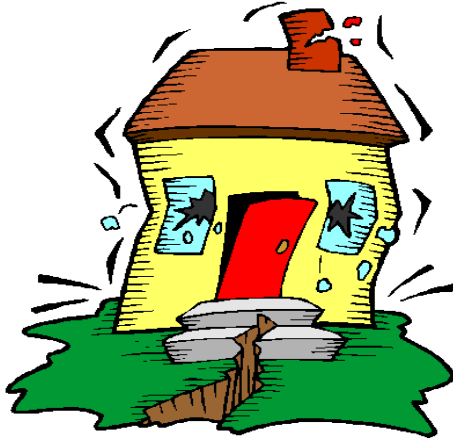


# HABILIDADES PARA TOLERAR Y SOBREVIVIR EN LAS CRISIS

OTRAS IDEAS???



Si estás tan nervioso que no puedes pensar con claridad para usar una HH  
Provoca un **TERReMOTO** interior



Gana tiempo! 5-20 minutos

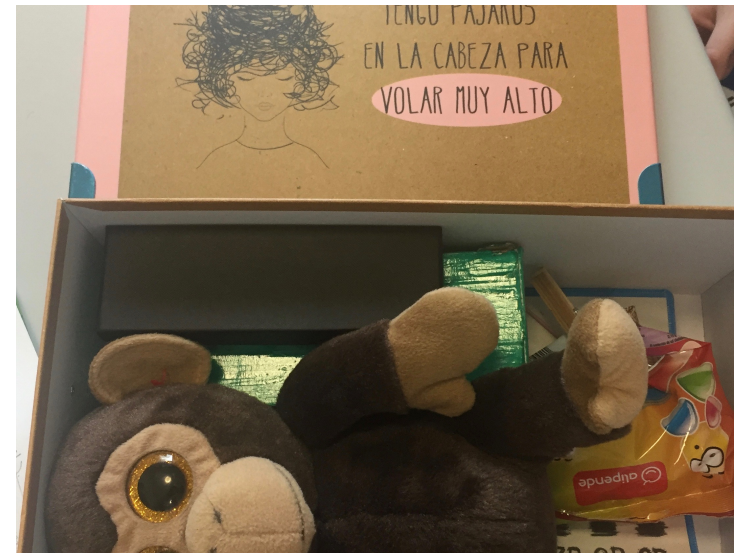
- TEMPERATURA**: hielo en la cara o nuca, ducha fría o muy caliente de 30 segundos de duración...
- EJERCICIO**: Haz **ejercicio ANAERÓBICO** a tope por tiempos cortos.
- RESPIRACIÓN**: **R**itmo de **R**espiración (inspira contando hasta 7, expira contando hasta 11): 7/11.... 7/11....7/11,..
- MUSCULATURA**: Asocia la **R**espiración Y Tensión **M**uscular (Inspiración/ tensión...expiración/ relaja). Hasta 30`.



# HABILIDADES PARA TOLERAR Y SOBREVIVIR EN LAS CRISIS

Fabricar un kit de supervivencia para casa y otro para fuera de casa: 5-10 objetos (tarjetas, fotos, discos, peluches,...) seleccionados desde....

- DISTRÁETE con CAPACES
- RELAJA los seis sentidos
- MEJORAR el momento
- Pros y Contras
- TERREMOTO





**KIT DE SUPERVIVENCIA. INCLUIR SIEMPRE ESTA FICHA EN EL KIT**

**ANTE CUALQUIER SITUACIÓN de RIESGO, CRISIS o SEÑAL DE ALARMA...**

1.ACUDIRÉ o me PONDRÉ en contacto con mi CSM o Psiquiatra:  
C/ . Tfno: 91.

2.Acudiré a las URGENCIAS DE MI HOSPITAL:  
C/ . Tfno: 91.

3.LLAMARÉ y PEDIRÉ AYUDA y APOYO al TELÉFONO de EMERGENCIAS MÉDICAS 112 (SAMUR, SUMMA) o al tfno. gratuito de ayuda al adolescente 24 h. (Fundación ANAR): 900202010 ó 11611

*Me comprometo a CONTACTAR con las personas de referencia y a contarles a ellas, con SINCERIDAD, todo lo que me está pasando, siguiendo sus INDICACIONES.*

Personas de referencia (familiares o amigos):

- 1..... Tel:.....
- 2..... Tel:.....
- 3..... Tel:.....



# Tolerancia al malestar

- Vamos a hablar del otro tipo de habilidad para tolerar el malestar:
  - Habilidades para sobrevivir en las crisis
  - Habilidades para aceptar la realidad tal y como es en ese momento



# Habilidades para **aceptar** la realidad

Aceptar no es fácil pero el dolor crea más sufrimiento cuando nos empeñamos en rechazarlo







## Aceptación

Dilema cuando algo no me gusta, ¿qué puedo hacer?

Cuando nos encontramos ante un problema que en ese momento no podemos resolver, es importante **tomar una decisión**. ¿Qué vía elegirías para cada problema?

- 1) Resolver el problema
- 2) Cambiar cómo me siento
- 3) Aceptarlo**
- 4) Regocijarme en el dolor
- 5) Empeorar la situación

Poned juntos ejemplos de situaciones



## Habilidades para **aceptar** la realidad

- La aceptación lleva tiempo... Algunas ideas para conseguirla:
  - a) Tener buena disposición
  - b) Llevar la mente una y otra vez a la aceptación
  - c) Utilizar PROA y otras estrategias para parar y pensar.



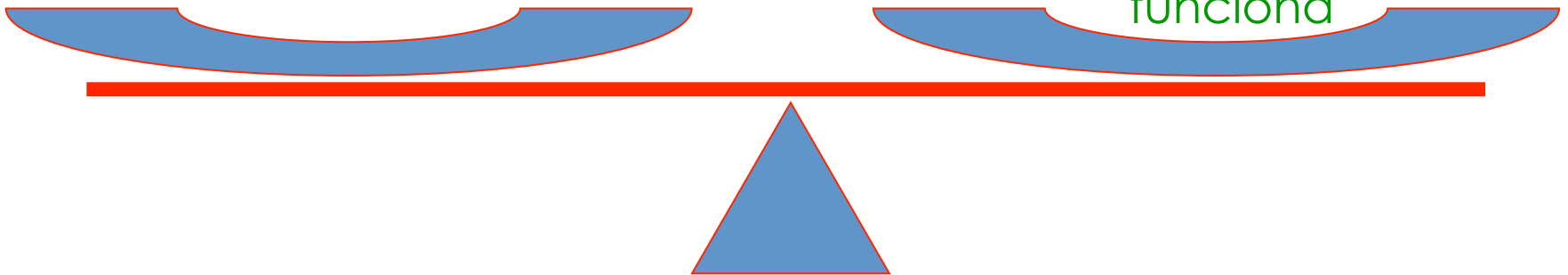
# a) Buena disposición frente a la terquedad. Cambiar el “chip”

## **Buena disposición**

aceptar la situación y responder en consonancia. Hacer lo que FUNCIONA

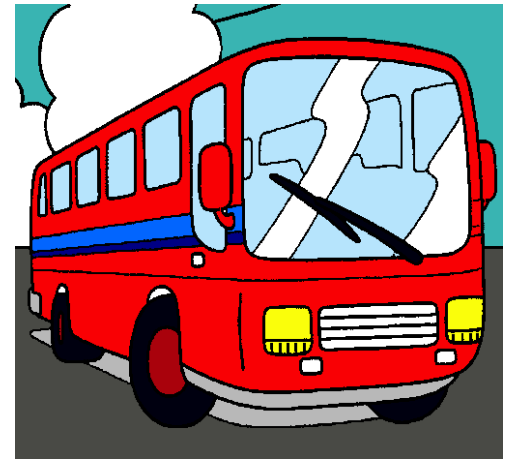
## **Terquedad**

imponer la voluntad de uno sobre la realidad; A menudo es tirar piedras sobre el propio tejado. Es NO hacer lo que funciona





## b) Llevar la mente a la Aceptación



### Metáfora del autobús

Imagina que eres el conductor de un autobús con muchos pasajeros, que son pensamientos, sentimientos y emociones. Mientras conduces, algunos pasajeros comienzan a amenazarte diciéndote cómo tienes que conducir, incluso te insultan. Tú quieres conducir en dirección a tus metas, pero los pasajeros molestos dificultan el camino.

**¿Qué opciones tienes?**



c) Utilizar PROA y otras estrategias para parar y pensar.

**P:** Para!, no reacciones, enfría, no muevas un músculo y permanece en control,...

**R:** Respira, da un paso atrás, no actúes impulsivamente siempre,...

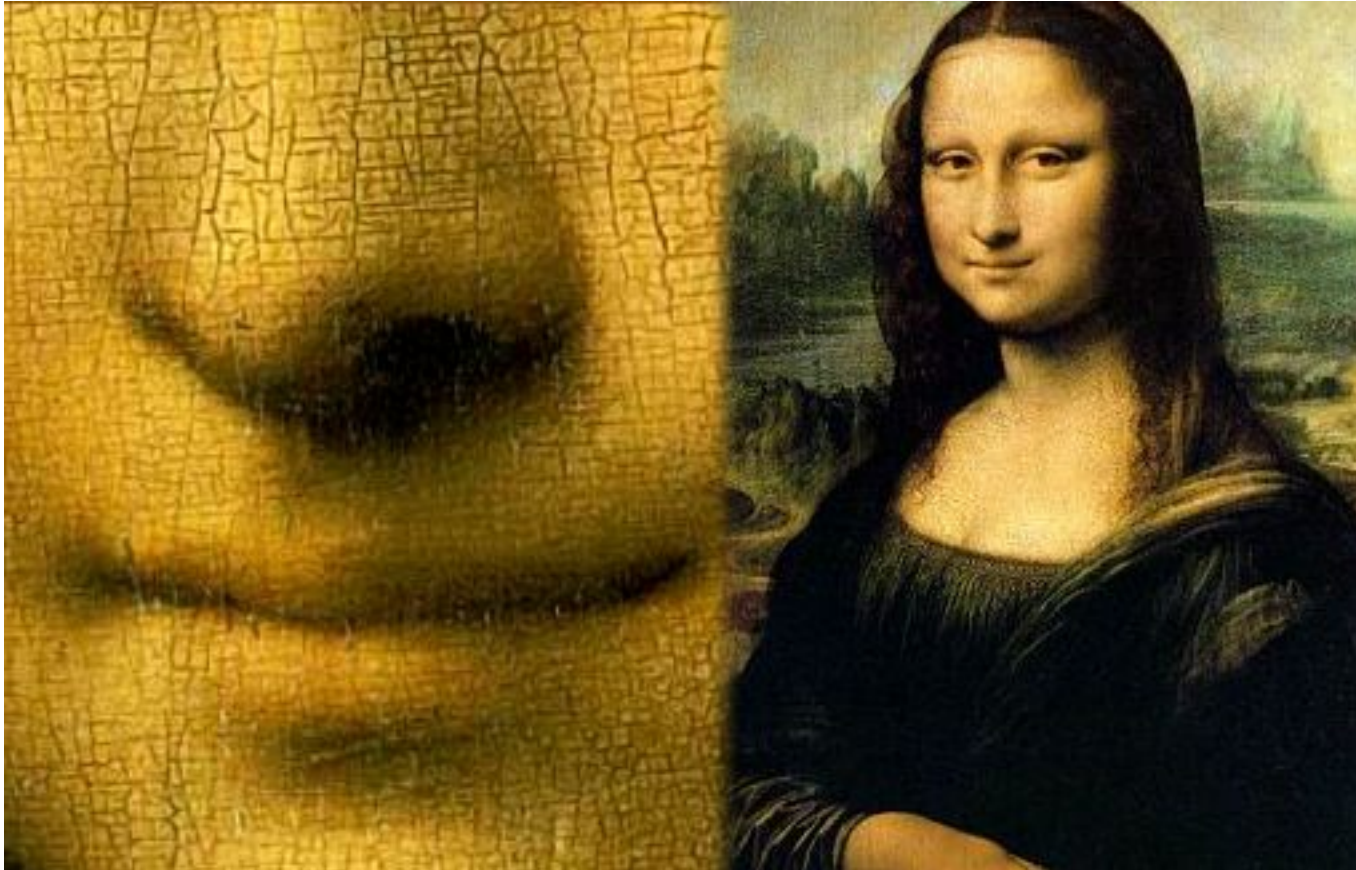
**O:** Observa y toma nota de la situación, Qué estás sintiendo y qué están haciendo los demás...

**A:** Acepta, con mente sabia



c) Utilizar PROA y otras estrategias para  
parar y pensar.

## Ejercicio de la media sonrisa





## c) Pon la PROA y otras estrategias para parar y pensar.

- Meditar/ hacer mindfulness (centrarte en el presente)
- Ejercicios de respiración y relajación que te pongan en buena disposición para asumir la realidad



Fin de módulo de Tolerancia al malestar