

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR NUM.1

Estrategias de supervivencia a las crisis

Las habilidades para tolerar eventos y emociones dolorosas cuando no se puede mejorar la situación son las siguientes:

DISTRAERSE con estrategias de la mente sabia

Llevar a cabo actividades distractoras

Ayudar a los demás

Hacer comparaciones

Generar emociones opuestas

Dejar de lado situaciones negativas

Tener pensamientos distractores

Experimentar sensaciones intensas

RELAJAR cada uno de los CINCO SENTIDOS

Vista

Olfato

Oído

Tacto

Gusto

MEJORAR EL MOMENTO

Usar la imaginación

Hallar significado

Practicar la oración

Practicar la relajación

Vivir el presente en cada momento

Tomarse unas vacaciones

Darse animo

PENSAR EN LOS PROS Y CONTRAS

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, Copyright 1993, The Guilford Press

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR NUM.1

Estrategias de supervivencia a las crisis (cont.)

DISTRAERSE CON LAS ESTRATEGIAS DE LA MENTE SABIA

Llevar a cabo **actividades** distractoras:

Practicar una afición, limpiar, ir a ver espectáculos, llamar o visitar a un amigo, practicar juegos de ordenador, pasear, trabajar, practicar deportes, salir a comer o cenar, tomarse un café o un té descafeinado, pescar, cortar leña, arreglar el jardín, jugar a la máquina del millón.

Ayudar a los demás:

Ayudar a alguien, hacer un trabajo voluntario, dar algo a alguien, hacer algo bueno por alguien preparar una sorpresa.

Comparar nuestra situación con otras:

Compararse con gente que está en la misma situación que nosotros o peor. Compararse con gente menos afortunada. Ver series de televisión; leer sobre desastres o sobre el sufrimiento ajeno

Generar **emociones** opuestas:

Leer libros, cartas o cuentos que provoquen las emociones opuestas; ir a ver películas que nos animen; escuchar música que nos motive. (Aseguremósnos de que el evento crea en nosotros diferentes emociones.) Ideas: películas de miedo, libros cómicos, comedias, discos divertidos, música religiosa, marchas militares, ir a unos grandes almacenes y comprar tarjetas de felicitación.

Dejar de lado **situaciones negativas**:

Dejar de lado la situación durante un rato a nivel mental. Construir un muro imaginario entre uno mismo y la situación.

O hacerlo bloqueando la situación en la mente. Rechazar pensar en los aspectos negativos de la situación. Poner el dolor en un estante. Encerrarlo en una caja y dejarlo ahí durante un rato.

Tener **pensamientos** distractores:

Contar hasta 10; contar los colores de un cuadro, de las ventanas, de cualquier cosa; hacer rompecabeza; ver la televisión; leer.

Experimentar **sensaciones** intensas:

Sostener hielo en la mano; apretar una bola de goma con la mano; ducharse con agua muy caliente; escuchar música a muy alto volumen; practicar sexo; ponerse una goma elástica en la muñeca, estirar y soltar de repente.

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, Copyright 1993, The Guilford Press

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR NUM.1

Estrategias de supervivencia a las crisis (cont.)

PROPORCIONARSE ESTÍMULOS POSITIVOS

Se trata de relajar cada uno de los **cinco sentidos**:

Vista:

Comprar una flor hermosa, arreglar y decorar de manera especial un espacio de la casa, encender una vela y mirar la llama. Poner la mesa con esmero para una comida concreta. Ir a un museo de arte hermoso. Sentarse en el vestíbulo de un hotel antiguo y bonito. Contemplar la naturaleza. Salir durante la noche a contemplar las estrellas. Caminar por una zona hermosa de la ciudad. Arreglarse las uñas. Mirar unas fotos hermosas en un libro. Ir a ver un espectáculo de danza. Ser consciente de lo que vemos al caminar, sin detenernos en nada especial.

Oído:

Escuchar una música hermosa y tranquilizadora (o excitante y animada) . Prestar atención a los sonidos de la naturaleza (olas, pájaros, lluvia y hojas). Cantar una canción agradable. Tararear una melodía agradable. Aprender a tocar un instrumento. Llamar a un teléfono de información o similar para oír una voz humana. Ser consciente de cualquier sonido que aparezca y dejar que entre por un oído y salga por el otro.

Olfato:

Usar el perfume o las lociones favoritas o probarlas en unos grandes almacenes. Ambientar la casa con una fragancia agradable. Encender una vela aromática. Poner aceite al limón en los muebles, poner un cuenco de flores aromáticas en la habitación. Hervir canela; cocinar galletas, un pastel o pan. Oler rosas. Caminar por una zona arbolada y respirar conscientemente los frescos olores de la naturaleza.

Gusto:

Cocinar una buena comida; tomar la bebida preferida (sin alcohol), como té de hierbas o chocolate caliente; invitarse a un postre. Ponerse crema de leche en el café (descafeinado). Probar diferentes sabores en una heladería. Tomarse un caramelo. Mascar nuestro chicle favorito. Comprar un poco de esa comida o bebida en la que normalmente no nos gastamos mucho dinero, como zumo de naranja natural. Probar y disfrutar con todo detalle el sabor de la comida. Comer algo con plena conciencia.

Tacto:

Darse un baño de espuma; poner sábanas limpias en la cama. Acariciar al perro o al gato. Que nos den un masaje; mojar los pies en algún lugar. Ponerse loción en el cuerpo. Ponerse una compresa fría en la frente. Sentarse en una silla realmente cómoda en casa. Acudir a la cafetería de un hotel lujoso y hermoso. Ponerse una blusa, vestido o una bufanda de seda. Ponerse unos guantes o un chaquetón de piel. Cepillarse el pelo durante un rato. Abrazar a alguien. Experimentar con detalle cualquier cosa que toquemos; notar el tacto suave de algo.

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, Copyright 1993, The Guilford Press

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR NUM.1

Estrategias de supervivencia a la crisis (cont.)

MEJORAR EL MOMENTO

Imaginación:

Imaginar escenas muy relajantes. Imaginar que tenemos una sala en nuestro interior y contemplar cómo está decorada. Entrar en esa sala siempre que nos encontremos amenazados. Cerrar la puerta siempre que nos sintamos amenazados. Imaginar que todo va bien. Imaginar que resolvemos las cosas muy bien. Inventar un mundo de fantasía calmado y hermoso y dejar que la mente entre en él. Imaginar que las emociones dañinas se agotan como agua de una fuente.

Hallar significado:

Encontrar (o crear) algún propósito, significado o valor al dolor. Recordar, escuchar o leer acerca de valores espirituales. Centrarse en los aspectos positivos de las situaciones dolorosas que podemos encontrar. Repetirlos una y otra vez en la mente. Hacer de la necesidad virtud.

Practicar la oración:

Abrir el corazón a un ser supremo, a una sabiduría superior, a Dios, a nuestra propia mente sabia. Pedir ayuda para superar el dolor del momento. Levantar nuestras plegarias a Dios o a un ser superior.

Practicar la relajación:

Intentar la relajación muscular tensando y relajando cada grupo muscular, empezando por las manos y brazos, siguiendo hacia la parte superior de la cabeza y después recorriendo el resto del cuerpo. Escuchar una cinta de relajación; hacer mucho ejercicio; tomar un baño caliente; beber leche caliente; darse un masaje en el cuello y el cuero cabelludo o en las pantorrillas y pies. Darse un baño con agua muy caliente o muy fría y quedarse allí hasta que el agua esté tibia. Respirar profundamente; hacer una media sonrisa; cambiar la expresión facial.

Vivir el presente en cada momento:

Centrar toda la atención en lo que estamos haciendo. Quedarse en el preciso momento en el que estamos; situar la mente en el presente. Centrar la atención en las sensaciones físicas que acompañan a las tareas no mentales (por ejemplo, caminar, hacer la colada, lavar los platos, limpiar, arreglar algo). Darse cuenta de como se mueve el cuerpo durante cada tarea. Hacer ejercicios de conciencia.

Tomarse unas breves vacaciones:

Buscar el momento para concederse unas vacaciones. Meterse en la cama y cubrirse la cabeza durante 20 minutos. Alquilar una habitación en un motel de playa o de montaña durante un día o dos; dejar las toallas en el suelo después de usarlas. Pedir a nuestro compañero de piso que nos traiga el café a la cama o que nos prepare la cena (ofrecerse para hacer lo recíproco en otro momento). Comprarse una revista del corazón, meterse en la cama con chocolatinas y pasarse la tarde leyéndola. Prepararse una merienda que nos apetezca, sentarse en una silla cómoda y saborearla durante un buen rato. Llevarse una manta al parque y pasar la tarde sentado allí. Descolgar el teléfono durante todo un día o conectar el contestador automático para no tener que responder. Darse un respiro de una hora tras haber realizado un duro trabajo.

Darse ánimo:

Animarse a sí mismo. Repetir una y otra vez: << puedo superarlo >>, <No durará para siempre >>, << Saldré de ésta >>, << Estoy haciendo lo mejor que puedo >>.

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR NUM.1 ***Estrategias de supervivencia a la crisis (cont.)***

Pensar en los PROS Y CONTRAS

Hacer una lista de los pros y contras de *tolerar* el malestar. Hacer otra lista de los pros y contras de *no tolerar* el malestar: Esto es, de autolesionarse para no sentir el malestar, abusar del alcohol o de las drogas o hacer algo impulsivo.

Centrarse en los objetivos a largo plazo, la luz al final de túnel. Recordar las ocasiones en que el dolor ha finalizado.

Pensar en las consecuencias positivas de tolerar el malestar. Imaginar cuán bien nos sentiremos cuando consigamos nuestros objetivos. Darse cuenta de que para ello no hemos de actuar impulsivamente.

Pensar en todas las consecuencias negativas de no tolerar el malestar actual. Recordar lo que ha sucedido en el pasado cuando actuamos impulsivamente para escapar al momento.

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, Copyright 1993, The Guilford Press

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR Nº 2

Guía para aceptar la realidad: ejercicios de observación de la respiración

OBSERVAR LA RESPIRACIÓN

Centrar la respiración, cómo entra y cómo sale el aire. Observar la respiración como una manera de situarse en la mente sabia. Observar la respiración como vía para controlar la mente sin luchar contra la realidad, abandonando la no aceptación de la misma.

1. Respiración profunda

Tumbarse sobre la espalda. Respirar suavemente centrando la atención en el movimiento del estómago. A medida que empezamos a inspirar, permitamos que nuestro estómago se expanda de manera que entre el aire en la parte baja de los pulmones. A medida que los espacios superiores de los pulmones empiezan a llenarse de aire, el pecho se eleva y el estómago baja: No nos cansemos. Sigamos así durante 10 respiraciones. La espiración ha de ser más larga que la inspiración.

2. Medir la respiración mediante los pasos

Caminar despacio por un prado, una acera o un sendero. Respirar con normalidad. Determinar la longitud de la respiración, la inspiración y la espiración, mediante el número de zancadas que damos. Hacer el ejercicio durante unos cuantos minutos. Después, alargar la espiración sólo un paso. No forzar la inspiración para ponerla en consonancia con la espiración. Ser natural. Observar la inspiración con atención para comprobar si se da una tendencia a hacerla más larga. Continuar durante 10 respiraciones.

Ahora alarguemos la espiración un paso más. Comprobar si la inhalación también se alarga un paso más. Sólo alargar la inhalación cuando sintamos que nos apetece hacerlo. Después de 20 respiraciones, volver a respirar con normalidad. Al cabo de 5 minutos, podemos intentar de nuevo alargar la respiración. Cuando nos sintamos un poco cansados, podremos volver a la respiración normal. Después de varias sesiones de practicar este ejercicio, la inspiración y la espiración tenderán a acompasarse de manera natural. Practicar unas 10 o 20 respiraciones largas antes de volver a la respiración normal.

3. Contar la respiración

Sentarse en el suelo con las piernas cruzadas (si sabemos hacerlo, nos sentaremos en la posición del loto o medio loto); o sentarse en una silla con las plantas de los pies tocando el suelo (también podemos arrodillarnos, tendernos en el suelo o pasear). A medida que se inhala, prestemos atención al proceso y pensemos << Estoy inspirando, 1 >>, Cuando se espira, estemos atentos a que << Estoy espirando, 1 >>. Recordar que debemos respirar desde el estómago. Cuando empecemos la segunda inhalación, estemos atentos a que << Estoy inspirando, 2 >>, y espirando lentamente, estemos atentos a que << Estoy espirando, 2 >>. Continuar hasta hacerlo 10 veces. Cuando lleguemos a 10, volver al 1. Siempre que perdamos la cuenta, volvamos al 1.

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, Copyright 1993, The Guilford Press.

FICHAS DE TOLERANCIA AL MALESTAR N°2 (cont)

4. Observar la respiración mientras se escucha música

Escuchar una melodía. Hacer respiraciones largas, suaves y regulares. Observar la respiración; seamos conscientes del movimiento y sentimiento de la música al mismo tiempo que observamos la respiración. No nos perdamos en la música, continuemos acompasando nuestra respiración.

5. Observar la respiración mientras se mantiene una conversación

Hacer respiraciones largas, suaves y regulares. Observar la respiración mientras escuchamos las palabras de un amigo y nuestras propias respuestas. Continuar como con la música.

6. Observar la respiración

Sentarse en el suelo con las piernas cruzadas (si sabemos, si sabemos hacerlo nos sentaremos en la posición del loto o medio loto); o sentarse en una silla con las plantas de los pies en el suelo (también podemos arrodillarnos, tendernos en el suelo o pasear). Empezar inspirando suave y normalmente (desde el estómago), dándonos cuenta de como <inspiro con normalidad>. Espirar dándonos cuenta de lo que hacemos y pensar <espiro con normalidad>. Hacerlo tres veces. A la cuarta, alargar la inspiración, siendo conscientes de que <inspiro de forma prolongada>. Espirar, dándonos cuenta de que <espiro de forma prolongada>. Hacerlo tres veces.

7. Respirar para calmar la mente y el espíritu

Sentarse en el suelo con las piernas cruzadas (si sabemos hacerlo, nos sentaremos en la posición del loto o medio loto); o sentarse en una silla con las plantas de los pies tocando el suelo (también podemos arrodillarnos o tendernos en el suelo). Hacer media sonrisa. Observar la respiración. Cuando cuerpo y mente se hallen relajados, sigamos inspirando y espirando muy suavemente; estemos atentos a la respiración y pensemos <Estoy inspirando y pacificando cuerpo y mente>.> Estoy espirando y pacificando cuerpo y mente>. Hacerlo tres veces, intensificando el pensamiento. <Estoy inspirando mientras mi cuerpo y mi mente están en paz>. <Estoy espirando mientras mi cuerpo y mi mente están en paz>.

Mantener este pensamiento de 5 a 30 minutos, según la habilidad que tengamos para hacerlo y el tiempo del que dispongamos. Tanto el inicio como el final de este ejercicio debe ser suave y relajado. Cuando queramos detenernos, démonos un masaje en los músculos de las piernas antes de volver a sentarnos en una posición normal. Esperar un momento antes de ponernos de pie.

Nota: adaptado de *The miracle of mindfulness: A manual of meditation* (págs. 81-84) The Thich Hanh, Boston, Beacon Press. 1976. Copyright 1987 de Mobi Ho. Adaptado con el permiso del propietario de los derechos.

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan Copyright 1993, The Guilford Press.

FICHA GENERAL NUM.1

Objetivos de la formación de habilidades

OBJETIVO GENERAL

Aprender y dominar las habilidades necesarias para cambiar las pautas conductuales, emocionales y de pensamiento asociadas a los problemas vitales, esto es, aquellas que causan tristeza y malestar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conductas que hay que reducir

1. Caos interpersonal
2. Inestabilidad emocional y de estados de ánimo
3. Impulsividad
4. Confusión acerca del yo, desregulación cognitiva

Conductas que hay que aumentar

1. Habilidades de efectividad interpersonal
2. Habilidades de regulación de las emociones
3. Habilidades de tolerancia al malestar
4. Habilidades básicas de conciencia

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, Copyright 1993, The Guilford Press

FICHA DE HABILIDADES BÁSICAS DE CONCIENCIA NUM.3

Controlar la propia mente: Habilidades <<qué>>

OBSERVAR

- LIMITARSE A PERCIBIR LA EXPERIENCIA. Percibir lo que sucede sin dejarnos atrapar por la experiencia. Experimentar sin reaccionar a la experiencia.
- Tener una <<MENTE DE TEFLÓN>>. Dejar que las experiencias, sentimientos y pensamientos entren y salgan de la mente sin ninguna traba.
- CONTROLAR la atención, pero no lo que vemos. No hay que evitar nada <<engancharse>> a nada.
- Ser como un guardián que vigila la entrada del palacio. Estar ALERTA a cada pensamiento, sentimiento y acción que traspasa la puerta de nuestra mente.
- Quedarse dentro de uno mismo y observar. OBSERVAR los propios pensamientos, sentimientos y acciones que pasan por la puerta de la mente.
- Darse cuenta de lo que entra a través de los SENTIDOS, por los ojos, oídos, nariz y lengua. Ver las acciones y expresiones de los demás. <<Oler las rosas>>

DESCRIBIR

- PONERLE PALABRAS A LA EXPERIENCIA. Cuando aparece un sentimiento o una sensación tenemos que reconocerlo. Por ejemplo, decir mentalmente: <Me ha invadido la tristeza> o <Los músculos del estómago se me están poniendo tensos> o <Me ha venido a la mente el siguiente pensamiento: "Puedo hacerlo"> o <"Estoy caminando": un paso, otro paso, otro paso>.
- PONERLE PALABRAS A LA EXPERIENCIA. Describirse a uno mismo lo que está sucediendo. Poner nombre a los propios sentimientos. Llamar a un pensamiento pensamiento; a un sentimiento, sentimiento. No quedarse colgado de los contenidos.

PARTICIPAR

- Entrar en la propia experiencia. Dejarse envolver por el momento. ESTAR FUNDIDO CON LA EXPERIENCIA. OLVIDARSE COMPLETAMENTE DE UNO MISMO.
- ACTUAR INTUITIVAMENTE desde la mente sabia. Hacer lo que cada ocasión requiere, como un buen bailarín en la pista, con la música y el compañero de baile correcto, sin premeditación y sin cruzarse de brazos.
- PRACTICAR activamente nuestras habilidades durante todo el proceso de aprendizaje hasta que se conviertan en parte de uno mismo. Entonces las podremos usar inconscientemente. PRACTICAR:
 1. Cambiar situaciones dañinas.
 2. Cambiar reacciones a determinadas circunstancias.
 3. Aceptarse tal como se es y aceptar las situaciones tal como son.

FICHA DE HABILIDADES BÁSICAS DE CONCIENCIA NUM.3

Controlar la propia mente: Habilidades <<cómo>>

NO EMITIR JUICIOS

- Ver, pero no evaluar. Adoptar una postura no sentenciosa. Atenerse a los hechos. Centrarse en el <qué>, no en lo bueno o malo, lo <terrible>, o el <debería> o <no debería>.
- DESPEGAR LAS PROPIAS EMOCIONES de los hechos (atenerse a <quién, qué, cuándo y dónde>).
- ACEPTAR cada momento, cada hecho como una manta sobre el césped que acepta tanto la lluvia como el sol y cada hoja que cae.
- RECONOCER lo que ayuda, lo sano, pero no juzgarlo. Reconocer lo dañino, lo insano, pero no juzgarlo.
- Cuando nos sorprendamos juzgando, NO JUZGAR EL PROPIO HECHO DE JUZGAR.

UNICIDAD MENTAL

- HACER UNA SOLA COSA EN CADA MOMENTO. Cuando estemos comiendo, solo comeremos. Cuando caminemos, sólo caminaremos. Cuando nos bañemos, sólo nos bañemos. Cuando trabajemos, solo trabajaremos. Cuando estemos en un grupo, o conversando, nos concentraremos en cada momento en lo que estamos haciendo con la otra persona. Cuando pensemos, solo pensemos. Cuando nos preocupemos, sólo nos preocuparemos. Cuando planeemos algo, sólo planearemos. Cuando recordemos, solo recordaremos. Hacer cada cosa con toda la atención.
- Si nos distraen otras acciones, pensamientos o sentimientos, dejemos las distracciones y volvamos a lo que estamos haciendo una y otra vez y otra vez.
- CONCENTRAR LA MENTE. Si pensamos que estamos haciendo dos cosas a la vez, detengámonos y volvamos a una sola cosa.

EFFECTIVIDAD

- CONCENTRARSE EN LO QUE FUNCIONA. Hacer lo que requiere cada situación. dejar de valorar lo que está <bién> en contraposición con lo que está <mal> o <justo> en contraposición a <injusto>.
- SEGUIR LAS NORMAS DEL JUEGO. No <tirarse piedras sobre el propio tejado> por querer ir contracorriente.
- ACTUAR CON HABILIDAD. Adaptarse a las necesidades de la situación. No empeñarse en que la situación debería ser así o así; no insistir en lo que es justo o injusto; no buscar una situación mas cómoda, etc.
- No apartarse de los OBJETIVOS PROPIOS y recordar qué es lo que necesitamos para conseguirlos.
- RENUNCIAR a la venganza, a la rabia que no sirve para nada o a la rectitud de principios que solo sirve para herirnos.

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL NUM.1

Situaciones en las que se requiere efectividad interpersonal

OCUPARSE DE LAS RELACIONES

- No dejar que los problemas y las heridas crezcan.
- Usar las habilidades relacionales para eliminar problemas.
- Acabar con las relaciones que no tienen solución.
- Resolver los conflictos antes de que nos superen.

EQUILIBRAR LAS PRIORIDADES FRENTE A LAS DEMANDAS

- Si nos sentimos abrumados, reducir o eliminar las demandas poco prioritarias
- Pedir ayuda a los demás; decir <no> cuando sea necesario.
- Si no hay demasiado para hacer, intentar crear estructura y posibilidades; ofrecerse para hacer cosas.

EQUILIBRAR LA RATIO DEBERES/DESEOS

- Pensemos que lo que hacemos, lo hacemos porque disfrutamos y lo queremos hacer. La cantidad de esfuerzo que dedicamos dependerá de lo que se tiene que hacer, lo que <deberíamos hacer. Intentemos mantener un equilibrio, incluso cuando tenemos que:
 - hacer que se tenga en cuenta nuestra opinión.
 - Hacer que los demás hagan alguna cosa por nosotros.
 - Decir que <no> a peticiones indeseadas.

GENERAR SENSACIÓN DE COMPETENCIA Y RESPETO PERSONAL

- Interactuar de manera que nos sintamos competentes y eficientes, no inútiles y demasiado dependientes.
- Hacer valer nuestros derechos, creencias y opiniones; sigamos los dictados de nuestra mente sabia.

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL NUM.2

Objetivos de la efectividad interpersonal

OBJETIVOS DE LA EFECTIVIDAD

Conseguir nuestros objetivos en una situación dada

- Dar a conocer nuestros derechos de manera que se nos respete.
- Pedir las cosas a los demás de tal manera que nos las concedan.
- Rechazar peticiones no deseadas o poco razonables.
- Resolver conflictos interpersonales.
- Hacer que nuestra opinión o punto de vista se tenga en cuenta.

PREGUNTAS

1. *¿qué resultados o cambios específicos quiero conseguir en ésta interacción?*
2. *¿qué tengo que hacer para obtener resultados? ¿qué funcionará?*

EFECTIVIDAD DE LA RELACIÓN

Construir o mantener una buena relación

- Actuar de manera que le sigamos gustando a la otra persona y seamos dignos de su respeto.
- Encontrar el equilibrio entre obtener nuestros objetivos inmediatamente y el bien de la relación a largo plazo.

PREGUNTAS

1. *¿Cómo quiero que se sienta la otra persona conmigo una vez acabada la interacción?*
2. *¿Qué tengo que hacer para mantener esta relación?*

EFECTIVIDAD EN CUANTO AL RESPETO PERSONAL

Mantener o mejorar las buenas sensaciones con respecto a uno mismo

- Respetar los valores y creencias propios; actuar de manera que nuestra actividad encaje con nuestra moralidad.
- Actuar de manera que nos sintamos competentes y eficientes.

PREGUNTAS

1. *¿Cómo me quiero sentir respecto a mí mismo después de que acabe la interacción?*
2. *¿Qué tengo que hacer para sentirme así? ¿Qué funcionará?*

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL NUM.4

mitos acerca de la efectividad interpersonal

1. No puedo soportar que alguien se enfade conmigo.

REFUTACIÓN: _____

2. Si me dicen que no, me muero.

REFUTACIÓN: _____

3. No me merezco lo que deseo o necesito.

REFUTACIÓN: _____

4. Si pido algo, esto demostrará que soy una persona muy débil.

REFUTACIÓN: _____

5. Debo ser realmente incompetente si no puedo arreglarme yo solo.

REFUTACIÓN: _____

6. Tengo que saber si una persona va a decir que <sí> antes de pedirle algo.

REFUTACIÓN: _____

7. Pedir es de gente maleducada (malo, egoísta, no cristiano).

REFUTACIÓN: _____

8. Da igual; en realidad, no me importa.

REFUTACIÓN: _____

9. Obviamente, el problema esta en mi cabeza. Si pensase de otra manera no tendría que molestar a todo el mundo.

REFUTACIÓN: _____

10. Esto es una catástrofe (es realmente malo, terrible, me vuelve loco, me destruirá, es un desastre).

REFUTACIÓN: _____

11. Decir que <no> a una petición es siempre algo muy egoísta.

REFUTACIÓN: _____

12. Debería estar siempre dispuesto a sacrificarme por los demás.

REFUTACIÓN: _____

13. _____

REFUTACIÓN: _____

14. _____

REFUTACIÓN: _____

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, Copyright 1993, The Guilford Press

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL NUM.5

Afirmaciones de ánimo para la efectividad interpersonal

1. Está bien desear o necesitar algo de alguien.
2. Tengo la oportunidad de pedirle a alguien lo que deseo y necesito.
3. Puedo soportar perfectamente no obtener lo que deso o necesito.
4. El hecho de que alguien me responda que <no> a una petición no significa que no tenía que haberlo pedido.
5. Si no conseguí cumplir mis objetivos, no fué necesariamente porque no lo intentase como debía.
6. Defender las <pequeñas> cosas que quiero y necesito puede ser tan importante como las <grandes> cosas para los demás.
7. Puedo insistir en mis derechos y ser todavía una buena persona.
8. A veces tengo el derecho de hacerme valer aunque esto pueda molestar a otras personas.
9. El hecho de que los demás no sean asertivos no significa que yo no lo tenga que ser.
10. Puedo entender y validar a otra persona y todavía pedir lo que deseo.
11. No hay ninguna ley que diga que las opiniones de los demás son mas validas que la mía.
12. Quisiera agradar a la gente que me importa, pero no tengo que complacerles todo el tiempo.
13. Dar, dar y dar no es el único propósito en la vida. Yo también soy una persona importante en este mundo.
14. Si me niego a hacerle un favor a alguien eso no significa que no me guste. Probablemente lo entenderá.
15. No tengo la obligación de decir <sí> a la gente simplemente porque me pidan un favor.
16. El hecho de que diga que <no> a alguien no me convierte en una persona egoísta
17. Si digo que <no> a la gente y se enfadan, eso no significa que debería haberles dicho que <sí>.
18. Aunque alguien se enfade conmigo, todavía me puedo sentir bien.

Otras: _____

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, Copyright 1993, The Guilford Press

EMOCIOGRAMA

EMOCION	VALORACION DE 0 A 10. FORMA DE EXPRESAR LA EMOCION
Miedo y ansiedad	
Rabia y enfado	
Tristeza	
Alegría	
Afecto (dado)	
Afecto (recibido)	
Culpa	

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES NUM.1

Objetivos de la formación en la regulación de las emociones

ENTENDER LAS EMOCIONES QUE EXPERIMENTAMOS

- Identificar (observar y describir) las emociones.
- Entender qué utilidad tienen las emociones.

REDUCIR LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL

- Reducir la vulnerabilidad negativa (vulnerabilidad a la mente emocional).
- Incrementar las emociones positivas.

REDUCIR EL SUFRIMIENTO EMOCIONAL

- Dejar pasar las emociones dolorosas por medio de las habilidades de conciencia.
- Transformar las emociones dolorosas por medio de la acción opuesta

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES NUM.5

¿por qué son buenas las emociones?

LAS EMOCIONES COMUNICAN INFORMACION E INFLUYEN EN LAS PERSONAS

- La expresión facial es una parte fundamental de las emociones. En las sociedades primitivas y entre los animales, las expresiones faciales comunican como palabras. Incluso en las sociedades modernas, las expresiones faciales comunican mas rápido que las expresiones verbales.
- Cuando nos encontramos en situaciones en las que es importante comunicar o enviar un mensaje, puede ser muy difícil cambiar nuestras emociones.
- Tanto si lo deseamos como si no, la comunicación de emociones ejerce una influencia sobre los demás.

LAS EMOCIONES ORGANIZAN Y MOTIVAN PARA LA ACCIÓN

- Las emociones suscitan respuestas específicas. Ciertas emociones se hallan ligadas <naturalmente> a determinadas respuestas. Las emociones nos preparan para la acción.
- Las emociones nos ahorran tiempo en momentos importantes en los que necesitamos actuar sin pensar.
- Las emociones fuertes nos ayudan a superar obstáculos, en nuestra mente y en nuestro entorno.

LAS EMOCIONES PUEDEN AUTOVALIDARSE

- Nuestras reacciones emocionales frente a los demás y frente a los acontecimientos pueden proporcionarnos información acerca de la situación. Las emociones pueden ser señales o alarmas de que algo está sucediendo.
- Cuando llevamos este razonamiento al extremo, tratamos las emociones como hechos: <Si me siento incompetente, es que lo soy>. <Si me deprimó cuando estoy solo no debería estar solo>. <Si siento que algo está bien, es que eso es bueno>. <si tengo miedo, eso es amenazante><le amo, así que debe ser la persona adecuada para mí.

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, Copyright 1993, The Guilford Press

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES NUM.6

Reducir la vulnerabilidad ante las emociones negativas: cómo estar fuera de la mente emocional

Estas habilidades son:

Tratar las enfermedades físicas
Comer de forma equilibrada
Evitar ingerir drogas que alteran el estado de ánimo
Dormir de forma equilibrada
Hacer ejercicio
Aumentar la competencia personal

1. **Tratar las enfermedades físicas:** Cuidar el propio cuerpo. Visitar al médico cuando sea necesario. Tomar la medicación que nos prescriban.
2. **Comer de forma equilibrada:** No comer demasiado, ni demasiado poco. Evitar los alimentos que nos hacen sentir demasiado emocionales.
3. **Evitar ingerir drogas que alteran el estado de ánimo:** Evitar tomar drogas o sustancias no prescritas por el médico, incluido el alcohol.
4. **Dormir de forma equilibrada:** Intentar dormir la cantidad de horas necesarias para sentirse bien.
5. **Hacer ejercicio:** Practicar todos los días algún tipo de deporte; intentar realizar 20 min.de ejercicio serio.
6. **Aumentar la competencia personal:** Intentar hacer todos los días una actividad que nos haga sentir competentes y con completo control de la situación.

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, Copyright 1993, The Guilford Press

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES NUM.7

Pasos para incrementar las emociones positivas

CONSTRUIR EMOCIONES POSITIVAS

A CORTO PLAZO: Hacer cosas agradables que son posibles en el momento actual.

- Incrementar las experiencias que proporcionan emociones positivas.
- HACER UNA ACTIVIDAD diaria de las que se citan en el <Programa de actividades agradables para el adulto> (véase la Ficha de regulación de las emociones num.8).

A LARGO PLAZO: Llevar a cabo los cambios necesarios en nuestra vida de manera que esos hechos positivos ocurran con más frecuencia. Construir una vida <que valga la pena vivir>.

- Trabajar para conseguir objetivos concretos: ACUMULAR HECHOS POSITIVOS.
- Hacer una lista de acontecimientos positivos que deseemos ver realizados en nuestra vida.
Hacer una lista de los pequeños pasos que nos llevarán a tales objetivos.
Llevar a cabo el primer paso.

- ATENDER A LAS RELACIONES.

Retomar antiguas relaciones.

Encontrar nuevas amistades.

Trabajar nuevas relaciones.

- EVITAR EVITAR. Evitar rendirse.

TENER CONCIENCIA DE LAS EXPERIENCIAS POSITIVAS

- Centrar la atención en los hechos positivos que sucedan.
- Redirigir la atención cuando la mente vague hacia lo negativo.

ADOPTAR CIERTA INCOSCIENCIA ANTE LAS PREOCUPACIONES

EVITAR:

Pensar que lo bueno se va a acabar.

Pensar que no nos merecemos los hechos positivos que nos están ocurriendo.

Pensar en lo mucho que la gente espera de nosotros.

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES NUM.9

**Dejar que el sufrimiento emocional siga su curso:
conciencia de la emoción actual**

OBSERVAR LA EMOCIÓN

- Notar su presencia.
- Dar un paso atrás (situarse a cierta distancia de la emoción).
- No dejarse atrapar por la emoción.

EXPERIMENTAR LA EMOCIÓN

- Como una OLA que va y viene.
- Intentar no BLOQUEAR la emoción.
- Intentar no SUPRIMIR la emoción.
- No intentar LIBRARSE de la emoción.
- No APARTARLA de uno.
- No Intentar MANTENER la emoción cerca.
- No colgarse de ella.
- No amplificarla.

RECORDAR: NO SOMOS LO QUE SENTIMOS

- No tenemos necesariamente que actuar según el dictado de nuestras emociones.
- Recordar ocasiones en las que nos hemos sentido de diferente forma

PRACTICAR: AMAR LAS PROPIAS EMOCIONES

- No juzgar la emoción.
- Practicar la habilidad de la BUENA DISPOSICIÓN (willingness).
- ACEPTAR la emoción de forma radical.

FICHA DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES NUM.10

Cambiar las emociones actuando de manera opuesta a la emoción actual

MIEDO

- Hacer lo que nos da miedo...UNA Y OTRA VEZ..
- ACERCARSE a los lugares, acontecimientos, tareas, actividades, y gente que nos den miedo
- Cuando estemos agobiados, confeccionar una pequeña lista de pasos y tareas que podamos hacer, HAGAMOS LA PRIMERA COSA de la lista.

CULPA O PENA

Cuando la culpa o la pena esté justificada

(la emoción concuerda con los valores de nuestra mente sabia):

- Reparar los daños de nuestra transgresión.
 - Pedir DISCULPAS
 - MEJORAR LA SITUACIÓN; hacer algo agradable por la persona a la que hemos ofendido (y si esto no es posible, por otra persona).
- COMPROMETERSE a evitar el error en el futuro.
- ACEPTAR las consecuencias con dignidad.
- Después, dejar que la emoción de culpa o pena pase.

Cuando la culpa o pena es injustificada

(La emoción no concuerda con los valores de nuestra mente sabia):

- Hacer lo que nos hace sentir avergonzados o culpables..UNA Y OTRA VEZ..
- APROXIMARNOS a esa situación, no evitar.

TRISTEZA O DEPRESIÓN

- ACTIVARSE,ACERCARSE a lo que nos causa la emoción. No evitarla.
- Hacer cosas que nos hagan sentir COMPETENTES Y SEGUROS DE NOSOTROS MIS-
MOS

IRA

- EVITAR con elegancia a la persona con la que estamos enfadados en vez de atacarla.
(Evitar pensar en esa persona).
- Hacer algo AGRADABLE en vez de atacar.
- Imaginar que se tiene COMPRENSIÓN Y EMPATÍA hacia la otra persona en vez de querer echarle la culpa.

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan,
Copyright 1993, The Guilford Press

FICHA DE DEBERES DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES NUM.3

Pasos para reducir las emociones dolorosas

Nombre:

Semana de inicio:

Comprueba si has usado cada una de las habilidades de regulación de las emociones durante esta semana y describe lo que hiciste. Si necesitas mas espacio, escribe en el dorso de la página.

REDUCCIÓN DE LA VULNERABILIDAD A LA MENTE EMOCIONAL:

- ☐ ¿He tratado mi enfermedad física?
- ☐ ¿He comido de forma equilibrada?
- ☐ ¿He ingerido drogas que alteran el estado de ánimo?
- ☐ ¿He dormido lo suficiente?
- ☐ ¿He hecho ejercicio?
- ☐ ¿He ganado en competencia?

AUMENTO DE EVENTOS POSITIVOS

INCREMENTO de las actividades diarias placenteras (traza un circulo): L M MI J V S D (descripción)

OBJETIVOS A LARGO PLAZO en los que he trabajado:

RELACIONES A LAS QUE HE ATENDIDO (describir):

EVITAR EVITAR (describir):

CONCIENCIA DE EXPERIENCIAS POSITIVAS

- _____ ¿He concentrado (y vuelto a concentrar) la atención en experiencias positivas?
- _____ ¿Me he distraído de las preocupaciones que surgen ante las experiencias positivas (como que <lo bueno se va a acabar>)?

CONCIENCIA DE LA EMOCION ACTUAL

- _____ ¿He observado la emoción?
- _____ ¿He experimentado la emoción?

Recordado:

- ☐ ¿He actuado según lo dictado por la emoción?
- Numero de ocasiones en que me he sentido diferente.

ACCIÓN OPUESTA: ¿que he hecho para actuar de manera opuesta a la emoción?

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR Nº 5

Principios básicos para aceptar la realidad

ACEPTACIÓN RADICAL

- Para liberarse del sufrimiento se necesita una ACEPTACIÓN interior de lo que sucede. Dejemos que suceda lo que tiene que suceder. No luchemos contra la realidad.
- La ACEPTACIÓN es la única manera de salir del infierno.
- El dolor crea sufrimiento sólo cuando nos empeñamos en no ACEPTARLO.
- Decidir tolerar el momento es ACEPTACIÓN.
- La ACEPTACIÓN es reconocer lo que es.
- ACEPTAR algo no es lo mismo que valorarlo como bueno.

CAMBIAR LA MENTE

- La aceptación requiere que efectuemos algún tipo de ELECCIÓN. Es como aproximarse a un cruce en una carretera. Tenemos que orientar la mente hacia el camino de la aceptación y alejarnos del camino del <<rechazo de la realidad>>.
- Tenemos que llevar a cabo un COMPROMISO para aceptar la realidad. Este COMPROMISO no es lo mismo que la aceptación. Nos lleva al camino de la aceptación. Es el primer paso.
Esta elección debe realizarse todos los días. En ocasiones, muchas veces al día o incluso en el espacio de una hora o de un minuto.

Fuente: *Manual de formación para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, copyright 1993, The Guilford Press.

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR N°5 (cont.)

BUENA DISPOSICIÓN

Cultivar una respuesta de BUENA DISPOSICIÓN ante toda emoción

- Buena disposición es aceptar la situación y responder en consonancia. Es HACER LO QUE SE NECESITA en cada momento. Es concentrarse en la efectividad.
- Buena disposición es escuchar con atención a la MENTE SABIA de cada uno, actuar desde el yo interior.
- Buena disposición es PERMITIR que nos demos cuenta de nuestra conexión con el universo, con la tierra, con el suelo que pisamos, con la silla donde nos sentamos, con la persona con que hablamos.

(Frente a la) TERQUEDAD

Reemplazar TERQUEDAD por BUENA DISPOSICIÓN

- Terquedad es TIRAR PIEDRAS AL PROPIO TEJADO cuando lo que se necesita es actuar de manera provechosa.
- Terquedad es RENUNCIAR.
- Terquedad es lo opuesto a HACER LO QUE FUNCIONA, lo que es efectivo.
- Terquedad es intentar ARREGLAR toda situación.
- Terquedad es NO TOLERAR el momento.

Fuente: *Manual de formación de habilidades para el tratamiento del trastorno de personalidad límite*, Marsha Linehan, Copyright 1993, The Guilford Press.