

## REGULACIÓN EMOCIONAL · FICHA RE5

# PLEASE

## *Cuidado físico que sostiene la regulación emocional*

La regulación emocional no se trata solo de habilidades mentales. Hay una base biológica que vuelve a la persona más o menos vulnerable a desbordarse emocionalmente. PLEASE es el acrónimo en inglés (que se mantiene en la práctica DBT internacional) para cinco áreas de cuidado físico que reducen la vulnerabilidad emocional. Es lo más simple del módulo en concepto, y a la vez lo más difícil de sostener en el tiempo.

### ¿Qué es la vulnerabilidad emocional?

La vulnerabilidad emocional es ese estado en el que una situación que en circunstancias normales te afectaría poco, te dispara mucho. Cuando estás cansada o cansado, hambriento, con resaca, sin dormir bien por varios días, o enferma, todo tu sistema está más reactivo. No es que “estás siendo dramática” — tu cerebro literalmente procesa con menos recursos. Las habilidades cognitivas no funcionan igual cuando estás biológicamente vulnerable.

PLEASE es prevención. Si tenés estas cinco áreas mínimamente cuidadas, todas las otras habilidades del módulo van a funcionar mucho mejor.

### Las cinco áreas

#### **PL · Tratar problemas físicos (Physical iLLness)**

Cualquier condición física que no estés atendiendo contribuye a la vulnerabilidad emocional. Esto incluye dolor crónico, problemas hormonales, hipotiroidismo, diabetes mal controlada, infecciones, deficiencias vitamínicas, problemas de sueño no diagnosticados. Hacerte chequeos médicos básicos, atender los síntomas que aparezcan y tomar la medicación que tengas prescrita — no es lo opuesto a la salud mental, es parte de ella.

#### **E · Equilibrio en la alimentación (Eating)**

No comer suficiente, no comer balanceado, o tener picos muy altos de azúcar e insulina afectan directamente la estabilidad emocional. No se trata de hacer dieta — se trata de comer las suficientes veces al día (3 a 4), incluyendo proteína, carbohidratos complejos, grasas saludables y vegetales. El hambre, sobre todo, es un trigger emocional que muchos pacientes subestiman: cuesta diferenciar entre estar enojada/o por algo y estar enojada/o porque no comiste en seis horas.

### **A · Abstenerse de sustancias que alteran el ánimo (Avoid mood-altering substances)**

Alcohol, cocaína, cannabis, anfetaminas, sedantes recreativos — todos modifican la química cerebral de manera que aumenta la vulnerabilidad emocional, sobre todo al día siguiente. Esto no es un juicio moral; es información biológica. Para algunos pacientes esto significa abstinencia total (especialmente con historia de adicción); para otros, moderación significativa. La medicación psiquiátrica prescrita es distinta — esa es parte de tratar problemas físicos.

### **S · Sueño equilibrado (Sleep)**

El sueño es probablemente el factor más importante en la regulación emocional. Dormir poco una sola noche aumenta la reactividad de la amígdala (el centro del miedo y la alarma) hasta en un 60%. Dormir bien significa cantidad (7 a 9 horas para la mayoría) Y calidad (horarios regulares, descanso reparador). Si tenés insomnio crónico o problemas de sueño, atenderlos es prioridad alta.

### **E · Ejercicio (Exercise)**

El ejercicio aeróbico moderado regula el sistema nervioso, mejora el sueño, baja la inflamación y libera neurotransmisores que sostienen el ánimo. No tiene que ser intenso: 30 minutos de caminata cinco veces por semana ya tiene impacto. La constancia importa más que la intensidad.

## **La trampa del “todo o nada”**

Muchas personas intentan implementar PLEASE como una transformación total: empezar a comer perfecto, dormir 8 horas, ir al gimnasio cinco veces por semana, dejar el alcohol — todo al mismo tiempo. Esto suele fallar, y después aparece la sensación de “no puedo con nada”. La idea no es ser perfecta o perfecto en las cinco áreas. La idea es subir el promedio en cada una, de a poco.

Es mucho más útil comprometerse con UN cambio pequeño en UNA área por dos semanas, sostenerlo, y después sumar otro, que intentar cambiar todo a la vez.

#### **PRÁCTICA · AUDIT SEMANAL DE PLEASE**

Tomate diez minutos para hacer una autoevaluación honesta:

Puntuá cada una de las cinco áreas del 0 al 10, según cuán bien la estás cuidando actualmente.

Identificá la más baja.

Pensá UN cambio pequeño y concreto que podrías hacer esta semana en esa área. Pequeño y concreto, no global. (No “comer mejor” — sino “almorzar todos los días

aunque sea poco”).

Anotá tu compromiso en la hoja de trabajo.

Re-evaluá en siete días. Si lo sostuviste, sumá otro cambio chico. Si no, ajustá el compromiso a algo aún más pequeño.

→ *Completá tu plan en la hoja: Mi PLEASE personal (página siguiente)*

REGULACIÓN EMOCIONAL · HOJA DE TRABAJO REHT5

# Mi PLEASE personal

*Audit, compromiso y seguimiento semanal*

Esta hoja te ayuda a evaluar tus cinco áreas, identificar la que necesita más atención, y comprometerte con un cambio concreto.

## Audit inicial

PL · Tratar problemas físicos (chequeos, medicación, atención a síntomas) — puntaje 0-10 y por qué

E · Equilibrio en la alimentación — puntaje 0-10 y por qué

A · Abstención de sustancias que alteran el ánimo — puntaje 0-10 y por qué

S · Sueño equilibrado — puntaje 0-10 y por qué

E · Ejercicio regular — puntaje 0-10 y por qué

## Mi compromiso esta semana

Área a trabajar (la de puntaje más bajo)

Cambio concreto, pequeño y específico que voy a hacer

---

¿Cuándo, dónde y cómo lo voy a hacer?

---

¿Qué podría interferir? ¿Cómo lo voy a manejar?

---

## Seguimiento semanal

Tildá cada día si cumpliste tu compromiso. No te castigues si fallaste — anotá qué pasó y seguí.

Lunes — ¿cumpliste? ¿qué pasó?

---

Martes — ¿cumpliste? ¿qué pasó?

---

Miércoles — ¿cumpliste? ¿qué pasó?

---

Jueves — ¿cumpliste? ¿qué pasó?

---

Viernes — ¿cumpliste? ¿qué pasó?

---

Sábado — ¿cumpliste? ¿qué pasó?

---

Domingo — ¿cumpliste? ¿qué pasó?

---

## Reflexión al final de la semana

¿Qué te ayudó a sostener el compromiso los días que lo lograste?

---

¿Qué interfirió los días que no?

---

¿Querés repetir el mismo compromiso la próxima semana, ajustarlo, o sumar otro?

---