

TOLERANCIA AL MALESTAR · FICHA TM4

ACCEPTS y autocuidado

Distracción saludable y autocalma con los cinco sentidos

Hay momentos donde no podés resolver lo que pasa, donde STOP y TIP ya hicieron su trabajo y la activación bajó un poco, pero la situación sigue ahí, pesada. En esos momentos te puede servir hacer algo distinto: distraerte de manera saludable o tomarte un rato de autocalma. Estas son habilidades complementarias — no son escape, son sostén.

ACCEPTS · Siete formas de distracción saludable

Distracción es una mala palabra en muchos contextos: parece evasión. Pero hay una diferencia importante entre distraerse para no enfrentar nunca el problema (eso sí es evasión) y distraerse en un momento específico para no agregar más sufrimiento (eso es habilidad). ACCEPTS son siete categorías de distracción que se pueden usar conscientemente.

A · Actividades

Hacer algo que requiera tu atención: cocinar algo nuevo, ordenar un cajón, mirar una serie absorbente, jugar a un juego, salir a hacer un mandado, leer. Lo importante es que ocupe la mente.

C · Contribuir

Hacer algo por alguien más. Llamar a una amiga que está mal, ayudar a un familiar con algo, dar comida a alguien en la calle, escribir un mensaje agradecido. Salir del foco de "mi problema" hacia afuera suele bajar la intensidad de la emoción propia.

C · Comparaciones

Esta habilidad requiere cuidado. Se trata de poner la situación en perspectiva — no minimizando tu dolor, sino notando que también has pasado momentos más difíciles antes y los superaste, o que en otras épocas estabas peor que ahora. Comparaciones con TU pasado, no con otras personas.

E · Emociones opuestas

Generar deliberadamente una emoción distinta a la que estás sintiendo. Si estás triste, ver una comedia. Si tenés ansiedad, escuchar música suave. Si tenés rabia, ver algo conmovedor. No es "taparla" — es generar una experiencia emocional alternativa que coexista con la actual.

P · Pausa / postergar

Decidir conscientemente "voy a pensar en esto más tarde". Acordate una hora concreta ("a las 6 de la tarde me siento y miro esto") y mientras tanto soltalo. Funciona porque la mente puede dejar de rumiar si sabe que el tema va a ser atendido.

T · Pensamientos (Thoughts)

Ocupar la mente con otra cosa cognitivamente: contar hacia atrás desde 100 de 7 en 7, repetir mentalmente la letra de una canción, hacer una lista de países que empiezan con cada letra del alfabeto. Suena tonto pero funciona porque la mente no puede pensar dos cosas a la vez.

S · Sensaciones (intensas)

Generar una sensación física intensa pero inofensiva: agua bien fría, hielo en la mano, un sabor fuerte (limón, ají suave), música a buen volumen. Es similar a temperatura de TIP pero menos extremo. Saca la atención de la emoción.

Autocuidado con los cinco sentidos

Si ACCEPTS es "distraerme", autocuidado es "calmarme". Se trata de generar conscientemente experiencias agradables a través de cada uno de los cinco sentidos. Es especialmente útil cuando además de la activación emocional hay agotamiento.

- **Vista:** mirar fotos que te hagan bien, salir a un lugar con paisaje, observar plantas o naturaleza, ordenar visualmente algo que te dé placer.
- **Oído:** música que te calme, sonidos de la naturaleza, una canción que te recuerde a alguien querido, audios de meditación.
- **Olfato:** un perfume que te guste, café recién hecho, un sahumero, ropa recién lavada, una vela aromática.
- **Gusto:** un mate, té de hierbas, chocolate, una fruta. Comerlo lento, prestando atención.
- **Tacto:** una ducha caliente, una manta suave, abrazar una mascota, masajearte las manos, ponerte crema en la cara.

PRÁCTICA · ARMÁ TU KIT PERSONAL

El secreto de estas habilidades es tener un "kit" preparado de antemano. Cuando estás en crisis, no es momento de pensar "¿qué actividad me viene bien?" — tiene que estar ya identificada.

Esta semana, armá tu kit en papel:

De ACCEPTS, elegí 2 actividades concretas para cada una de las 7 letras (con tus opciones específicas, ej: "ver capítulos de tal serie", no solo "ver tele").

De autocuidado, elegí UNA opción para cada uno de los 5 sentidos, las que más te

gustan.

Anotalo en algún lugar accesible (la lista en el celular sirve).

La próxima vez que estés en crisis, leé el kit en lugar de tratar de pensar de cero qué hacer.

→ *Armá tu kit en la hoja: Mi kit personal (página siguiente)*

TOLERANCIA AL MALESTAR · HOJA DE TRABAJO TMHT4

Mi kit personal

Lista de habilidades listas para usar

Completá tus opciones específicas. Cuanto más concreta sea cada entrada, más útil te va a resultar leer este kit en un momento difícil. "Ver tele" no sirve — "mirar el siguiente capítulo de la serie X que está en tal app" sí.

ACCEPTS · mi versión

A — Actividades

C — Contribuir

C — Comparaciones

E — Emociones opuestas

P — Pausa / postergar

T — Pensamientos

S — Sensaciones

Autocuidado con los cinco sentidos · mi versión

Vista: ¿qué me hace bien específicamente?

Oído: ¿qué me hace bien específicamente?

Olfato: ¿qué me hace bien específicamente?

Gusto: ¿qué me hace bien específicamente?

Tacto: ¿qué me hace bien específicamente?

Después de usar el kit

Cuando uses alguna habilidad del kit, anotala acá. Esto te va a ir mostrando cuáles te funcionan mejor.

Uso 1

Día y situación

Habilidad que usé (de cuál letra de ACCEPTS o cuál sentido)

Activación antes / después (0 a 10)

¿Funcionó? ¿Algo que cambiar para la próxima?

Uso 2

Día y situación

Habilidad que usé (de cuál letra de ACCEPTS o cuál sentido)

Activación antes / después (0 a 10)

¿Funcionó? ¿Algo que cambiar para la próxima?

Uso 3

Día y situación

Habilidad que usé (de cuál letra de ACCEPTS o cuál sentido)

Activación antes / después (0 a 10)

¿Funcionó? ¿Algo que cambiar para la próxima?
