

## TOLERANCIA AL MALESTAR · FICHA TM1

# ¿Qué es tolerar el malestar?

## *Introducción al módulo*

Hay momentos en la vida donde el dolor, la angustia o la rabia son tan intensos que parece imposible pensar con claridad. Momentos donde la urgencia de hacer algo — cualquier cosa— para que el malestar parezca enorme. La tolerancia al malestar es el conjunto de habilidades para atravesar esos momentos sin actuar de manera que después lamente.

## ¿Para qué sirve este módulo?

El módulo de tolerancia al malestar no busca evitar que sientas dolor — eso no es posible y tampoco sería útil. El objetivo es que cuando el dolor aparezca, tengas herramientas concretas para no agregarle sufrimiento extra a través de decisiones impulsivas, conductas autodestructivas o reacciones que después te lastimen más.

Estas habilidades no resuelven el problema de fondo. Lo que hacen es darte el espacio mental necesario para que, después de la crisis, puedas pensar mejor qué hacer.

## Dos tipos de habilidades

El módulo se divide en dos grandes grupos, y conviene tener claro cuándo usar cada uno.

### 1. Habilidades de crisis (sobrevivir el momento)

Son herramientas para los momentos de máxima intensidad — cuando sentís que no podés más, cuando hay impulsos fuertes (de daño, consumo, agresión, escape), cuando el cuerpo se desborda. El objetivo es atravesar ese pico sin tomar decisiones que después te cuesten caro. No es el momento de procesar nada — es el momento de bajar la activación.

Habilidades de crisis en este pack: STOP, TIP, ACCEPTS, autocuidado con los cinco sentidos.

### 2. Habilidades de aceptación (cuando algo no se puede cambiar)

Para situaciones que duelen pero que ya pasaron, o que están pasando y no podés cambiar — una pérdida, un diagnóstico, una decisión ajena, una realidad que no te gusta. Estas habilidades trabajan otro plano: no se trata de calmar una crisis sino de dejar de pelearte con la realidad cuando esa pelea solo agrega sufrimiento.

Habilidad de aceptación en este pack: aceptación radical.

## ¿Cuándo NO usar tolerancia al malestar?

Estas habilidades son para situaciones donde no podés —en ese momento— hacer algo distinto. Si tenés tiempo, energía y posibilidad real de resolver el problema, conviene primero intentar resolverlo (usando habilidades de resolución de problemas o de regulación emocional). Tolerancia al malestar es para cuando esa puerta no está disponible.

- **Si la situación se puede cambiar y tenés capacidad:** resolvé el problema.
- **Si la situación se puede cambiar pero estás demasiado activada/o para pensar:** primero bajá la activación con habilidades de crisis, después resolvé.
- **Si la situación no se puede cambiar:** practicá aceptación.

### REFLEXIÓN INICIAL · IDENTIFICAR TUS CRISIS TÍPICAS

Antes de aprender las habilidades específicas, conviene identificar en qué tipo de situaciones vas a necesitarlas. Tomate cinco minutos para responder mentalmente o por escrito:

1. ¿Cuáles son los tres tipos de situaciones que más te desbordan emocionalmente?
2. ¿Qué hacés habitualmente cuando estás en una de esas situaciones? (sin juzgarte — solo registralo)
3. ¿Cuál de esos comportamientos, mirándolo en frío, lamentás después?
4. ¿Qué señales corporales o mentales te avisan que estás entrando en una de esas crisis?

Esta información va a ser tu mapa personalizado para saber cuándo aplicar las habilidades que vienen.

→ *Completá la hoja de trabajo: Mi mapa de crisis (página siguiente)*

TOLERANCIA AL MALESTAR · HOJA DE TRABAJO TMHT1

# Mi mapa de crisis

*Identificar situaciones, señales y respuestas habituales*

Este registro te va a ayudar a tener claridad sobre cuándo aplicar las habilidades del módulo. Te sugiero responder con tranquilidad, sin autojuicio. Es información, no examen.

## Situación 1

Describí brevemente un tipo de situación que te desborda

Señales corporales o mentales que aparecen antes (alerta temprana)

¿Qué solés hacer en esas situaciones? (sé honesta/o)

¿Eso te ayuda en el momento? ¿Y al día siguiente?

## Situación 2

Describí brevemente un tipo de situación que te desborda

Señales corporales o mentales que aparecen antes (alerta temprana)

¿Qué solés hacer en esas situaciones? (sé honesta/o)

---

¿Eso te ayuda en el momento? ¿Y al día siguiente?

---

### Situación 3

Describí brevemente un tipo de situación que te desborda

---

Señales corporales o mentales que aparecen antes (alerta temprana)

---

¿Qué solés hacer en esas situaciones? (sé honesta/o)

---

¿Eso te ayuda en el momento? ¿Y al día siguiente?

---

### Reflexión

¿Qué patrón notás entre esas tres situaciones?

---

¿En cuál te gustaría empezar a responder distinto?

---

¿Qué habilidad de este módulo te parece que más te podría servir? (Tachá la primera idea que te aparezca, la vamos a poner a prueba)

