

EL COSTE DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AUTODESTRUCTIVAS

Estrategia de afrontamiento autodestructiva	Posibles costes
1. Pasas mucho tiempo pensando en el dolor, los errores y los problemas del pasado.	<p>Pasar por alto cosas buenas que podrían estar sucediendo ahora y luego lamentarlo; depresión por causa del pasado.</p> <p>Otros:</p>
2. Te crea ansiedad preocuparte por posibles sufrimientos, errores y problemas futuros.	<p>Echar de menos cosas buenas que podrían estar ocurriendo ahora; ansiedad por causa del futuro.</p> <p>Otros:</p>
3. Te aíslas para evitar posibles dolores.	<p>Pasar más tiempo solo y, como resultado, sentirte aún más deprimido.</p> <p>Otros:</p>
4. Consumes alcohol y drogas para evadirte.	<p>Adicción, pérdida de dinero, problemas laborales, problemas legales, problemas de pareja, consecuencias para la salud.</p> <p>Otros:</p>
5. Desahogas tus sentimientos dolorosos con los demás.	<p>Pérdida de amistades, relaciones de pareja y familiares; otras personas te evitan; soledad; te sientes mal por hacer daño a otras personas; consecuencias legales de tus actos.</p> <p>Otros:</p>
6. Te autolesionas mediante cortes, quemaduras, arañazos, tricotilomanía (arrancarse el pelo) o automutilaciones.	<p>Posible muerte, infección, cicatrices, desfiguración, vergüenza, dolor físico.</p> <p>Otros:</p>

<p>7. Mantienes relaciones sexuales de riesgo, sin protección o con desconocidos, muy a menudo.</p>	<p>Enfermedades de transmisión sexual, algunas potencialmente mortales, embarazo, vergüenza.</p> <p>Otros:</p>
<p>8. Evitas enfrentarte a las causas de tus problemas.</p>	<p>Soportar relaciones destructivas, agotamiento al hacer cosas por los demás, no satisfacer las propias necesidades, depresión.</p> <p>Otros:</p>
<p>9. Comes demasiado, restringes lo que comes o lo vomitas.</p>	<p>Aumento de peso, anorexia, bulimia, consecuencias para la salud, necesidad de tratamiento médico, vergüenza, depresión.</p> <p>Otros:</p>
<p>10. Has intentado suicidarte o has participado en actividades con alto riesgo de muerte.</p>	<p>Posible muerte, hospitalización, vergüenza, depresión, complicaciones médicas a largo plazo.</p> <p>Otros:</p>
<p>11. Evitas las actividades placenteras, como los actos sociales y el ejercicio.</p>	<p>Falta de placer, sedentarismo, depresión, vergüenza, aislamiento.</p> <p>Otros:</p>
<p>12. Te rindes a tu dolor y vives una vida insatisfactoria.</p>	<p>Mucho dolor y angustia, arrepentimientos sobre la propia vida, depresión.</p> <p>Otros:</p>
<p>13.</p>	
<p>14.</p>	

LISTA DE ACTIVIDADES PLACENTERAS

Marca (✓) aquellas que estés dispuesto a hacer y, luego, añade otras que se te ocurran:

- Habla con un amigo por teléfono.
- Ve a visitar a un amigo.
- Invita a un amigo a casa.
- Envía un mensaje de texto o un correo electrónico a tus amigos.
- Organiza una fiesta.
- Practica ejercicio.
- Haz yoga, tai chi o pilates, o toma clases y aprende.
- Haz estiramientos.
- Da un largo paseo por un parque o algún lugar tranquilo.
- Sal al exterior y observa las nubes.
- Sal a correr.
- Monta en bicicleta.
- Ve a nadar.
- Ve de excursión.
- Haz algo emocionante, como surf, escalada, esquí, paracaidismo, montar en moto o kayak, o aprende a hacer alguna de estas cosas.**
- Ve a un parque de tu localidad y participa en un partido que se esté jugando o mira cómo otros juegan.
- Date un masaje; esto también puede ayudar a calmar las emociones.
- Ve a jugar a algo que puedas hacer tú solo si no tienes con quién, como tirar a la canasta, bolos, minigolf, billar o frontenis.
- Sal de casa, aunque solo sea para sentarte al aire libre.
- Da una vuelta en coche o en transporte público.
- Planea un viaje a un lugar en el que nunca hayas estado.
- Duerme una siesta.
- Come chocolate (el cacao es bueno para la salud) o cualquier otra cosa que te guste mucho.
- Tómate tu helado favorito.
- Cocina tu plato favorito.
- Cocina una receta que no hayas probado nunca.
- Apúntate a un curso de cocina.
- Sal a comer algo.
- Sal a jugar con tu mascota.
- Lleva el perro de un amigo al parque.
- Baña a tu mascota.
- Sal al campo y observa los pájaros y otros animales.
- Encuentra algo divertido que hacer, como ver un vídeo gracioso en YouTube.

- Ve una película divertida (haz acopio de películas divertidas para ver cuando te sientas agobiado por el dolor).
- Ve una película en el cine.
- Ve la televisión.
- Escucha la radio.
- Asiste a una evento deportivo, como un partido de fútbol o baloncesto.
- Juega una partida a algún juego con un amigo.
- Juega al solitario.
- Juega a los videojuegos.
- Chatea.
- Visita tus páginas web favoritas.
- Visita sitios web divertidos y haz una lista de tus preferidos.
- Crea tu propio sitio web.
- Crea tu propio blog.
- Hazte un perfil en una aplicación de citas.
- Vende algo que no quieres en internet.
- Compra algo en internet (dentro de tu presupuesto).
- Haz un puzzle con muchas piezas.
- Llama a un teléfono de la esperanza o de prevención del suicidio y habla con alguien.
- Ve de compras.
- Córtate el pelo.
- Ve a un balneario.
- Acude a una biblioteca.
- Ve a una librería.
- Tómate un café o un té en tu cafetería favorita.
- Visita un museo o una galería de arte de tu zona.
- Ve al centro comercial o al parque y observa a otras personas; intenta imaginar lo que están pensando.
- Reza o medita.
- Acude a tu lugar de culto.
- Únete a un grupo en el lugar de culto al que sueles asistir.
- Escríbele una carta a Dios.
- Llama a un familiar con el que hace tiempo que no hablas.
- Aprende un nuevo idioma.
- Canta o aprende a cantar.
- Toca un instrumento musical o aprende a tocarlo.
- Escribe una canción.
- Escucha música alegre (haz listas de canciones alegres para cuando te sientas agobiado).
- Pon música a todo volumen y baila.
- Memoriza frases de tu película, obra de teatro o canción favorita.
- Graba un vídeo o un corto con el teléfono.
- Haz fotografías.
- Únete a un grupo de oratoria y escribe un discurso.

- Participa en un grupo de teatro local.
- Canta en un coro.
- Únete a un club.
- Planta un jardín.
- Haz tareas al aire libre.
- Teje, haz ganchillo o cose, o aprende a hacerlo.
- Haz un álbum de fotos.
- Píntate las uñas.
- Tíñete el pelo.
- Date un baño con sal de frutas o una ducha.
- Trabaja arreglando el coche, la moto o la bicicleta.
- Apúntate a una clase que te motive, ya sea en la universidad de tu ciudad, escuela de adultos o en línea.
- Lee tu libro, revista, artículo o poema favorito.
- Lee una revista de chismes y cotilleos.
- Escribe una carta a un amigo o familiar.
- Escribe las cosas que te gustan de ti mismo en un dibujo de tu cuerpo o sobre una fotografía tuya.
- Escribe un poema, una historia, una película o una obra de teatro sobre tu vida o la de otra persona.
- Escribe en tu diario lo que te ha pasado hoy.
- Escríbete una carta cariñosa cuando te sientas bien y léela cuando te sientas

disgustado. Cuando te sientas bien, haz una lista de diez cosas que se te dan bien o que te gustan de ti mismo, y léela cuando te sientas mal.

- Haz un dibujo.
- Pinta un cuadro con pincel o con los dedos.
- Pasa tiempo con alguien a quien quieras, respetes o admires.
- Haz una lista de las personas que admiras y a **las que quieres parecerte: puede ser cualquier persona real o ficticia**, del presente o del pasado. Describe lo que admiras de esas personas.
- Escribe una historia sobre lo más loco, divertido o significativo que te haya ocurrido.
- Haz una lista de diez cosas que te gustaría hacer antes de morir.
- Haz una lista de diez famosos de los que te gustaría ser amigo y escribe por qué.
- Haz una lista de diez famosos con los que te gustaría salir y escribe por qué.
- Escríbele una carta a alguien que haya mejorado tu vida y dile por qué. (No tienes por qué enviarla si no quieres).
- Crea tu propia lista de actividades placenteras.

Otras ideas: _____

HOJA DE TRABAJO DE PENSAMIENTOS DE AFRONTAMIENTO

Situación angustiosa	Un nuevo pensamiento
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

EJERCICIO: ACEPTACIÓN RADICAL

Piensa en una situación angustiosa que hayas vivido recientemente. Luego responde a estas preguntas, que te ayudarán a aceptar radicalmente la situación de una manera nueva:

- ¿Qué ocurrió?

- ¿Qué acontecimientos del pasado condujeron a esta situación?

- ¿Cómo influiste en la creación de esta situación?

- ¿Qué papel desempeñaron otras personas?

- ¿De qué tienes el control respecto de la situación?

- ¿Qué no controlas?

- ¿Cuál fue tu respuesta a la situación?

- ¿Cómo afectó tu respuesta a tus propios pensamientos y sentimientos?

- ¿Cómo afectó tu respuesta a los pensamientos y sentimientos de otras personas?

- ¿Cómo podrías haber cambiado tu respuesta a la situación para que supusiera menos sufrimiento tanto para ti como para los demás?

- ¿Cómo podría haber sido diferente la situación si hubieras decidido aceptarla radicalmente?

LISTA DE ESTADOS EMOCIONALES MÁS COMUNES

Abochornado	Curioso	Esperanzado	Orgullosa
Aburrido	Decepcionado	Feliz	Perturbado
Afortunado	Deprimido	Frágil	Pesaroso
Agotado	Desazonado	Frustrado	Preocupado
Alegre	Determinado	Fuerte	Radiante
Aliviado	Dichoso	Histérico	Respetado
Animado	Digno	Horrorizado	Roto por dentro
Ansioso	Disperso	Iluminado	Satisfecho
Apesadumbrado	Dolido	Incómodo	Seductor
Arrepentido	Embelesado	Indiferente	Seguro
Asqueado	Emocionado	Inquieto	Sin esperanza
Asustado	En proceso de	Inseguro	Solitario
Aterrorizado	enamoramiento	Inteligente	Sorprendido
Avergonzado	Enamorado	Interesado	Suspica
Cansado	Encantado	Inútil	Temeroso
Cauteloso	Encaprichado de	Irritado	Tímido
Celoso	alguien	Lleno de vida	Tonto
Complacido	Enérgico	Loco	Triste
Confiado	Enfurecido	Miedoso	Turbado
Contenido	Enojado	Molesto	Vacío
Contento	Entusiasta	Nervioso	Vivaz
Culpable	Envidioso	Obsesionado	Vulnerable

CÓMO TOMAR DECISIONES CON LA MENTE SABIA

Ahora que ya sabes localizar el centro de tu mente sabia, puedes «consultarle» antes de tomar decisiones. Esto puede ayudarte a determinar si una decisión es la correcta. Para ello, solo tienes que pensar en la acción que vas a emprender y centrar tu atención en tu centro de mente sabia. A continuación, considera lo que te dice. ¿Te parece que tu decisión es buena? Si es así, tal vez deberías tomarla. Si no, quizá deberías considerar otras opciones.

Aprender a tomar decisiones acertadas y adecuadas sobre tu vida es un proceso que evoluciona mientras vives, y no hay una única forma de hacerlo. Consultarle a tu centro de mente sabia es simplemente una forma más que les funciona a algunas personas. Sin embargo, es necesario hacer algunas advertencias. Cuando utilices por primera vez la mente sabia para tomar decisiones, probablemente te resultará difícil distinguir entre un presentimiento intuitivo y una decisión tomada a la antigua usanza, esto es, con la mente de la emoción. La diferencia puede determinarse de tres maneras:

1. **Cuando tomaste la decisión, ¿tuviste en cuenta tanto tus emociones como los hechos relativos a la situación?** En otras palabras, ¿tomaste la decisión basándote tanto en la mente emocional como en la mente razonable? Si no has tenido en cuenta los hechos de la situación y te controlan las emociones, es que no estás utilizando la mente sabia. A veces necesitamos dejar que nuestras emociones se asienten y «se enfríen» antes de poder tomar una buena decisión. Si recientemente te has visto envuelto en una situación muy emocional, ya sea buena o mala, date el tiempo suficiente para que el mar de tus emociones se calme y puedas usar la mente razonable.
2. **¿Te pareció correcta la decisión?** Antes de tomar una decisión, consulta con tu centro de la mente sabia y fíjate en cómo te sientes. Si te sientes nervioso, quizá la decisión que estás a punto de tomar no sea la mejor. Sin embargo, ten en cuenta que tal vez te sientas nervioso porque estás entusiasmado por hacer algo nuevo, lo cual puede ser una buena señal. A veces es difícil distinguir la diferencia y, por eso, también es importante recurrir a la mente razonable para tomar las decisiones. Más adelante, cuando tengas más experiencia tomando decisiones saludables, te será más fácil distinguir entre un buen sentimiento de nervios y uno malo.
3. **A veces puedes saber si has utilizado la mente sabia examinando los resultados.** Si la decisión que has tomado te conduce a resultados beneficiosos, lo más probable es que hayas utilizado la mente sabia para tomarla. Cuando empieces a utilizarla, haz un seguimiento de tus decisiones y de los resultados para determinar si realmente la estás utilizando o no. Recuerda que la mente sabia debe ayudarte a tomar decisiones saludables para tu vida.

IDENTIFICAR TUS EMOCIONES

Pregunta	Tu respuesta
¿Cuándo se produjo la situación?	
¿Qué ocurrió? (Descríbelo).	
¿Por qué crees que se produjo? (Identifica las causas).	
¿Cómo te hizo sentir, tanto emocional como físicamente? (Intenta identificar tanto las emociones primarias como las secundarias).	Emociones primarias: Emociones secundarias: Sensaciones físicas:
¿Qué querías hacer a raíz de cómo te sentías? (¿Cuáles eran tus impulsos?)	
¿Qué hiciste y dijiste? (¿Qué acciones realizaste o comportamientos tuviste como consecuencia de cómo te sentías?)	
¿Cómo te afectaron después las emociones y lo que hiciste? (¿Qué consecuencias a corto o largo plazo tuvieron tus acciones?)	

