

Distracción consciente

Estrategias de afrontamiento y regulación emocional

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Mckay, M. & West, A. (2019) Emotion efficacy therapy: A brief, exposure-based treatment for emotion regulation integrating ACT & DBT. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

A. Antes de actuar, Distráete

Las emociones reflejan aquello a lo que prestamos atención. Si prestamos atención a personas, cosas o situaciones que nos generan enojo o tristeza, nuestros sentimientos reflejarán esas emociones. Además, la intensidad de esas emociones puede dificultar que actuemos según nuestros valores.

Si cambiamos nuestra atención hacia otra cosa, nuestros sentimientos reflejarán la nueva experiencia que hemos elegido. Tenemos el poder de cambiar cómo nos sentimos al cambiar aquello a lo que prestamos atención.

Beneficios de utilizar la distracción consciente:

Es menos probable que te dejes arrastrar por conductas destructivas impulsadas por las emociones.

Tu malestar emocional tiende a disminuir más rápidamente que si actúas impulsivamente sobre la emoción.

Es más probable que puedas actuar de acuerdo con tus valores.

B. Evitando la evitación

A veces puede ser difícil distinguir si estás utilizando habilidades conscientes para afrontar una emoción o si estás evitando la emoción.

Si tu objetivo es actuar de acuerdo con tus valores, puedes preguntarte:

“¿Estoy utilizando esta habilidad para avanzar hacia mis valores o para evitar mis emociones?”

Utilizar la distracción después de haber observado y aceptado tu experiencia emocional puede ser una habilidad útil y consistente con tus valores cuando te encuentras emocionalmente abrumado y necesitas que la intensidad emocional disminuya.

C. Afrontamiento consciente mediante la distracción

Sigue estos pasos:

Paso 1

Selecciona un evento o situación que active una emoción intensa.

Visualiza el evento hasta alcanzar un nivel moderado de activación emocional (aproximadamente entre 5 y 6 en una escala SUDS).

Paso 2

Observa y acepta.

Observa y acepta las sensaciones físicas, emociones y pensamientos relacionados con la situación. Haz espacio para la experiencia.

Paso 3

Elige una distracción.

Comienza una estrategia de distracción de tu elección durante al menos cinco minutos. Puedes utilizar estrategias adicionales si lo deseas.

Recuerda: si experimentas una emoción intensa y dolorosa durante tu vida cotidiana, puedes utilizar esta habilidad. Puedes observar y aceptar la emoción, y luego responder de una manera coherente con tus valores. Si en ese momento resulta difícil responder desde tus valores, puedes utilizar la distracción consciente (o cualquier otra habilidad de afrontamiento consciente).

Estrategias de distracción

A. Dirige tu atención hacia otra persona

_____ *Llama a amigos y pregúntales si necesitan ayuda con alguna tarea, diligencia o actividad doméstica.*

_____ *Pregunta a familiares o vecinos si puedes ayudarles con alguna actividad (mandados, cuidado de niños, pasear al perro, etc.).*

_____ *Comunícate con un comedor comunitario, refugio para personas sin hogar, organización de voluntariado o grupo de apoyo para ofrecer ayuda.*

_____ *Hornea galletas u otra comida para un vecino o compañero de trabajo.*

_____ *Envía una tarjeta de “solo porque sí” a alguien con quien hace tiempo no hablas.*

_____ *Escribe un correo electrónico de agradecimiento a alguien que haya hecho algo significativo por ti.*

_____ *Escribe una carta a alguien que haya cambiado tu vida para bien y cuéntale por qué.*

_____ *Haz una lista de personas a quienes admiras y escribe qué admiras de ellas.*

_____ *Observa personas en un parque, centro comercial o cafetería e intenta imaginar detalles sobre sus vidas.*

_____ *Piensa en alguien que te importa y pregúntate qué estará haciendo en este momento.*

_____ *Lleva contigo fotografías de personas que amas y míralas cuando necesites consuelo.*

B. Dirige tu atención hacia otra cosa

_____ *Observa cuidadosamente la naturaleza que te rodea: árboles, cielo, paisajes, flores o animales.*

_____ *Escucha los sonidos de tu entorno.*

_____ *Repite una oración, mantra o frase significativa.*

_____ *Utiliza imágenes mentales calmantes (por ejemplo, una luz blanca que te rodea).*

_____ *Camina por tu vecindario observando colores, texturas y detalles.*

_____ *Escucha música agradable o explora música nueva.*

_____ *Escucha un audiolibro interesante.*

_____ *Mira una película o serie conocida y concéntrate en los detalles.*

_____ *Aprende un nuevo idioma.*

_____ *Aprende a tocar un instrumento musical.*

_____ *Escribe una carta a Dios o a tu poder superior.*

_____ *Escribe en tu diario personal.*

C. Sé productivo

Cuando las emociones son intensas, realizar tareas concretas puede ayudar a canalizar la energía emocional de manera saludable. Algunas ideas:

_____ *Hacer una lista de tareas.*

_____ *Lavar los platos.*

_____ *Llamar a personas con quienes no estás molesto(a) para ponerte al día.*

_____ *Limpiar tu habitación o tu casa.*

_____ *Organizar tu clóset y donar ropa que ya no utilizas.*

_____ *Redecorar una habitación.*

_____ *Organizar libros, archivos o gavetas.*

_____ *Elaborar un plan para conseguir empleo o mejorar tu situación laboral.*

_____ *Programar citas médicas, dentales o personales.*

_____ *Cortarte el cabello.*

_____ *Hacerte una manicura o pedicura.*

- _____ *Recibir un masaje.*
- _____ *Lavar tu automóvil.*
- _____ *Planificar una fiesta, evento o vacaciones.*
- _____ *Sembrar un jardín.*
- _____ *Limpiar el garaje.*
- _____ *Hacer tareas escolares o laborales.*
- _____ *Limpiar la bañera y tomar un baño relajante.*
- _____ *Hacer compras para el hogar y cocinar una comida saludable.*
- _____ *Pagar cuentas*

D. Realiza una actividad placentera

- _____ *Llamar o enviar mensajes a un amigo.*
- _____ *Visitar a un amigo o invitarlo a tu casa.*
- _____ *Hacer ejercicio (pesas, yoga, tai chi, pilates, caminar, correr, bicicleta o natación).*
- _____ *Practicar un deporte.*
- _____ *Salir de casa y conducir o dar un paseo.*
- _____ *Planificar un viaje a un lugar que siempre has querido visitar.*
- _____ *Dormir una siesta.*
- _____ *Comer algo que realmente disfrutes.*
- _____ *Cocinar tu comida favorita.*
- _____ *Ver televisión o una serie.*
- _____ *Asistir a un evento deportivo.*
- _____ *Jugar videojuegos.*
- _____ *Crear un blog o página web.*

- _____ *Ir de compras.*
- _____ *Visitar una librería y leer.*
- _____ *Asistir a tu iglesia.*
- _____ *Cantar o aprender a cantar.*
- _____ *Tomar fotografías.*
- _____ *Participar en un club o grupo social.*
- _____ *Crear un video con tu teléfono.*
- _____ *Visitar una floristería y disfrutar los aromas.*
- _____ *Tejer, coser o hacer manualidades.*
- _____ *Hacer un álbum de recuerdos.*
- _____ *Escribirte una carta cariñosa para leer cuando estés triste.*
- _____ *Dibujar o pintar.*
- _____ *Hacer una lista de cosas que deseas hacer antes de morir.*
- _____ *Hacer una lista de 10 fortalezas personales.*
- _____ *Unirte a un grupo de oratoria.*
- _____ *Orar o meditar.*

E. Alternativas a las conductas autodestructivas

Cuando las emociones son extremadamente intensas, considera alternativas menos dañinas:

- _____ *Sostener un cubo de hielo en la mano y apretarlo.*
- _____ *Dibujar líneas con marcador rojo donde normalmente te harías daño.*
- _____ *Dibujar puntos y unirlos como si fueran puntos de sutura.*
- _____ *Chasquear una banda elástica en la muñeca.*
- _____ *Lanzar pelotas de espuma, calcetines enrollados o almohadas contra una pared.*

_____Gritar dentro de una almohada.

_____Llorar. Las personas suelen temer que el llanto nunca termine, pero generalmente disminuye y ayuda a liberar tensión emocional.

F. Tomar un tiempo fuera (Time-Out)

Cuando te sientas emocionalmente activado(a), la mejor manera de evitar actuar impulsivamente puede ser alejarte temporalmente de la situación. Un “time-out” consiste en:

_____Reconocer que estás emocionalmente alterado(a).

_____Informar a la otra persona que necesitas un descanso.

_____Alejarte durante un período breve.

_____Utilizar habilidades de regulación emocional.

_____Regresar cuando puedas responder de manera más efectiva.

Es útil practicar previamente cómo pedir este tiempo fuera para que resulte más fácil utilizarlo en momentos difíciles.

