

MÓDULO VII

Habilidades para sobrevivir
a las crisis emocionales

En el módulo tres se mencionaron una serie de estrategias orientadas a reducir las reacciones emocionales y la alta activación emocional: las habilidades para sobrevivir a las crisis emocionales. El objetivo del presente módulo es explicar sus fundamentos teóricos y profundizar en su desarrollo a fines de facilitar su aplicación en el contexto clínico, enmarcando estas habilidades dentro de la tolerancia al malestar.

7.1. ¿Qué es la tolerancia al malestar?

La tolerancia al malestar se la define como la capacidad para **poder experimentar eventos privados negativos** (por ejemplo, emociones, pensamientos o sensaciones) y no permitir que interfieran en la realización de acciones orientadas a metas (Twohig y Peterson, 2009). La misma resulta clave para enfrentar desafíos cotidianos.

7.2. Habilidades para sobrevivir a las crisis

Son habilidades enmarcadas dentro del módulo de Tolerancia al malestar de la terapia dialéctica conductual que tienen como **objetivo principal ayudar a las personas a atravesar emociones intensas sin empeorar el momento.**

En las palabras de Álvarez Rivera (2021):

“El dolor es parte de la vida y la dificultad para aceptar esta condición nos ubica en un lugar de mayor sufrimiento. Sin embargo, es posible aprender a sobrellevarlo a través del aprendizaje y la práctica de algunas habilidades. La capacidad de relacionarnos de otra manera con el dolor abre una posibilidad, la de responder a los eventos externos e internos en lugar de reaccionar de una manera automática e impulsiva [...] Aumentar el repertorio de conductas y elegir con qué recursos atravesar lo que la vida nos presenta” (p. 194).

7.2.1. ¿Cuándo usar estas habilidades?

Como su nombre lo indica, **estas habilidades son para utilizarse en los momentos de crisis. No son estrategias para resolver problemas de la vida cotidiana, ni para mejorar la situación** o “sentirse bien”, simplemente buscan atravesar la crisis sin ceder a los impulsos de la emoción y evitar llegar a la conducta problema.

En muchos sentidos, explican Boggiano y Gagliesi (2018), estas habilidades **cumplen la misma función que las conductas problemas** de los consultantes, esto es, regular emociones intensas. Sin embargo, estas habilidades ofrecen un beneficio más: no tener consecuencias negativas para las metas del consultante.

7.2.2. ¿Qué es una crisis emocional?

En el marco de DBT, la crisis se entiende como una situación **altamente estresante, de corta duración en el tiempo** y que genera una gran presión por ser resuelta en ese momento. (Mazza et al., 2021). Por esto, es frecuente que en las crisis aparezcan las conductas problema, ofreciendo un alivio inmediato pero con el efecto paradójico a largo plazo.

7.3. Distraerse con la mente sabia (ACEPTAS)

Al experimentar emociones *intensas* es esperable que la atención quede secuestrada por la emoción y gobierne la forma de pensar, sentir y actuar de la persona, lo que mantiene el estado emocional aversivo. Es por esto que **tomar posesión de la atención y centrarse en otra cosa puede ser una forma efectiva de atravesar el momento de malestar emocional**. Linehan [1993] menciona que hay veces en las que se requiere que las personas se distraigan del dolor o la fuente de malestar, ya que las situaciones dolorosas no siempre pueden ser procesadas en el momento.

7.3.1. ACEPTAS

DBT ofrece siete formas de distraerse y utiliza el acrónimo ACEPTAS para recordarlo.

- **Actividades:** implica participar en actividades que son neutrales u opuestas a las emociones desagradables y conductas de crisis. A continuación se mencionan algunas ideas como sugerencias, pero lo ideal es siempre ajustarlo a las necesidades y preferencias del consultante: realizar alguna actividad física, escuchar música, salir a comer o preparar tu comida favorita, limpiar, pasar tiempo con personas queridas, leer, ver videos (TikTok, Reels, YouTube, etc.). **Lo importante de esto es realizar la actividad de manera consciente y con el objetivo de distraerse de la situación y la emoción.** Si, por ejemplo, una persona está triste y decide juntarse con su amigo, pero en el encuentro solo habla de lo triste que está, rumian juntos sobre la situación que disparó la tristeza y llegan a conclusiones catastróficas, esto no es distraerse. Distraerse, como acción opuesta, necesita hacerse *all the way* [completamente]. En este caso, el encuentro con un amigo debería tocar otros temas y generar otras emociones.
- **Contribuciones:** otra forma de distraerse es contribuir al bienestar de otra persona o grupos de personas. **Participar de manera plena en ayudar a alguien más puede hacer que las personas pongan en perspectiva sus dificultades y aumentar la sensación de propósito en la vida.** Esto puede tomar la forma de realizar un trabajo de voluntario, llamar o enviar algún mensaje de aliento a alguien que lo necesite, ayudar a un amigo o familiar en alguna tarea, sorprender a alguien con un gesto o regalo, etc.
- **Emociones:** generar experiencias emocionales distintas a las actuales puede ser otra forma efectiva de distraerse y atravesar la crisis. Para esto puede ser útil leer libros, historias, ver películas, series o escuchar canciones que logren despertar otras emociones. Por ejemplo, ver una película de terror para generar miedo en vez de quedarse sintiendo enojo o tristeza. Ver algo de stand up para generar alegría y transitar efectivamente el miedo.

- **Pensamientos:** el objetivo de este punto es **llenar la memoria a corto plazo para que los pensamientos activados por la emoción** no deseada no continúen reactivando la emoción o perpetuándola. En palabras de Álvarez Rivera (2021) *“tenemos millones de pensamientos al día. Muchas veces estos nos ayudan a solucionar problemas; otras, en cambio, hacen que aumente el malestar. Reemplazar esos pensamientos rumiativos y perturbadores puede darnos un respiro”* (p. 168). Hay múltiples formas de hacerlo, entre ellas se encuentran: contar de 100 a 0 de 3 en 3 (100, 97, 94 y así hasta 0 o que puedas distraerte de la emoción), repetir un mantra, oración o la letra de una canción en tu mente, jugar algún juego que demande el trabajo cognitivo de pensar (ejemplo, sudoku), entre otros.
- **Tomar distancia:** alejarse y tomar distancia de la situación dolorosa puede hacerse **abandonándola físicamente o bloqueándola con la mente**. Dentro de este ítem se encuentran acciones como bloquear pensamientos e imágenes por un tiempo, construir un muro imaginario entre vos y la situación, frenar la rumiación, entre otros.
- **Analogías:** realizar **comparaciones o analogías también logra desplazar la atención de uno mismo a los demás**. Hay distintas formas de hacerlo, como comparar cómo te sentís ahora con un momento en el que tal vez estuviste peor y lograste atravesar ese momento, comparar tu situación con la de otros menos afortunados, mirar o escuchar historias que superación, entre otras. Es importante recordar que no todas las habilidades y no todos los ítems son útiles para todos los consultantes. Parte del trabajo del terapeuta es guiar la búsqueda de cuáles pueden ser útiles en el momento de crisis emocional.
- **Sensaciones:** generar **sensaciones intensas y diferentes es una forma de focalizar la atención en otra cosa** que no sea el malestar emocional, el evento desencadenante o los impulsos. Para generar estas sensaciones se puede sostener un hielo con las manos, tomar una ducha fría o caliente, apretar una pelota de goma muy fuerte, morder un limón, entre otras opciones.

7.3.2. Consideraciones clínicas relevantes sobre el uso de la distracción.

Estas son siete formas de distraerse y atravesar la crisis sin empeorar el momento. Una consideración importante, tanto para el terapeuta como para el consultante, es que el uso excesivo de la distracción no es efectivo. **El problema con la distracción llega con la rigidez en su utilización, no con la habilidad en sí misma**. Un uso estratégico y flexible de la distracción es útil para atravesar el momento de malestar de una manera efectiva.



7.4. Calmarse con los cinco sentidos

La capacidad de autocalmarse a través de los cinco sentidos es otra forma de atravesar crisis emocionales, **favoreciendo una disminución en el estado de alerta y ayuda a que sea más fácil pensar en alternativas para afrontar la situación**. Implica la posibilidad del autocuidado y la autocompasión a través de proporcionarse estímulos agradables a través de la vista, oído, tacto, gusto y olfato. Según Linehan (2015), calmarse es reconfortarse, cuidarse, estar en paz, ser amables y atentos con uno mismo.

7.4.1. Algunas formas de calmarse con los 5 sentidos

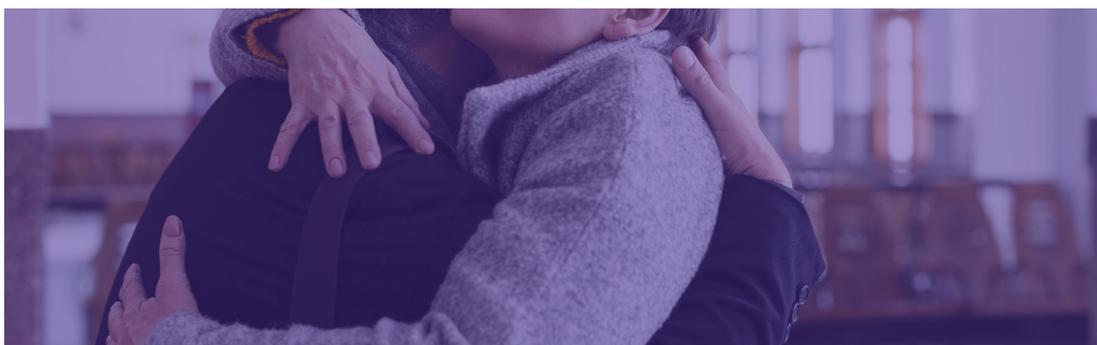
1) Olfato: este es un sentido que puede de manera rápida activar recuerdos y sensaciones, por lo que es importante considerar **qué recuerdos y/o sensaciones necesitamos experimentar en el momento de crisis**. Algunos ejemplos pueden ser: el uso de velas aromáticas, perfumes o aromas que recuerden a un lugar seguro o persona, oler rosas, sahumerios, etc.

2) Gusto: otro sentido que puede generar recuerdos y activar sensaciones agradables. La propuesta es poder comer algunos de tus alimentos favoritos, preparar tu comida favorita, entre otros. **La idea es poder experimentar lo que se coma de manera consciente**, notando el color del alimento, su textura, cómo se siente el masticar la comida y prestar atención a las distintas sensaciones.

3) Visión: los estímulos visuales pueden tener un alto impacto en la persona, por lo que es importante que el consultante **identifique cuáles aportan calma**. Pueden ser, por ejemplo, fotos con seres queridos, mascotas, lugares en los que han estado o desean estar (y a la vez aportan calma), observar la naturaleza, encender una vela y focalizar la atención en la llama, etc.

4) Audición: los sonidos también tienen el potencial de **brindar calma en los momentos de malestar**. Escuchar audios agradables de seres queridos, escuchar la naturaleza, tener una lista de reproducción con canciones para los momentos de crisis, tocar algún instrumento, entre otras opciones.

5) Tacto: la piel es el órgano más extenso, es lo que nos une y separa del mundo y constantemente está siendo estimulada. **Llevar voluntariamente la atención y brindar estímulos agradables puede ser una buena forma de disminuir el estado de alerta y calmarse**. Ejemplos de esto pueden ser acariciar a tu mascota, abrazar a alguien, tomar un masaje, ponerse crema, descalzarse y sentir el contacto de los pies con la tierra, entre otros.



7.5. Habilidades TIP

Las habilidades que se presentan a continuación son estrategias de afrontamiento efectivas orientadas a **reducir las reacciones emocionales impulsivas y disminuir la alta activación emocional**. “TIP” es un acrónimo para recordar estas habilidades y hace referencia a:

T: de temperatura (uso del agua fría)

I: de ejercicio aeróbico intenso.

P: de respiración pausada rítmica y relajación muscular en paralelo.

Estas habilidades funcionan rápidamente y son tan efectivas como las conductas problema (consumo de sustancia, autolesiones, sobreingesta compulsiva de alimentos, etc.) para atravesar emociones intensas pero sin las consecuencias negativas o no deseadas tanto a corto como a largo plazo. Además, son **fáciles de utilizar y no requieren mucha reflexión** (Linehan, 2015). En este curso, por cuestiones de tiempo, se verán las primeras tres habilidades TIP.

7.5.1. El funcionamiento de las habilidades TIP

Estas estrategias están diseñadas para **activar el sistema nervioso parasimpático de manera consciente, deliberada y con la intención de atravesar la crisis emocional sin empeorar la situación**. De manera general, y es interesante transmitírselo a los consultantes, el sistema nervioso consta de dos partes: un sistema nervioso simpático y un sistema nervioso parasimpático. El primero activa una respuesta de lucha-huida y prepara al organismo en su totalidad para llevar adelante acciones basadas en esta activación. Por otro lado, el sistema nervioso parasimpático se asocia con disminuciones en la activación emocional.

7.5.2. Temperatura y uso del agua fría (T)

La primera habilidad TIP consiste en **cambiar la temperatura de tu cara con agua fría con el objetivo de activar el reflejo de buzo** o reflejo de inmersión. Este reflejo activa el sistema nervioso parasimpático y reduce la activación fisiológica y emocional rápidamente.

7.5.2.1. ¿Cómo poner en práctica la habilidad?

Para hacerlo se necesita de un recipiente con agua fría, donde el consultante pueda poner la cara. La forma de hacerlo es **inclinándose, tomando aire y aguantando la respiración para luego poner la cara (hasta las sienes) en el recipiente durante 30 o 60 segundos**. Esto suele ser suficiente para inducir el reflejo de inmersión.

Es importante, al utilizar esta habilidad, **excluir a personas con problemas cardíacos** o con una frecuencia cardíaca por debajo de su línea de base normal (sea por cuestiones médicas, los medicamentos que esté tomando u otras variables como anorexia nerviosa o bulimia nerviosa).

7.5.3. Ejercicio físico intenso (I)

La segunda habilidad implica **realizar ejercicio físico aeróbico intenso (de cualquier tipo) durante al menos 20 minutos**. Esta práctica puede tener un efecto rápido en el estado de ánimo, disminuir el estado de ánimo negativo y los pensamientos rumiativos, a la vez que puede aumentar el efecto positivo después del ejercicio (Tate y Petruzzello, 1995; Foster y Sheel, 2005).

7.5.3.1. ¿Cómo utilizar esta habilidad?

Es importante transmitir las ideas previamente trabajadas sobre las emociones, entre ellas que **las emociones preparan al cuerpo para la acción**. Por ejemplo, el enojo organiza al cuerpo en su totalidad para atacar o defender, el miedo para huir, etc. (revisar módulo 1). Cuando el organismo presenta una alta activación fisiológica puede ser muy difícil inhibir la acción guiada por la emoción, por lo que el ejercicio físico intenso (aeróbico) puede volver a regular el cuerpo en un nivel de activación menor (Linehan, 2020) y reorientar la activación hacia otra actividad.

La **duración mínima sugerida del ejercicio es de aproximadamente 20 minutos**, puede ser trotando, realizando saltos con soga, burpees, entre otros ejercicios aeróbicos que se ajusten a las posibilidades del consultante.

7.5.4. Respiración pausada rítmica

La anteúltima habilidad TIP representa **la forma más natural de activar el sistema nervioso parasimpático: la respiración**. En este caso, la respiración se realiza de manera consciente y cumple las siguientes características:

- Respirar profundamente desde el abdomen.
- Disminuir el ritmo de la inhalación.
- Disminuir el ritmo de la exhalación (un promedio de cinco a seis ciclos de respiración por minuto)
- La exhalación debe ser más lenta que la inhalación (por ejemplo, 4 segundos y 8 segundos).

Es importante poder **guiar a los consultantes en las primeras prácticas** en cada uno de estos puntos. No siempre respiran desde el abdomen o a veces se pierden en los tiempos, por lo que guiarlos y tener un reloj o cronómetro frente a ellos puede ser de ayuda.

7.6. Armado del kit para sobrevivir a las crisis emocionales

Un punto importante de todas las habilidades trabajadas es la posibilidad de **generalizar la respuesta adaptativa y poder practicarla en los contextos que realmente lo necesitan**. De nada sirve que el consultante pueda regular emociones en las cuatro paredes del consultorio si no puede usarlas donde realmente las necesita: en el trabajo, en la universidad, en su casa, etc. Por esto, una forma de recordar el uso de estas habilidades es el armado de un kit propio para sobrevivir a las crisis emocionales.

Se alienta a los consultantes a que puedan usar alguna caja, mochila, bolso, cartuchera, bolsa, etc., donde puedan **incluir al menos 2 o 3 elementos que les permitan utilizar las habilidades para sobrevivir a las crisis o le recuerden cómo utilizarlas**. Por ejemplo, puede ser difícil llevar agua fría para practicar la primera habilidad TIP, pero pueden llevar un recordatorio (una imagen o una frase) que les refresque cómo utilizar la habilidad. O incluir elementos para distraerse, etc.

Cierre del módulo VII

En este módulo se mencionaron y explicaron algunas habilidades **orientadas a reducir las reacciones emocionales impulsivas y la alta activación emocional**. Como se expuso anteriormente, estas estrategias no tienen como objetivo que las personas se sientan mejor; su fin es atravesar emociones intensas sin empeorar el momento.

Distraerse, calmarse con los 5 sentidos o las habilidades TIP **son soluciones a corto plazo**. Su duración es breve, por lo que se recomienda (luego de su uso) practicar otras habilidades para resolver problemas, verificar los hechos, realizar acción opuesta, practicar mindfulness o aceptar la realidad tal como es en este momento. Como se mencionó al inicio, se trata de ayudar al consultante a aumentar el repertorio de conductas y elegir con qué recursos atravesar los desafíos que la vida le presenta.

