

Tolerancia a la angustia

Aceptación radical

A veces te encontrarás con un problema que simplemente está fuera de tu control. Puede ser fácil pensar "Esto no es justo" o "No debería tener este problema", aunque esas formas de pensar solo empeoran el dolor.

La aceptación radical se refiere a una forma de pensar más saludable durante estas situaciones. En lugar de centrarse en cómo le gustaría que algo fuera diferente, reconocerá y aceptará el problema o la situación tal como es. Recuerde, aceptar no es lo mismo que gustar o tolerar algo.

Aprender a aceptar los problemas que están fuera de su control dará lugar a menos ansiedad, ira y tristeza al tratar con ellos.

Evento	
Descubre que no fue seleccionado para un trabajo en el que sintió que era el mejor candidato.	
Pensamiento típico	Aceptación radical
"Esto no es justo, ¡hice todo bien! Yo era el mejor allí. No me pueden hacer esto".	"Es frustrante que no obtuve el trabajo, pero acepto que creían que alguien más podría encajar mejor".

Calmarse con los sentidos

Encuentra una forma placentera de comprometer cada uno de tus cinco sentidos. Hacerlo ayudará a calmar tus emociones negativas.

Visión	Camine en algún lugar bonito y preste atención a las vistas.
Audición	Escucha algo agradable como la música o la naturaleza.
Tacto	Toma un baño caliente o hazte un masaje.
Gusto	Haga una pequeña golosina.
Olor	Encuentra unas flores o rocía un perfume que te guste.

Tolerancia a la angustia

Distracción (A.C.C.E.P.T.S.)

Los sentimientos negativos generalmente pasarán, al menos disminuirán en intensidad con el tiempo. Puede ser valioso distraerse hasta que las emociones disminuyan. El acrónimo "A.C.C.E.P.T.S." sirve como un recordatorio de esta idea.

Actividades	Participar en actividades que requieren pensamiento y concentración. Esto podría ser un pasatiempo, un proyecto, trabajo o escuela.
Contribuir	Enfócate en alguien o en algo diferente a ti mismo. Puedes ser voluntario, hacer una buena acción o hacer otra cosa.
Comparación	Mira tu situación en comparación con algo peor. Recuerda un momento en el que sentías más o cuando alguien más estaba pasando por una situación más difícil.
Emociones	Haz algo que cree una emoción que compita con la que estás sintiendo. ¿Te sientes triste? Mira una película divertida. ¿Te sientes nervioso? Escucha música suave.
Posponer	Elimina los pensamientos negativos para sacarlos de tu mente. Imagina escribir tu problema en un trozo de papel, desmoronarlo y tirarlo. Niégate pensar en la situación hasta un mejor momento.
Thoughts (Pensamientos)	Cuando tus emociones te abrumen, trata de concentrarte en tus pensamientos. Cuenta hasta 10, recita un poema en tu cabeza o lee un libro.
Sensaciones	Encuentra sensaciones físicas seguras para distraerte de emociones negativas intensas. Use una banda elástica y golpéela contra su muñeca, sostenga un cubo de hielo en la mano o coma algo amargo como un limón.