

¿CÓMO MANEJO MIS EMOCIONES?

TOLERANCIA AL MALESTAR: ACRÓNIMO "ACCEPT"

A

De "actividades", significa involucrarse en actividades poniendo la atención ahí.

C

De "contribuir", significa ayudar a alguien más a realizar cualquier actividad.

C

De "comparación", es comparar un período anterior de tu vida que haya sido peor que el momento actual, o compararte con otra persona cuya vida es más difícil.

E

De "emociones", la idea es generar emociones opuestas a las del momento, por ejemplo, pensando en algo que te haga sentir bien.

P

P es dejar de lado, algo así como "poner el problema en la estantería", o "imaginar una pared entre el problema y tú" y no sentirlo tan encima.

T

Uso del pensamiento en hacer una lista de compras, resolver problemas matemáticos, hacer una lista para las vacaciones, o cualquier pensamiento que compita con los pensamientos y emociones presentes durante el momento de crisis.

REFERENCIA: LINEHAN, M. M. (1993), SKILLS TRAINING MANUAL FOR TREATMENT OF BORDERLINE PERSONALITY DISORDER. NEW YORK, NY, GUILFORD PRESS.