



# Centro de Desarrollo Empresarial e Innovación PRODETUR

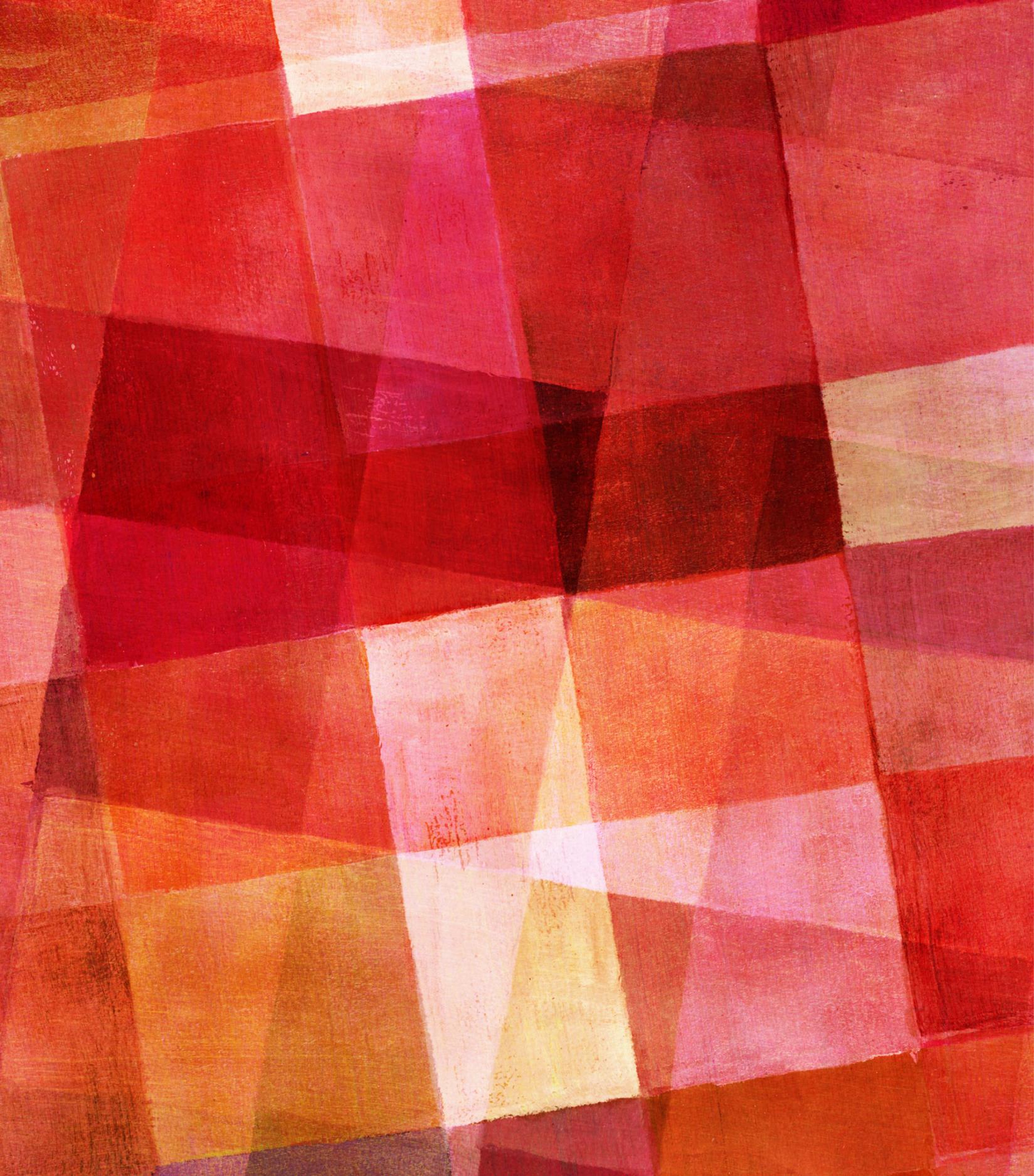




# REGULAR EMOCIONES EN TIEMPOS DE CRISIS

---

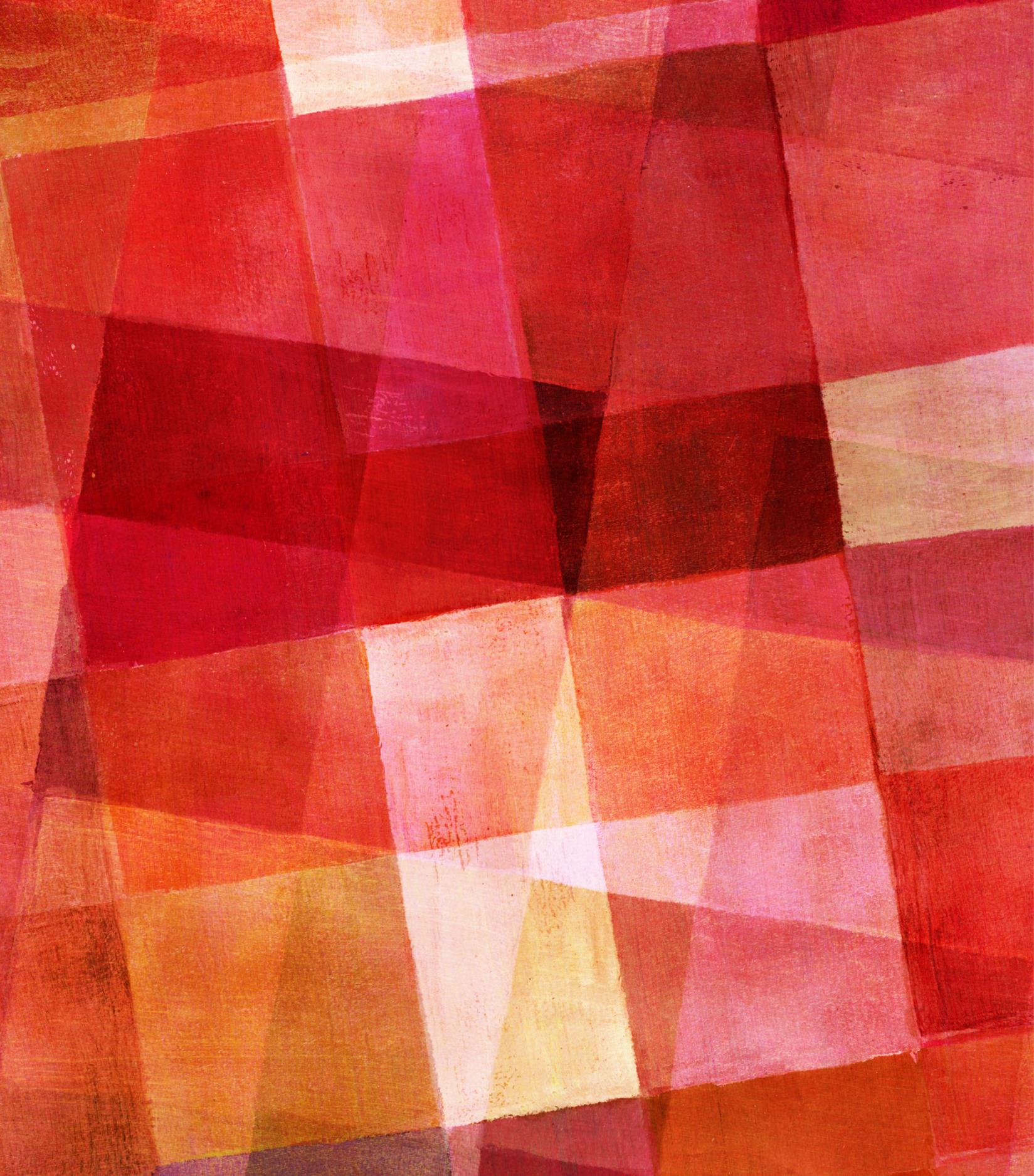
*Basado en la Terapia Dialéctica-Conductual*



## QUE ES LA TERAPIA DIALÉCTICA-CONDUCTUAL (TDC)?

---

- La terapia dialéctica-conductual es un tratamiento efectivo para las personas que tienen dificultad controlando sus emociones y conducta.
- El objetivo de la TDC es sustituir las conductas problemáticas por comportamientos mas efectivos a los que llamamos habilidades.
- Las habilidades TDC ayudan a las personas a experimentar las emociones sin que tengan que reaccionar a dichas emociones.
- El objetivo principal de controlar las emociones y el comportamiento es ayudar a las personas a construir por sí mismas una vida que merezca la pena vivir.



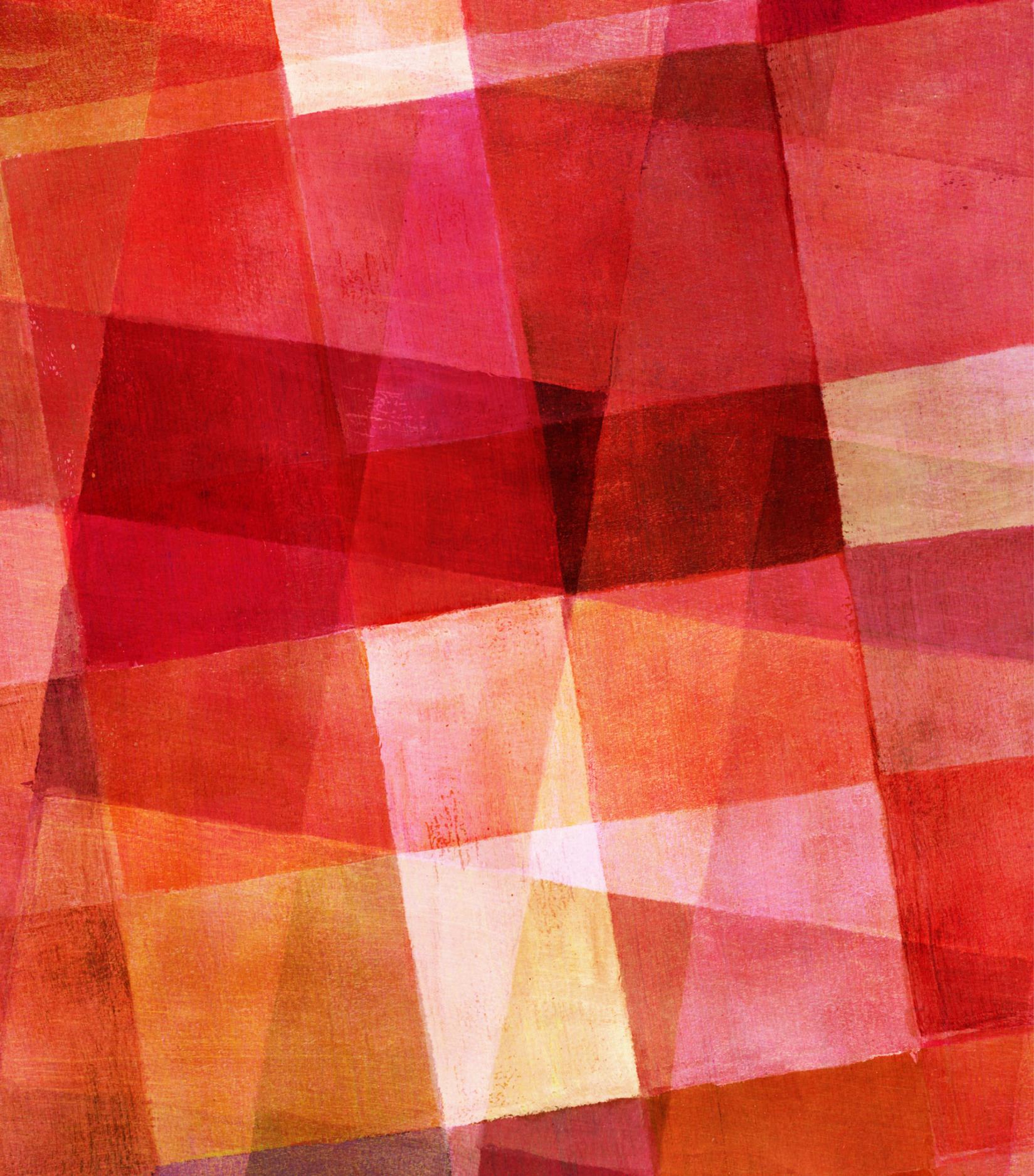
# MÁS SOBRE LA TDC...

---

- Desarrollada por Marsha Linehan para tratar el trastorno límite de la personalidad caracterizado por la dificultad regulando emociones, impulsividad, ira intensa, ver el mundo de manera “blanco y negro”, sentimientos de vacío interno, difusión de identidad, esfuerzos para evitar el abandono, relaciones inestables, pensamientos crónicos de suicidio y otros síntomas
- Parte del tratamiento clásico TDC implica un grupo psicoeducativo impartido en módulos: mindfulness, tolerancia al malestar, regulación de emociones, efectividad interpersonal y módulo extra para adolescentes (camino del medio)
- Hoy existen muchos manuales de la TDC para ayudar a un rango amplio de personas que sufren de adicciones, trastornos alimenticios, dolor crónico, trastorno de estrés postraumático y otros

# SUPUESTOS IMPORTANTES DE LA TDC

- **DIALÉCTICA:** Dos ideas opuestas pueden ser verdad a la vez, cuando son consideradas juntas pueden crear una nueva verdad y un nuevo modo de ver una situación
  - **SIEMPRE HAY MÁS DE UN MODO DE VER UNA SITUACIÓN**
- La naturaleza fundamental de la realidad es el **CAMBIO**: tenemos que aprender a aceptarlo
- La desregulación emocional crónica se da por la combinación de **VULNERABILIDAD BIOLÓGICA + AMBIENTE INVALIDANTE**
  - Alta sensibilidad, alta reactividad, retorno lento a basal
  - Invalidación: cuando te dicen que lo que tu haces, piensas o sientes no tiene sentido y/o es exagerado. Un ambiente invalidante es insensible a las necesidades del individuo y le dice que está equivocado en el análisis de su experiencia



# CONSECUENCIAS DE LA INVALIDACIÓN

---

- No poder nombrar emociones
- Dificultad en regular las emociones
- Dificultad tolerando malestar
- Dificultad en desarrollo de el sentido de el yo

Es estar en el momento presente, observando, sin juicios con curiosidad, aceptando cada momento tal y como es

Mindfulness

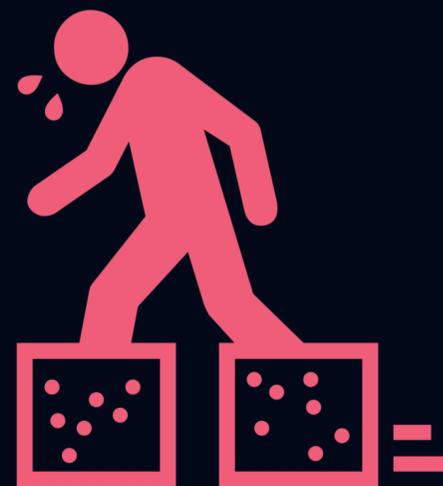
habilidades de aceptación



El dolor y el malestar son parte de la vida, la habilidad de tolerar el malestar esencial para la salud mental

Tolerancia al Malestar

habilidades de aceptación



Todas las emociones existen por una razón. No las juzgues. Puedes aprender a manejar la intensidad y duración de una emoción

Regulación de Emociones

habilidades de cambio



*Las habilidades TDC nos pueden ayudar a TODOS cuando estamos en situaciones de crisis, no solo a las personas diagnosticadas con un trastorno*

# EJEMPLOS DE MINDFULNESS

---

- Comer sin distracciones enfocándonos 100% en la sensación de comer
- Busca un picor y obsérvalo por 2 minutos sin rascarte y observa tus pensamientos
- Siéntate y observa un objeto e intenta describirlo sin hacer juicios (bonito, feo, grande, pequeño, etc)
- Solo respira profundo por 5 minutos con los ojos cerrados y observa tus sensaciones físicas sin reaccionar

## COMO SE HACE MINDFULNESS?

- Con atención plena
- Haciendo solo una cosa a la vez
- Con buena disposición
- Sin juzgar

# Presente

No podemos cambiar el pasado, ni anticipar el futuro, solo la forma de relacionarnos con ellos

Experiencias pasadas

Experiencias futuras

Tristeza

Culpa

Ansiedad

Deseo

**ACEPTACIÓN**

Trae tu mente de regreso al AHORA y toleraras el dolor mejor

## MINDFULNESS: BENEFICIOS

- Reducir el sufrimiento, bajando el nivel de dolor, tensión y estrés
- Incrementar la felicidad y la salud física y mental, mejora las relaciones
- Incrementa el control de la propia mente e incrementa tu capacidad de tolerar malestar
- Incrementa tu capacidad de focalizar la atención
- Mejora tu capacidad de apartarte de pensamientos, imágenes o sensaciones
- Disminuye la reactividad a los acontecimientos mentales (internos y externos a tu mente)

*La libertad es estar en paz con nosotros mismos y nuestras vidas, independientemente de las circunstancias, es el resultado de dominar la supervivencia de las crisis y la*

## *ACEPTACION RADICAL*

- dolor x resistencia = sufrimiento

## TOLERANCIA AL MALESTAR

---

- Existen 5 modos de resolver un problema:
  - Aceptar
  - Cambiar la relación al problema
  - Entretener la desgracia
  - Resolver
  - Empeorar
- Sin capacidad de tolerar el malestar las acciones impulsivas interferirán en tus esfuerzos por hacer cambios deseados

## RECUERDA:

*Existen muchas estrategias para tolerar el malestar mas efectivas a largo plazo, estas solo son las de acción rápida!*

## ESTRATEGIAS DE TOLERANCIA AL MALESTAR

---

- usa TIPP para cambiar la reacción de tu cuerpo y reducir la activación extrema
  - T: temperatura- FRIO en la cara
  - I: intenso ejercicio- 20 minutos hasta que no puedas mas
  - P: respiración Pausada- inhalar por 4 segundos, pausa en medio, exhalar por 5 segundos
  - P: respiración Pausada+ contracción muscular- tensar y relajar los músculos mientras usas la respiración pausada

*Recomendación: tener un kit de relajación de los 5 sentidos a la mano- las sensaciones intensas nos pueden distraer y ayudarnos a no empeorar una situación (aceite esencial fuerte, wasabi, limón, hielo en la mano, etc)*

*Para aumenta tus experiencias positivas a corto plazo y a largo plazo. CREA OBJETIVOS CONCRETOS. No evites y planea con tiempo...*

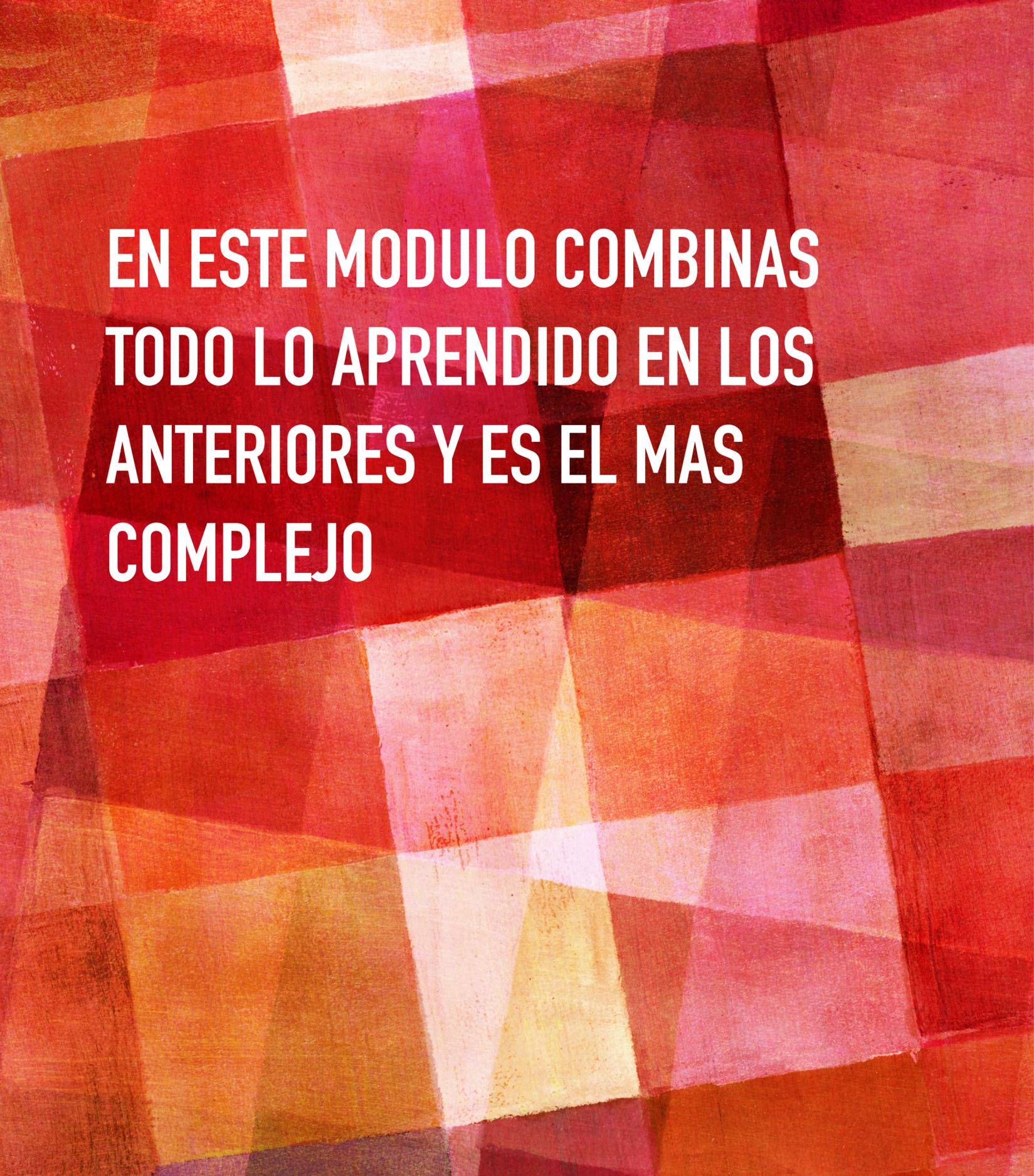
*Todos los días PRACTICA algo para aumentar la competencia personal, construir toma tiempo pero la satisfacción es duradera*

*Ponle intención a todo lo que haces, intentarlo (aunque falles) y la búsqueda de la mejora te dará significado y sentido de propósito para sostener el dolor de cualquier crisis*

## REGULACION DE EMOCIONES

---

- Reduce la vulnerabilidad emocional a las emociones negativas **cuidando tu cuerpo**: comer sano, cuidar el sueño, ejercicio diario, evitar el alcohol y las drogas.
  - Ten en cuenta que la enfermedad y eventos emocionalmente cargados recientes te harán mas vulnerable, intensificaran las emociones y dificultarán tu capacidad de tolerar el malestar en momentos importantes
- **Acción opuesta**: para transformar una emoción que ha dejado de servir su función.
  - EJEMPLOS: acércate a lo que te da miedo, haz algo agradable por alguien cuando sientes mucha rabia, no te aísles cuando estas triste. Lo opuesto a lo q pide tu cuerpo



**EN ESTE MODULO COMBINAS  
TODO LO APRENDIDO EN LOS  
ANTERIORES Y ES EL MAS  
COMPLEJO**

## **EFFECTIVIDAD INTERPERSONAL**

---

- **Validar:** al reconocer los sentimientos de otra persona, sin juzgar...ayudaras a disminuir los conflictos y construir buenas relaciones
- Clarificar prioridades
- Aprendes a mantener y/o construir nuevas relaciones y terminar con las tóxicas
- Te enseña a cómo pedir o rechazar una petición de manera efectiva
- Trabajas en que otros te puedan respetar y respetarte a ti mismo

# OBJETIVOS DE ESTA CHARLA

**IMPLEMENTAR TÉCNICAS RÁPIDAS DE:**

- **MINDFULNESS**
- **TOLERAR EL MALESTAR**
- **REGULAR TUS EMOCIONES**

➤ **DARLE IMPORTANCIA A LA ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD Y LA VALIDACIÓN**

➤ **DESPERTAR CURIOSIDAD**

# ¿TIENES EMOCIONES INTENSAS? ¿NO SABES QUE HACER?

## ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES TDC

No te dejes controlar por tus emociones. Infórmate sobre la regulación de emociones y como mejorar tus relaciones interpersonales, alcanzar tus metas y obtener una vida que merece la pena vivir usando técnicas de la Terapia Dialéctica- Conductual

Consultas disponibles  
por Zoom/Skype  
Email: [anajarrin@hotmail.com](mailto:anajarrin@hotmail.com)  
Instagram: [@dbt.jarrin](https://www.instagram.com/dbt.jarrin)

Ana María Jarrin Arrivillaga  
Mental Health Counselor, M.A

**ENCUÉNTRANOS**



FACEBOOK

@ProdeturGt



INSTAGRAM

Prodetur.gt



PÁGINA WEB

[www.prodetur.com](http://www.prodetur.com)



# INFORMACIÓN DE CONTACTO

✿ 4ta. Avenida "A" 12-79 zona 14  
Ciudad de Guatemala

✿ Aldea Santa Ana, La Antigua  
Guatemala, Sacatepéquez

## TELÉFONOS

+(502) 2367-3640 Ciudad de Guatemala

+(502) 7938-5120 Sacatepéquez

## CORREO

[comunicaciones@prodetur.com](mailto:comunicaciones@prodetur.com)