BahíaDBT
Fluctus

GUÍA CLÍNICA • TOLERANCIA AL MALESTAR

Habilidades para atravesar **una crisis**

Una guía breve para ganar tiempo, reducir la activación y atravesar el pico emocional sin empeorar la situación.



No necesitás resolverlo todo ahora. Primero atravesá el pico. Después decidís.

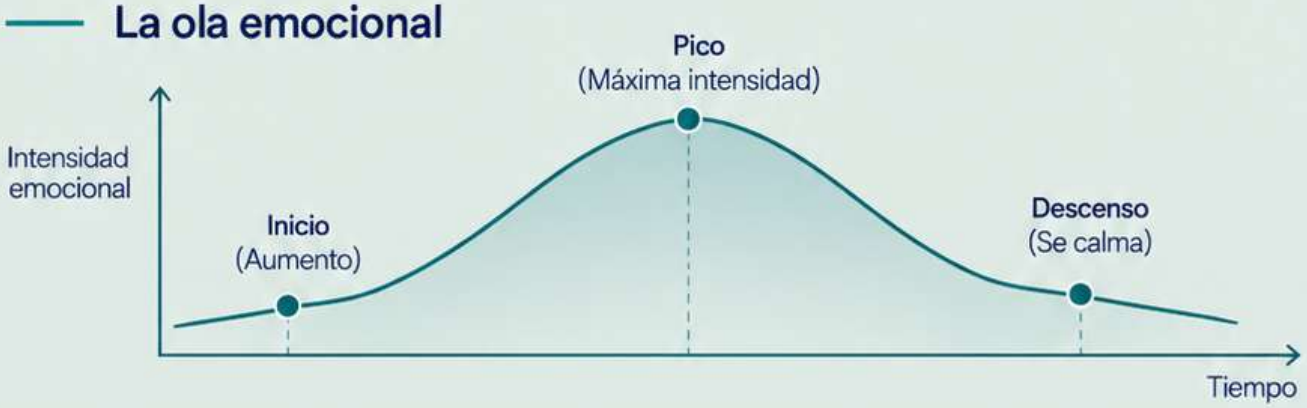
STOP | TIP | CÁLMATE | DISTRAÉTE | MEJORAR

ANTES DE USAR UNA HABILIDAD

¿Qué es una **crisis?**

Una crisis suele sentirse intensa, urgente y difícil de tolerar. El problema es que esa urgencia puede empujarte a actuar antes de que se calme la intensidad.

La ola emocional



La meta no es "sentirte bien" de inmediato.
Es atravesar el pico sin sumar nuevas consecuencias.

Las habilidades de supervivencia a la crisis sirven cuando...

- El dolor no puede aliviarse rápidamente.
- Sentís presión intensa por resolver o actuar ahora.
- Actuar desde el impulso probablemente empeore las cosas.
- Necesitás ganar tiempo para poder pensar con más claridad.

No reemplazan resolver problemas crónicos ni tomar decisiones importantes cuando la crisis ya pasó.

UNA RUTA SIMPLE

Cuando la emoción está al máximo

No necesitás decidirlo todo. Necesitás una secuencia suficientemente simple como para poder usarla en el momento.



1. **STOP**
   Frená la respuesta automática y ganá unos segundos antes de actuar.

2. **TIP**
   Si la activación corporal está muy alta, empezá por el cuerpo.

3. **ELEGÍ**
   Cálmate · Distráete · Mejorar el momento. Elegí una estrategia concreta.

4. **REVISÁ**
   Volvé a puntuar la intensidad (0–100). Si sigue alta, repetí o cambiá de habilidad.

¿Qué puedo hacer durante los próximos 10 minutos para no empeorar esto?

Si hay riesgo de hacerte daño o de poder lastimarte a vos o a otros, estas habilidades no reemplazan un plan de crisis ni ayuda profesional urgente.

STOP

Hacé una pausa antes de actuar

STOP interrumpe el piloto automático. No resuelve el problema: crea espacio para que puedas elegir una respuesta más efectiva.

S

Stop · Detenete

No respondas todavía. Frená el movimiento y la conducta.



T

Tomá un paso atrás

Alejate un poco de la situación. Respirar y tomar distancia también cuenta.



O

Observá

Notá qué pasa dentro y fuera: emociones, pensamientos, impulsos, contexto y otras personas.



P

Procedé con mindfulness

Elegí la acción que más se acerque a tus objetivos y menos empeore la situación.





Preguntate: ¿qué acción me acerca o me aleja de mis objetivos?



IDEA CLAVE

La pausa es parte de la habilidad. Si todavía estás muy activado, no te exijas decidir: pasá a TIP.

TIP • CAMBIAR LA ACTIVACIÓN CORPORAL

TIP: bajá la activación corporal

Cuando la mente emocional está muy alta, trabajar sobre la fisiología puede ayudarte a recuperar margen para elegir qué hacer después.

Temperatura

Usá frío seguro sobre ojos y mejillas o agua fría en la cara durante un período breve. La práctica corta gana tiempo y modula la activación.

Ejercicio intenso

Mové el cuerpo con intensidad durante un tiempo corto: caminar rápido, saltar, bailar, correr o una opción adecuada para vos.

Respiración pausada

Respirá con el abdomen. Hacé la exhalación más lenta que la inhalación.

Relajación en paralelo

Al inhalar tensá suavemente, al exhalar soltá. Repetí 'relajá' y notá el contraste corporal.

PRECAUCIÓN

No lo intentes si el ejercicio o el frío modifican de manera riesgosa tu estado físico. Consultá antes de usarlo si tenés una afección cardíaca o médica, usás medicación que enlentece la frecuencia cardíaca, tomás un betabloqueante, sos alérgico al frío o tenés un trastorno alimentario.

Objetivo: no 'borrar' la emoción, sino bajar suficiente la activación como para volver a elegir.

CÁLMATE CON LOS CINCO SENTIDOS

CÁLMATE: hacé el momento más tolerable

Elegí una o dos experiencias sensoriales agradables y prestales atención de verdad. No hace falta 'salir' de la emoción ni 'irte'.

VISTA

Luz cálida, naturaleza, una foto, ordenar un espacio.

OÍDO

Una playlist, sonidos de lluvia o música suave, una voz que te resulte calmante.

OLFATO

Café, olores familiares, una planta, aire fresco o un aroma agradable.

GUSTO

Un caramelo de menta, algo que puedas saborear lentamente.

TACTO

Una manta, una ducha, acariciar a tu mascota, una compresa tibia o fresca.

Clave de práctica: elegí una experiencia durante 30–90 segundos. Si suma un poquito de alivio, repetila con suavidad o elegí otro sentido que te ayude.

La función es acompañarte lo suficiente para tolerar el momento, no convencerte de que 'no pasa nada".

DISTRAÉTE CON MENTE SABIA

DISTRAÉTE: ganá tiempo

La distracción es temporal: sirve para bajar la urgencia o empeorar la crisis. Cuando la intensidad desciende, volvé al problema y tomá decisiones una vez regulado.

A | **Actividades**
Caminar, cocinar, ordenar, leer, jugar, mirar algo.

C | **Contribuciones**
Ayudar a alguien, mandar un mensaje, hacer algo amable.

E | **Emociones diferentes**
Elegir música, humor o una historia que cambie el tono emocional.

P | **Otros pensamientos**
Contar, resolver un rompecabezas, leer o concentrarte en otra tarea.

T | **Tomar distancia**
Salir un rato de la situación o posponer deliberadamente la rumiación.

A | **Analogías / comparación**
Recordar otras crisis que atravesaste o personas que pudieron soportar algo difícil.

S | **Sensaciones**
Ducha, objeto frío, música intensa, textura marcada para volver al presente.



Elegí 2 categorías. Limitá esta estrategia al tiempo suficiente para que el impulso pierda fuerza.

MEJORAR EL MOMENTO

No significa creer que no pasa nada ni decir que 'está todo bien'. Significa encontrar una forma de atravesar este momento con menos sufrimiento adicional.

S	**Significado**	Conectá con un motivo por el que valga la pena sostener este momento.
A	**Aliento**	Hablate como le hablarías a alguien que querés: "esto va a pasar', "puedo atravesarlo'.
L	**Lugar seguro**	Imaginá una escena o un lugar que te transmita calma y protección.
V	**Una cosa a la vez**	Reducí el mundo a la próxima acción concreta. Solo esto, ahora.
A	**Alto / mini-vacaciones**	Tomate una pausa breve y deliberada de las demandas, sin abandonar lo importante.
R	**Rezar / espiritualidad**	Si tiene sentido para vos, conectá con una práctica espiritual o algo trascendente.
A	**Acciones relajantes**	Respirar, activar el cuerpo, descansar el cuerpo, masajearte suavemente.

Podés combinar SALVARA con TIP o Cálmate.
No son pasos rígidos: son opciones para atravesar el pico.

MI PLAN RÁPIDO

Armá tu **kit de crisis** antes de necesitarlo

En crisis pensamos peor y recordamos menos. Dejá decidido de antemano qué vas a probar primero y a quién podés contactar.



SEÑALES TEMPRANAS
¿Cómo sé que la intensidad está subiendo?



MI STOP
Una frase que me recuerde frenar.



MI TIP MÁS SEGURO
Frío / ejercicio / respiración / relajación.



PARA CALMARME
Dos cosas sensoriales que tenga a mano.



PARA DISTRAERME
Tres actividades breves.



PARA MEJORAR MI MOMENTO
Una frase, imagen o acción que me ayude.



RED DE APOYO
Personas / lugares a contactar.



INTENSIDAD AHORA ____ /100 | DESPUÉS DE USAR HABILIDADES ____ /100

PARA REPASAR Y PRACTICAR

Practicá antes de la crisis

Las habilidades se vuelven más accesibles cuando ya las ensayaste. Probá, registrá qué cambia y construí un repertorio propio con las que te resulten más efectivas.



SEGURIDAD

Esta guía es psicoeducativa. Si existe riesgo actual de suicidio, autolesión o no podés mantenerte a salvo, usá tu plan de crisis, contactá a tu red de apoyo y buscá atención profesional o un servicio de emergencias.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2020). *Manual de entrenamiento en habilidades DBT para el/la consultante* (2.ª ed.).

Linehan, M. M. (2020). *Manual de entrenamiento en habilidades DBT para el/la terapeuta* (1.ª ed.).

BAHÍADBT

Fluctus comunidad
Instagram: @bahiadbt
Correo: bahiadbtfluctus@gmail.com
WhatsApp: +54 9 11 5614-3852

Habilidades para una vida que valga la pena vivir.