

Enséñale a saber qué hacer con lo que siente (Modelo DBT)

La PsicoAdolescente

1. Exploración de seguridad personal

Actividad:

- Practica la habilidad de *Exposición Gradual*: cada semana, realiza una actividad sola en un lugar conocido (como una cafetería cercana) y, progresivamente, elige entornos más desafiantes, como un centro comercial. Concéntrate en identificar emociones sin juzgarlas y utiliza *respiraciones profundas* para mantener la calma.
- Usa la habilidad de *Mindfulness*: mientras realizas la actividad, presta atención al momento presente, observando sonidos, olores y sensaciones físicas para mantenerte anclada.

2. Validación interna y autovaloración

Actividad:

- Practica *Auto-validación*: escribe en un diario tres emociones o logros del día que reconozcas como importantes. Refuerza frases como "Es normal sentir esto" o "Mis sentimientos tienen sentido".
- Dedica cinco minutos cada mañana a una práctica de *Mindfulness de la Bondad Amorosa*: frente al espejo, repite frases positivas hacia ti misma, como: "Que pueda estar en paz. Que pueda ser amable conmigo misma."

3. Regulación emocional

Actividad:

- Usa *Distracción Saludable* cuando te sientas abrumado: elige una actividad como escuchar música relajante o escribir tus pensamientos en un diario.

- Diseña un "kit de autoconsuelo" y practica *Tolerancia al Malestar*: incluye objetos reconfortantes (manta, vela aromática) y una lista de pasos a seguir en momentos de tensión emocional, como "Respira profundo 5 veces" o "Tómate un vaso de agua."

4. Reconexión con tu creatividad

Actividad:

- Usa la habilidad de "*Participación Plena*": dedica tiempo semanal a actividades como dibujar, bailar o escribir, sumergiéndote completamente en ellas sin distracciones.
- Practica *Aceptación Radical* al trabajar en proyectos creativos. Si algo no sale como esperabas, recuerda: "Está bien que sea imperfecto, aún así tiene valor."

5. Construcción de sueños y metas

Actividad:

- Trabaja en metas personales usando *Eficacia Interpersonal*: diseña un plan con pequeños pasos alcanzables. Por ejemplo, si tu meta es expresarte mejor, empieza con practicar hablar en voz alta frente al espejo.
- Practica *Celebración de Logros*: escribe tus avances, por pequeños que sean, en un diario y recompénsate con algo que disfrutes (una salida, un postre). Usa esta práctica para reforzar tu confianza.

Estos ejercicios están diseñados para integrar habilidades DBT en su día a día. Recuerda que cada paso es válido y que este proceso se adapta a su ritmo y sus necesidades.

Con amor,

Diana Aguirre
LapsicoAdolecente

