

ACCEPTS

Cómo atravesar una crisis sin empeorar las cosas



¿Cuándo usar ACCEPTS? Cuando el malestar es intenso y no puedes resolverlo en este momento —y actuar impulsivamente lo haría peor. ACCEPTS te da estrategias para *distraer* tu atención el tiempo suficiente para que la emoción baje a un nivel manejable. No es evitación permanente: es ganar tiempo para tomar mejores decisiones.

A

C

C

E

P

T

S

A

Activities — Actividades

Ocupa mente y cuerpo con algo concreto

Algo que requiera suficiente atención como para no poder pensar en la crisis al mismo tiempo. Entre más absorbente, mejor.

- Ejercicio físico
- Videojuegos
- Cocinar algo nuevo
- Limpiar / ordenar
- Dibujar
- Ver una película

→ **¿Qué actividad funciona mejor para ti en crisis?**

C

Contributing — Contribuir

Sal de tu cabeza haciendo algo por alguien

Al enfocarte en otros, tu atención se desplaza de tu malestar hacia afuera. Pequeños actos funcionan igual de bien.

- Llamar a un amigo para escucharlo
- Ayudar en casa
- Enviar un mensaje de apoyo
- Voluntariado

→ **¿A quién podrías apoyar hoy, aunque sea brevemente?**

C

Comparisons — Comparaciones

Busca perspectiva sin invalidar tu experiencia

Compara con momentos más difíciles de tu pasado o con otras personas. No minimiza tu dolor — te recuerda que ya has sobrevivido dificultades.

- Recuerda una crisis que superaste
- Piensa en tu yo de hace 5 años

→ **¿Qué momento difícil ya lograste atravesar?**

E

Emotions — Emociones contrarias

Genera una emoción diferente deliberadamente

No es reprimir lo que sientes — es añadir otra emoción que compita con la crisis. Busca algo que produzca algo distinto a lo que sientes.

- Videos graciosos
- Música que energice o calme
- Fotos que den ternura
- Un recuerdo agradable

→ **¿Qué contenido suele cambiar tu estado emocional?**

P

Pushing Away — Posponer

Pon la crisis entre paréntesis por un tiempo

Imagina que pones el problema en una caja y cierras la puerta. No lo estás ignorando para siempre — lo dejas a un lado para volver cuando estés más tranquilo.

- Visualizar dejarlo en un cofre
- Decirte "lo pienso en X horas"
- Escribirlo y cerrar el cuaderno

→ **¿Cuándo podrías retomar esto desde la mente sabia?**

T

Thoughts — Otros pensamientos

Ocupa tu mente con contenido neutro o absorbente

Usa tu capacidad cognitiva para que no haya espacio libre donde pueda instalarse la rumiación. Las tareas mentales exigentes funcionan bien.

- Contar hacia atrás de 7 en 7
- Leer algo que te absorba
- Resolver un problema de lógica
- Memorizar una lista

→ **¿Qué tarea mental es suficientemente demandante para ti?**

S

Sensations — Sensaciones intensas

Usa el cuerpo para interrumpir la crisis

Las sensaciones físicas intensas pero seguras pueden interrumpir el circuito emocional, activando el sistema nervioso de forma que compite con la angustia.

- Agua muy fría en la cara
- Ejercicio intenso
- Música a alto volumen
- Sabor muy fuerte (limón, picante)
- Ducha fría o muy caliente

→ **¿Qué sensación física te ha funcionado en el pasado?**

⚠ Esto NO es ACCEPTS

- Consumir alcohol o drogas
- Comer de forma compulsiva
- Hacerse daño
- Aislarse por días
- Conductas impulsivas que generan más problemas

Si una estrategia alivia en el momento pero crea nuevos problemas, no está dentro de ACCEPTS.

✓ Cómo usarlo bien

- Elige 1–2 estrategias, no todas a la vez
- Úsalo antes de que la emoción llegue al máximo
- No necesitas creer que funcionará — solo inténtalo
- Si una no funciona, prueba otra
- Practica en momentos de bajo malestar

Mi plan personal ACCEPTS

Actividades que uso: _____

Emociones que genero: _____

Sensaciones que funcionan: _____