

GUÍA PARA UTILIZAR EL PROGRAMA iFD-Survive

diferentes habilidades para diferentes momentos

Esta guía te ayudará a decidir como utilizar este programa de la mejor manera. Para esto te haremos 2 preguntas. La respuesta a cada una de ellas te ayudará a escoger que habilidades del programa utilizar y en que orden hacerlo. Recuerda : el orden en que practiques las habilidades es importante y enganchar varias habilidades también lo es.

PREGUNTAS

RESPUESTAS

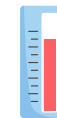
1. ¿Cómo de intenso es el deseo de hacerte daño?



Poco intenso (no tengo ganas de hacerte daño)



Intenso (tengo ganas de hacerte daño, pero no lo haré)



Muy intenso (tengo ganas de hacerte daño y estoy pensando en como hacerlo)

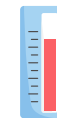
2. ¿Cómo de intensas son tus emociones?



Poco intensas (puedo distraerme)

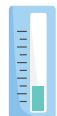


Intensas (son intensas, las observo, pero puedo distraerme)



Muy intensas (mis emociones son tan intensas que me siento fuera de control)

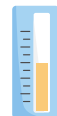
HABILIDADES Y ORDEN RECOMENDADO



INTENSIDAD BAJA (0-3)

1. MINDFULNESS
2. REGULACIÓN EMOCIONAL

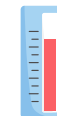
Practicar tus habilidades en momentos de baja activación emocional puede ser una gran idea. Cuando estamos menos activados suele ser un buen momento para aprender habilidades nuevas que puedan servirnos en momentos de más activación.



INTENSIDAD MEDIA (4-7)

1. TOLERANCIA AL MALESTAR
2. REGULACIÓN EMOCIONAL
3. MINDFULNESS

Revisar tu plan de crisis en este momento también puede ser una buena idea, te animamos a hacerlo antes de empezar a practicar las habilidades.



INTENSIDAD ALTA (8-10)

1. PLAN DE CRISIS
2. TOLERANCIA AL MALESTAR
3. REGULACIÓN EMOCIONAL

Si has activado tu plan de crisis será útil que practiques tus habilidades de tolerancia al malestar mientras vas a urgencias o mientras esperas contactar con alguien.