

Mi plan en tres colores

En medio de una emoción muy intensa, el cerebro no está para inventar soluciones — está para ejecutar las que ya existen. Por eso este plan se llena *hoy*, en calma: para que tu versión regulada le deje instrucciones claras a tu versión desbordada. Es una idea central de la DBT, la terapia desarrollada por Marsha Linehan.

● VERDE

Estoy en mi base

CÓMO SÉ QUE ESTOY AQUÍ

LO QUE ME MANTIENE AQUÍ — Y NO QUIERO SOLTAR

dormir suficiente, moverme, comer a mis horas, ver a ciertas personas...

● AMARILLO

Algo se está activando

MIS PRIMERAS SEÑALES — LAS MÁS TEMPRANAS QUE CONOZCO

tensión en cierta parte del cuerpo, contestar cortante, revisar el teléfono sin parar...

LO QUE HAGO AQUÍ, ANTES DE QUE SUBA

salir a caminar, exhalar largo, avisarle a alguien, bajar el ritmo del día...

CUANDO LA OLA YA ESTÁ AQUÍ

Rojo: ejecutar, no reflexionar

Tres acciones concretas, en orden, que me ayudan a atravesar la ola sin hacer algo que después me cueste.

1 _____

2 _____

3 _____

A QUIÉN LLAMO — PEDIR AYUDA EN AMARILLO ES MÁS FÁCIL QUE EN ROJO

persona de confianza

teléfono

mi terapeuta

teléfono

ALGO QUE QUIERO RECORDARME CUANDO ESTÉ EN ROJO

se escribe en verde, para leerse en rojo — una frase tuya, no de nadie más

SI ESTÁS EN RIESGO O NECESITAS APOYO INMEDIATO

Línea de la Vida · 800 911 2000

Disponible las 24 horas, todos los días, en todo México. Llamar también es ejecutar tu plan.

Basada en los principios de planificación de crisis y tolerancia al malestar de la terapia dialéctico-conductual (DBT) de Marsha Linehan. Este material acompaña un proceso terapéutico; no lo sustituye ni constituye un diagnóstico.