

Ebook

**¡Frena, Cerebro, Frena! Una Guía
Práctica (y con mucho humor) para
Surfear tus Impulsos y Tomar el Timón
de tu Vida**

Por: Daniel Moreno

Psicólogo Clínico

***A mis apreciados consultantes.
Porque todos tenemos nuestras huellas,
nuestras noches oscuras, nuestros momentos
de arrepentimiento,
y sobre todo, nuestro deseo de cambiar.***

¡Oh hijo de Kuntl! la aparición temporal de la felicidad y la aflicción y su desaparición a su debido tiempo, son como la aparición y desaparición de las estaciones del invierno y el verano. Surgen de la percepción proveniente de los sentidos y uno debe aprender a tolerarlas sin disturbarse, ¡oh vástago de Bharata!

El Bhagavad-gita

Parte I: Conociendo a tu "Compañero de Piso" Impulsivo

Capítulo 1: "¡Lo He Vuelto a Hacer!" - Anatomía de un Impulso

Introducción con humor y empatía

Son las 3 de la madrugada. La casa está en silencio, pero tu pulgar está de fiesta en la pantalla del móvil. Un clic aquí, otro allá, y de repente, has comprado un disfraz de plátano para tu perro, un set de 200 bolígrafos de gel con purpurina y has adoptado (virtualmente) un perezoso en Costa Rica. A la mañana siguiente, mientras tu perro te mira con desdén y tu cuenta bancaria llora en un rincón, te haces la pregunta del millón: "¿En qué estaba pensando?".

Si esta escena te suena familiar, bienvenido al club. Quizás tu versión no involucre plátanos, sino esa respuesta sarcástica que se te escapó en una reunión importante, esa porción extra de pastel que "no ibas a comer" o esa discusión que escaló porque no pudiste frenar a tiempo. La impulsividad es ese "compañero de piso" mental que a veces toma el control del mando a distancia de tu vida, cambiando el canal de "decisiones sensatas" a "a ver qué pasa" sin previo aviso.

Historias de personas con TDAH, por ejemplo, están llenas de estos momentos: desde olvidar compromisos importantes hasta perder las gafas de sol que llevaban puestas, demostrando que la impulsividad es una experiencia humana increíblemente común, aunque a veces frustrante y cómica a partes iguales. El objetivo de este libro no es echar a ese compañero de piso a la calle (spoiler: no se puede), sino aprender a convivir con él, entender su idioma y, lo más importante, recordarle quién paga el alquiler.

Definiendo la Impulsividad (Sin Aburrirte)

En el mundo de la psicología, definimos la impulsividad como la tendencia a actuar de forma rápida y no planificada ante estímulos, sin tener en cuenta las consecuencias negativas. Pero no toda impulsividad es "mala". Existe la **impulsividad funcional**, esa chispa que te lleva a aceptar un viaje de última hora, a ser espontáneo y a tomar riesgos que a veces salen maravillosamente bien. Es la que nos hace divertidos en las fiestas.

El problema viene con la **impulsividad disfuncional**, la que nos mete en líos. Se caracteriza por varias facetas :

- **Urgencia por actuar:** Una sensación de presión interna que parece insoportable y que solo se alivia cediendo al impulso.
- **Falta de planificación:** Vivir en el "ahora" más absoluto, sin sopesar las consecuencias futuras.
- **Búsqueda de sensaciones:** Una necesidad de estímulos nuevos y excitantes, que a veces nos lleva a poner en riesgo nuestra seguridad.
- **Escasa perseverancia:** La tendencia a abandonar ante el primer obstáculo o frustración, lo cual es, en sí mismo, un acto impulsivo de escape.

Un Vistazo a tu Cerebro en "Modo Impulso"

Para entender por qué a veces te comportas como si tuvieras el freno de mano estropeado, echemos un vistazo a lo que pasa bajo el capó, en tu cerebro. Imagina que tu cerebro tiene dos personajes principales en constante negociación :

1. **El Adulto Responsable (La Corteza Prefrontal):** Esta es la parte de tu cerebro justo detrás de tu frente. Es como el director ejecutivo de "Tú, S.A.". Se encarga de planificar, sopesar consecuencias, inhibir conductas inapropiadas y, en general, de recordarte que comerte una pizza entera a las 2 a.m. quizás no sea la mejor idea para tu "yo" de mañana.
2. **El Niño que Quiere un Caramelo AHORA (El Sistema de Recompensa):** En las profundidades de tu cerebro vive un sistema que funciona con un neurotransmisor llamado **dopamina**. Este sistema no entiende de planes a largo plazo. Su lema es: "Si se siente bien, hazlo. Y hazlo ya". Es el motor de la motivación, el placer y, sí, de los impulsos.

La impulsividad, en términos neurobiológicos, es a menudo el resultado de un desequilibrio: el niño del caramelo grita más fuerte que el adulto responsable. El sistema de recompensa se activa con fuerza, prometiendo una gratificación inmediata, y la corteza prefrontal no logra poner el freno a tiempo. No es una falla moral; es una batalla neuroquímica que se libra en milisegundos.

El Ciclo Vicioso

Este desequilibrio nos arrastra a un ciclo que probablemente conozcas demasiado bien:

1. **El Impulso:** Surge una tensión, un deseo, una emoción intensa.
2. **La Acción:** Cedés. Compras el objeto, dices el comentario, comes el dulce.
3. **El Alivio Temporal:** ¡Ahhh! La tensión desaparece. El niño del caramelo está feliz.
4. **El Arrepentimiento y las Consecuencias:** La dopamina se desvanece y el adulto responsable vuelve a la sala, mirando el desastre. Aparecen la culpa, la vergüenza, la deuda en la tarjeta de crédito, la discusión con tu pareja.
5. **El Malestar:** Te sientes mal por lo que hiciste. Este malestar es, en sí mismo, una emoción intensa.
6. **El Nuevo Impulso:** Y para no sentirte así de mal... ¿qué te pide el cuerpo? ¡Otro impulso que te dé un alivio rápido! Y el ciclo vuelve a empezar.

Este libro es tu guía para romper ese ciclo. No con más fuerza de voluntad, sino con más inteligencia y, sobre todo, con una nueva forma de relacionarte contigo mismo.

Capítulo 2: La Trampa de "¡Simplemente, Para!" y Por Qué No Funciona

La Lucha Inútil

Si alguna vez has intentado controlar un impulso a base de pura fuerza de voluntad, probablemente te hayas sentido como el Coyote intentando atrapar al Correcaminos: mucho esfuerzo, muchos planes ingeniosos y, al final, una explosión en la cara. La estrategia más intuitiva —"¡No pienses en eso!", "¡Contrólate!", "¡Simplemente, para!"— es, paradójicamente, una de las menos efectivas.

Imagina que te digo, con toda la seriedad del mundo: "Por los próximos 60 segundos, bajo ninguna circunstancia, pienses en un elefante rosa con tutú". ¿Qué es lo primero que aparece en tu mente? Exacto. Un paquidermo sonrosado haciendo ballet. Este fenómeno, estudiado por psicólogos como Dan Wegner, demuestra que intentar suprimir un pensamiento o una sensación a menudo lo hace más presente y poderoso. Luchar contra tus impulsos es como echarle gasolina al fuego: les das más atención, más energía y más importancia.

Presentando al Verdadero Villano: La Evitación Experiencial

Aquí es donde damos un giro de guion. El problema principal no es el impulso en sí mismo. No es la urgencia de comprar, ni la emoción de la ira, ni la sensación de ansiedad. **El verdadero villano de esta historia es la lucha desesperada por no sentir esas cosas.** A este fenómeno, en las terapias de tercera generación, lo llamamos **evitación experiencial**.

La evitación experiencial es cualquier cosa que haces para escapar o deshacerte de pensamientos, sentimientos, recuerdos o sensaciones corporales no deseadas. Ceder al impulso es una forma de evitación experiencial: actúas para no tener que sentir la incomodidad de la urgencia. Distrarte compulsivamente, beber alcohol para no sentirte triste, gritar para no sentirte vulnerable... todo son estrategias de evitación. A corto plazo, funcionan. Te dan un alivio momentáneo. Pero a largo plazo, te meten en la trampa de las arenas movedizas: cuanto más luchas por salir, más te hundes. Tu vida se vuelve cada vez más pequeña, organizada en torno a evitar el malestar, en lugar de buscar lo que te importa.

Un Nuevo "Software" para tu Cerebro

Las terapias cognitivo-conductuales de tercera generación, como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT), proponen una actualización de tu "software" mental. El paradigma anterior (terapias de segunda generación) se centraba en cambiar o corregir los pensamientos "malos" o "irracionales". Era una lucha, un debate constante con tu propia mente.

El nuevo paradigma es radicalmente diferente. En lugar de luchar, aprendemos a **relacionarnos de forma distinta** con nuestro mundo interior. Dejamos de ser el soldado que combate cada pensamiento y nos convertimos en el observador curioso que los ve pasar. El objetivo ya no es eliminar el malestar, sino aumentar nuestra **flexibilidad psicológica**.

La flexibilidad psicológica es la capacidad de:

1. **Estar presente:** Anclado en el aquí y el ahora, en lugar de perdido en el pasado o preocupado por el futuro.
2. **Abrirte:** Hacer espacio para las emociones y pensamientos dolorosos, sin que te

dominen.

3. **Hacer lo que importa:** Actuar de forma comprometida en la dirección de tus valores, de la persona que quieres ser.

El intento de controlar la impulsividad mediante la supresión es, en realidad, lo que la alimenta. La solución no es un *mejor* control, sino un tipo de control *diferente*: el control sobre tu atención y tus acciones, no sobre tus sentimientos. Al darte cuenta de que tu principal estrategia (la lucha) es el problema, puede que sientas una especie de "desesperanza creativa". Y eso es bueno. Porque solo cuando dejas de cavar en el hoyo, puedes empezar a buscar una escalera. Las siguientes partes de este libro son esa escalera.

Parte II: Tu Nuevo Kit de Herramientas Anti-Impulsos (Basado en ACT)

Capítulo 3: El Poder de la Aceptación: Dejar de Pelear con el Tigre Interior

¿Qué es (y qué no es) la Aceptación?

La palabra "aceptación" a menudo se malinterpreta. No significa resignarse, rendirse o que te guste el malestar. No es decir: "Bueno, soy un desastre impulsivo, qué se le va a hacer". ¡Para nada! La aceptación, en el contexto de ACT, es un acto valiente y deliberado. Es la disposición a **hacerle espacio a tus experiencias internas** (impulsos, antojos, emociones, pensamientos) tal y como son, sin intentar cambiarlas, controlarlas o eliminarlas.

Es como recibir a un invitado inesperado y un poco molesto en tu casa. No tienes que servirle tu mejor vino ni pedirle que se quede a vivir, pero tampoco te pones a pelear con él en la puerta. Simplemente le permites estar ahí, sabiendo que, como todos los invitados, eventualmente se irá. La aceptación es tratarte con compasión, reconociendo que sentir malestar es parte de la experiencia humana. Como dijo Steven C. Hayes, uno de los creadores de ACT, *"La alternativa constructiva a la evitación experiencial es la aceptación"*.

Metáforas para la Aceptación

Nuestra mente aprende mejor con historias. Aquí tienes dos metáforas clásicas de ACT para entender la aceptación:

- **Las Arenas Movedizas:** Imagina que caes en arenas movedizas. Tu instinto te grita que luches, que patees, que intentes salir a la fuerza. Pero, ¿qué pasa cuando haces eso? Te hundes más rápido y con más fuerza. La solución contraintuitiva en las arenas movedizas es dejar de luchar, extender tu cuerpo para aumentar la superficie y flotar. Tu malestar interno es como las arenas movedizas. Tus impulsos, tu ansiedad, tu tristeza... cuanto más luchas contra ellos, más te atrapan y más controlan tu vida. La aceptación es el acto de dejar de luchar y empezar a "flotar" con esas sensaciones, permitiéndoles estar ahí sin que te hundan.
- **El Tigre Hambriento:** Imagina que tienes un pequeño cachorro de tigre en casa. Cuando tiene hambre, ruge y te asusta. Para que se calle, le tiras un trozo de carne. Funciona. El tigre se calma... por un rato. Pero al alimentarlo, el tigre crece. La próxima vez que tenga hambre, será más grande, su rugido más fuerte y necesitará más carne para calmarse. Pronto, tienes un tigre enorme y peligroso que domina tu casa y tu vida. Tus impulsos son como ese tigre. Cada vez que cedés ("alimento al tigre") para calmar la urgencia, el impulso se hace más fuerte y dominante a largo plazo. La aceptación es aprender a sentarte con el rugido del tigre (la incomodidad del impulso) sin alimentarlo, dándote cuenta de que, aunque asusta, no tiene por qué devorarte.

Ejercicio Práctico: "Dando la Bienvenida al Impulso"

Este es un ejercicio de meditación guiada que puedes hacer en cualquier momento que sientas un impulso. Dura solo unos minutos.

1. **Encuentra una postura cómoda.** Siéntate o acuéstate. Cierra los ojos si te sientes cómodo.
2. **Identifica el impulso.** Trae a tu mente un impulso reciente o uno que sientas a menudo. Puede ser el impulso de comer algo que no quieres, de revisar el móvil, de procrastinar, etc.
3. **Localízalo en tu cuerpo.** Escanea tu cuerpo y nota dónde se manifiesta físicamente este impulso. ¿Es una tensión en el pecho? ¿Un vacío en el estómago? ¿Una inquietud en las piernas? No lo juzgues, solo obsérvalo con curiosidad.
4. **Respira "hacia" la sensación.** Imagina que tu respiración puede viajar a esa zona de tu cuerpo. Al inhalar, imagina que llevas aire y espacio a esa sensación. Al exhalar, simplemente déjala ser, sin intentar expulsarla.
5. **Obsérvala como un científico.** ¿Qué cualidades tiene? ¿Es cálida o fría? ¿Vibra o es estática? ¿Tiene bordes definidos o es difusa? Mantén esta observación curiosa durante varias respiraciones.
6. **Agradece.** Agradece a tu cuerpo por darte esta información y a ti mismo por tener el coraje de quedarte con la experiencia en lugar de huir.

Al practicar esto, no intentas que el impulso desaparezca. Estás cambiando tu relación con él. Estás aprendiendo que puedes sentirlo plenamente sin tener que obedecerlo.

Capítulo 4: Tus Pensamientos No Son el Jefe: El Arte de la Defusión Cognitiva

Fusión vs. Defusión

Imagina que tus pensamientos son unas gafas que llevas puestas todo el tiempo. Si las gafas tienen una mancha (un pensamiento como "Soy un inútil"), no ves la mancha, ves un mundo manchado. Todo lo que miras está teñido por esa creencia. Eso es la **fusión cognitiva**: estás tan pegado a tus pensamientos que no los distingues de la realidad. Los tratas como hechos, como órdenes, como verdades absolutas. Un pensamiento impulsivo como "*Tengo que comprarlo ahora mismo*" no se vive como una sugerencia de tu mente, sino como una orden militar que debes acatar.

La **defusión cognitiva** es el proceso de "quitarse las gafas". Es aprender a dar un paso atrás y observar tus pensamientos en lugar de mirar *desde* tus pensamientos. Es ver la mancha en la lente en lugar de ver un mundo manchado. Te das cuenta de que los pensamientos son solo eso: pensamientos. Un flujo de palabras, imágenes y sonidos que tu mente produce constantemente. No son órdenes, no son amenazas reales y, desde luego, no son tú.

Metáforas y Ejercicios de Defusión

La defusión es una habilidad, y como toda habilidad, se entrena. Aquí tienes algunas técnicas sencillas y, a menudo, divertidas para practicarla:

- **"Estoy teniendo el pensamiento de que...":** Esta es la navaja suiza de la defusión. Es simple pero increíblemente efectiva. En lugar de decirte a ti mismo "No puedo resistir este impulso", reformúlalo como "**Estoy teniendo el pensamiento de que** no puedo resistir este impulso". Este pequeño cambio lingüístico crea una distancia inmediata. Ya no eres la persona que no puede resistirse, eres la persona que *observa* un pensamiento sobre no poder resistirse.

- **Poniéndole Voz y Melodía:** Toma un pensamiento problemático, como "Soy un desastre con el dinero". Ahora, intenta cantarlo con la melodía de "Cumpleaños Feliz". O dilo en voz alta con la voz de Mickey Mouse o de Darth Vader. ¿Qué ocurre? El pensamiento pierde su seriedad y su poder. Se vuelve un poco ridículo, y es difícil tomarse en serio una amenaza existencial cuando suena como un personaje de dibujos animados.
- **La Metáfora de los Pasajeros del Autobús:** Esta es una de las metáforas más poderosas de ACT. Imagina que eres el conductor de un autobús. Tu vida es el viaje y tus valores son el destino al que te diriges. En el autobús suben todo tipo de pasajeros: tus pensamientos, emociones y recuerdos. Algunos son agradables, pero otros son muy molestos y amenazantes. Son los "pasajeros matones". Te gritan desde el fondo: "¡Gira a la derecha! ¡Para aquí! ¡Eres un conductor horrible!". Al principio, para que se callen, les haces caso. Giras donde te dicen, paras donde te ordenan. Pero al hacerlo, has dejado de conducir hacia tu destino. Peor aún, a veces intentas pelearte con ellos para echarlos del autobús, pero son muy fuertes y no puedes. Mientras discutes, ¿qué ha pasado con el autobús? Está parado. No vas a ninguna parte. La defusión es darte cuenta de que, aunque los pasajeros griten y te amenacen, **ellos no tienen acceso al volante**. Tú eres el conductor. Puedes escuchar su ruido, reconocer su presencia, y seguir conduciendo en la dirección que tú has elegido: la de tus valores.

Plantilla de Trabajo: "Registro de Defusión: De Hecho a Pensamiento"

Utiliza esta sencilla tabla para practicar la defusión con los pensamientos que más te enganchan.

Pensamiento Fusionado (Lo que mi mente me dice como si fuera un hecho)	Técnica de Defusión	Pensamiento Defusionado (El pensamiento visto como un pensamiento)
<i>Ej: "Necesito ese chocolate para sentirme mejor."</i>	"Estoy teniendo el pensamiento de que..."	<i>Estoy teniendo el pensamiento de que necesito ese chocolate para sentirme mejor.</i>
<i>Ej: "Soy un fracasado."</i>	Ponerle un título	<i>Ah, aquí está otra vez la "Historia del Fracasado", capítulo 3.542.</i>
<i>Ej: "No puedo soportar esta ansiedad."</i>	Cantarlo	<i>(Cantando con la melodía de "La Cucaracha") No puedo soportar esta ansiedad, no puedo soportar esta ansiedad...</i>

Tabla Clave: Reestructuración Cognitiva (TCC Clásica) vs. Defusión Cognitiva (ACT)

Es fundamental entender que no estamos intentando "arreglar" tus pensamientos. La siguiente tabla aclara la diferencia entre el enfoque clásico de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y el enfoque de ACT.

Característica	Reestructuración Cognitiva (¡La Pelea!)	Defusión Cognitiva (¡La Observación!)
Objetivo	Cambiar el <i>contenido</i> del pensamiento. ¿Es verdadero o	Cambiar la <i>relación</i> con el pensamiento. ¿Es útil o inútil?

Característica	Reestructuración Cognitiva (¡La Pelea!)	Defusión Cognitiva (¡La Observación!)
	falso?	
Pregunta Clave	"¿Qué evidencia tengo de que este pensamiento es cierto?"	"¿Si me dejo llevar por este pensamiento, me acerca o me aleja de la vida que quiero?"
Metáfora	Ser un detective que busca la verdad.	Ser un científico que observa datos (pensamientos) sin juzgarlos.
Resultado	Pensamientos más "racionales".	Mayor flexibilidad psicológica. El pensamiento puede seguir ahí, pero ya no te controla.

Capítulo 5: Anclándote en el Ahora: El Superpoder del Mindfulness

Mindfulness para Mentes Inquietas

Si la impulsividad es saltar del presente hacia una acción futura sin pensar, el **Mindfulness** es su antídoto perfecto. Mindfulness, o atención plena, es la habilidad de prestar atención de una manera particular: **a propósito, en el momento presente y sin juzgar**. No se trata de dejar la mente en blanco, una tarea casi imposible para la mayoría de los mortales. Se trata de elegir en qué enfocas tu atención.

La mente impulsiva vive secuestrada por el futuro ("¡Lo quiero ya!") o por el pasado ("Me arrepiento de lo que hice"). El Mindfulness te trae de vuelta a casa, al único momento en el que realmente puedes vivir y actuar: el aquí y el ahora. Es un superpoder que te permite crear un espacio entre el impulso y la acción. En ese espacio reside tu libertad para elegir.

Ejercicios Prácticos y Sencillos

El Mindfulness no requiere que te sientes en una montaña durante horas. Puedes practicarlo en pequeños momentos a lo largo de tu día.

- **El Ancla de la Respiración (1 Minuto):** Este es el ejercicio fundamental.
 1. Siéntate cómodamente con la espalda recta.
 2. Cierra los ojos o baja la mirada.
 3. Lleva toda tu atención a la sensación de tu respiración. Nota cómo el aire entra por tu nariz, cómo se expande tu abdomen o tu pecho, y cómo el aire sale.
 4. No intentes cambiar tu respiración. Solo obsérvala.
 5. Tu mente se distraerá. Es su trabajo. Cuando te des cuenta, simplemente nota a dónde se fue ("ah, un pensamiento sobre la cena") y, con amabilidad, vuelve a llevar tu atención al ancla de tu respiración.
 6. Repite este proceso durante un minuto.
- **Ejercicio de los 5 Sentidos (Anclaje Rápido):** Este ejercicio es genial para sacarte de un bucle de pensamientos o de una urgencia intensa. Estés donde estés, haz una pausa y nombra (mentalmente o en voz baja):
 - **5** cosas que puedas **ver** a tu alrededor.
 - **4** cosas que puedas **sentir** (la silla bajo tu peso, la tela de tu ropa, la temperatura del aire).
 - **3** cosas que puedas **oír** (el zumbido del ordenador, un pájaro, el tráfico).

- 2 cosas que puedas **oler** (el café, el perfume, el aire).
- 1 cosa que puedas **saborear** (el resto del café, tu propia saliva). Este ejercicio te saca de tu cabeza y te ancla de inmediato en tu entorno presente.
- **La Técnica S.T.O.P.:** Este es un plan de acción de emergencia para cuando sientas que un impulso te está arrastrando. Es un acrónimo fácil de recordar :
 - **S - Stop (Para):** Literalmente, detente. Congela lo que estás haciendo por un instante. No reacciones en piloto automático.
 - **T - Take a breath (Respira):** Toma una o dos respiraciones profundas y conscientes. Esto te da un segundo para reconectar contigo mismo.
 - **O - Observe (Observa):** ¿Qué está pasando dentro de ti? ¿Qué pensamientos están ahí? ¿Qué emociones? ¿Qué sensaciones corporales? Solo nómbralos ("ah, hay urgencia", "noto tensión en los hombros").
 - **P - Proceed (Procede):** Ahora que has creado un pequeño espacio, elige cómo quieres continuar. ¿Cuál sería la acción que te acerca a la persona que quieres ser? Procede con conciencia, no por impulso.

Practicar estas herramientas no hará que los impulsos desaparezcan para siempre, pero te dará algo mucho más valioso: la capacidad de elegir si vas a ser el surfista que cabalga la ola o la tabla que es arrastrada por ella.

Parte III: Construyendo una Vida que Valga la Pena (Incluso con Impulsos)

Capítulo 6: ¿Cuál es tu Norte? Descubriendo tus Valores

La Brújula Interna

Hasta ahora, nos hemos centrado en "manejar" la parte difícil: los impulsos, los pensamientos y las emociones incómodas. Ahora, damos un giro crucial. Pasamos de la defensa al ataque, de evitar lo que no quieres a moverte activamente hacia lo que sí quieres. Y para eso, necesitas una brújula. En ACT, esa brújula son tus **valores**.

Es fundamental entender la diferencia entre valores y metas :

- **Metas:** Son destinos que puedes alcanzar y tachar de una lista. Ejemplos: "perder 5 kilos", "conseguir un ascenso", "correr una maratón".
- **Valores:** Son direcciones de vida, cualidades de acción que nunca se "completan". Son como el Oeste: puedes caminar hacia el Oeste toda tu vida, pero nunca "llegarás" al Oeste. Ejemplos: "ser una persona saludable", "ser un profesional dedicado", "ser valiente y perseverante".

Las metas son importantes, pero los valores son el **"porqué"** detrás de las metas. Son lo que da sentido y motivación al difícil trabajo de surfear impulsos y tolerar el malestar. ¿Por qué te molestarías en no comerte ese pastel, si no es porque valoras tu salud? ¿Por qué te esforzarías en no gritar en una discusión, si no es porque valoras ser una pareja respetuosa? Sin valores, el autocontrol es solo un ejercicio de privación. Con valores, se convierte en un acto de autoafirmación.

Ejercicios de Clarificación de Valores

Descubrir tus valores es un proceso de autoexploración. No hay respuestas correctas o incorrectas. Aquí tienes dos ejercicios para ayudarte a conectar con tu brújula interna:

- **"Tu Fiesta de 80 Cumpleaños":** Imagina que es tu 80 cumpleaños. Estás rodeado de las personas más importantes de tu vida (familia, amigos, compañeros). Alguien a quien quieres y respetas profundamente se levanta para dar un discurso sobre ti.
 - ¿Qué te gustaría, desde lo más profundo de tu corazón, que esa persona dijera sobre ti?
 - ¿Qué tipo de persona te gustaría que describiera? ¿Qué cualidades destacaría (por ejemplo, amable, valiente, curioso, leal, creativo)?
 - Las palabras que te vienen a la mente no son solo palabras bonitas; son pistas directas de tus valores más profundos.
- **"¿A Quién Admiras?":** Piensa en una persona, real o de ficción, a la que admires de verdad. Puede ser un mentor, un personaje histórico, un superhéroe, quien sea.
 - ¿Qué cualidades específicas admiras en esa persona? ¿Su coraje? ¿Su compasión? ¿Su inteligencia? ¿Su sentido del humor?
 - ¿Por qué esas cualidades son importantes para ti?
 - Las cualidades que admiras en otros a menudo reflejan los valores que aspiras a

cultivar en ti mismo.

Plantilla de Trabajo: "La Diana de Valores (Values Bullseye)"

Esta es una herramienta visual increíblemente útil para evaluar dónde te encuentras ahora mismo en relación con tus valores. Te ayuda a ver de un vistazo qué áreas de tu vida están alineadas con tu brújula interna y cuáles necesitan un poco más de atención.

Instrucciones:

1. **Define tus valores:** En cada uno de los cuatro cuadrantes de la vida (Trabajo/Educación, Ocio, Relaciones, Crecimiento Personal/Salud), escribe una o dos palabras que resuman lo que más te importa. Por ejemplo, en "Relaciones", podrías escribir "Ser conectado y cariñoso". En "Salud", "Ser vital y enérgico".
2. **Puntúa tu vida actual:** Ahora, marca una 'X' en cada cuadrante para representar cuán alineado has estado viviendo con ese valor *últimamente*.
 - Una 'X' en el **centro de la diana** (el "bullseye") significa que estás viviendo plenamente de acuerdo con ese valor.
 - Una 'X' en los **anillos exteriores** significa que te has desviado de lo que es importante para ti en esa área.
3. **Reflexiona:** Mira tus cuatro 'X'. ¿Qué te dice este dibujo? ¿Qué áreas de tu vida están pidiendo a gritos un poco más de tu energía y atención? Esta diana no es para juzgarte, sino para informarte. Es tu mapa para el siguiente capítulo.

!(<https://www.carepatron.com/files/act-bullseye-worksheet.pdf>) Fuente: Adaptado de Lundgren, T., et al. (2012).

Capítulo 7: ¡Acción! Moviéndote Hacia lo que te Importa

La Acción Comprometida

Hemos llegado al último y más crucial paso del modelo ACT: la **acción comprometida**. Todos los pasos anteriores —aceptación, defusión, mindfulness, clarificación de valores— convergen aquí. La acción comprometida consiste en dar pasos concretos, ya sean pequeños o grandes, en la dirección de tus valores, **incluso cuando el malestar, los pensamientos negativos o los impulsos están presentes**.

No se trata de esperar a "sentirte bien" para empezar a vivir. Se trata de llevar tus sentimientos contigo, como pasajeros en el autobús, mientras tú sigues conduciendo hacia tu destino. Esto es la flexibilidad psicológica en acción. Es elegir conscientemente tus comportamientos basándote en lo que valoras, en lugar de reaccionar automáticamente a tus estados internos.

De la Intención a la Acción

El truco para no sentirse abrumado es traducir un valor abstracto y grande en una acción concreta y pequeña. El cerebro ama los pasos manejables.

- Si tu valor es "**ser un amigo atento**" (abstracto), una acción comprometida podría ser "**enviar un mensaje a un amigo para ver cómo está**" (concreto).
- Si tu valor es "**cuidar mi salud**" (abstracto), una acción comprometida podría ser "**caminar 10 minutos después de comer hoy**" (concreto).
- Si tu valor es "**ser financieramente responsable**" (abstracto), una acción comprometida podría ser "**dedicar 15 minutos el sábado a revisar mi presupuesto**" (concreto).

La clave es empezar con algo tan pequeño que sea casi imposible no hacerlo. El impulso se construye con pequeños éxitos repetidos.

Plantilla de Trabajo: "Mi Plan de Acción Valiosa"

Esta plantilla es tu puente entre la intención y la realidad. Te ayuda a planificar tus acciones, anticipar los obstáculos internos y prepararte para manejarlos con las habilidades que ya has aprendido.

Instrucciones: Elige una o dos áreas de tu "Diana de Valores" en las que quieras empezar a trabajar. Luego, rellena la siguiente tabla para cada una.

Área de Vida (de la Diana)	Mi Valor Importante en esta Área	Mi Acción Comprometida (Un pequeño paso que daré esta semana)	Posibles Obstáculos Internos (Pensamientos/Emociones que podrían aparecer)	Mi Estrategia de Aceptación/Defusión (¿Cómo haré espacio para el obstáculo y actuaré de todos modos?)
<i>Ej: Relaciones</i>	<i>Ser un padre conectado y presente.</i>	<i>Dejar el móvil en otra habitación durante 30 minutos mientras juego con mi hijo.</i>	<i>Pensamiento: "Estoy demasiado cansado". Emoción: Aburrimiento. Impulso: Coger el móvil.</i>	<i>Defusión: "Estoy teniendo el pensamiento de que estoy cansado". Aceptación: Hacerle espacio al aburrimiento, notando cómo se siente en mi cuerpo sin luchar contra él.</i>
<i>Ej: Salud</i>	<i>Ser una persona activa y vital.</i>	<i>Poner la alarma 15 minutos antes para hacer estiramientos.</i>	<i>Pensamiento: "5 minutitos más". Emoción: Pereza. Impulso: Apagar la alarma y seguir durmiendo.</i>	<i>Anclaje: En cuanto suene la alarma, practicar el ejercicio de los 5 sentidos para conectar con el presente. Recordar mi "porqué" (el valor de la vitalidad).</i>

Este plan no es una camisa de fuerza, es una guía. Es tu compromiso contigo mismo para empezar a construir, ladrillo a ladrillo, una vida que no solo se sienta menos impulsiva, sino más rica, más plena y, sobre todo, más tuya.

Parte IV: Habilidades de Élite para Momentos de Crisis

Capítulo 8: Surfeando el Tsunami: La Técnica del "Urge Surfing"

Introducción a la Tolerancia al Malestar

A veces, un impulso no es una simple ola; es un tsunami. La emoción es tan intensa, la urgencia tan abrumadora, que las técnicas de aceptación y defusión pueden parecer insuficientes. Para estos momentos de "código rojo", recurrimos a un conjunto de habilidades de élite tomadas de la **Terapia Dialéctico-Conductual (DBT)**, otra poderosa terapia de tercera generación desarrollada por la Dra. Marsha Linehan.

La integración de ACT y DBT es natural. Mientras que ACT nos da el mapa y la brújula para un viaje de vida valioso, DBT nos proporciona el "kit de primeros auxilios" para cuando el terreno se vuelve extremadamente difícil. Una de las cuatro áreas de habilidades clave en DBT es la **Tolerancia al Malestar**, cuyo objetivo es simple y brutalmente honesto: enseñarte a sobrevivir a momentos de crisis sin hacer las cosas peor. Y la herramienta estrella para manejar impulsos intensos es el **Urge Surfing**.

La Metáfora de la Ola

La idea central del Urge Surfing es que un impulso, por muy intenso que sea, no es una línea recta que sube hasta el infinito. Es una ola. Tiene un principio, un ascenso, un pico (el momento más intenso) y, lo más importante, un descenso. **Toda ola, inevitablemente, rompe y se disipa en la orilla.**

El problema es que, cuando estamos en el pico de la ola, sentimos que nos va a engullir, que nunca va a bajar. Nuestro cerebro del pánico nos grita: "¡Haz algo! ¡Cede al impulso para que esto pare!". El Urge Surfing nos enseña a hacer lo contrario: a coger nuestra tabla de surf (la atención plena) y a cabalgar la ola, confiando en que, por su propia naturaleza, acabará perdiendo fuerza.

Guía Paso a Paso para "Surfear el Impulso"

La próxima vez que sientas un impulso intenso, prueba este ejercicio. No se trata de luchar, sino de observar y cabalgar.

1. **Reconoce y Etiqueta:** Date cuenta de que estás sintiendo un impulso. Dilo en tu mente: "Vale, esto es un impulso. Es la ola".
2. **Observa las Sensaciones Físicas:** En lugar de centrarte en el objeto del deseo (la comida, la compra, etc.), dirige tu atención hacia adentro. ¿Dónde sientes la urgencia en tu cuerpo? ¿Es una tensión en la mandíbula? ¿Un nudo en el estómago? ¿Un hormigueo en las manos? Conviértete en un científico curioso de tus propias sensaciones.
3. **Respira "en" la Ola:** Usa tu respiración como una tabla de surf. Imagina que puedes respirar "dentro" y "alrededor" de esas sensaciones físicas. No para que se vayan, sino para mantenerte anclado y estable mientras la ola se mueve.
4. **Surfea el Pico:** Nota cómo la intensidad de la urgencia aumenta. Este es el pico de la ola. Es el momento más incómodo. Tu trabajo no es luchar, sino mantenerte en tu tabla de surf (tu respiración, tu observación curiosa) y simplemente notar cómo se siente. Recuérdate a ti mismo: "Esto es el pico. Es temporal. Va a bajar".

5. **Observa el Descenso:** Después del pico, inevitablemente, la intensidad comenzará a disminuir. Nota este cambio. Siente cómo la ola pierde fuerza, cómo las sensaciones se suavizan y cómo la urgencia empieza a disiparse.
6. **Agradece y Reflexiona:** Una vez que la ola haya pasado, tómate un momento para reconocer lo que acabas de hacer. No has cedido. Has surfado. Has demostrado a tu cerebro que eres capaz de tolerar la incomodidad. Cada vez que surfeas una ola, te conviertes en un surfista más hábil.

Plantilla de Trabajo: "Mi Diario de Surf de Impulsos"

Llevar un registro de tus "sesiones de surf" puede ayudarte a ver tu progreso y a aprender de cada experiencia.

Fecha/Hora	Desencadenante (¿Qué pasó justo antes?)	Intensidad del Impulso (1-10 antes de surfear)	Sensaciones Físicas Notadas	¿Surfeé la ola? (Sí/No)	Resultado / Aprendizaje (¿Qué pasó? ¿Qué noté?)
Ej: 03/11 22:00h	Discusión con mi pareja	9	Calor en el pecho, puños apretados, ganas de gritar	Sí	Fue muy intenso, pero me centré en la sensación de calor. Duró unos 10 minutos. Después me sentí cansado pero orgulloso.
Ej: 04/11 15:30h	Aburrimiento en el trabajo	7	Inquietud en las piernas, mente acelerada, ganas de comprar online	No, cedí.	Intenté surfear pero el pensamiento "solo un vistazo" me enganchó. La próxima vez, intentaré levantarme y caminar 5 minutos.

Capítulo 9: Tu Plan de Emergencia Personalizado

La Importancia de la Preparación

Cuando estás en medio de un tsunami emocional, tu corteza prefrontal (el "adulto responsable") se toma unas vacaciones. La amígdala (el centro del miedo y la emoción) toma el control, y tu capacidad para pensar con lógica y recordar todas estas maravillosas técnicas se reduce drásticamente. Por eso, un **plan de crisis** es esencial. Es algo que preparas en un momento de calma y claridad para usarlo como una guía paso a paso cuando estás en un momento de

caos y confusión.

Plantilla de Trabajo: "Mi Plan de Crisis para la Desregulación Emocional"

Tómate un tiempo para rellenar esta plantilla de la forma más concreta y personal posible. Guárdala en un lugar accesible, como en tu móvil o en tu cartera. Es tu hoja de ruta para navegar la tormenta.

MI PLAN DE EMERGENCIA PERSONAL

1. Mis Señales de Alarma (¿Cómo sé que se acerca una crisis?): *(Describe los primeros signos físicos, emocionales y de pensamiento. Ej: "Siento un nudo en el estómago", "Empiezo a pensar en bucle sobre un error que cometí", "Me siento irritable con todo el mundo").*

- Señal 1: _____
- Señal 2: _____
- Señal 3: _____

2. Estrategias de Choque Inmediato (Habilidades TIPP de DBT para bajar la intensidad RÁPIDO): *(Son acciones fisiológicas para calmar tu sistema nervioso).*

- **Temperatura:** Mojarme la cara con agua muy fría o sostener un cubito de hielo en la mano.
- **Intense Exercise (Ejercicio Intenso):** Hacer 20 sentadillas o saltos de tijera, correr en el sitio durante 1 minuto.
- **Paced Breathing (Respiración Pausada):** Inhalar durante 4 segundos, exhalar durante 6 segundos. Repetir 5 veces.
- **Paired Muscle Relaxation (Relajación Muscular Progresiva):** Tensar y relajar grupos musculares (puños, hombros, etc.).

3. Mis Estrategias de Autoconsuelo (Usando los 5 sentidos para calmarme): *(Crea una "caja de herramientas sensorial" a la que puedas recurrir).*

- **Vista:** Ver fotos de un lugar que me guste, mirar un vídeo relajante de naturaleza.
- **Oído:** Escuchar mi canción más calmada (Playlist: _____), escuchar sonidos de la naturaleza.
- **Olfato:** Oler una vela de lavanda, aceite esencial de menta, el perfume de un ser querido.
- **Tacto:** Abrazar una manta suave, acariciar a mi mascota, ponerme ropa cómoda.
- **Gusto:** Tomar un té caliente, saborear un trocito de chocolate negro lentamente.

4. Personas a las que Puedo Llamar (Mi red de apoyo): *(Anota nombres y números. Sé específico sobre lo que necesitas de ellos).*

- Nombre: _____ | Teléfono: _____ | Pedirle que: *(Ej: "Solo me escuche sin dar consejos")*
- Nombre: _____ | Teléfono: _____ | Pedirle que: *(Ej: "Me distraiga hablándome de su día")*

5. Recordatorios de Mis Valores (Mi "porqué" para superar esto): *(Escribe 1 o 2 de tus valores más importantes que esta crisis pone en juego).*

- "Recuerda que ser _____ es importante para ti."
- "Actuar impulsivamente ahora me aleja de mi valor de _____."

6. Cosas que los demás hacen que EMPEORAN la situación: *(Esto es para que puedas comunicárselo a tu red de apoyo).*

- Ej: "Que me digan 'cálmate' o 'no es para tanto'".
- Ej: "Que intenten resolver mi problema inmediatamente".

7. Cosas que los demás pueden hacer para AYUDARME:

- Ej: "Validar mis sentimientos diciendo 'entiendo que te sientas así'".
- Ej: "Simplemente estar en silencio conmigo".

Tener este plan no garantiza que nunca más tendrás una crisis. Pero te da una estructura, un sentido de control y un conjunto de herramientas concretas para que, cuando llegue la tormenta, no te sientas completamente a la deriva.

Conclusión: El Viaje Continúa

Capítulo 10: Ser Perfectamente Imperfecto

Resumen del Viaje

Si has llegado hasta aquí, has emprendido un viaje extraordinario. Has pasado de luchar contra tu "compañero de piso" impulsivo a conocerlo, entender su lenguaje y, lo más importante, a tomar tú el timón del autobús. Hemos recorrido un camino basado en cinco pilares fundamentales, que podemos resumir en el acrónimo **VIVE (ACT en inglés)**:

- **Valores:** Has identificado tu brújula interna, lo que realmente te importa.
- **Involúcrate (Acción Comprometida):** Has aprendido a dar pasos hacia esa vida valiosa.
- **Visualiza (Defusión):** Has aprendido a ver tus pensamientos como lo que son, simples eventos mentales, no órdenes.
- **Experimenta (Aceptación y Mindfulness):** Has practicado abrirte al malestar y anclarte en el presente.

Este no es un truco de magia. Es un conjunto de habilidades psicológicas que, como cualquier otra habilidad, mejoran con la práctica.

Autocompasión y Perseverancia

Ahora, la verdad más importante: **vas a fallar**. Habrá días en que el impulso gane. Habrá momentos en que te fusiones con un pensamiento y te dejes arrastrar. Habrá ocasiones en que el autobús gire bruscamente en una dirección que no querías.

Y eso está perfectamente bien.

El cambio no es una línea recta ascendente. Es un camino sinuoso, con avances y retrocesos. La verdadera prueba de tu nueva fortaleza no es no caer nunca, sino cómo te tratas a ti mismo cuando caes. La autocrítica y la vergüenza son el combustible que alimenta el ciclo impulsivo. La **autocompasión** es el antídoto. Es reconocer tu dolor, tratarte con la misma amabilidad que tratarías a un buen amigo y volver a levantarte. Como dijo Marsha Linehan, "*Todos estamos haciendo lo mejor que podemos en cada momento*". Cuando te desvíes, no te castigues. Simplemente, con curiosidad y amabilidad, vuelve a tu brújula, vuelve a tus prácticas, vuelve a tomar el volante.

Historias de Superación

No estás solo en este viaje. La historia está llena de personas que han aprendido a canalizar sus tendencias impulsivas o a superar desafíos relacionados para lograr cosas extraordinarias. Michael Phelps, uno de los atletas más grandes de todos los tiempos, fue diagnosticado con TDAH de niño. Aprendió a canalizar esa inmensa energía y falta de enfoque en la piscina, convirtiendo lo que podría haber sido un obstáculo en el motor de su éxito.

Hay innumerables historias anónimas de personas que, como tú, han luchado con compras compulsivas, arrebatos de ira o adicciones, y que han utilizado estos mismos principios para reconstruir sus vidas. Han aprendido que no se trata de eliminar los impulsos, sino de construir una vida tan rica y significativa que los impulsos pierdan su poder y su atractivo.

El objetivo final de este libro no es que te conviertas en una persona sin impulsos, sino que te conviertas en una persona que es más grande que sus impulsos. Una persona que es libre de

elegir, momento a momento, el tipo de vida que quiere vivir. El viaje continúa, pero ahora tienes un mapa, una brújula y un kit de herramientas. El resto del camino lo escribes tú.

Apéndices

Apéndice A: Plantillas de Trabajo para Imprimir

- Registro de Defusión: De Hecho a Pensamiento
- La Diana de Valores (Values Bullseye)
- Mi Plan de Acción Valiosa
- Mi Diario de Surf de Impulsos
- Mi Plan de Crisis para la Desregulación Emocional

Apéndice B: Lista Extensa de Valores Personales

A continuación, se presenta una lista de valores para inspirar tu propia exploración. Recuerda que esta lista no es exhaustiva; siéntete libre de añadir tus propias palabras.

- **Aceptación:** Aceptarme a mí mismo, a los demás, a la vida tal como es.
- **Aventura:** Explorar activamente experiencias nuevas y estimulantes.
- **Amor:** Actuar con amor y afecto hacia mí mismo y hacia los demás.
- **Amistad:** Ser un amigo leal, solidario y presente.
- **Aprendizaje:** Adquirir nuevos conocimientos y habilidades.
- **Asertividad:** Defender mis derechos y expresar mis necesidades respetuosamente.
- **Autenticidad:** Ser genuino, real y fiel a mí mismo.
- **Autocuidado:** Cuidar de mi bienestar físico, mental y emocional.
- **Compasión:** Ser amable y comprensivo conmigo mismo y con los demás.
- **Conexión:** Participar plenamente en lo que estoy haciendo y estar presente con los demás.
- **Contribución:** Ayudar, dar, compartir o tener un impacto positivo.
- **Coraje:** Ser valiente y persistir ante el miedo o la dificultad.
- **Creatividad:** Ser innovador y expresarme de formas nuevas.
- **Curiosidad:** Ser abierto, interesado y explorar el mundo.
- **Diversión/Humor:** Buscar y crear momentos de alegría y risa.
- **Espiritualidad:** Conectar con algo más grande que yo mismo.
- **Estabilidad/Seguridad:** Crear un entorno seguro y predecible.
- **Flexibilidad:** Adaptarme a las circunstancias cambiantes.
- **Generosidad:** Dar mi tiempo, energía o recursos a otros.
- **Gratitud:** Estar agradecido por lo que tengo.
- **Honestidad:** Ser veraz y sincero.
- **Independencia:** Ser autosuficiente y elegir mi propio camino.
- **Intimidad:** Abrirme y compartirme emocional o físicamente.
- **Justicia:** Tratar a todos de manera justa y equitativa.
- **Orden:** Ser ordenado y organizado.
- **Paciencia:** Tolerar retrasos o dificultades sin frustrarme.
- **Perdón:** Ser indulgente conmigo mismo y con los demás.
- **Perseverancia:** Continuar con determinación a pesar de los obstáculos.

- **Respeto/Autorespeto:** Tratarme a mí mismo y a los demás con consideración.
- **Responsabilidad:** Ser responsable de mis actos.
- **Salud/Vitalidad:** Cuidar mi cuerpo para tener energía y bienestar.

Apéndice C: Bibliografía y Lecturas Recomendadas

- Barraca, J. (2007). La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): fundamentos, aplicación en el contexto clínico y área de desarrollo. *Miscelánea Comillas: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 65(127), 761-781.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Harris, R. (2008). *The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living*. Trumpeter.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Luciano Soriano, M. C., & Valdivia Salas, S. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 79-91.
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1783-1793.
- Wilson, K. G., & Luciano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Pirámide.

Apéndice D: Citas Inspiradoras para Momentos Difíciles

De Steven C. Hayes (fundador de ACT):

- "La flexibilidad psicológica es la capacidad de sentir y pensar con apertura, de atender voluntariamente tu experiencia del momento presente y de mover tu vida en direcciones que son importantes para ti".
- "No se trata de arreglar a la gente, sino de empoderarla".
- "Visión sin acción es un sueño diurno; acción sin visión es una pesadilla".
- "El problema de la resolución de problemas es que es un modo mental que no sabe cuándo parar".
- "Estamos todos juntos en este guiso. Estamos atrapados en las mismas trampas. Con un pequeño giro del destino, yo podría estar sentado frente a ti, y tú podrías estar sentado frente a mí, ambos en roles opuestos".

De Marsha M. Linehan (fundadora de DBT):

- "Es difícil ser feliz sin una vida que valga la pena vivir. Este es un principio fundamental de la DBT".
- "Si estás en el infierno, la única salida es atravesar un período de miseria sostenida. La miseria es, por supuesto, mucho mejor que el infierno, pero no deja de ser dolorosa".
- "La sabiduría y la libertad requieren la capacidad de permitir que el flujo natural de las emociones vaya y venga, experimentando las emociones pero sin ser controlado por ellas".
- "Todas las personas, en cualquier momento dado, están haciendo lo mejor que pueden".
- "El dolor no se puede evitar; es la forma que tiene la naturaleza de señalar que algo va mal".

Fuentes citadas

1. Cuando tus impulsos toman el control - Área Humana, <https://www.areahumana.es/impulsividad/>
2. ¿DESPISTADA yo? - ANÉCDOTAS graciosas sobre mi CAPACIDAD DE ABSTRACCIÓN, <https://www.youtube.com/watch?v=-VPjNZ33Lxg>
3. Verdades incómodas sobre el TDAH y el sistema nervioso - Ceril, <https://ceril.net/index.php/articulos?id=202>
4. Humor sobre TDAH y neurodiversidad en la educación - TikTok, <https://www.tiktok.com/@soymaruytengotdah/video/7311063144409976070>
5. LOS TRASTORNOS DEL CONTROL DE LOS IMPULSOS Y LAS PSICOPATÍAS: Psiquiatría y Ley Documentos Córdoba 2015 Antonio Medina Mar, https://fepsm.org/files/publicaciones/Los_trastornos_del_control_de_los_impulsos_y_las_psicopat%C3%ADas.pdf
6. ¿Tienes el control de lo que piensas, haces y sientes? Así funciona la impulsividad, <https://neighborsc.org/tienes-el-control-de-lo-que-piensas-haces-y-sientes-asi-funciona-la-impulsividad/?lang=es>
7. Impulsividad: beneficios de este rasgo de la personalidad - El Periódico, <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20190531/impulsividad-beneficios-personalidad-7469456>
8. ¿Qué es la impulsividad? Sus causas y efectos en el comportamiento, <https://psicologiyamente.com/psicologia/impulsividad>
9. (PDF) Impulsividad: una visión desde la neurociencia del comportamiento y la psicología del desarrollo - ResearchGate, https://www.researchgate.net/publication/366291439_Impulsividad_una_vision_desde_la_neurociencia_del_comportamiento_y_la_psicologia_del_desarrollo
10. “Si identificamos la base neuroquímica de la impulsividad podremos evitar adicciones”, <https://www.agenciasinc.es/Entrevistas/Si-identificamos-la-base-neuroquimica-de-la-impulsividad-podremos-evitar-adicciones>
11. Impulsividad: revisión histórica y conceptual - Actas Españolas de Psiquiatría, <https://actaspsiquiatria.es/index.php/actas/article/download/1116/1807/1838>
12. Quotes by Steven C. Hayes (Author of Get Out of Your Mind and Into Your Life) - Goodreads, https://www.goodreads.com/author/quotes/14253.Steven_C_Hayes
13. Urge Surfing | Dartmouth-Hitchcock, <https://www.dartmouth-hitchcock.org/sites/default/files/2021-03/urge-surfing.pdf>
14. ¿Cuáles son las terapias de tercera generación? - UNIR, <https://www.unir.net/revista/salud/terapias-tercera-generacion/>
15. Acceptance and Commitment Therapy Quotes by Steven C. Hayes, <https://www.goodreads.com/work/quotes/228724-acceptance-and-commitment-therapy-an-experiential-approach-to-behavior>
16. Terapia de Aceptación y Compromiso - PsicoGuías, <https://psicoguias.com/terapia-aceptacion-y-compromiso/>
17. Terapia Cognitivo Conductual: 5 enfoques y técnicas de tercera generación - Adipa, <https://adipa.cl/noticias/terapia-cognitivo-conductual-5-enfoques-y-tecnicas-de-tercera-generacion/>
18. Terapia de aceptación y compromiso | Psychology Today en español - Panamá, <https://www.psychologytoday.com/pa/tipos-de-terapia/terapia-aceptacion-compromiso>
19. Descargas - Grupo ACT Argentina, <https://grupoact.com.ar/descargas/>
20. Principios de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT ...), <https://icomportamiento.com/blog/principios-de-la-terapia-de-aceptacion-y-compromiso-act--psicologos-en-salamanca-zamora-y-online.html>
21. revistas.upr.edu, <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/download/11907/11444?inline=1#:~:text=La%20aceptaci%C3%B3n%20dentro%20del%20marco,puedan%20ser%20desagradables%20o%20indecidas>
22. Terapia de Aceptación y Compromiso: ¿qué es? - Psicología y Mente,

<https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-aceptacion-compromiso> 23. METÁFORAS EN LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT) METAPHORS IN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) Alday, María Vi - Psiquiatría.com, <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-8-2021-20-pon25.pdf> 24. 3 Ejemplos para aplicar la Terapia de Aceptación y Compromiso - Begoña Fernandez Seco, <https://www.begonafernandez.com/3-ejemplos-para-aplicar-la-terapia-de-aceptacion-y-compromiso/> 25. ACT-Kit-Vol.-1.pdf, <https://grupoact.com.ar/wp-content/uploads/2021/07/ACT-Kit-Vol.-1.pdf> 26. Defusión cognitiva: 9 Ejercicios para desobedecer a tu mente, <https://inakipsikologoa.com/podcast/defusion-cognitiva-ep8/> 27. Técnicas de defusión cognitiva: aprende a manejar mejor los pensamientos obsesivos, <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/tecnicas-de-defusion-cognitiva-aprende-a-manejar-mejor-los-pensamientos-obsesivos> 28. Modelos Terapéuticos - Terapia de Aceptación y Compromiso - YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=-xEh-ART2cA> 29. APLICACIÓN DE LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO EN UN CASO DE IDEACIÓN DELIRANTE - Dialnet, <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7847211.pdf> 30. Émora | Ejemplos de Metáforas en Terapia Psicológica, <https://emora.es/ejemplos-metforas-terapia-psicologica-eva-jimenez/> 31. La metáfora del autobús. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)., <https://www.martacorderopsicologa.com/post/la-met%C3%A1fora-del-autob%C3%BAs-terapia-de-aceptaci%C3%B3n-y-compromiso-act> 32. www.iepp.es, <https://www.iepp.es/que-es-el-mindfulness/#:~:text=El%20Mindfulness%20es%20la%20focalizaci%C3%B3n,Su%20significado%20es%20plena%20consciencia.> 33. MINDFULNESS (PRESENCIA REFLEXIVA Y ATENTA) Miguel A. Vallejo Pareja - Behavioral Psychology / Psicología Conductual, https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/06.Vallejo_14-3oa.pdf 34. El poder de la atención plena o mindfulness - Child Mind Institute, <https://childmind.org/es/articulo/el-poder-de-la-conciencia-plena/> 35. 5 ejercicios para iniciarse en el mindfulness: fáciles, relajantes y eficaces - Cuerpamente, https://www.cuerpamente.com/psicologia/desarrollo-personal/que-es-mindfulness-5-ejercicios-principiantes_1042 36. 19 EJERCICIOS PRÁCTICOS DE MINDFULNESS PARA EL ESTRÉS EMOCIONAL, <https://escuelatransformacional.com/ejercicios-mindfulness-estres-emocional/> 37. Mindfulness, impulsividad y objetivos - Mindfulness Granada, <https://mindfulnessgranada.es/mindfulness-impulsividad-y-objetivos/> 38. Descubre tus valores personales con ejercicios de ACT - Iñaki Psikologoa, <https://inakipsikologoa.com/podcast/valores-personales-ep17/> 39. Values bullseye worksheet pdf - GM Binder, <https://www.gmbinder.com/share/-ONM0GtasZc9vgETcy3E> 40. ACT Bullseye Worksheet - Carepatron, <https://www.carepatron.com/files/act-bullseye-worksheet.pdf> 41. The Bull's Eye Exercise - Academic Support Programs, http://www.academicssupport.washington.edu/site/assets/files/2367/values_exercise_bulls_eye.pdf 42. Relationships Personal growth/ Health Leisure Work/ Education - The Happiness Trap, https://thehappinesstrap.com/upimages/Brief_Bull's_Eye_Worksheet.pdf 43. The Complete Set of Client Handouts and Worksheets from ACT books by Russ Harris, https://www.actmindfully.com.au/upimages/2016_Complete_Worksheets_for_Russ_Harris_ACT_Books.pdf 44. Bullseye Worksheet | PDF | Behavioural Sciences | Psychological Concepts - Scribd, <https://www.scribd.com/doc/164914092/Bullseye-Worksheet> 45. La importancia de los valores en terapia psicológica - Leticia Aguilar, <https://leticiaaguilarpsicologia.es/crecimiento-personal-marbella/la-importancia-de-los-valores-e>

n-terapia-psicologica/ 46. Plan de tratamiento de ACT (terapia de aceptación y compromiso) | Ejemplo PDF, <https://www.carepatron.com/es/templates/act-treatment-plan> 47. Hoja de ejercicios de voluntad y plan de acción | Ejemplo PDF - Carepatron, <https://www.carepatron.com/es/templates/willingness-and-action-plan-act-worksheet> 48. Terapia Dialéctica-Conductual: Su rol en el tratamiento de la ... - Adipa, <https://adipa.mx/noticias/terapia-dbt-tratamiento-desregulacion-emocional/> 49. Cómo “surfear” los impulsos: guion de meditación guiada - Therapist Aid, <https://www.therapistaid.com/worksheets/urge-surfing-script?language=es> 50. Cómo “surfear” los impulsos - Therapist Aid, <https://www.therapistaid.com/worksheets/urge-surfing-handout?language=es> 51. Urge Surfing: How Riding the Wave Breaks Bad Habits - Positive Psychology, <https://positivepsychology.com/urge-surfing/> 52. Hoja de ejercicios "surfear" los impulsos - urge surfing | Ejemplo PDF - Carepatron, <https://www.carepatron.com/es/templates/urge-surfing-worksheet> 53. Plan de crisis | - iFD Survive, <https://ifdsurvive.com/habilidades/plan-de-crisis-new/> 54. Protocolo de abordaje frente a situación de desajuste emocional y/o - Sename.cl, <https://www.sename.cl/web/wp-content/uploads/2019/04/Protocolo-Desajustes-NNAJ-actualizado-Abril-2019.pdf> 55. Plan de Crisis DBT | PDF - Scribd, <https://es.scribd.com/document/753590412/Plan-de-Crisis-DBT> 56. Plan para crisis de salud mental | Ejemplo PDF - Carepatron, <https://www.carepatron.com/es/templates/mental-health-crisis-plan> 57. Desregulación emocional en el aula: | LIDERES EDUCATIVOS, https://www.lidereseducativos.cl/wp-content/uploads/2022/10/PL_SC_DESREGULACION-EMOCIONA-EN-EL-AULA.pdf 58. Protocolo de Actuación ante Desregulación Emocional y Conductual (DEC) 2022 - Colegio Bethel, <https://www.colegiobethelquilpue.cl/wp-content/uploads/2023/04/Protocolo-desregulacion-emocional-2022.pdf> 59. 16 Inspiring and Thoughtful Quotes from Marsha Linehan — Amanda L. Smith, LCSW, <https://www.hopeforbpd.com/borderline-personality-disorder-treatment/quotes-about-dbt> 60. Deportistas con historias de superación personal - AS USA - Diario AS, https://us.as.com/us/2019/11/07/reportajes/1573106349_675885.html 61. 4 historias de superación y motivación personal [2024] - Crehana, <https://www.crehana.com/blog/reclutamiento-contratacion/motivacion-personal/> 62. Historias reales de superación 2 - GRUPO MOTIVA, <https://enriquecetupsicologia.com/articulos/historias-reales-de-superacion-2/> 63. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) - Psicología Molina, <https://psicologiamolina.com/terapia-aceptacion-compromiso-act/> 64. DBT Skills Training Quotes by Marsha M. Linehan - Goodreads, <https://www.goodreads.com/work/quotes/40714203-dbt-skills-training-manual> 65. Quotes by Marsha M. Linehan (Author of Building a Life Worth Living) - Goodreads, https://www.goodreads.com/author/quotes/202733.Marsha_M_Linehan