

LISTADO DE 60 ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LAS ALUCINACIONES

DISTRACCIÓN

1. Tararear una canción
2. Hablar con uno mismo
3. Escuchar música moderna
4. Escuchar música clásica
5. Rezar
6. Meditar
7. Utilizar un mantra
8. Pintar
9. Usar la imaginación
10. Dar un paseo
11. Telefonar a un amigo
12. Hacer ejercicio
13. Escuchar una grabación de relajación
14. Practicar yoga
15. Darse un baño con agua templada
16. Llamar a alguno de los profesionales de salud mental que te atiende
17. Asistir al centro de día/centro de rehabilitación
18. Ver la televisión
19. Hacer un crucigrama o cualquier otro pasatiempo (sudoku)
20. Jugar a un video-juego
21. Probar un nuevo "hobby"/afición

FOCALIZACIÓN

1. Corregir las creencias erróneas (distorsiones cognitivas) de las voces
2. Responder racionalmente al contenido de las voces
3. Despedir a la voz, dejarla marcharse
4. Recordarte a ti mismo que nadie más puede oír las voces
5. Telefonar a un compañero que también oiga voces y contarle que la voz está activa
6. Acordarse de tomar medicación antipsicótica
7. Demostrarte que eres capaz de controlar las voces provocándolas
8. Dar a las voces un periodo de 10 minutos en un momento determinado del día
9. Escuchar una grabación de terapia cognitiva acerca del control de las voces
10. Utilizar una explicación normalizadora de la experiencia
11. Utilizar respuestas racionales para reducir la rabia

12. Hacer una lista de las evidencias a favor del contenido de las voces
13. Hacer una lista de las evidencias en contra del contenido de las voces
14. Utilizar la imaginación guiada para practicar el afrontamiento con las voces de otra manera
15. Juego de roles a favor y en contra de las voces
16. Recordarte que las voces no son acciones y que no pueden ser juzgadas como tales
17. Recordarte que las voces no parecen saber mucho
18. Recordarte que no necesitas obedecer las voces
19. Hablar con alguien en quien confías acerca del contenido de las voces
20. Utilizar respuestas racionales para reducir la vergüenza
21. Utilizar respuestas racionales para reducir la ansiedad
22. Utilizar un diario para manejar el estrés
23. Utilizar un diario para planificar tu tiempo
24. Planifica tus actividades diarias la noche de antes
25. Utilizar un diario de voces
26. Mindfulness
27. Prueba a ponerte un tapón en el oído (en el oído derecho primero si eres diestro)
28. Subvocalización

ESTRATEGIAS ESQUEMÁTICAS / META-COGNITIVAS

1. Utilizar técnicas focalizadas en los esquemas
2. Aceptar las voces
3. Ser asertivo con la voces
4. Utilizar un modelo médico/biológico para la explicación de su existencia
5. Considerar la visión de los chamanes acerca de escuchar voces
6. Considerar los aspectos culturales de escuchar voces
7. Utilizar anotaciones positivas para rebatir las creencias negativas acerca de tu persona
8. Relacionar los propios valores/creencias con los del resto de las personas
9. Hacer una lista de tus experiencias positivas en la vida
10. Hacer una lista de tus logros, amistades etc.
11. Actuar en contra de las voces (demostrarte que eres mejor de lo que las voces dicen)

Wright J.H. et al. (2009) Cognitive-behaviour Therapy for Severe Mental Illness An Illustrated Guide

Kingdom, D. G. & Turkington, D. (2008). Cognitive Therapy of Schizophrenia