

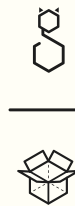
Las olas



Las olas

Cuaderno de ejercicios para
el cuidado de la salud mental

CUADERNO DE EJERCICIOS PARA
EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL



LAS OLAS | CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

JARDINES DE INTERNET

Queremos que estas ideas lleguen tan lejos como sea posible y al mismo tiempo reconocer el trabajo profesional del equipo que lo hizo, por eso elegimos una licencia *Creative Commons Atribución-No-Comercial-CompartirIgualInternacional 4.0* y fomentamos todos los usos establecidos por esta licencia.



LIBRE PARA TODOS, GRATIS PARA SIEMPRE,
GRACIAS A BANCANTES



Desarrollamos este proyecto también gracias a Bancantes, personas que eligen que estos contenidos puedan existir libres para todos y gratis para siempre en la web de El Gato y La Caja, y en todo soporte que logremos alcanzar.

Este producto fue financiado en preventa por una Comunidad que decidió que existiera. Comprando este libro en cualquier punto de la web de El Gato y La Caja o en alguna tienda de ABRE, ayudás a que exista más cultura.

HABLEMOS DE PLATA

Desarrollamos un sistema transparente en que el autor, la editora (EGLC) y ABRE tenemos acceso a un porcentaje de la venta y, además, acceso por igual a la información de cada libro vendido en tiempo real. También creemos en el valor de librerías y libreros que apuestan por la cultura, así que si llegaste a este libro por medio de una librería, agradecerle porque apostó por nuestra forma de hacer cultura y compró este ejemplar en firme.

HACEMOS EGLC
TODOS LOS DÍAS

Alejandro Hacker, Agustina Nahas, Azul Damadian, Belén Kakefuku Del Solar, Belén Ureta, Blanca Di Virgilio, Emma Coso, Facundo Álvarez Heduan, Florencia González, Juan Cruz Balian, Javi Goldschmidt, Juana Garrido, Juanchi Cuiule, Julieta Habif, Laura González, Marina Amabile, Nuria Cáceres, Pablo González, Rocio Priegue, Vicky Milano.

COMPILADOR
Ángel Gargiulo

EQUIPO EDITORIAL

Ezequiel Arrieta
Guadalupe Sendra
Juan Cruz Balian

ABRE SOMOS

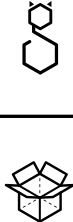
Belén Kakefuku Del Solar, Emilia Recchia Paz, Dani Filippelli, Florencia González, Guadalupe Sendra, Javier Goldschmidt, Jora Martiríná, Juana Garrido, Lau González, Martina De Giorgio, Miguel D'Ambrosio, Nuria Cáceres, Mon Carrasco, Pablo González, Vicky Milano.

EQUIPO DE DISEÑO

Belén Kakefuku Del Solar
Melina Agostini
Vicky Milano
Juan Manuel Garrido

Las olas

Cuaderno de ejercicios para
el cuidado de la salud mental



¿Cómo se usa este cuaderno?

Los ejercicios que vas a encontrar acá están basados en protocolos terapéuticos de terapias basadas en evidencia científica, entre las que se encuentran la terapia cognitivo conductual, la psicología positiva, la terapia dialéctico conductual y la terapia de aceptación y compromiso, y proponen poner en práctica conceptos y herramientas que pueden tener un impacto positivo en la salud mental.

Desde ya, este cuaderno no reemplaza bajo ningún concepto la terapia asistida por profesionales. En el mismo sentido, tampoco es necesario que sufras una patología diagnosticada para poder beneficiarte de estos ejercicios. El objetivo es acompañar, aportar e introducir elementos de terapias basadas en evidencia, es decir, brindar herramientas prácticas que pueda aplicar cualquier persona que se encuentre en la búsqueda de sentirse un poco mejor. Y, de paso, sumar a la conversación urgente que tenemos que dar sobre salud mental.

Este cuaderno está dividido en tres partes: la primera se basa en los elementos del bienestar descritos por la psicología positiva con herramientas fundamentales de la terapia de aceptación y compromiso; la segunda se centra en la gestión emocional, tomando herramientas de la terapia dialéctico conductual; y la tercera propone ejercicios para mejorar nuestras relaciones interpersonales desarrollados por la psicóloga e investigadora Marsha Linehan.

NOTA INTRODUCTORIA

Podés acompañar los ejercicios de cada parte de este cuaderno con la lectura (previa o simultánea) de su parte correspondiente en el libro Las olas | Conceptos y herramientas terapéuticas de salud mental, disponible en elgatoylacaja.com/lasolas, libre para todos y gratis para siempre.

Todos los ejercicios aquí propuestos cumplen una función determinada, aunque alguno parezca repetirse o no tan relevante. La secuencia de ejercicios propone un recorrido que introduce conceptos a medida que son necesarios, por lo cual es muy útil seguir el orden propuesto.

En cada ejercicio vas a encontrar indicada la terapia principal en la que se enmarca, una breve explicación conceptual que podés complementar con el libro, para qué sirve ese ejercicio particular y cómo se usa.

No es necesario que te encuentres en ningún estado en particular para completar este cuaderno, aunque algunos ejercicios pueden resultar movilizantes y difíciles de completar. Eso es absolutamente normal y válido, y podés optar en ese caso por saltarlos y volver a ellos en otro momento. Por otro lado, algunos ejercicios pueden exigirte más reflexión que otros: de vuelta, es totalmente válido que te tomes el tiempo que necesites en esos casos, pero recordá también que no hace falta llegar a un resultado en particular, sino que el propio proceso de completar los ejercicios te va a otorgar información valiosa. En última instancia, este es tu viaje, y las herramientas de este cuaderno están a tu servicio.



LIBRE PARA TODOS,
GRATIS PARA SIEMPRE.

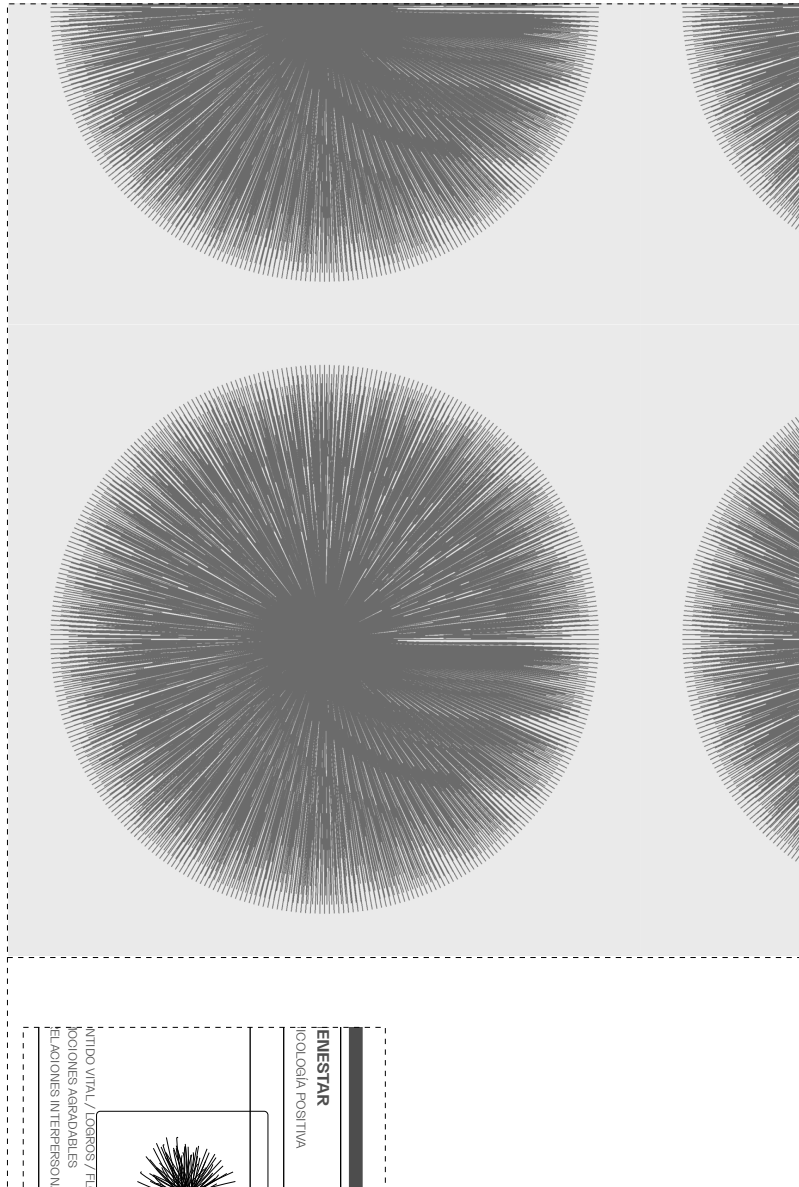
EL GATO Y LA CAJA

Parte



MEDICIÓN INICIAL / FLOW / EMOCIONES AGRADABLES /
RELACIONES INTERPERSONALES / CUESTIONARIO DE VALORES /
VALORES Y SENTIDO VITAL / ACCIONES COMPROMETIDAS Y
BARRERAS / METAS, ACCIONES COMPROMETIDAS, REFUERZOS /
DISMINUIR CONDUCTAS / IDENTIFICAR LA INTERFEENCIA DE
EMOCIONES Y PENSAMIENTOS / DISEÑA TU PROPIA LÁPIDA

Una vida valiosa



Psicología positiva

Medición inicial

Para Martin Seligman, psicólogo e investigador en el área de la psicología positiva, la felicidad no es una sola propiedad, sino un constructo compuesto por varios elementos, cada uno con valor propio. Por eso, prefiere no hablar de “felicidad”, sino más bien de “bienestar”, y lo desglosa en cinco elementos fundamentales: sentido vital, logros, *flow*, emociones agradables (originalmente llamadas “positivas”), y relaciones interpersonales.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio es una síntesis de diversas herramientas que se usan en la práctica clínica. El objetivo es que, a partir de la introspección, evalúes en qué aspectos de tu salud mental tendría mayor impacto poner énfasis al trabajar.

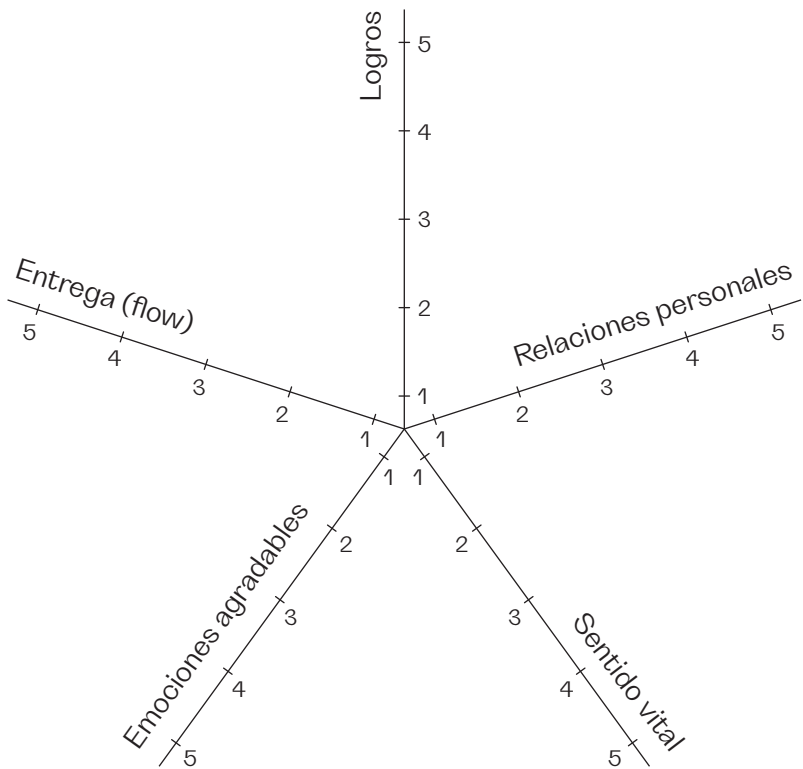
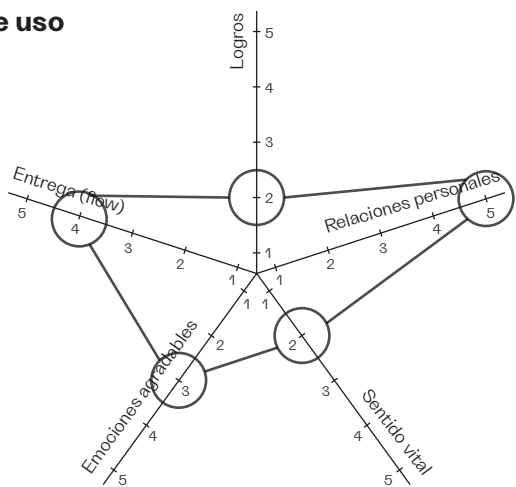
¿Cómo se usa?

Tomate un momento para reflexionar dónde te parece que estás en cada uno de los cinco elementos del bienestar en este momento de tu vida usando la escala propuesta en la página siguiente. Un puntaje bajo en uno de los ejes de la estrella indica un pilar de la salud mental que requiere mayor trabajo. En base a esta medición inicial, concéntrate en los aspectos que más te sirvan: si tenés pocas emociones agradables, empezá por ahí; si tenés pocos logros o sensación de sentido, quizás sea mejor que pongas mayor énfasis al trabajar esas áreas. Los ejercicios que siguen en esta **Parte I** trabajan con cada una de estas áreas.

CONCEPTOS CLAVE

SENTIDO VITAL	Propósito, significado, dirección que libremente intentamos darle a nuestras acciones.
LOGROS	Cumplir una meta o construir dominio en una tarea.
EMOCIONES AGRADABLES	Sentimientos como la alegría, el placer, el confort, el orgullo, el goce, la calidez y el consuelo.
FLOW	Estado de disfrute, control y atención focalizada, sensación de que el tiempo ha parado y se fluye con libertad durante una actividad absorbente. Se logra un estado de flow cuando la actividad que se realiza requiere de capacidad y dificultad proporcionales, lo que produce una sensación de dominio y maestría.
RELACIONES INTERPERSONALES	Vínculos estrechos con otras personas.

Ejemplo de uso



- | | |
|--------------------------------|--|
| 1 Casi no tengo en mi vida | 4 Estoy conforme con este aspecto de mi vida |
| 2 Tengo pero poco | 5 Siento que soy fuerte en este elemento |
| 3 Creo que moderadamente tengo | |

Flow

El punto de *flow* es un estado que se experimenta al compenetrarnos fuertemente en una actividad, y contribuye a nuestra salud mental. Lograr este estado depende de qué representa un desafío para cada persona y, por lo tanto, de la dificultad de la tarea que se elija y las capacidades con las que se cuente. Cuando estas dos variables son directamente proporcionales, se entra en el estado de *flow*.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio sirve para identificar y planificar actividades que te hagan entrar en estado de *flow*. Es especialmente útil si en la **Medición inicial** obtuviste un resultado bajo en este eje, o para personas con tendencias perfeccionistas, que tienden a relegar este tipo de actividades.

¿Cómo se usa?

Luego de responder dos preguntas, vas a utilizar una agenda para esta semana. Tené en cuenta tus horarios y posibilidades reales al completar este ejercicio. Si evaluás que no tenés espacio en tu agenda para actividades de *flow*, no te preocupes, en la **Parte III** vas a volver sobre esto. Tené en cuenta, sin embargo, que un bloque muy pequeño de tiempo dedicado al *flow* en tu semana es muchísimo mejor que ningún bloque.

- ① ¿Qué actividades hacen que te olvides del tiempo y de vos?
ej. tocar un instrumento, practicar un deporte, escribir, cocinar

1/

2/

3/

4/

5/

6/

7/

8/

9/

- ② ¿Tenés agendadas algunas de esas actividades en los próximos días? ¿Cuáles?

.....

.....

.....

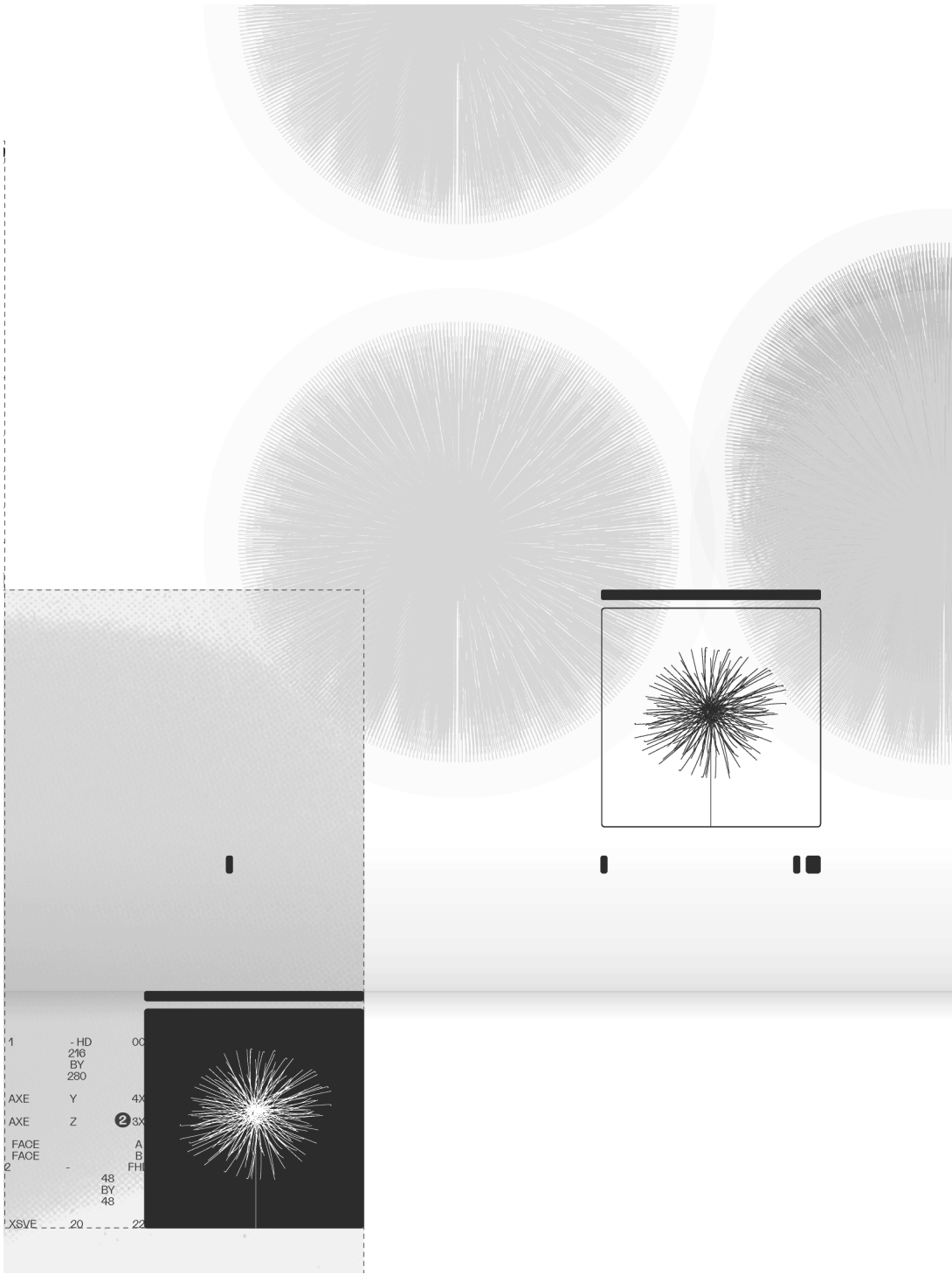
CONCEPTO CLAVE

AGENDAR	Al agendar una actividad, poniéndole día y hora en tu semana, aumentamos las chances de que algo ocurra. Cuando queremos establecer nuevos hábitos, es útil encadenar la nueva actividad a algún hábito que ya tengas, como leer después de lavarte los dientes a la noche.
---------	---

3 Agendá con día y hora algunas de las actividades listadas en el punto 1.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							

15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									
23:00									
00:00									



Psicología positiva

Emociones agradables

Las emociones agradables (como la alegría, el placer, el confort, el orgullo, el goce, la calidez y el consuelo) son uno de los cinco pilares de la salud mental descritos por la psicología positiva, y se asocian a un estado de bienestar. Para favorecer nuestra salud mental, es deseable tratar de aumentar la frecuencia y el acceso a ellas.

¿Para qué me sirve?

Este conjunto de ejercicios te permite evaluar cómo te relacionás con las emociones agradables, si tenés suficientes en tu vida, y te da ideas para incorporarlas en tu día a día.

- ❶ Durante una semana, volvé todas las noches a esta página para registrar la emociones agradables que experimentaste durante el día. Tratá de ajustarte a los hechos. A veces, un sesgo pesimista puede quitarle importancia a las emociones agradables experimentadas.

Día 1

.....

.....

Día 2

.....

.....

Día 3

.....

.....

Día 4

.....

.....

Día 5

.....

.....

Día 6

.....

.....

Día 7

.....

.....

- ❷ Una vez hecho el registro, respondé las siguientes preguntas:

A/ ¿Buscás y valorás las emociones agradables?

.....

B/ ¿Te resultan importantes, o las considerás menores o frívolas?

.....

C/ ¿Considerás que tenés suficientes actividades que te generan emociones agradables?

.....

CONCEPTOS CLAVE

Las personas perfeccionistas suelen minimizar la importancia de las emociones agradables y por ende no darles espacio en su agenda.

ALGUNAS IDEAS:

- Tratá de hacer algo que te genere emociones agradables todos los días.
 - No hagas otras cosas al mismo tiempo que las actividades que generan emociones agradables.
 - Concentrá la atención en los momentos positivos mientras ocurren.
 - Reenfocá la atención cuando tu mente se vaya hacia pensamientos negativos, emociones o sensaciones que te saquen del momento.
 - Buscá participar y comprometerte en cada experiencia agradable.
-

- 3 Elegí las actividades que más te atraigan para estimular la aparición de emociones agradables. Seleccioná aquellas que vayan en línea con tus valores y fortalezas. La lista es amplia pero no exhaustiva, hay espacio para agregar nuevas actividades.

Adaptado del Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT de Marsha Linehan

- | | |
|---|---|
| ☐ Reciclar cosas viejas | ☐ Jugar al fútbol |
| ☐ Ir a ver una película | ☐ Conversar con amistades |
| ☐ Caminar | ☐ Juntarse con familia |
| ☐ Escuchar música | ☐ Andar en bicicleta |
| ☐ Recostarse bajo el sol | ☐ Correr |
| ☐ Leer | ☐ Acampar |
| ☐ Practicar un hobby | ☐ Cantar |
| ☐ Pasar una tarde con amistades cercanas | ☐ Ordenar |
| ☐ Comer algo rico | ☐ Tener un día o tarde sin nada que hacer |
| ☐ Practicar artes marciales o yoga | ☐ Pintar |
| ☐ Reparar cosas de la casa | ☐ Hacer algo espontáneamente |
| ☐ Recordar las palabras y hechos de personas amadas | ☐ Coser, bordar, tejer |
| ☐ Usar ropa linda o especial | ☐ Participar de un club o grupo |
| ☐ Hacer una fiesta | ☐ Cocinar |
| ☐ Cuidar las plantas | ☐ Tocar instrumentos musicales |
| ☐ Ir a nadar | ☐ Cantar con algún grupo o coro |
| ☐ Ejercitarse | ☐ Hacer arte o manualidades |
| ☐ Ir a fiestas | ☐ Salir a comer |

- | | |
|--|---|
| ☐ Tocar instrumentos musicales | ☐ Meditar |
| ☐ Cantar con algún grupo o coro | ☐ Hablar por teléfono |
| ☐ Hacer arte o manualidades | ☐ Encender velas |
| ☐ Hacerle un regalo a alguien | ☐ Sentarse en un café de la calle |
| ☐ Escribir (poemas, un diario, cartas, un blog) | ☐ Recibir masajes |
| ☐ Conversar sobre libros, ir a un club de lectura | ☐ Ver fotos |
| ☐ Ir a ver partidos y conciertos | ☐ Tomar mate |
| ☐ Fantasear | ☐ Expresarle mi amor a alguien |
| ☐ Completar una tarea | ☐ Caminar por la naturaleza |
| ☐ Ir a ver un deporte | ☐ Aprender a hacer algo nuevo |
| ☐ Enseñar | ☐ Hacer trabajos al aire libre |
| ☐ Jugar con animales | ☐ Jugar deportes organizados |
| ☐ Hacer algo nuevo | ☐ Redecorar mi habitación/casa |
| ☐ Hacer rompecabezas | ☐ Sumergirme en la bañadera |
| ☐ Tomar una siesta | ☐ Aprender un idioma extranjero |
| ☐ Pensar en las buenas cualidades de un amigo | ☐ ----- |
| ☐ Sorprender a alguien con un favor | ☐ ----- |
| ☐ Mandarme mails con amistades | ☐ ----- |
| ☐ Hacer voluntariado | ☐ ----- |
| ☐ Participar de manifestaciones políticas/sociales/ambientales | ☐ ----- |
| ☐ Limpiar | ☐ ----- |
| ☐ Bailar | ☐ ----- |
| ☐ Hacer un picnic | ☐ ----- |

Psicología positiva

Relaciones interpersonales

La psicología positiva propone que las relaciones interpersonales son uno de los cinco elementos del bienestar; la terapia de aceptación y compromiso las incluye como una de las áreas vitales donde trabajar nuestros valores, metas y acciones comprometidas; y la medicina del estilo de vida considera que tener un sólido sistema de apoyo emocional es uno de los seis pilares de un estilo de vida saludable. Además de su impacto en la salud mental, el consenso científico señala que las relaciones interpersonales son un factor importante en la salud física de las personas.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio apunta a reflexionar acerca de nuestras relaciones interpersonales y ofrece algunas ideas para fomentar, buscar y mejorar nuestro vínculo con otras personas.

- ❶ ¿Tengo gente cercana (amigos, pareja, familiares) a quienes contactar por cualquier cosa? ¿Tengo personas a las que podría llamar a las 4 de la mañana de ser necesario? Si la respuesta es no, es conveniente comenzar por generar esas relaciones. Más adelante te vas a encontrar con **Cuestionario de valores**, un ejercicio que te va a servir para identificar tus valores y, en base a ellos, buscar personas que se parezcan a vos.

.....

.....

- ❷ ¿Cómo fomentás tus relaciones?

ej. Armo planes con mis amistades todos los fines de semana; llamo a mis familiares para ver cómo están.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ❸ Seleccioná del siguiente listado de ideas para fomentar tus relaciones las que quieras tener en mente para comenzar a implementar de a poco:

- | | |
|--|--|
| ☐ Escribir un mensaje preguntando cómo están | ☐ Evitar hacer muchas cosas al mismo tiempo (como mirar el celular) cuando estás con alguien más |
| ☐ Felicitar por los cumpleaños | ☐ Permanecer en el presente, prestar atención cuando estás con alguien |
| ☐ Buscar personas parecidas a vos en algún curso | ☐ Abandonar la idea de querer tener siempre la razón |
| ☐ Reaccionar a las historias de Instagram | ☐ Evitar interpretar lo que los demás piensan de vos sin haber verificado los hechos |
| ☐ Preguntar cómo les fue en algún trámite o pendiente | ☐ No interrumpir |
| ☐ Compartir contenido en las redes sociales | ☐ |
| ☐ Responder de forma descriptiva (no escueta) cuando te preguntan cosas | ☐ |
| ☐ No clavar el visto en conversaciones por chat | ☐ |
| ☐ Pensar de antemano cosas sobre las que hablar | ☐ |
| ☐ Observar a las otras personas, prestando atención a lo que dicen o hacen, mostrando interés y atención | ☐ |
| ☐ Expresar lo que sentís y pensás | ☐ |
| ☐ Contar cosas sobre vos para que la gente te conozca | ☐ |

- 4** Usá las siguientes preguntas como guía para reflexionar sobre tus relaciones interpersonales actuales:

A/ ¿Las relaciones que tengo con otras personas me resultan positivas, aportan a mi bienestar? ¿Cuáles sí? ¿Cuáles no?

[illegible]

B/ ¿Estas relaciones me acercan o me alejan de la persona que yo quiero ser? ¿Me acercan o me alejan de mis valores? ¿Cuáles me acercan? Si las hay, ¿cuáles me alejan, y por qué?

[illegible]

c/ ¿Cuido de forma adecuada mis relaciones interpersonales? ¿Les doy tiempo y atención a las otras personas? Más adelante, en el ejercicio de **Acciones comprometidas y barreras** vas a encontrar herramientas para fomentar tus relaciones interpersonales mediante acciones comprometidas.

.....

.....

.....

D/ ¿Siento que alguna de mis relaciones me perjudica o daña de alguna forma? Si siento que me daña, ¿en qué sentido? ¿Considero que debería mantener ese vínculo a pesar del daño que me genera? ¿Por qué?

[illegible]

Cuestionario de valores

Según la terapia de aceptación y compromiso, los valores son constructos abstractos, verbalmente aclarados o contruidos, se eligen libremente, y funcionan como una brújula que orienta nuestras vidas. Son infinitamente perfectibles (siempre se puede ser una mejor ciudadana, un amigo más presente o una mejor estudiante), a diferencia de las metas, que son objetivos concretos. La terapia de aceptación y compromiso trabaja con el concepto de valores como parte fundamental de su protocolo de tratamiento.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio busca clarificar los valores personales. Identificar nuestros valores nos moviliza y nos ayuda a generar y mantener acciones comprometidas.

¿Cómo se usa?

El siguiente cuestionario muestra áreas vitales valiosas para algunas personas. Al completarlo, reflexioná sobre tus valores. Podés meditar si son realmente tus valores o si son reglas arbitrarias: para que un valor funcione como tal, no debe ser automático ni impuesto (como es el caso de los mandatos).

Para completar este ejercicio, es importante que escribas como si nada se interpusiera en tu camino: no se trata de que evalúes qué creés posible o lo que creés que merecés, sino saber qué es importante para vos, hacia qué dirección te gustaría trabajar en la mejor de las situaciones.

Este ejercicio no resulta adecuado si sentís que estás atravesando un periodo de mucha desregulación emocional. En ese caso, te conviene abordar estrategias de regulación en el marco de una terapia. Es recomendable hacer este ejercicio en un estado emocional equilibrado.

Adaptado del cuestionario de valores de Steven Hayes

① Pareja/relaciones íntimas

¿Qué persona querías ser en una relación íntima? ¿Qué relación querías tener? Intentá enfocarte en tu propio rol en esa relación.

ej. Ser una pareja confiable, respetuosa con las ideas de la otra persona...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

② Relaciones familiares

¿Qué tipo de hermano/a, hijo/a, padre/madre querés ser? ¿Qué cualidades querías tener en esas relaciones? ¿Cómo tratarías a los demás si fueras esa persona ideal que querés ser en esas relaciones?

ej. Ser un hijo y nieto amoroso. Ser un hermano al que puedan acudir ante cualquier necesidad...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

③ Amistades/relaciones sociales

¿Qué significa para vos ser buen amigo/a? Si fueras capaz de ser el/la mejor amigo/a posible, ¿cómo te comportarías? Intentá describir una amistad leal.

ej. Ser un amigo atento, al que le puedan contar sus cosas...

④ Carrera/empleo

Describí el tipo de trabajo que te gustaría realizar. Esto puede ser muy específico o muy general (recordá, esto es un mundo ideal). Después contestá: ¿por qué ese trabajo te atrae? ¿Qué tipo de trabajador/a te gustaría ser con respecto a tu empleador/a y compañeros/as de trabajo? ¿Cómo querrías que fueran tus relaciones laborales?

ej. Ser un contador honesto, capacitado, responsable con mis tareas y amable con mis colegas...

⑤ Educación/crecimiento personal/desarrollo

¿Te gustaría recibir educación, formal o informalmente, o realizar algún entrenamiento especializado? Si es así, escribí sobre eso. ¿Por qué esta clase de entrenamiento o educación te atrae?

ej. Mantenerme actualizado en relación a mi profesión...

⑥ Recreación/ocio

Describí qué tipo de actividad recreativa te gustaría tener, incluyendo hobbies, deportes y otras actividades recreativas variadas.

ej. Tener un espacio para desarrollarme creativamente...

7 Espiritualidad

“Espiritualidad” es lo que sea que signifique para vos. Puede ser tan simple como estar en contacto con la naturaleza, o algo formal u organizado. Si esto no es una parte importante de tus valores, pasá a la siguiente sección.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8 Ciudadanía

Para algunas personas, participar en asuntos comunitarios es fundamental en su vida. Si las actividades comunitarias son importantes para vos, describí qué dirección te gustaría tomar en estas áreas. Explicá qué te resulta atractivo en esta área.

ej. Desarrollar actividades voluntarias con personas sin hogar o ancianos/as, sumarme a algún grupo de participación ciudadana por el medio ambiente...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9 Salud/bienestar físico

Incluí tus valores relacionados a mantener tu bienestar físico. Escribí con respecto a temas vinculados con la salud: sueño, dieta, ejercicio, estrés, tabaquismo.

ej. Tener una alimentación más saludable, con más verduras. Hacer alguna actividad física y moverme todos los días. Meditar...

.....

.....

.....

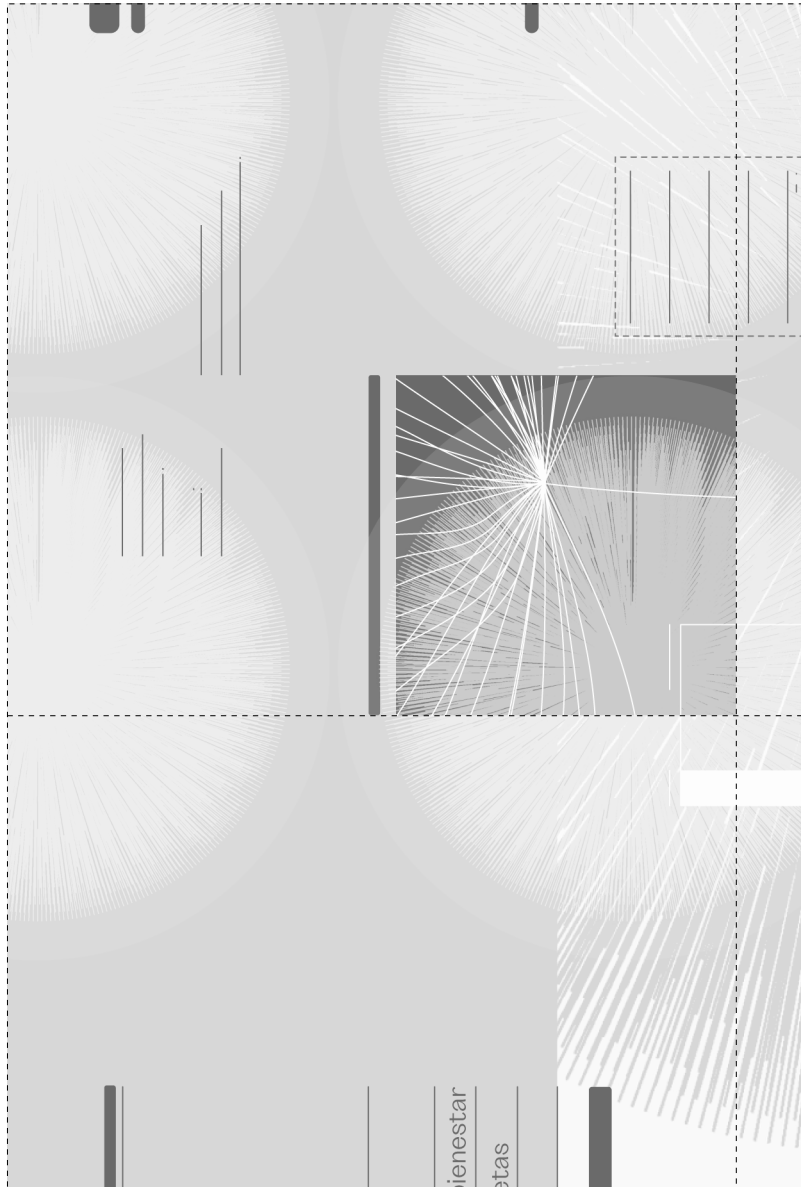
.....

.....

.....

.....

.....



Psicología positiva

Terapia de aceptación y compromiso

Sentido vital

Según la terapia de aceptación y compromiso, los valores son parte fundamental de vivir una vida valiosa. Este concepto coincide en gran medida con el de sentido vital de la psicología positiva. Hay un amplio abanico de áreas donde podemos pensar nuestros valores y darle sentido a nuestra vida: la familia, las amistades, el trabajo, el conocimiento, la espiritualidad, la comunidad.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio sirve para seguir reflexionando sobre tus valores, establecer metas para poner tu vida más en la línea con esos valores y pensar qué acciones comprometidas son necesarias para alcanzar esas metas.

¿Cómo se usa?

Completa este ejercicio habiendo realizado antes el **Cuestionario de valores**. Responde en el orden propuesto las preguntas del siguiente cuestionario, que te llevan de lo más abstracto (valores) a lo más concreto (acciones comprometidas).

CONCEPTO CLAVE

ACCIÓN COMPROMETIDA

Son las acciones o pasos alineados a nuestros valores que nos sirven para alcanzar una meta determinada.

- ❶ Volvé al **Cuestionario de valores** e identificá qué valores son los más importantes para vos en este momento de tu vida.

¿Qué valores son realmente importantes para mí en mi vida?

ej. Ser útil; ser parte de un grupo; tratar bien a la gente.

1/

2/

3/

4/

- ❷ Identificá un valor para trabajar ahora de los que listaste en el punto 1.

¿Qué es realmente importante para mí, en este momento, para trabajar en mi vida?

.....

.....

.....

.....

- ❸ Identificá algunas metas relacionadas a este valor.

¿En qué objetivos específicos puedo trabajar para que este valor sea parte de mi vida?

ej. Conseguir un trabajo donde pueda hacer algo útil; encontrar un trabajo voluntario en el que use las habilidades que ya tengo.

1/

2/

3/

4/

5/

6/

- ❹ Elegí una de las metas del paso 3 para trabajar ahora.

.....

- ❺ Identificá pequeñas acciones comprometidas hacia tu objetivo.

¿Qué pequeños pasos podés dar para alcanzar tu meta?

ej. Visitar lugares y buscar ofertas de trabajo en Internet en mi área; aplicar en los lugares donde quiero trabajar; actualizar mi currículum.

1/

2/

3/

4/

5/

- ❻ Tomá una acción comprometida ahora, o agendala con día y hora. No olvides pasar a tu agenda personal lo que decidás hacer y cuándo.

ej. Entrar a Internet y ver trabajos en mi área el lunes de 8 a 9 a. m.

.....

Acciones comprometidas y barreras

Los valores son conceptos abstractos y solo pueden materializarse en acciones comprometidas. Esto es un concepto central y su repetición en este cuaderno cumple una función. En este caso, además de volver a definir metas y acciones comprometidas para tus valores, la propuesta es notar los pensamientos o emociones que pueden funcionar como barreras para la concreción de esas acciones.

¿Para qué me sirve?

El siguiente ejercicio busca definir acciones comprometidas para trabajar en dirección a un valor: suele ser muy útil asignarles día y hora en la agenda para aumentar las chances de llevarlas a cabo. Esta vez, agregando el registro de las barreras que se te pueden presentar frente a estas acciones (pensamientos o emociones o alguna situación específica de tu vida). El objetivo es anticiparse y planificar soluciones alternativas frente a estos obstáculos.

¿Cómo se usa?

Completá este ejercicio habiendo realizado antes el **Cuestionario de valores** y el ejercicio de **Sentido vital**. Elegí qué valor querés trabajar esta semana e intentá definir actividades concretas para llevar a cabo en relación a ese valor. Luego, imaginá posibles barreras que se te pueden presentar, como pensamientos o emociones, que te puedan llegar a dificultar esas actividades. Escribí al lado una solución. Después de haber hecho la actividad planificada, volvé al ejercicio y comentá el resultado que obtuviste.

Valor: -----

ej. Ser un amigo confiable.

Actividad	Día	Hora	Barrera	Solución	Resultado
Preguntar a X cómo le fue en su examen	Martes	10.00 h.	Pensamiento “voy a quedar muy pesada”.	Imaginar me lo peor que puede pasar: que me ignore.	Se sorprendió de que me haya acordado y charlamos un rato largo.

Valor: -----

Actividad	Día	Hora	Barrera	Solución	Resultado

Valor: -----

Actividad	Día	Hora	Barrera	Solución	Resultado

Valor: -----

Actividad	Día	Hora	Barrera	Solución	Resultado

Metas, acciones comprometidas y refuerzos

Muchos comportamientos se sostienen por lo que pasa después del comportamiento. Por esto, si queremos motivarnos para que un comportamiento se repita y se mantenga en el tiempo, debemos programar una serie de consecuencias que aumenten las chances de que algo ocurra.

¿Para qué me sirve?

En el siguiente ejercicio vas a seguir trabajando valores, metas y acciones comprometidas, pero agregando el concepto de refuerzo para aumentar las chances de que ocurran esas acciones comprometidas. Podés completar este ejercicio en el plazo que necesites, enfocándote en un valor por vez.

¿Cómo se usa?

Completá este ejercicio habiendo realizado antes el de **Sentido vital**. Primero, definí el valor al que querés acercarte; después, cuáles son las metas y las acciones comprometidas hacia ese valor. Hacé una lista de refuerzos posibles para aumentar las posibilidad de que ese comportamiento ocurra y, por último, agendá una acción comprometida.

CONCEPTOS CLAVE

REFUERZO POSITIVO

Consecuencia de un comportamiento que aumenta las probabilidades de que este ocurra debido al agregado de un evento. El refuerzo positivo es la base del cambio de hábitos. Un ejemplo típico es darle a un niño un elogio (refuerzo positivo) luego de que tendió la cama.

REFUERZO NEGATIVO

Consecuencia que aumenta las probabilidades de que un comportamiento ocurra, pero a diferencia del refuerzo positivo, que agrega un evento, el negativo lo elimina. Al usar refuerzo negativo, hay que tener cuidado, porque este es la base de muchos problemas de salud mental: algunas cosas que nos generan alivio a corto plazo son potencialmente dañinas a largo plazo.

① Valor a trabajar:

(Volvé al punto 1 de **Sentido vital** y elegí uno)

ej. Ser una profesional capacitada y responsable.

② Meta:

ej. Terminar la carrera.

③ Acciones comprometidas:

ej. Dedicarle 1,5 horas de estudio todos los días de esta semana.

1/

2/

3/

4/

④ Refuerzos posibles:

ej. Tomar un café/mate mientras leo; sentarme en el sillón y ver otro capítulo de mi serie favorita al terminar la unidad 1; revisar las historias de Instagram al final del primer capítulo; ir al gimnasio cuando termine.

1/

2/

3/

4/

⑤ Agendá con día y hora (acá o en tu agenda personal) una acción comprometida:

.....

① Valor a trabajar:

(Volvé al punto 1 de **Sentido vital** y elegí uno)

② Meta:

③ Acciones comprometidas:

1/

2/

3/

4/

④ Refuerzos posibles:

1/

2/

3/

4/

⑤ Agendá con día y hora (acá o en tu agenda personal) una acción comprometida:

.....

① Valor a trabajar:

(Volvé al punto 1 de **Sentido vital** y elegí uno)

② Meta:

③ Acciones comprometidas

1/

2/

3/

4/

④ Refuerzos posibles

1/

2/

3/

4/

⑤ Agendá con día y hora (acá o en tu agenda personal) una acción comprometida.

.....

① Valor a trabajar:

(Volvé al punto 1 de **Sentido vital** y elegí uno)

② Meta:

③ Acciones comprometidas

1/

2/

3/

4/

④ Refuerzos posibles

1/

2/

3/

4/

⑤ Agendá con día y hora (acá o en tu agenda personal) una acción comprometida.

.....

Disminuir conductas

Incorporar un comportamiento nuevo a nuestra vida puede ser desafiante, pero disminuir uno que ya tenemos seguro también lo es. Hay varias estrategias para abordar ese desafío. Este ejercicio se propone reemplazar los comportamientos indeseados por otros que nos acerquen a nuestras metas, es decir, aumentar un comportamiento para reemplazar otro que se desea disminuir. La segunda estrategia que se presenta y complementa a la primera tiene que ver con el aprendizaje por consecuencias (también llamado condicionamiento operante), aplicando corrección y sobrecorrección luego de un comportamiento que se desea disminuir.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio busca identificar los comportamientos que se desean reducir y luego establecer una estrategia eficaz para hacerlo. Introduce el concepto de corrección y sobrecorrección, formas de aplicar condicionamiento operante que sirven para disminuir la probabilidad de que un comportamiento se repita. Podés completar este ejercicio en el plazo que necesites, enfocándote en un valor por vez.

¿Cómo se usa?

Completá este ejercicio habiendo hecho antes el de **Sentido vital**. Primero, definí el valor al que querés acercarte. Después, cuáles son las metas que querés establecer para ese valor. Luego, identificá qué comportamientos querés reducir y establecé comportamientos a aumentar para reemplazarlos. Por último, establecé correcciones y sobrecorrecciones para los comportamientos que querés disminuir.

CONCEPTO CLAVE

CONDICIONAMIENTO OPERANTE

Forma de aprendizaje que se da a través de las Consecuencias de los comportamientos. Es el mecanismo por el cual nos adaptamos rápidamente a nuevos contextos.

CORRECCIÓN Y SOBRECORRECCIÓN

Estrategias de condicionamiento operante. Utilizan el castigo, es decir, la consecuencia de un comportamiento que busca disminuirlo. La corrección implica una consecuencia percibida como proporcional luego del comportamiento; mientras que la sobrecorrección es el uso a propósito de una consecuencia levemente exagerada. La sobrecorrección aumenta las probabilidades de que no sigas haciendo comportamientos indeseados.

① Valor a trabajar:

(Volvé al punto 1 de **Sentido vital** y elegí uno)

ej. Cuidar mi salud física.

② Meta:

ej. No pasar tanto tiempo sentado.

③ Comportamiento a reducir:

ej. Dejar de mirar series todos los días cuando vuelvo del trabajo.

.....
.....

④ Comportamiento a aumentar (que reemplace al indeseado):

ej. Ir a caminar con mi pareja todos los días a las 7 p.m.

.....
.....

⑤ Corrección y sobrecorrección:

ej. Si miro series al volver del trabajo, le pido perdón a mi pareja por no ir a caminar (corrección). Si miro series al volver del trabajo, cocino yo la cena (sobrecorrección).

.....
.....

① Valor a trabajar:

(Volvé al punto 1 de **Sentido vital** y elegí uno)

② Meta:

③ Comportamiento a reducir:

.....
.....
.....

④ Comportamiento a aumentar:

.....
.....
.....

⑤ Corrección y sobrecorrección:

.....
.....
.....
.....

① Valor a trabajar:

(Volvé al punto 1 de **Sentido vital** y elegí uno)

② Meta:

③ Comportamiento a reducir:

.....
.....
.....

④ Comportamiento a aumentar:

.....
.....
.....

⑤ Corrección y sobrecorrección:

.....
.....
.....
.....

① Valor a trabajar:

(Volvé al punto 1 de **Sentido vital** y elegí uno)

② Meta:

③ Comportamiento a reducir:

.....
.....
.....

④ Comportamiento a aumentar:

.....
.....
.....

⑤ Corrección y sobrecorrección:

.....
.....
.....
.....



Terapia de aceptación y compromiso

Identificar la interferencia de emociones y pensamientos

A veces, lo que nos desvía del camino que elegimos, de nuestros valores y metas, son nuestras propias emociones y pensamientos. La recomendación ante estos casos es no juzgar si los pensamientos o las emociones son correctos o incorrectos, sino reflexionar sobre si me acercan o si me alejan de mis valores y metas, de la persona que quiero ser. También puede ser muy útil identificar qué otros obstáculos puedo encontrar en mi camino. Algunos ejemplos pueden ser falta de habilidades, falta de medios o dificultades con personas.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio invita a reflexionar acerca de las emociones o pensamientos que nos desvían de nuestra dirección vital: antes de intentar cambiar, es importante notarlos e identificarlos.

¿Cómo se usa?

Escribí cada pensamiento o emoción que identifiques en el lugar indicado del diagrama. Podés ayudarte pensando qué emociones, pensamientos y reglas rígidas se interponen para cada una de las áreas vitales completadas en el **Cuestionario de valores**, o bien focalizarte solo en una de esas áreas (quizá, la que considerarás que más te cuesta abordar).

Valor: Ser una profesional capacitada y responsable

El diagrama de flujo de pensamiento se estructura en tres columnas principales: **Pensamientos**, **Emociones** y **Metas**. Las flechas indican la dirección del flujo de pensamiento.

- Pensamientos:**
 - Yo no voy a poder.
 - Me falta voluntad.
 - ¿Para qué intento si igual no me va a salir?
- Emociones:**
 - Qué fiaca me da estudiar.
 - Quiero mirar televisión.
 - Qué inseguridad me da rendir exámenes.
- Metas:**
 - Meta 1:** Terminar la carrera.
 - Meta 2:** Hacer un posgrado.
 - Meta 3:** Cambiar de trabajo.

Las flechas indican que los pensamientos negativos (como "Yo no voy a poder") pueden llevar a emociones negativas (como "Qué inseguridad me da rendir exámenes") y a metas menos ambiciosas (como "Meta 1: Terminar la carrera"). Por el contrario, los pensamientos positivos (como "Me falta voluntad") pueden llevar a emociones positivas (como "Quiero mirar televisión") y a metas más ambiciosas (como "Meta 3: Cambiar de trabajo").

Valor: _____

Pensamientos

Meta 1

Meta 2

Meta 3

Emociones

Valor: _____

Ciclo de vida

Estrategias de afrontamiento

Pensamientos

Emociones

Meta 1

Valor: _____

Carrera

Meta 3

Pensamientos

Meta 2

Emociones

Meta 1

Diseña tu propia lápida

A algunas personas les resulta desafiante clarificar sus valores. En esos casos, la terapia de aceptación y compromiso propone el uso de metáforas y símbolos (en este caso, la lápida) para ayudar a clarificar estos valores.

¿Para qué me sirve?

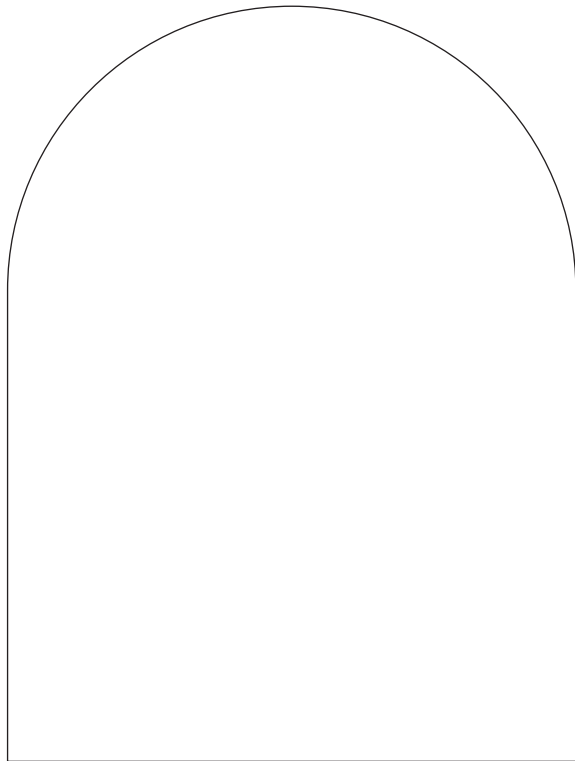
Este ejercicio sintetiza varios de los conceptos que trabajamos en esta primera parte, y ayuda a ser conscientes de dónde estamos parados y a dónde nos gustaría llegar.

¿Cómo se usa?

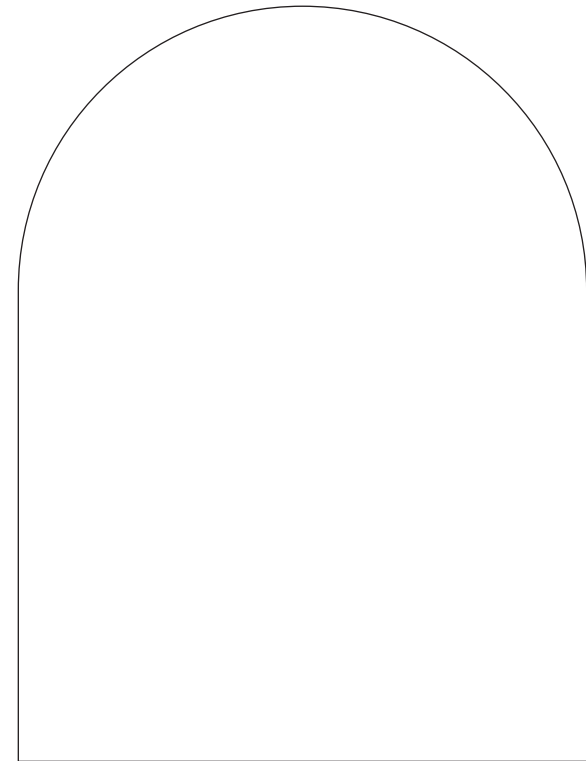
Dibujá dos lápidas. Ambas van a simbolizar tu muerte, y serán las que te conmemoren. Pero corresponden a vidas paralelas: una será la que te toque si vivís sin tener en cuenta tus valores, siguiendo las barreras que interfieren con tus acciones comprometidas (1). La otra es la lápida que te recordará si vivís una vida valiosa, orientada a tus propios valores (2). En un mundo ideal, ¿qué te gustaría que diga tu lápida? ¿Cómo y por qué te gustaría que te recuerden tus seres queridos? ¿Qué diría tu lápida si hoy no estás más?



- ① Tu lápida si vivís sin tener en cuenta tus valores, siguiendo las barreras que interfieren con tus acciones comprometidas.

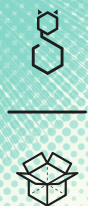


- ② Tu lápida si vivís de acuerdo a tus valores, tomando acciones comprometidas que se correspondan con ellos.



LIBRO + CUADERNO

Subimos todos nuestros libros gratis gracias a Bancantes.



Libre para todes, gratis para siempre.

Sumate en eglc.ar/bancar

