

Las Ollas



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-CompartirIgual/Internacional 4.0y* 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, Bianca Di Virgilio, Emma Coso, Facundo Alvarez Heduan, Florencia González, Juan Cruz Balian, Javi Goldschmidt, Juana Garrido, Juanchi Cuitule, Julieta Habif, Laura González, Marina Amabile, Nuria Cáceres, Pablo González, Rocío 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 Filipelli, Florencia González, Guadalupe Sendra, Javier Goldschmidt, Jota Martirán, 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 - Ángel Gargiulo; editado por Ezequiel Arrieta. -1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: EL GATO Y LA CAJA, 2022. www.elgatoylacaja.com.ar/ 152 p.; 14x19 cm. / ISBN 978-987-48080-7-3 / 1. Salud Mental. 2. Psicología. 3. Psiquiatría. I. Título. ODD 362.204 / Queda hecho el depósito que establece la Ley N 11.723. Imprimimos en Argentina y distribuimos desde nuestra oficina en Colegiales, Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

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 elgatoylaca.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

Medición inicial

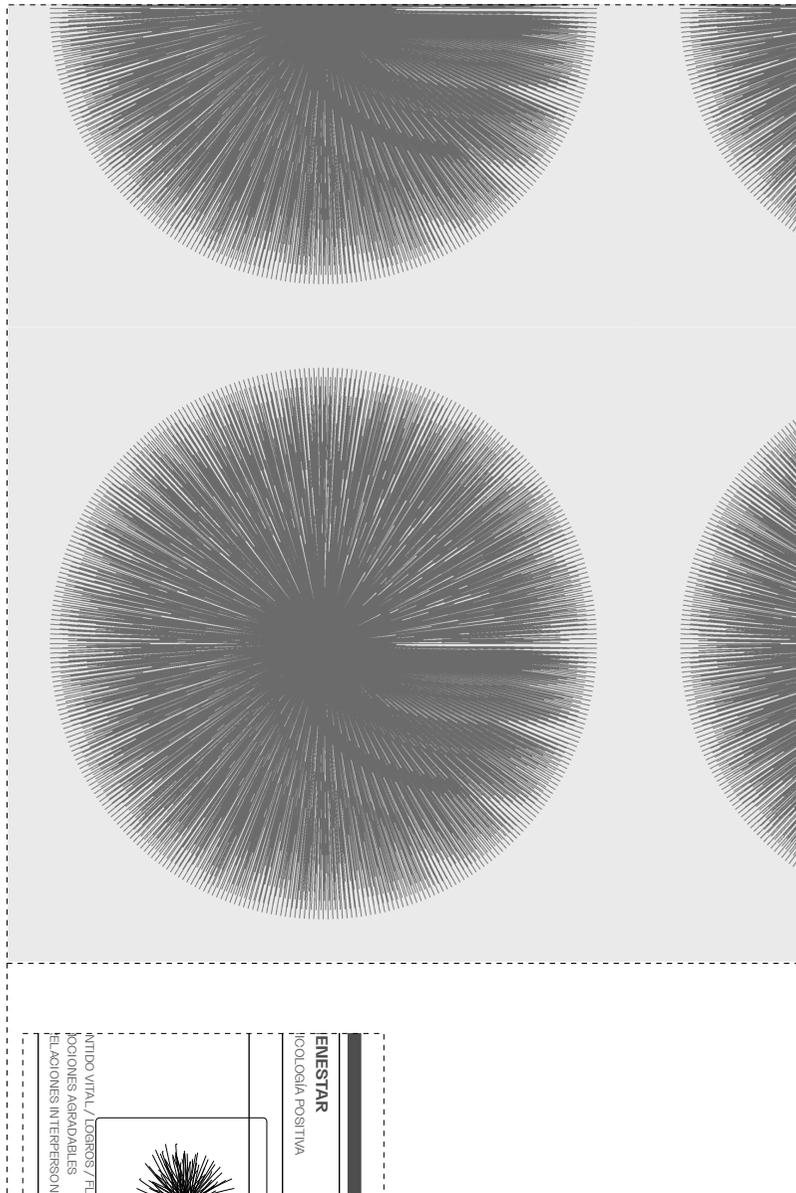
Para Martin Seligman, psicólogo e investigador en el área de la psicología positiva, la felicidad no es una sola propiedad, sino un constructo compuesto por varios elementos, cada uno con valor propio. Por eso, prefiere no hablar de “felicidad”, sino más bien de “bienestar”, y lo desglosa en cinco elementos 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?

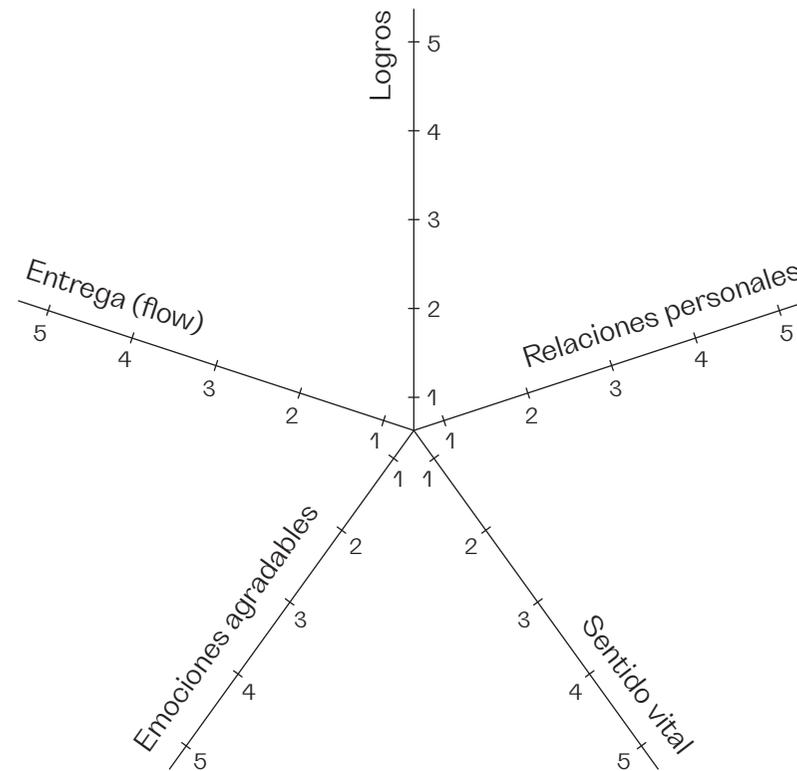
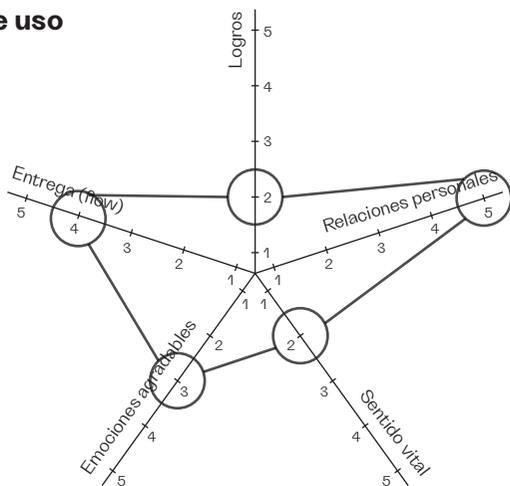
Tomate un momento para reflexionar dónde te parece que estás en cada uno de los cinco elementos del bienestar en este momento de tu vida usando la escala propuesta en la página siguiente. Un puntaje bajo en uno de los ejes de la estrella indica un pilar de la salud mental que requiere mayor trabajo. 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.
---------	---

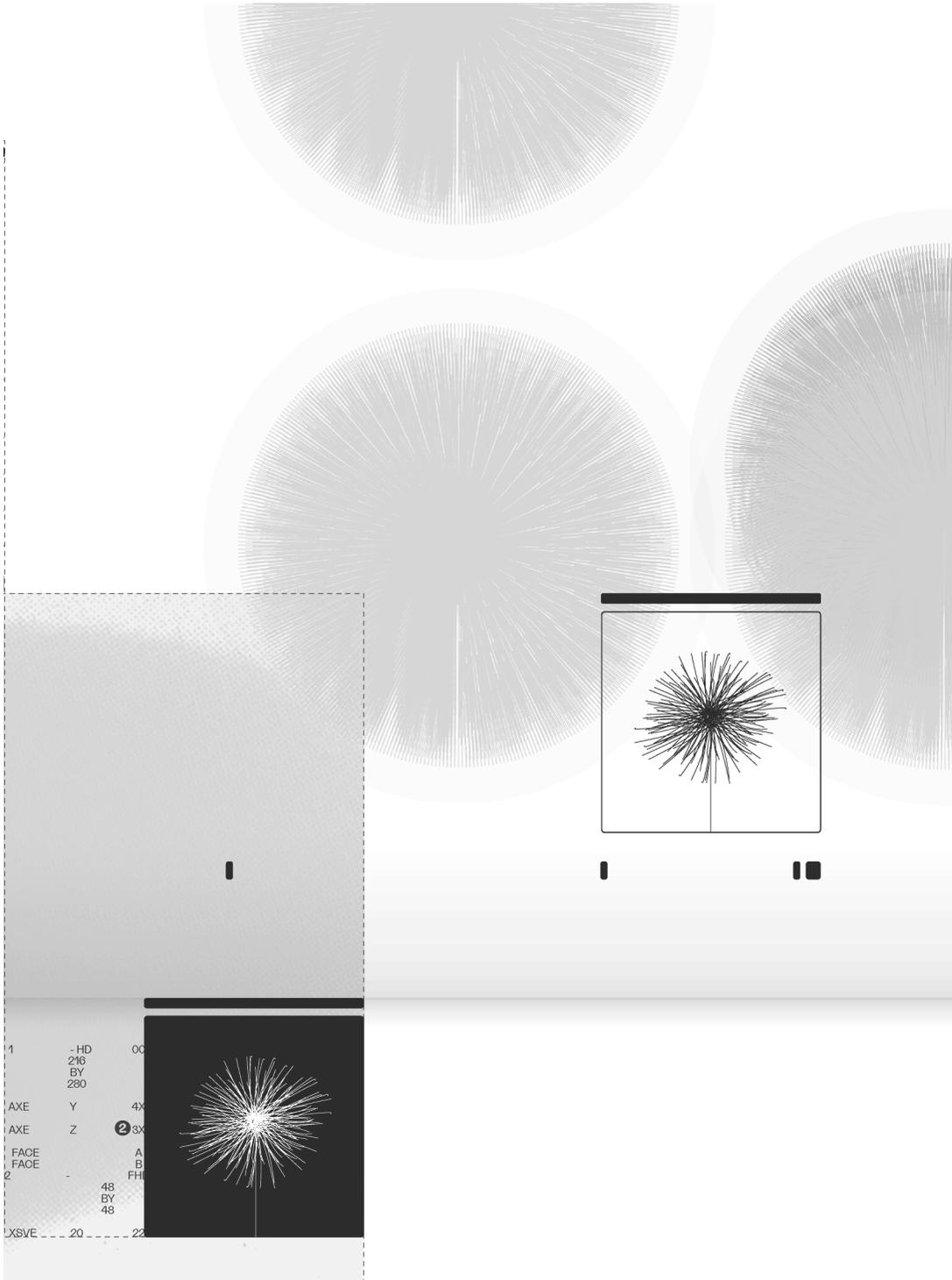
Psicología positiva

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.



1 -HD 00
216
BY
280
AXE Y 4X
AXE Z 2 3X
FACE A
FACE B
2 - FHI
48
BY
48
XSVE 20 22

① 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

.....

.....

② 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

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

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

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.

Cuestionario de valores

Según la terapia de aceptación y compromiso, los valores son constructos abstractos, verbalmente aclarados o construidos, 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 querrías ser en una relación íntima? ¿Qué relación querrías 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 querrías 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...

.....

.....

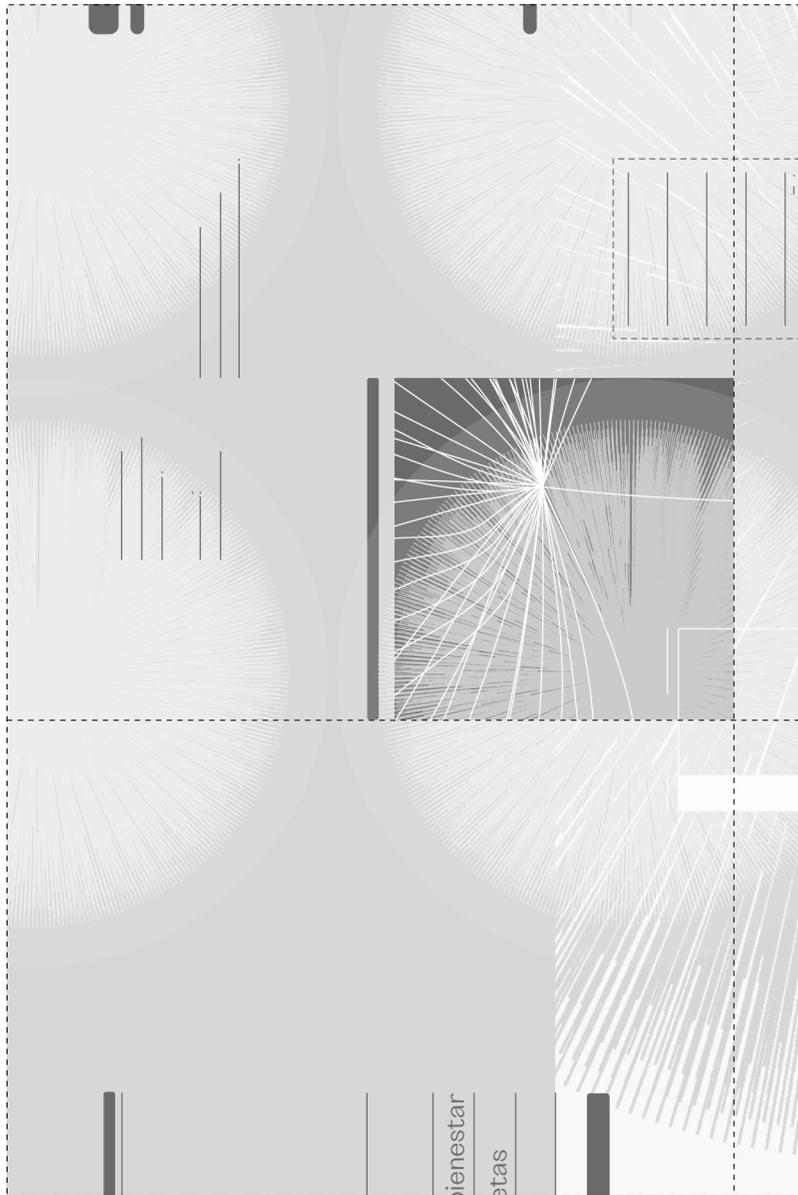
.....

.....

.....

.....

.....



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?

Completá este ejercicio habiendo realizado antes el **Cuestionario de valores**. Respondé 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

Meta 3
Cambiar de trabajo

Meta 2
Hacer un posgrado

Emociones
Qué fiaca me da estudiar.
Quiero mirar televisión.
Qué inseguridad me da rendir exámenes.

Meta 1
Terminar la carrera

Pensamientos
Yo no voy a poder.
Me falta voluntad.
¿Para qué intento si igual no me va a salir?

Valor: _____

Meta 3

Meta 2

Emociones

Meta 1

Pensamientos

Valor:

		Meta 3
Pensamientos		Meta 2
		Emociones
Meta 1		

Valor:

		Meta 3
Pensamientos		Meta 2
		Emociones
Meta 1		

Diseña tu propia lápida

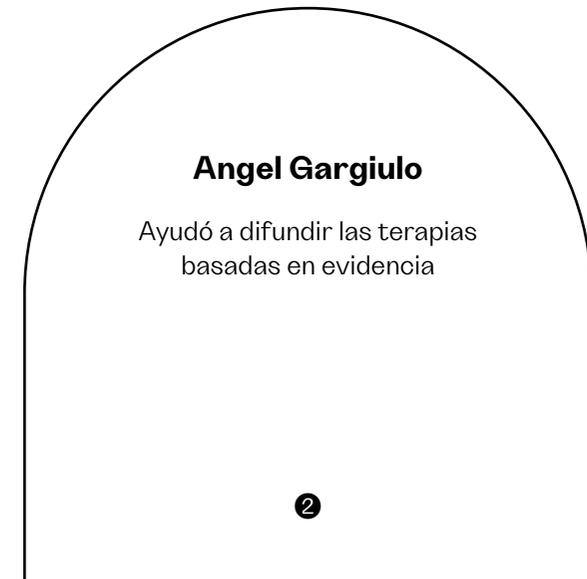
A algunas personas les resulta desafiante clarificar sus valores. En esos casos, la terapia de aceptación y compromiso propone el uso de metáforas y símbolos (en este caso, la lápida) para ayudar a clarificar estos valores.

¿Para qué me sirve?

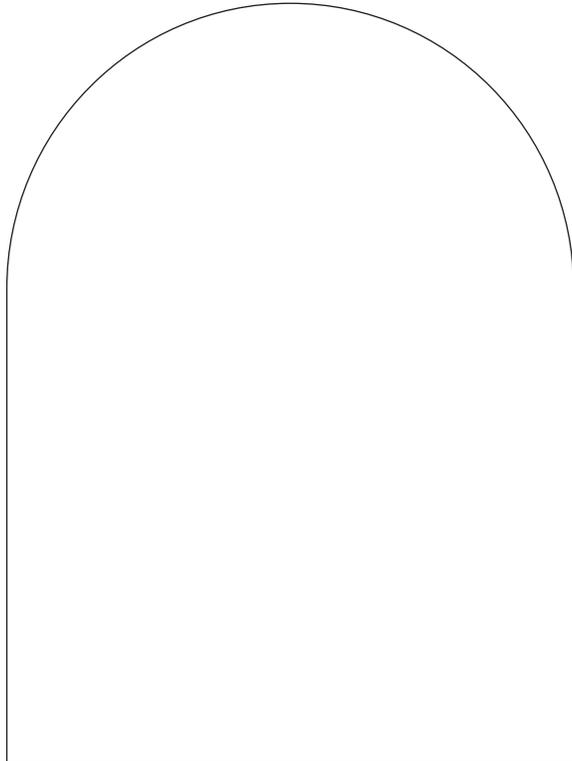
Este ejercicio sintetiza varios de los conceptos que trabajamos en esta primera parte, y ayuda a ser conscientes de dónde estamos parados y a dónde nos gustaría llegar.

¿Cómo se usa?

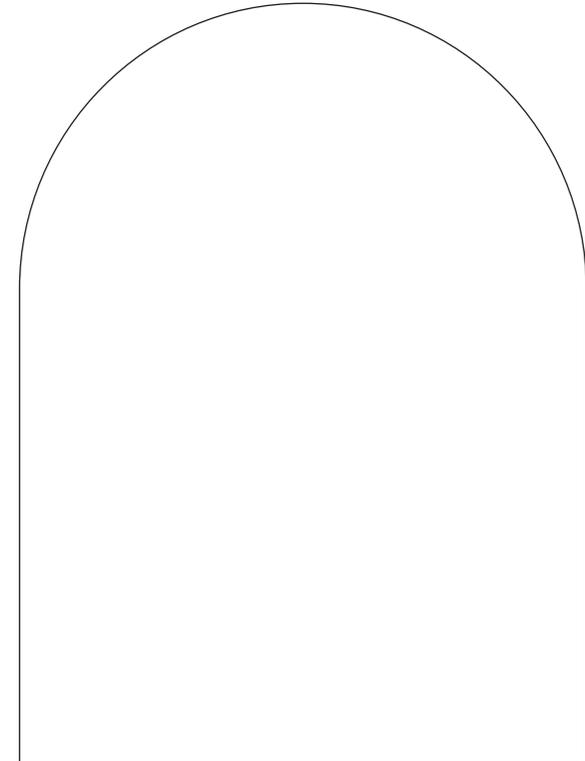
Dibujá dos lápidas. Ambas van a simbolizar tu muerte, y serán las que te conmemoren. Pero corresponden a vidas paralelas: una será la que te toque si vivís sin tener en cuenta tus valores, siguiendo las barreras que interfieren con tus acciones comprometidas (1). La otra es la lápida que te recordará si vivís una vida valiosa, orientada a tus propios valores (2). En un mundo ideal, ¿qué te gustaría que diga tu lápida? ¿Cómo y porqué 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.



Parte



MITOS SOBRE LAS EMOCIONES / ALGORITMO DE GESTIÓN EMOCIONAL /
HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL / CONSTRUIR DOMINIO
/ ACUMULAR EMOCIONES AGRADABLES / CUESTIONARIO DE REGULACIÓN
DEL ENOJO / STOP / TIEMPO FUERA / CULPA / PERDONAR

Las olas

Mitos sobre las emociones

Las emociones son un complejísimo sistema heredado a través de la evolución para sobrevivir que se activa automáticamente para no tener que pensar cada una de nuestras respuestas.

Sin embargo, existen muchos juicios de valor sobre las emociones: creer que las agradables son buenas y las desagradables, malas; pensar que debemos reprimir nuestras emociones todo el tiempo o, por lo contrario, que siempre debemos seguir lo que ellas nos dictan; incluso, juzgarnos si sentimos tristeza o ansiedad.

La terapia dialéctico conductual propone salirse de este tipo de juicios de valor y en cambio gestionar nuestras emociones a partir de si estas nos acercan o nos alejan de la persona que queremos ser, si es efectivo seguir nuestros impulsos emocionales en determinado contexto y si nuestras emociones están justificadas en los hechos reales. Además, es importante considerar que muchas veces las emociones desagradables (como la tristeza, la ansiedad o el enojo), si están justificadas en los hechos, nos dan información valiosa a la que puede ser efectivo responder. Esta respuesta emocional puede ser moderada a partir de herramientas de gestión emocional, que nos permiten tomar en cuenta nuestras emociones sin actuar por esto de forma impulsiva o desregulada.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio presenta una serie de mitos sobre las emociones con los que muchas personas se identifican. El objetivo es que puedas tomar distancia de estas afirmaciones o juicios de valor acerca de las emociones.

¿Cómo se usa?

A continuación, vas a encontrar un listado de mitos sobre las emociones. Leelos y escribí afirmaciones alternativas a esos mitos.

Mito:

Hay una manera correcta de sentirse en cada situación.

Alternativa:

Las emociones no son correctas ni incorrectas, no está ni bien ni mal sentirse de distintas formas, las emociones simplemente son, suceden.

Mito:

Dejar que los demás sepan que me estoy sintiendo mal es una debilidad.

Alternativa:

.....
.....

Mito:

Los sentimientos desagradables son malos y destructivos.

Alternativa:

.....

.....

Mito:

Algunas emociones son estúpidas.

Alternativa:

.....

.....

Mito:

Todas las emociones dolorosas son el resultado de una mala actitud.

Alternativa:

.....

.....

Mito:

Si los demás no aprueban mis sentimientos, obviamente no debería sentirme de la forma en que me estoy sintiendo.

Alternativa:

.....

.....

Mito:

Otras personas son los mejores jueces de cómo me siento.

Alternativa:

.....

.....

Mito:

Las emociones dolorosas no son importantes y deberían ignorarse.

Alternativa:

.....

.....

Mito:

Las emociones extremas te llevan mucho más lejos que tratar de regular tus emociones.

Alternativa:

.....

.....

Mito:

La creatividad requiere emociones intensas, muchas veces fuera de control.

Alternativa:

.....

.....

Mito:

Intentar cambiar las emociones es inauténtico.

Alternativa:

.....

.....

Mito:

La verdad emocional es la que cuenta, no la verdad de los hechos.

Alternativa:

.....

.....

Mito:

La gente debería hacer lo que siente.

Alternativa:

.....

.....

Mito:

Actuar según tus emociones es el signo de un individuo verdaderamente libre.

Alternativa:

.....

.....

Mito:

Mis emociones son quien soy.

Alternativa:

.....

.....

Mito:

Mis emociones son la razón por la que la gente me quiere.

Alternativa:

.....

.....

Mito:

Las emociones pueden suceder sin ninguna razón.

Alternativa:

.....

.....

Mito:

Siempre debería confiar en mis emociones.

Alternativa:

.....

.....

Algoritmo de gestión emocional

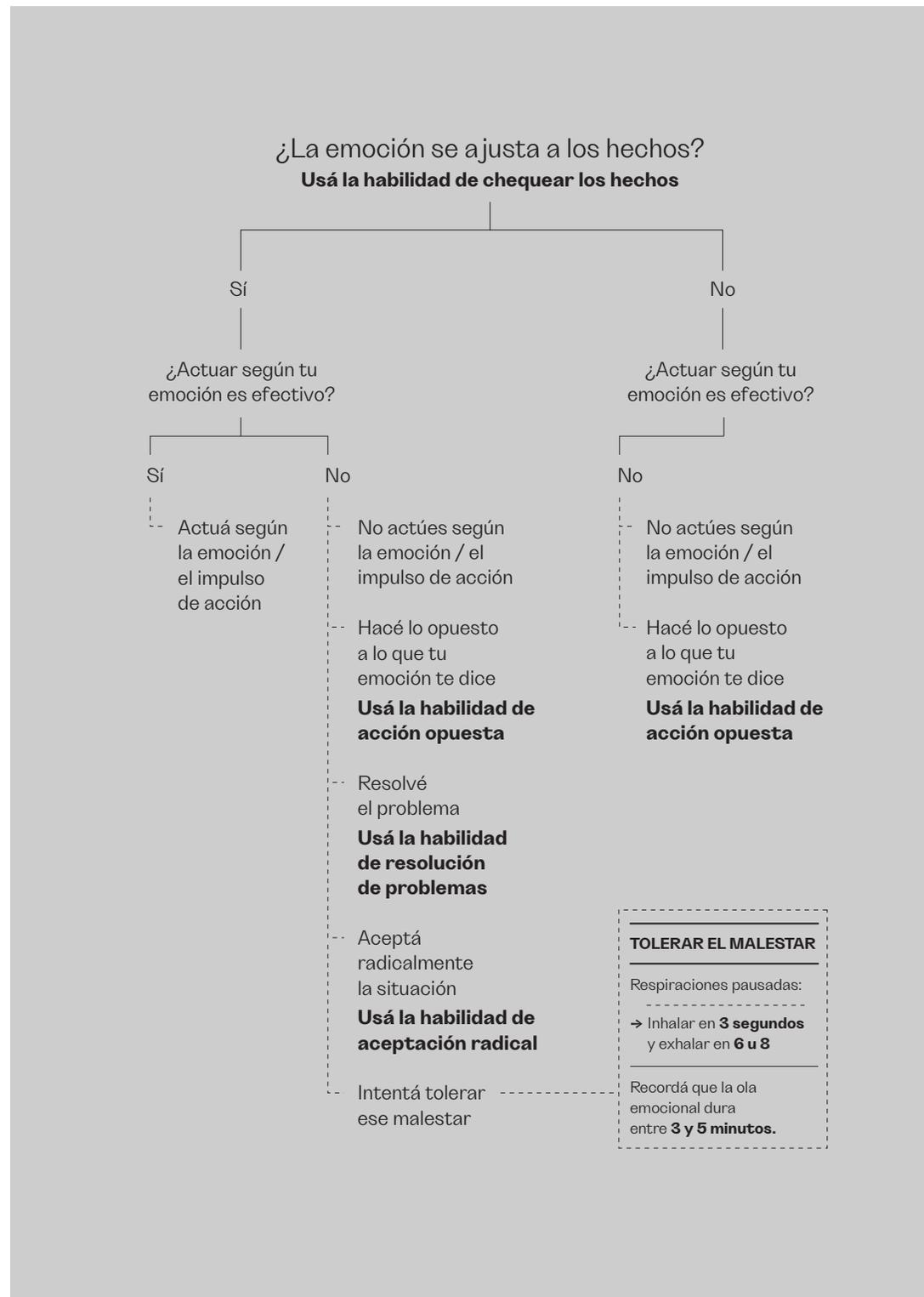
La terapia dialéctico conductual propone aprender a identificar la emoción que experimentamos, comprender su disparador y analizar nuestra respuesta según dos variables: si esa emoción se ajusta a los hechos y si nuestra respuesta es efectiva o no en esa situación. Por *efectivo* entendemos aquello que nos permite conseguir lo que necesitamos, pero actuando según nuestros valores y sin perder de vista el contexto, las relaciones con las demás personas, y el mediano y largo plazo.

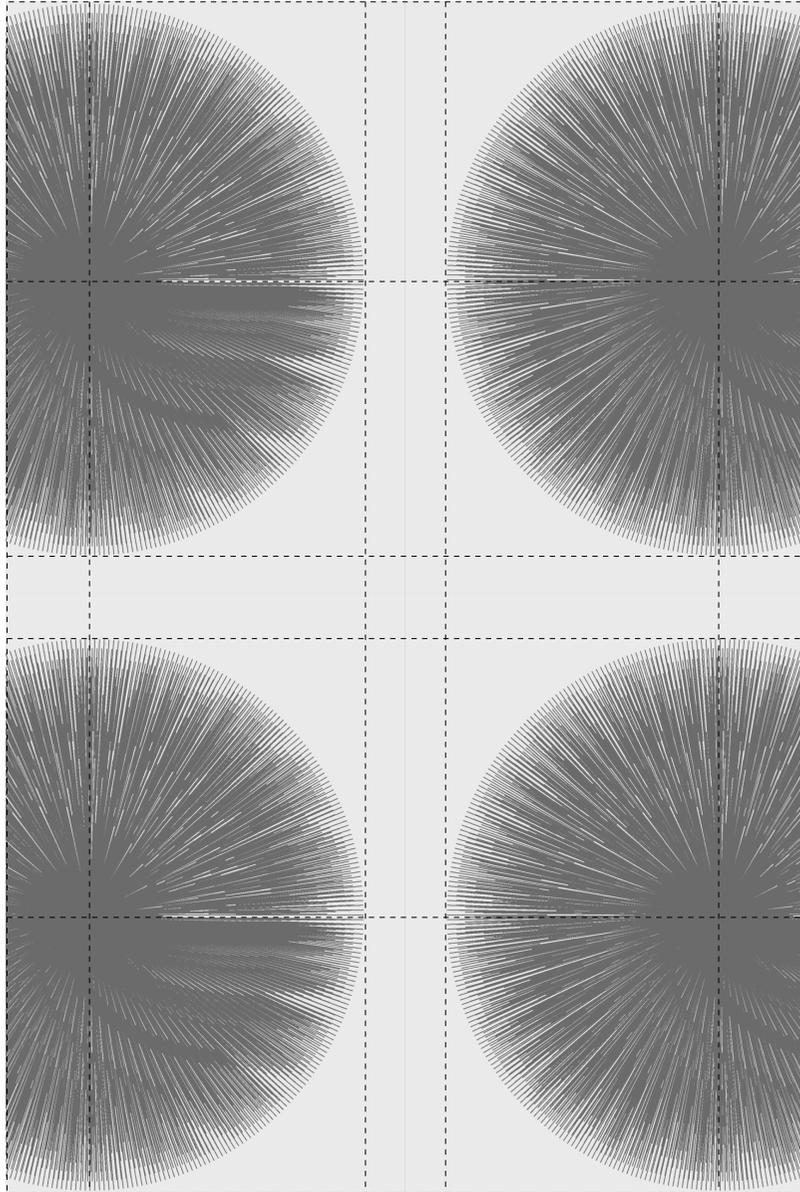
¿Para qué me sirve?

Este algoritmo simple propone un camino a seguir ante cada emoción, y puede ser útil que lo consultes o tengas en mente cada vez que estés sintiendo algo y no sepas bien qué camino de acción seguir.

¿Cómo se usa?

Cuando estés en una situación en la que sientas una emoción frente a la que no sabés cómo actuar, consultá el esquema de este algoritmo de gestión emocional (mirando este cuaderno o mentalmente). En el ejercicio de **habilidades de regulación emocional** vas a encontrar con mayor profundidad las herramientas para aplicar según el resultado del algoritmo.





Terapia dialéctico conductual

Habilidades de regulación emocional

Si bien nuestras emociones constituyen herramientas importantes para entender nuestro entorno e interactuar con él, también son complejas, a veces no se ajustan a los hechos o son confusas, y en ocasiones pueden impulsarnos a cometer errores.

Las emociones surgen automáticamente a partir de un estímulo externo o interno, y, por lo tanto, no podemos decidir si experimentarlas o no. Una gestión inteligente de las emociones implica enfocarnos en entenderlas e intentar modular las respuestas que nos surgen según si son efectivas o no, y si estas emociones (y su intensidad) se ajustan (o no) a los hechos. La terapia dialéctico conductual establece un conjunto de habilidades para trabajar esto.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio introduce diferentes habilidades de regulación emocional, e invita a practicarlas con dos emociones frecuentes para que incorpores de a poco estas herramientas.

¿Cómo se usa?

Primero, familiarízate con las habilidades de regulación emocional. Luego, practica estas herramientas con dos emociones: ansiedad y tristeza. Podés completar las preguntas cuando estés experimentando cada emoción, o bien practicar con situaciones que recuerdes haber experimentado.

CONCEPTO CLAVE

HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL



Estrategias que podemos utilizar para influenciar nuestra respuesta emocional en diferentes situaciones.

HABILIDAD	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO DE USO
-----------	-------------	----------------

CHEQUEAR LOS HECHOS

Chequeá si tus reacciones emocionales se ajustan a los hechos de la situación.
--

Si te enojás con un amigo por algo que te está diciendo, podés preguntarte: "¿qué es exactamente lo que me está diciendo? ¿Estoy haciendo alguna interpretación que no se ajusta a los hechos? ¿Hay un prejuicio que me dispare el enojo?"
--

ACCIÓN OPUESTA

Cuando tus emociones no se ajustan a los hechos, cuando son demasiado intensas, o cuando no es efectivo actuar siguiendo tu impulso emocional, hacé la acción opuesta del impulso de tu emoción.
--

Si estás triste hace muchos días, en vez de quedarte en la cama rumiando, hacete un cronograma de actividades para hacer tengas o no ganas; salí afuera; llamá a una amistad para encontrarte, practicá algún deporte, y ponete en marcha, como sea.
--

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Cuando los hechos en sí mismos son el problema, resolver estos problemas reducirá la frecuencia de las emociones negativas. Esta habilidad consiste en identificar el problema (hechos), qué se quiere lograr, hacer una lluvia de ideas de posibles soluciones para lograrlo y llevar a cabo la acción que se considere más efectiva.
--

Si sentís ansiedad porque tenés demasiadas tareas por cumplir en los próximos días, estás frente a un problema que tenés que resolver. Podés sentarte y escribir todas las ideas que se te ocurran para resolver el problema (delegar alguna tarea, cambiar de fecha algún compromiso, cancelar algo postergable, pedir ayuda), evaluar cuál considerás más efectiva para resolver el problema y tomar ese camino. Si esa idea no funciona, continuá por la siguiente.
--

HABILIDAD	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO DE USO
-----------	-------------	----------------

ACUMULAR EMOCIONES AGRADABLES

Esta habilidad propone la búsqueda de emociones agradables para balancear emociones desagradables como la tristeza. En el corto plazo, se traduce en hacer cosas agradables que sean posibles ahora.
--

Si estás atravesando un periodo en el que sentís tristeza frecuentemente, podés regularla buscando emociones agradables. Podés ir al cine, juntarte con amistades, tomar mate al aire libre, dar un paseo, agradecer por lo que tenés, o cualquier actividad que te dé alegría.

CONSTRUIR DOMINIO

Hacé cosas que te hagan sentir competente y efectivo o efectiva. Esta habilidad es especialmente útil ante la tristeza o depresión.

Si tenés pensamientos del tipo "yo no valgo" o "yo no puedo", busoá cultivar habilidades concretas. Aprendé a cocinar, a jugar un deporte, a tocar un instrumento, leé o empezá a estudiar un tema que te interese.

ACEPTACIÓN RADICAL

Esta habilidad se utiliza ante situaciones que no podemos cambiar. Se practica repitiendo lo que tenés que aceptar varias veces (con el pensamiento, en voz alta o escribiendo) y luego actuando en consecuencia a esa aceptación. Puede ser útil ante el enojo, la tristeza, o la ansiedad.
--

Si tu pareja no quiere seguir con vos, y sabés que claramente la relación no tiene futuro, aceptar esto rápidamente, dejando de insistir, puede ayudarte a dar vuelta la página.
--

ANTICIPARSE A SITUACIONES EMOCIONALES

Prepará un plan con anticipación para hacer frente habilidosamente a situaciones emocionales intensas.
--

Si rendir mal un examen te genera tristeza, armate un plan para cuando esto suceda: intentá recordar que desaprobá un examen es algo que puede pasar y que no es tan grave. Ese día intentá hacer ejercicio y juntarte con alguna amistad.
--

REDUCIR LOS FACTORES DE VULNERABILIDAD
--

Alimentate de manera saludable, hacé ejercicio físico, dormí en forma equilibrada, evita el alcohol y el tabaco, aprendé a regular el estrés.

Si saltearte comidas te pone de mal humor, intentá mantener un orden y comer al menos 4 veces al día. Incluí más frutas, verduras y legumbres, y tomá abundante agua.

ANSIEDAD

① Habilidad a utilizar: **Chequear los hechos**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.
ej. Rindo mañana y tengo el pensamiento de que voy a desaprobar.

.....
.....

¿De qué forma aplicaría la habilidad?
ej. Me pregunto si estudié los temas más importantes para el examen, si repasé, y recuerdo que no suelo reprobar exámenes muy seguidos.

.....
.....

② Habilidad a utilizar: **Acción opuesta**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.
ej. No tengo ganas de presentarme, quiero poner una excusa y quedarme en mi casa.

.....
.....

¿De qué forma aplicaría la habilidad?
ej. Ir a rendir igual, a pesar del estrés y de los pensamientos catastróficos como "si me va mal, voy a ser inútil toda mi vida".

.....
.....

③ Habilidad a utilizar: **Resolución de problemas**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.
ej. Todavía me falta estudiar algunos temas fundamentales.

.....
.....

¿De qué forma aplicaría la habilidad?
ej. Me junto a estudiar con una amistad que me puede explicar los puntos que no entiendo. Me hago un cronograma en que planifico cuándo voy a estudiar cada tema e intento cumplirlo.

.....
.....

④ Habilidad a utilizar: **Aceptación radical**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.
ej. Tengo el pensamiento de que me van a preguntar justo lo que no estudié y me van a desaprobar.

.....
.....

¿De qué forma aplicaría la habilidad?
ej. Me imagino en esa situación, aceptando la posibilidad de que me vaya mal, repitiéndome por dentro: "es posible que me desaprueben" y aceptando con dignidad esta posibilidad.

.....
.....

5 **Habilidad a utilizar: Anticiparse a situaciones emocionales**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.

ej. Creo que voy a sentir muchos nervios en el momento de rendir el examen oral y no creo que pueda sobrellevarlos.

¿De qué forma aplicaría la habilidad?

ej. Armo un plan por si me dan muchos nervios. Practico mi tema frente al espejo y preparo cómo empezar. Tengo a mano algunas frases para decir si me trabo.

6 **Habilidad a utilizar: Reducir los factores de vulnerabilidad**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.

ej. En estos días estoy estudiando muchas horas, descuidando el descanso, no hago deporte, no hago todas las comidas.

¿De qué forma aplicaría la habilidad?

ej. Establezco una rutina en la que planifico salir a correr por la mañana, acostarme temprano, intentando dormir 8 horas, y no me salteo comidas aunque no tenga hambre.

TRISTEZA

1 **Habilidad a utilizar: Chequear los hechos**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.

ej. Estoy triste porque me dijeron que mi abuela está muy enferma, pienso que puede llegar a morir.

¿De qué forma aplicaría la habilidad?

ej. Hablar con ella o con quien está a su alrededor. Chequear si efectivamente está yendo al médico, si está teniendo los cuidados necesarios.

2 **Habilidad a utilizar: Acción opuesta**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.

ej. Estoy triste por la situación con mi abuela, quiero quedarme en la cama todo el día.

¿De qué forma aplicaría la habilidad?

ej. Llamo a un amigo para ir a tomar algo. Planeo pasar más tiempo con ella, llevarle una radio para que pueda escuchar los programas que a ella le gustan.

③ Habilidad a utilizar: **Resolución de problemas**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.
ej. Me preocupa la salud de mi abuela. Dudo si acaso no habrá algo más que se pueda hacer para mejorar su estado de salud.

.....
.....

¿De qué forma aplicaría la habilidad?
ej. Le saco turno con un médico de confianza para preguntarle si hay más estudios que hacer.

.....
.....

④ Habilidad a utilizar: **Anticiparse a situaciones emocionales**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.
ej. La posibilidad de la muerte de mi abuela se acerca cada vez más.

.....
.....

¿De qué forma aplicaría la habilidad?
ej. Me junto con mi familia a pensar qué vamos a hacer cuando ella muera.

.....
.....

⑤ Habilidad a utilizar: **Acumular emociones agradables**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.
ej. La tristeza que me genera la situación de mi abuela me impulsa a aislarme, a no hacer nada, y aumenta el malestar.

.....
.....

¿De qué forma aplicaría la habilidad?
ej. Le escribo a una amiga para ir juntas a caminar por un parque, pongo música alegre, aunque no vaya con mi humor actual, prendo una vela aromática.

.....
.....

⑥ Habilidad a utilizar: **Reducir los factores de vulnerabilidad**

¿En qué situación te sería útil usar esta habilidad? Describí la situación.
ej. La tristeza me quita el apetito, siento el cuerpo pesado.

.....
.....

¿De qué forma aplicaría la habilidad?
ej. Trato de comer igual, comenzando por cosas frías que son más fáciles de tragar. Salgo a caminar o correr, con o sin ganas. Le pido ayuda a mi hermana para salir juntos.

.....
.....

Construir dominio

Según las terapias en las que se basan estos ejercicios, el protocolo más efectivo para aliviar la depresión involucra cambiar las circunstancias y actividades en la vida de las personas. Dicho de otro modo: más que modificar los pensamientos, es necesario realizar un cambio de afuera hacia adentro; cambiar las cosas que una persona *hace* para modificar las cosas que una persona *cree*. Por ejemplo: el pensamiento “yo no puedo” no se va a ir solo porque uno quiera. Debemos darle nueva información a nuestra mente para que aparezcan nuevos pensamientos. La estrategia específica es desarrollar una sensación de dominio sobre las cosas que hacemos como mecanismo para aliviar sentimientos de tristeza o depresión.

¿Para qué me sirve?

El siguiente ejercicio, adaptado del Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT de Marsha Linehan, apunta a la planificación de actividades que te permitan construir dominio. Es especialmente útil si solés tener pensamientos de desvalorización personal.

CONCEPTO CLAVE

DOMINIO

Sentirse efectivo en algo aumenta la autoestima. Los logros son un bien en sí mismo, y dan información basada en hechos que puede generar nuevos pensamientos en nuestra mente. Ponerte metas pequeñas que te hagan crecer naturalmente llevará a que te sientas más efectivo y aumente tu autoestima.

① Completá la siguiente agenda semanal con actividades a realizar en los próximos días que te ayuden a construir dominio. Después de realizar cada actividad, tildá el casillero a la derecha. Tené en cuenta:

Planear hacer al menos una cosa cada día para construir una sensación de logro. Podés pensar en las áreas vitales que trabajaste en la primera parte del cuaderno: salud física, relaciones interpersonales, educación, trabajo, y ponerte pequeñas metas para cada área.

Planear para el éxito, no para el fracaso: hacé algo difícil, pero posible. Hacé lo mínimo que te parezca "más que nada": si nunca hacés actividad física, empezá por caminar 10 minutos a un ritmo cómodo.

Lunes | Actividad: _____

Martes | Actividad: _____

Miércoles | Actividad: _____

Jueves | Actividad: _____

Viernes | Actividad: _____

Sábado | Actividad: _____

Domingo | Actividad: _____

② Al final de la semana, completá la siguiente agenda para planificar otra semana más basándote en tu experiencia de la semana que pasó. Tené en cuenta:

Ajustar la dificultad según cómo te fue: si la primera tarea que te propusiste resultó muy difícil, hacé algo un poco más fácil la próxima vez.

Buscar un desafío: si la primera tarea fue muy fácil, intentá algo un poquito más difícil la próxima vez.

Lunes | Actividad: _____

Martes | Actividad: _____

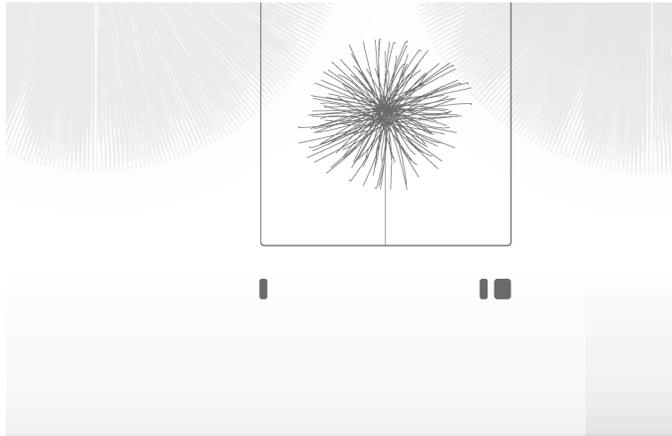
Miércoles | Actividad: _____

Jueves | Actividad: _____

Viernes | Actividad: _____

Sábado | Actividad: _____

Domingo | Actividad: _____



/ 11 / LOS 5 ELEMENTOS DEL BIENESTAR SEGUN LA PSICOLOGIA POSITIVA. ELEMENTOS DE UNA VIDA PLENA
SEGUN MINIFUNESS. BREVE EXPLICACION SOBRE COMO ESTOS PRINCIPIOS SON SINERGICOS ENTRE SI. / 12 /
DEFINICION DE VALORES Y METAS. SABER DISTINGUIRLAS. UTILIDAD EN EL DIA A DIA. NECESIDAD DE TENER UNA
BRÚJULA QUE NOS SEÑALE EL NORTE. / 13 / LA MOTIVACION COMO UN FENOMENO INTERNO Y EXTERNO.
NECESIDAD DE VER LAS ZANAHORIAS. NO DEPENDE DE UN FACTOR SINO DE ALINEAR UN CONJUNTO DE
VARIABLES. INTRODUCCION A LOS PRINCIPIOS BASICOS DEL CONDUCTISMO: REFUERZO, CASTIGO, Y LOS
DETERMINANTES DE UNA MENTALIDAD.

vida

Ur

sa

1

va

Terapia dialéctico conductual

Acumular emociones agradables

La habilidad de **Acumular emociones agradables** es útil para regular la tristeza. Antes de utilizar esta habilidad, recordá que, si tu tristeza se ajusta a los hechos, puede que tengas que concentrarte más en la habilidad de **Resolver problemas** o trabajar más sobre tus valores y metas. Acumular emociones agradables es especialmente útil cuando la emoción o su intensidad no se ajusta a los hechos, o cuando no tenés la posibilidad de resolver los problemas de origen.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio propone actividades que suelen generar emociones agradables. La idea de esta sección es que cuando te sientas triste, tengas una gran variedad de opciones entre las que elegir. Podés hacerlo luego de seguir el **Algoritmo de gestión emocional**: si tu emoción no se ajusta a los hechos o si actuar siguiendo tus impulsos no es efectivo, usá esta herramienta como forma de cambiar cómo te sentís cambiando lo que hacés.

Adaptado del Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT de Marsha Linehan

Seleccioná las actividades que más te atraigan de la siguiente lista para poder realizarlas cuando consideres que lo necesitás. Podés elegir más de una por categoría, y podés no elegir ninguna de alguna/s categoría/s.

Con la imaginación

- Imaginá escenas muy relajantes.
- Imaginá un lugar secreto dentro tuyo. Amueblalo de la forma que te guste. Cerralo y ponete llave a la puerta contra cualquier cosa que pueda lastimarte.
- Imaginá todo yendo bien.
- Recordá un momento feliz e imaginá a vos ahí de vuelta; reproducí el momento en tu mente.
- Imaginá emociones dolorosas drenando fuera de vos como el agua fuera de un tubo.
- Creá un mundo imaginario calmante.

Con sentido

- Encontrale un propósito o significado a una situación dolorosa.
- Concentrate en cualquier aspecto positivo que puedas encontrar de una situación dolorosa.
- Repetí los aspectos positivos en tu mente.
- Considerá si hay algún aprendizaje que puedas adquirir de una situación difícil.

Con acciones de relajación

- Tomá un baño de inmersión.
- Tomá una bebida caliente.
- Masajeá tu cuello y cuero cabelludo.
- Practicá yoga u otro ejercicio de estiramiento.
- Hacé ejercicios de respiración.
- Cambiá tu expresión facial ensayando una media sonrisa.

Con una cosa a la vez

- Concentrá toda tu atención solo en lo que estás haciendo.
- Mantene te en el momento prestando atención a lo que escuchás, olés, ves y tocás.
- Volvé tu mente al momento presente.
- Concentrá toda tu atención en tu cuerpo.
- Escuchá una grabación de conciencia sensorial.
- Notá cuando tu atención se desvíe del momento presente y traela con amabilidad a lo que estás haciendo.

Con vacaciones breves

- Pasá un día en la naturaleza.
- Comprate una revista y leela con chocolates.
- Llevate una manta a la plaza y sentate en ella toda la tarde.
- Dedícale una hora de tu día a una actividad que disfrutes genuinamente.
- Tomate un respiro de una hora del trabajo.
- Tomate unas breves vacaciones de tus responsabilidades.
- Apagá tu celular por un día.
- Tomate media hora para salir a caminar y alejarte de tus ocupaciones.

Con automotivación y repensar la situación

- Date ánimo diciendo: "¡Dale, que podés!".
- Pensá: "Yo voy a salir de esta".
- Repetite: "Estoy haciendo lo mejor que puedo".
- Reflexioná: "Esto también va a pasar".
- Reflexioná: "No va a durar para siempre".
- Repetí una y otra vez: "Yo puedo soportarlo".

Mindfulness

STOP

Esta es una habilidad simple y clásica de *mindfulness* que busca que no actúes en automático, por lo que es muy útil para tener a mano en el día a día.

¿Para qué me sirve?

El siguiente ejercicio describe una serie de pasos a seguir que pueden resultar útiles cuando experimentamos emociones intensas como el enojo. Nos permite distanciarnos de la ola emocional y que no nos resulte inevitable actuar los impulsos de la emoción.

¿Cómo se usa?

Leé la siguiente lista y memorizá el acrónimo STOP, regla mnemotécnica para cada uno de los pasos a seguir. La idea es que tengas a mano esta lista en tu memoria para poder seguirla siempre que lo necesites. Al principio puede que te cueste un poco más, pero con práctica vas a poder incorporar esta herramienta.

S	1 STOP Frená, dejá de hacer lo que sea que tengas entre manos. No reacciones automáticamente.
T	2 TOMATE UN RESPIRO Practicá respiraciones lentas. Da un paso atrás de la situación.
O	3 OBSERVÁ LO QUE ESTÁ PASANDO ¿Qué está sucediendo dentro y fuera de vos? ¿Cuál es la situación? ¿Cuáles son tus pensamientos y emociones? ¿Qué dicen o hacen los demás?
P	4 PROCEDÉ EFECTIVAMENTE Actuá en base a tus valores. Esto es lo opuesto de obrar de manera impulsiva. Al decidir qué hacer, considerá tus pensamientos y emociones, la situación y los pensamientos y sentimientos de las demás personas. Pensá en tus metas. Preguntate qué acciones harán que las cosas mejoren.

Tiempo fuera

La técnica de *tiempo fuera* se utiliza en relaciones interpersonales donde una de las partes tiende a la desregulación del enojo. Al practicarla, la persona que experimenta el enojo tiene la oportunidad de regular su emoción. Esta técnica trabaja con los principios del condicionamiento operante al utilizar el castigo (en este caso, aislarse o retirarse por unos minutos de una situación) para reducir las chances de que un comportamiento ocurra (las manifestaciones excesivas del enojo). Además, uno de los impulsos del enojo es querer seguir discutiendo, aclarando, enumerando todo lo que crees que es injusto o está mal. Soltar el tema, haciendo tiempo fuera, es también una forma de practicar la habilidad de **Acción opuesta**. Así, la técnica de **Tiempo fuera** funciona desde muchos ángulos diferentes.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio introduce la técnica de tiempo fuera, tanto para que la practiques vos como para que la consensues en el caso de que estés lidiando con una persona con enojo desregulado.

¿Cómo se usa?

Primero, leé las siguientes instrucciones para practicar **Tiempo fuera**. Luego, respondé las preguntas de introspección para ayudarte a prepararte en el caso de que necesites usar esta técnica porque experimentás enojo desregulado, o bien que necesites que otra persona la utilice.

Culpa

La culpa es una emoción y, en ese sentido, tiene funciones específicas. Pero también, como toda emoción, puede ser manejada habilidosamente o no. Puede ser útil chequear los hechos y tener en cuenta que la culpa se ajusta a ellos solo cuando hacemos algo con al menos cierto nivel de conocimiento sobre el daño ocasionado.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio sirve para regular la culpa chequeando los hechos y los impulsos de esta emoción, y entendiendo si buscar la reparación del daño ocasionado se ajusta o no a los hechos.

¿Cómo se usa?

Respondé estas preguntas en alguna ocasión en la que estés rumiando mucho sobre algo que te genera culpa.

- 1 Describí una decisión o situación específica en la que hayas hecho algo que te haga sentir culpa en la actualidad.

- 2 Tomate unos minutos para analizar las razones por las que esto te da culpa. ¿Cuáles fueron las consecuencias negativas que provocó tu comportamiento? Intentá responder con la mayor precisión posible.

Terapia dialéctico conductual

Perdonar

El perdón está conectado con una reducción de la ansiedad, la depresión y los trastornos psiquiátricos mayores, así como con menores síntomas de salud física y tasas de mortalidad más bajas. El alivio del estrés es probablemente el factor principal que conecta el perdón y el bienestar. El perdón permite dejar de lado factores interpersonales que son estresantes crónicos. Además, puede liberarnos del enojo prolongado (no efectivo), lo que ayuda a que nuestros músculos se relajen, estemos menos ansiosos, tengamos más energía y que el sistema inmunológico pueda fortalecerse.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio trabaja con el perdón, que trae muchos beneficios de salud mental para quien lo concede. Por supuesto, perdonar no es una obligación ni implica olvidar o aprobar lo sucedido, pero sí es una decisión que, como la habilidad de **Aceptación radical**, puede traernos muchos beneficios.

Parte



GUIÓN DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL / EQUILIBRIO ENTRE
LA MENTE SER Y LA MENTE HACER / PATRÓN PERFECCIONISTA /
REGLAS RÍGIDAS / DEBERÍA VS. ME GUSTARÍA / OBSERVARSE
CON DETALLE / MEDITACIÓN DE AMOR BENEVOLENTE

El equilibrio

Terapia dialéctico conductual

Guion de efectividad interpersonal

La terapia dialéctico conductual propone categorizar tres grandes tipos de intercambios interpersonales según cuál sea su objetivo principal: conseguir algo, fomentar o mantener una relación, o mantener nuestro autorrespeto. Para cada objetivo comunicativo, señala una habilidad comunicativa específica. Estas se pueden aplicar con cualquier persona, más allá del vínculo: amistades, pareja, madres y padres, colegas, e incluso en relaciones menos cercanas. A fines mnemotécnicos, cada una de estas habilidades se codifica en una palabra (dos en inglés y una en castellano): DEAR MAN, GIVE y VIDA.

¿Para qué me sirve?

Antes de afrontar una situación interpersonal en la que anticipes que deberás tener especial cuidado (por ejemplo, una conversación difícil), podés tomar este ejercicio como una guía para prepararte.

¿Cómo se usa?

Respondé las preguntas para clarificar el objetivo comunicativo de una situación específica de tu vida y preparar tu comunicación de la forma más efectiva posible utilizando una de las tres herramientas comunicati-

CONCEPTOS CLAVE

DEAR MAN

Habilidad comunicativa para lograr que los otros hagan lo que les pedimos, para negarnos a pedidos a los que no deseamos acceder y para resolver conflictos interpersonales.

- D** Describí la situación tal cual es. Ajustate a los hechos. Decí solo lo que podrías filmar con una cámara.

- E** Expresá tus opiniones y emociones. Decí qué sentís o sentiste. Considerá que la otra persona no tiene por qué saber ni conocer de antemano tus emociones.

- A** Sé Asertivo en tus pedidos o cuando decís que no. Expresate claramente.

- R** Reforzá tu pedido explicando a la otra persona los efectos positivos y negativos de acceder o no a tu pedido. Ayudá a que la otra persona se sienta bien accediendo, premiala.

- M** Mantené tu posición, tu objetivo; no te distraigas. Reiterá tu pedido, tu opinión o el “no” una y otra vez, como un disco rayado. Ignorá todo lo que te desvíe del objetivo, como agresiones o intentos de cambiar el tema.

- A** Aparentá seguridad. Utilizá un tono de voz firme y una postura física segura. Establecé contacto visual.

- N** Negociá, disponete también a dar para obtener. Ofrecé soluciones alternativas al problema. Ante la ausencia de soluciones, podés pasar la pelota, que sea la otra persona quien proponga soluciones.

GIVE

Habilidad comunicativa para mejorar la relación interpersonal.

- G** Sé Gentil. No ataques, no amenaces, no juzgues. Tolerá un “no” por respuesta, no hagas juicios. Sonreí, hablá en un tono de voz lento, pausado, grave. No aconsejes, juzgues o interpretes sin que te lo pidan.

- I** Actuá de manera Interesada. Escuchá lo que la otra persona tiene para decir, su punto de vista y sus argumentos. No interrumpas ni le hables encima. No mirés el celular mientras te hablan, mirá a los ojos y poné cara de interés.

- V** Validá. Reconocé las emociones, deseos, problemas y dificultades de la otra persona. Validar es la forma de practicar una empatía activa, e implica mostrarle a la otra persona que te esforzás por entenderla.

- E** Easy manner. Tranquilizá a la otra persona, sonreí, hacé uso del humor.

VIDA

Habilidad comunicativa para mantener y aumentar el autorrespeto. Se utiliza para mantenerse firme en los propios valores, haciendo valer y expresando nuestras opiniones.

- V** Mantené tus propios Valores. Expresalos y defendelos en todo momento. No abandones tus valores para lograr tus metas.

 - I** Sé Imparcial. Tratate a vos mismo y a los demás de la misma manera.

 - D** No te Disculpes en exceso por tener una opinión, por tus valores, por pedir algo, por opinar diferente.

 - A** Sé Auténtico. No mientas, exageres u omitas información. Expresá con claridad lo que te gusta y lo que no.
-

1 ¿Para qué situación concreta vas a preparar tu guion de efectividad interpersonal?

ej. Para pedirle a mi compañero de departamento que haga las tareas domésticas que le corresponden.

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

2 Ahora, contestá estas preguntas:

A/ OBJETIVOS:

¿Qué resultado quiero de esta interacción? Es importante que el objetivo sea lo más específico posible. Cuanta más claridad tengas respecto a qué querés, más fácil será aplicar la habilidad correspondiente.

ej. Quiero que mi compañero se encargue una vez por semana de limpiar el baño y los pisos.

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

B/ RELACIÓN:

¿Cómo quiero que la otra persona se sienta acerca de mí después de que termine la interacción (ya sea si obtengo o no los resultados o los cambios que quiero)?

ej. Quiero que me vea como un buen amigo, con el que se puede hablar amistosamente y resolver los problemas sin conflicto.

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

C/ AUTORRESPECTO:

¿Cómo quiero sentirme después de que termine la interacción (ya sea si obtengo o no los resultados o los cambios que quiero)?

ej. Quiero sentir que fui claro y que pude transmitir la angustia que me da encargarme yo solo de todo.

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

3 Ranqueá las prioridades como 1 (más importante), 2 (segunda más importante), o 3 (menos importante) en base a lo que contestaste en el punto 2.

.... OBJETIVOS RELACIÓN AUTORRESPECTO

4 Ahora, seleccioná con un círculo la habilidad que coincida con el punto que ranqueaste como 1. Volvé a los conceptos clave si necesitás.

DEAR MAN GIVE VIDA

Patrón perfeccionista

Dentro de las tendencias perfeccionistas, encontramos por un lado el *perfeccionismo funcional*, en el que los estándares son flexibles y hay ciertos errores permitidos, y por el otro, el *perfeccionismo disfuncional*, con estándares excesivamente altos y rígidos, y una gran angustia o insatisfacción asociadas. Es importante descubrir y tratar el patrón de comportamiento perfeccionista disfuncional porque la inflexibilidad mental asociada puede ser la causa de fondo de diversos problemas de salud mental.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio sirve para reconocer un patrón perfeccionista en caso de tenerlo, y adquirir herramientas para flexibilizarlo. Puede ser particularmente útil si en el ejercicio **Equilibrio entre la mente ser y la mente hacer** notaste un desbalance hacia la *mente hacer*.

¿Cómo se usa?

Completá el recuadro para reconocer si tenés un patrón perfeccionista. Utilizá el que se presenta a continuación como ejemplo de uso.

CONCEPTOS CLAVE

COMPORTAMIENTO EVITATIVO	Tipo de comportamiento típico del patrón perfeccionista disfuncional que evita enfrentar determinadas situaciones, como por ejemplo no presentarse a un examen por temor a no sacarse una buena nota.
--------------------------	---

COMPORTAMIENTO DESADAPTATIVO	Tipo de comportamiento típico del patrón perfeccionista disfuncional que busca conseguir una meta a cualquier costo, como por ejemplo, dormir pocas horas para quedarse toda la noche cumpliendo una tarea.
------------------------------	---

Mis "debería" y "tengo que"

Debería sacarme siempre 10.

Tengo que ser el mejor en todo.

Valoración de mí

Si no soy el mejor del curso

soy un fracasado.



Meta alta

Ser el mejor alumno



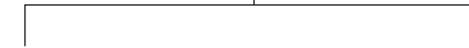
Comportamientos evitativos

Como no estaba seguro de que me iba a sacar buena nota, no rendí el examen.

Comportamientos desadaptativos

Estudí toda la noche sin dormir antes de un examen. Sigo 4 mé-todos de estudio distintos.

¿Meta lograda?



Sí:
Subir la meta

La próxima tengo que sacarme 10.

No:
Autocrítica

Soy un fracaso.

Mis "debería" y "tengo que"

Debería sacarme siempre 10.

Tengo que ser el mejor en todo.

Valoración de mí

Si no soy el mejor del curso

soy un fracasado.



Meta alta

Ser el mejor alumno



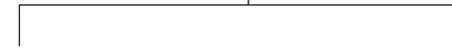
Comportamientos evitativos

Como no estaba seguro de que me iba a sacar buena nota, no rendí el examen.

Comportamientos desadaptativos

Estudí toda la noche sin dormir antes de un examen. Sigo 4 mé-todos de estudio distintos.

¿Meta lograda?



Sí:
Subir la meta

La próxima tengo que sacarme 10.

No:
Autocrítica

Soy un fracaso.

Reglas rígidas

Las reglas rígidas funcionan como valores, con la diferencia de que no son libremente elegidas, sino que muchas veces nos resultan impuestas (a veces, por haber sido aprendidas en la infancia) y funcionan de manera automática.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio sirve para reconocer las propias reglas rígidas y tomar distancia de ellas.

- ① ¿Qué frases vienen frecuentemente a tu cabeza cuando pensás en cosas importantes sobre tu vida o sobre tu futuro?
ej. Lo más importante es tener tu casa propia.

1/

2/

3/

- ② ¿Quién o quiénes te dijo o dijeron esas frases?
ej. Mi tío, que era una persona muy importante para mí.

1/

2/

3/

- ③ ¿En qué contexto te las dijeron?
ej. Siempre me decía que eso era lo que él había aprendido, y que a él le había servido en consejo para tener tranquilidad.

1/

2/

3/

- ④ ¿Aplica esta frase a mi vida actual?
ej. En este momento no me es efectivo buscar y comprar una casa. Necesitaría endeudarme y estar segura de dónde quiero vivir y qué planeo hacer en los próximos años.

1/

2/

3/

Observarse con detalle

Para muchas personas es muy útil realizar un registro de cómo es su día a día para visualizar sus patrones de comportamiento. Es valioso y muy útil el autoconocimiento que otorga saber cuántas horas dormís, cuánto tiempo le dedicás por semana al trabajo o al estudio, qué variedad de actividades o comportamientos llevás a cabo, cuánto le dedicás al ocio y cuánto al descanso.

CONCEPTOS CLAVE

AUTONEGACIÓN Estado mental en el cual nos negamos algo, en general con tal de conseguir alguna meta o vivir un valor. En sí misma no es mala, pero se vuelve problemática cuando se torna rígida, como cuando descuidamos nuestra alimentación, el descanso, las relaciones con los demás y el disfrute. Vivir en este polo y desatender nuestras necesidades nos lleva hacia la ansiedad y la depresión por agotamiento.

AUTOCOMPASIÓN Estado que nos lleva a querernos y cuidarnos a nosotros mismos. Esta mentalidad puede ser particularmente difícil para mucha gente, porque implica una habilidad para frenar y disfrutar el momento. En sí misma no es mala, pero puede convertirse en un problema cuando está desbalanceada. Puede llevar a la depresión cuando nos concentramos solo en sentirnos bien ahora y en tener emociones agradables, pero sin un proyecto claro, descuidando nuestros valores.

¿Para qué me sirve?

Este ejercicio sirve para visualizar tu día a día y comprender si tenés un desbalance hacia la autonegación o hacia la autocompasión. Si tu agenda está llena de actividades, teniendo poco tiempo para el esparcimiento, probablemente estés tendiendo hacia la autonegación. Si, por el otro lado, tu horario está bastante vacío, pasas mucho tiempo en la cama, mirando series o simplemente no sabés bien en qué se te va el tiempo, probablemente estés más cerca de la autocompasión.

2 Luego de haber completado el punto 1, volvé al registro y analizalo siguiendo las siguientes preguntas:

A/ ¿Hay alguna actividad a la que le dediques más tiempo del que te gustaría? ¿Cuál?

.....

B/ ¿Hay alguna actividad a la que le dediques menos tiempo del que te gustaría? ¿Cuál?

.....

C/ ¿Hay alguna actividad que no pudiste realizar en tu semana y te hubiera gustado / habría sido importante poder incluir? ¿Cuál? ¿Por qué no pudiste incluirla?

.....

.....

.....

.....

.....

3 Ahora, completá la grilla que está en la página siguiente con el objetivo de que sea tu semana modelo. Tené en cuenta usar una perspectiva realista, y organizá una rutina que busque asegurar tiempo para el descanso, ejercicio, comidas y ocio, al menos de forma básica. Esto implica agendar y asignar día y hora a las actividades que quieras cumplir, incluyendo horas de sueño, de ejercicio, esparcimiento y comidas. Podés aprovechar para incluir momentos de flow o actividades que te generen emociones agradables, según lo que ejercitaste en los ejercicios de **Flow y Emociones agradables** de la **Parte I**.

CONCEPTO CLAVE

EJERCICIO
AERÓBICO

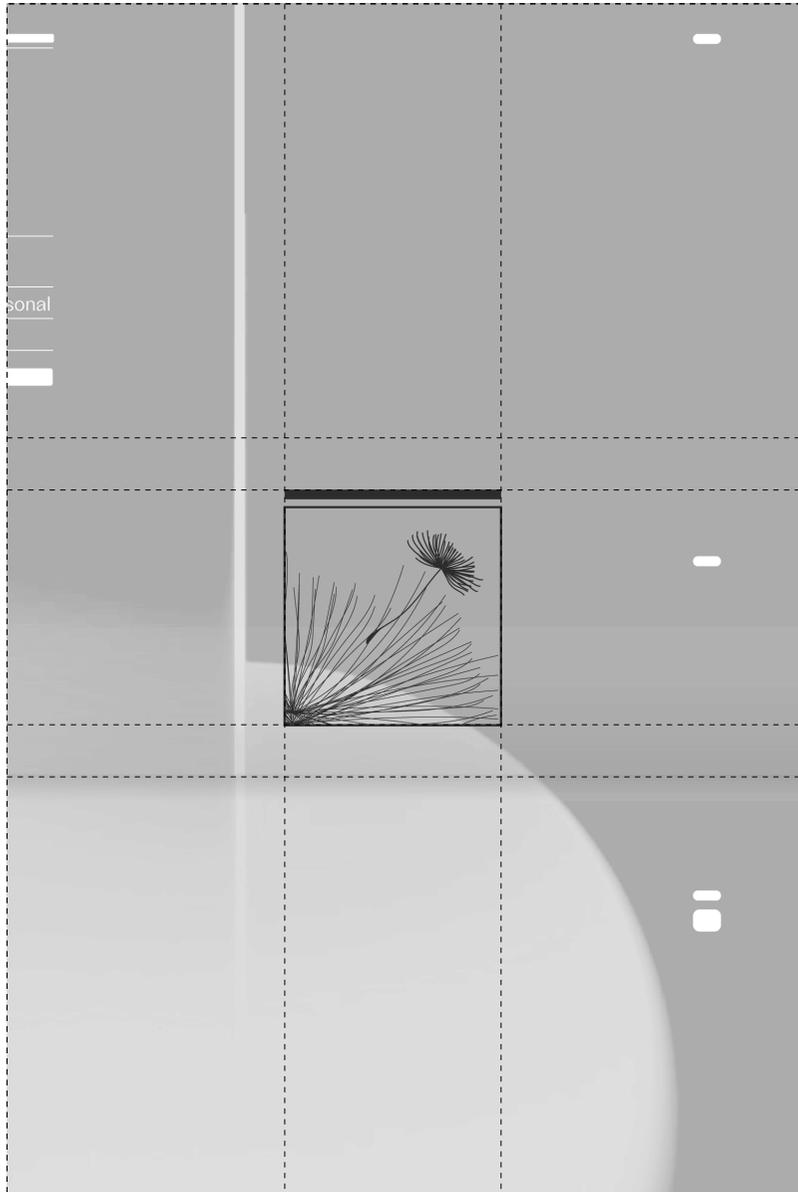
Tipo de ejercicio de demanda cardiovascular constante en un tiempo determinado. Este tipo de ejercicio tiene múltiples beneficios para nuestra salud física y mental, sobre todo en el manejo de la ansiedad. Algunos ejemplos pueden ser practicar natación, salir a andar en bicicleta, ir a clases de baile, patinar, caminar o trotar. Es mejor hacer poco (20-30 min) varias veces por semana, que hacer algo intenso muy cada tanto.

Acá vendría bien un subtítulo para el bulleteado:

- Comenzá de a poco. No corras 10km el primer día que salís a correr. Empezá por el mínimo que te parezca mayor que nada. Puede que tengas que hacer un trote suave de 3km. Si te sentís cómodo/a con esa distancia subila la próxima vez.
 - Buscá un recorrido o un lugar agradable para hacer deporte. Un buen parque, con verde y otras personas suelen ser un contexto “reforzante”.
 - Tratá de establecer compromisos con otras personas. Suele ayudar mucho salir con grupos de running, rollers o simplemente amigos/as que estén en la misma. La compañía y cumplir compromisos suele ser un refuerzo.
 - Reforzá la actividad generando un contexto agradable para realizarla: por ejemplo, tené ropa cómoda y agradable, que solo uses para hacer deporte. Es importante invertir en esto. Usar ropa linda y apropiada para la ocasión puede ser un buen refuerzo (además, hacer deporte sin la indumentaria adecuada puede hacer que la experiencia sea desagradable, castigando por lo tanto el comportamiento). En el mismo sentido, podés escuchar música, radio o podcasts mientras hacés la actividad deportiva. Para muchas personas salir a correr puede ser tremendamente aburrido, pero hacerlo escuchando algo entretenido puede ser una experiencia totalmente distinta.
-

	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								



Mindfulness

Meditación de amor benevolente

La meditación de amor benevolente, también conocida como *Metta* o *loving-kindness*, ha recibido mucha atención en los últimos años como objeto de estudio por su potencial terapéutico. La evidencia científica indica que la práctica frecuente de este tipo de meditación genera mejoras en nuestra calidad de vida: trae emociones positivas, aumenta nuestra conexión social, mejora nuestra autoestima y nuestras relaciones interpersonales y es una gran prevención para la depresión y otros problemas psicológicos.

¿Para qué me sirve?

Esta práctica trabaja la compasión y la empatía, por lo que tiene potencial para mejorar nuestras relaciones interpersonales. Nos permite disparar emociones agradables, regularnos emocionalmente, e incluso es una buena acción opuesta para practicar ante el enojo.

¿Cómo lo uso?

Leé la siguiente guía para practicar la meditación de amor benevolente y practicá cada paso. A medida que vuelvas a esta práctica con el tiempo, vas a poder soltar el cuaderno y realizar la meditación sin guía.

- ① Comenzá este ejercicio felicitándote por dedicar un tiempo precioso a la meditación. Tomá conciencia de tu cuerpo, y de tu mente y su contenido, como sentimientos o pensamientos. Reconocelos sin evaluación, juicio o análisis.
- ② Gradualmente, cambiá el foco de atención a la respiración, respirando normal y naturalmente. Al inhalar, prestá atención a la inhalación, y al exhalar, prestá atención a la exhalación. Poné el foco, suave y amable, solo en la respiración. Llevá tu atención al abdomen, sintiendo cómo se expande con cada inhalación y cómo se contrae con cada exhalación. Repetí este punto hasta notar que estás en equilibrio, no gobernado por pensamientos o emociones.
- ③ Repará en cada una de las siguientes frases. Repetilas con el pensamiento durante unos minutos.
 - Que yo esté a salvo.
 - Que yo sea saludable.
 - Que yo tenga tranquilidad de cuerpo y mente.
 - Que yo esté en paz.
- ④ Ampliá este pensamiento a uno o muchos de tus maestras, maestros, mentores y otras personas que te hayan inspirado o ayudado, repitiendo las mismas frases. Puede ser muy útil usar nombres concretos en estas frases.
 - Que quienes me ayudaron estén a salvo.
 - Que quienes me ayudaron sean saludables.
 - Que quienes me ayudaron tengan tranquilidad de cuerpo y mente.
 - Que quienes me ayudaron estén en paz.
- ⑤ Ampliá gradualmente estos pensamientos a uno o muchos de tus seres queridos y cercanos, como familia, amigos y comunidad:
 - Que mis seres queridos y cercanos estén a salvo.
 - Que mis seres queridos y cercanos estén saludables.
 - Que mis seres queridos y cercanos tengan tranquilidad de cuerpo y mente.
 - Que mis seres queridos y cercanos estén en paz.
- ⑥ Ampliá aún más este pensamiento, incluyendo ahora a personas neutrales, conocidos y extraños:
 - Que mis neutrales estén a salvo.
 - Que mis neutrales sean saludables.
 - Que mis neutrales tengan tranquilidad de cuerpo y mente.
 - Que mis neutrales estén en paz.
- ⑦ Considerá ampliar el campo de este pensamiento incluso a una o muchas personas que te resulten antipáticas o con las que te hayas peleado. Esto puede parecer desafiante o incluso imposible. Pero los resentimientos tienen un efecto tóxico en tu propia salud y bienestar. Reflexioná sobre el perdón y sobre cómo el conflicto muchas veces tiene raíces en el miedo. Extendé este pensamiento a los difíciles.

Suave y lentamente envía pensamientos de amor y compasión a tus difíciles:

 - Que mis difíciles estén a salvo.
 - Que mis difíciles sean saludables.
 - Que mis difíciles tengan tranquilidad de cuerpo y mente.
 - Que mis difíciles estén en paz.
- ⑧ Tomate un tiempo para extender ese sentimiento de compasión a otras personas. Traé a tu cabeza y corazón a cualquiera que conozcas que esté experimentando dolor físico o emocional. Extendé ese sensación de compasión y comprensión a cualquier persona que sienta ansiedad, estrés, aislamiento, alienación o desesperanza. Conectá con el deseo de que otras personas, además de vos y quienes querés, también estén bien.
- ⑨ A medida que comiences a retirarte de la meditación, regresá a tu respiración y sentí tu cuerpo moverse al inhalar y exhalar. Sentí cómo tu cuerpo se eleva con cada inhalación y cómo cae con cada exhalación. Felicitate por haber practicado esta meditación y y retirate de esta práctica.

LIBRO + CUADERNO

Subimos todos
nuestros libros
gratis gracias
a Bancantes.



Libre para todes, gratis para siempre.

Sumate en eglc.ar/bancar

