

PSICO PLANNER

Banco de tareas
TERAPÉUTICAS



Índice

- Tareas genéricas
- Tareas para trabajar duelo
- Tareas para trabajar depresión
- Tareas para desarrollar hábitos
- Tareas para trabajar autoestima
- Tareas para trabajar ansiedad
- Tareas para generar interacciones positivas
- Tareas para trabajar abuso, maltrato y trauma

Autorregistro

Tarea de predicción:

Descripción:

Pedimos al consultante que todas las noches, antes de acostarse, haga una predicción sobre si al día siguiente será capaz de hacer alguna de las cosas que se ha planteado como objetivos de la terapia (controlar su ira; resistir la tentación de darse un atracón; decir que «no» a la cocaína). A la noche siguiente, y antes de hacer otra predicción, apuntará qué ocurrió ese día. Pedimos que las predicciones y lo que de hecho sucedió se apunten en dos columnas:

	Predicción	Lo que sucedió
LUNES		
MARTES		
MIERCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SABADO		
DOMINGO		

Tarea de predicción:

Indicaciones:

Para todas aquellas ocasiones en que durante la sesión se comentan excepciones o mejorías y, sin embargo, no conseguimos que el cliente se atribuya el mérito por ellas. En estas situaciones, en que parece que las excepciones se dan por casualidad o por factores externos, la tarea de predicción ayuda a atribuir el control al consultante.

«La tarea de la predicción» permite generar mucha información para la sesión siguiente. Trabajando centrados en soluciones nos interesarán especialmente los días en que la persona predijo que sí y de hecho fue capaz, aunque también los días en los que predijo que no, pero finalmente sí fue capaz. Si queremos trabajar más sobre la secuencia problema, serán interesantes los días en que se predijo que éste se daría y efectivamente se dio.

A tener en cuenta:

Hacer todas las noches una predicción y registrar lo que sucedió puede resultar un tanto pesado para el consultante. Por eso, sólo propondremos esta tarea a consultantes dispuestos a ello. En caso de duda, preferimos la tarea «Estar atento a los momentos en que sucede... (una excepción, una mejoría)», menos exigente.

Variantes:

Con niños o adolescentes hablamos de «apuesta» más que de «predicción». Si trabajamos con una familia, podemos establecer un concurso, en el que por la noche todos los miembros de la familia hagan sus apuestas y al día siguiente se compruebe quién ha ganado.

La predicción puede ser más compleja, por ejemplo, tratar de anticipar en qué punto de una escala de 1 a 10 estará el día siguiente.

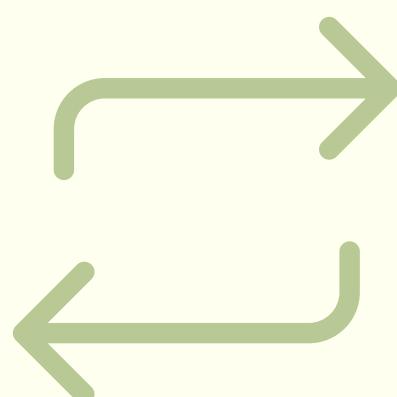
La fórmula del cambio



Cuando comienzas un proceso de piscoterapia, vas a empezar a notar algunos cambios, por lo cual, nos gustaría asegurarnos de que no vas a cambiar justamente algo que prefieras no cambiar, por eso, la actividad es la siguiente:

Durante la próxima semana, hasta la siguiente sesión, vas a estar atento a las cosas que suceden con tu familia, con tu pareja, con tu círculo social que quieras mantener en tu vida.

Así que ¡anota esas cosas
que tienes y quieres
mantener para tu vida!



Mindfulness -

Prevención de recaídas

- Encuentra un lugar cómodo donde puedas sentarte y cerrar los ojos.
- Observa el flujo de tu respiración durante un par de minutos. Simplemente observa cómo el aire entra y sale por tu nariz, sin intentar cambiarlo. (2 minutos)
- Ahora, imagina el peor escenario posible de una recaída que podrías tener. Cuando tengas algo en mente, continua.
- Identifica los miedos, preocupaciones y dolor que esa recaída te trae. Simplemente observa lo que viene a tu mente y las sensaciones que se dan en tu cuerpo. No intentes hacer nada con ellas, sólo obsérvalas.

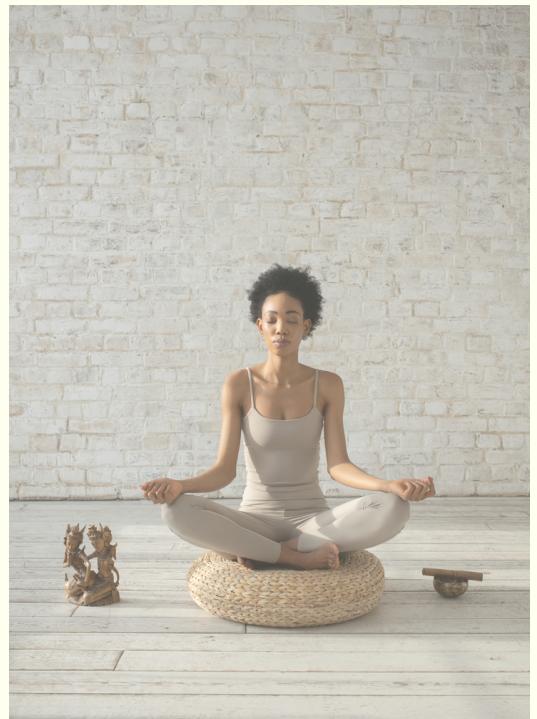


Mindfulness -

Prevención de recaídas

- Date cuenta de los pensamientos que vienen a ti, cómo surgen y cómo se van. No los agarres ni los empujes, simplemente déjalos estar como vienen y déjalos ir cuando se vayan.

- Aprecia tu estado de ánimo. Simplemente nótalo y no hagas nada por empujarlo o retenerlo, sólo nótalo.
- Escucha todos los cuentos que la mente te está contando ahora. Simplemente observa las opiniones, juicios y evaluaciones que está haciendo frente a la recaída durante dos minutos.



- Pregúntate si lo que te está contando tu mente te ayuda a retomar tus direcciones de vida o si te está alejando de eso (dos minutos).
- Finalmente, abre los ojos y describe tu experiencia durante el ejercicio en tu diario o en una hoja de papel.

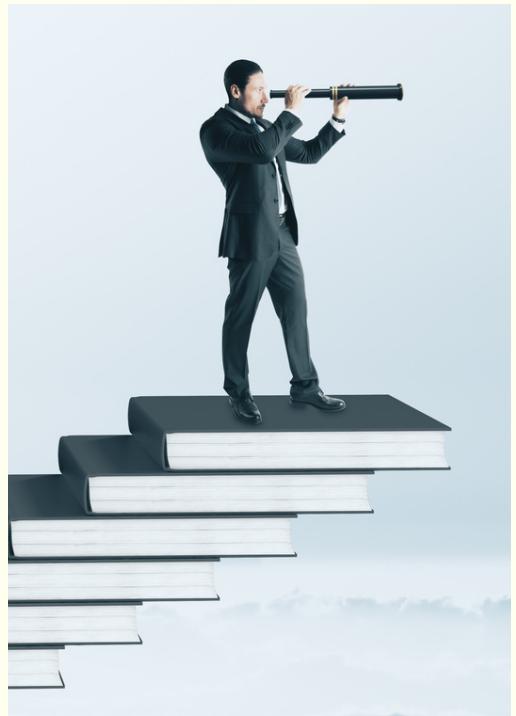
(Cruz, Reyes & Corona, 2017)

Carta desde el futuro

Descripción:

Es una herramienta útil para visualizar tus objetivos y metas a largo plazo y trabajar hacia ellas en el presente. Esta actividad terapéutica implica escribir una carta a ti mismo desde una perspectiva futura, describiendo tu vida ideal y lo que has logrado.

1. Toma un momento para pensar en tus objetivos y metas a largo plazo. ¿Dónde te gustaría estar dentro de unos años? ¿Qué te gustaría haber logrado?



2. Una vez que tengas una idea clara de tus objetivos, comienza a escribir una carta a ti mismo desde una perspectiva futura, como si ya hubieras alcanzado tus metas. Describe cómo te sientes y cómo ha cambiado tu vida después de lograr tus objetivos.

3. Asegúrate de incluir detalles específicos y visualizar tu vida ideal lo más claramente posible.

4. Al terminar la carta, léela varias veces y medita en los sentimientos y emociones que te produce. Guárdala en un lugar seguro y léela en momentos de dificultad o cuando necesites recordar tus objetivos y metas a largo plazo.

Solución de problemas

Descripción:

1. En cada sección, anota los problemas o preocupaciones que tienes en esa área de vida, define cual es el problema en esa área.
2. Identifica los pensamientos que contribuyen a esos problemas
3. Una vez que se hayas identificado los pensamientos que te generan malestar, los vas a desafiar y reemplazar por pensamientos más realistas y útiles (Evidencia, utilidad, perspectivas), notando las posibilidades de solución.
4. Planificar las acciones concretas para abordar el problema en cada área.

Estudio	Relaciones familiares
Relaciones sociales	Otra área de vida (¿Cuál?)

Solución de problemas

Ejemplo:

1. Una persona preocupada en su área de vida laboral, podría escribir "me siento abrumado por el volumen de trabajo" o "no me siento valorado por mi jefe"
2. Una persona preocupada en su área de vida laboral, podría escribir como pensamientos "no puedo manejar este volumen de trabajo" o "mi jefe no me valora porque no soy lo suficientemente bueno".
3. Una persona preocupada en su área de vida laboral, podría escribir "Tal vez pueda pedir ayuda a un compañero de trabajo para manejar el volumen de trabajo" o "he recibido elogios de otros compañeros de trabajo, así que probablemente mi jefe también me valore".
4. Una persona preocupada en su área de vida laboral, podría colocar como solución: Pedir ayuda a un compañero de trabajo para manejar el volumen de trabajo; o solicitar una reunión con mi jefe para discutir mis preocupaciones.

Solución de problemas (2)

Descripción:

Vas a seguir el siguiente paso a paso

1. Identifica el problema: Describe claramente el problema que estás enfrentando.
- 2: Analiza el problema: Examina las causas y los factores que contribuyen al problema e identifica cualquier obstáculo o barrera que está impidiendo encontrar una solución.
- 3: Genera soluciones: Piensa en diferentes enfoques y soluciones posibles para abordar el problema. Sé creativo y abierto a ideas nuevas, escribe todas las que se te ocurran, sin juzgarlas en este momento.
- 4: Evalúa las soluciones: Analiza cada solución y considera los posibles resultados y consecuencias. Acá revisa los pros y los contras de cada opción.
- 5: Selecciona una solución: Elige la solución que parece más viable y prometedora. Ten en cuenta tus recursos, habilidades y circunstancias personales al tomar esta decisión.
- 6: Planifica la acción: Desarrolla un plan detallado para implementar la solución seleccionada. Establece pasos claros y realistas a seguir y los recursos que necesites.
- 7: Pon en práctica la solución: Sigue el plan que has desarrollado y toma medidas para implementar la solución elegida. Se vale hacer ajustes.
- 8: Evalúa los resultados: Observa los resultados de la solución implementada y si el problema ha sido resuelto o si se ha mejorado en alguna medida.

Si es necesario, repite el proceso de solución de problemas con una nueva estrategia.

Solución de problemas (2)

Te dejo el siguiente ejemplo para que realices la actividad terapéutica

1. Identifica el problema: Me siento abrumado por la cantidad de tareas que debo completar en mi trabajo.

2: Analiza el problema: Tengo múltiples proyectos asignados, plazos ajustados y falta de organización en mi enfoque. Obstáculos o barreras: Falta de tiempo, falta de claridad en las prioridades y dificultad para manejar el estrés.

3: Genera soluciones:

Solución 1: Crear una lista de tareas y establecer prioridades.

Solución 2: Delegar tareas no prioritarias a colegas o buscar apoyo adicional.

Solución 3: Mejorar la gestión del tiempo utilizando técnicas como la técnica Pomodoro.

4: Evalúa las soluciones:

- Solución 1: Pros: Mayor organización y claridad en las tareas a realizar. Contras: Puede requerir tiempo adicional para planificar y priorizar.
- Solución 2: Pros: Alivio de la carga de trabajo y posibilidad de recibir ayuda. Contras: Requiere confiar en otros y comunicar claramente las expectativas.
- Solución 3: Pros: Mayor enfoque y productividad en períodos de tiempo específicos. Contras: Puede requerir adaptación y disciplina para seguir la técnica

5: Selecciona una solución: Solución 1, crear una lista de tareas y establecer prioridades.

6: Planifica la acción: Establecer una rutina diaria para revisar y actualizar la lista de tareas. Priorizar las tareas más importantes y asignarles tiempo específico.

7: Pon en práctica la solución: Iniciar cada día revisando la lista de tareas, estableciendo prioridades y trabajando en función de ellas.

8: Evalúa los resultados: Observar si el enfoque de la lista de tareas y la priorización ha ayudado a manejar la carga de trabajo y reducir el estrés. Ueveda estrategia.

Mindfulness emocional



Lo primero que vas a hacer, es buscar un lugar tranquilo, cierra los ojos e identifica cuál es la emoción que estás experimentando; no busques encontrar un sentido o analizarla; solo identifica cuál es. (Ejemplo: Tristeza, rabia)

Luego, presta atención a cómo se manifiesta en tu cuerpo la emoción que identificaste. Por eso, imagina que puedes escanear cada parte de tu cuerpo (cabeza, cuello, pecho, abdomen, brazos, piernas) y nota las sensaciones que te trae la emoción (Calor, pesadez, ligereza, dolor, presión). Busca quedarte un minuto con estas sensaciones.

No vamos a cambiarlas, juzgarlas o evitarlas, tu tarea es solo observarlas incluso si no son cómodas. Recuerda que *ninguna* de las emociones ha durado toda tu vida. Por eso, incluso si estamos pasando por un momento de malestar, podemos estar seguros de que va a pasar con el tiempo.

Recuerda las olas en el mar. Si las emociones son dolorosas, son como un mar difícil de manejar, cuando son muy intensas, es como una ola que se nos viene encima, dificultando el pedir ayuda. De igual forma, podemos ver como una ola sube, tiene un pico y luego vuelve a bajar, dejando una marea más tranquila. Así como las olas, las emociones van y vienen, toma un minuto para observar tu marea interna.

Tareas Genéricas

- Autorregistro
- Tarea de predicción
- La fórmula del cambio
- Prevención de recaídas
- La carta desde el futuro
- Solución de problemas
- Mindfulness de la emoción
- Habla a tu emoción
- Dibuja lo que sientes

Habla a tu emoción

Cuando estés sintiendo cualquier emoción, puedes hacerle preguntar, para comprenderla, háblale como si fuera alguien externo.



Dibuja lo que sientes

Dibuja y escribe lo que sientes, así puedes conectar con tus emociones. Date un momento para dibujar o describir lo qué estás sintiendo.



Tareas para el duelo

- **Carta de despedida**
- **Fotografía de los recuerdos (Parte 1)**
- **Fotografía de los recuerdos (Parte 2)**
- **Día del cuidado personal**
- **Caja de recuerdos**
- **Tiempo musical**
- **La maquina del tiempo imaginaria**

Carta de despedida

En ella debe plasmar todos los sentimientos, tanto positivos como negativos. Debe escribir todos los días o al menos tres veces por semana durante cuarenta y cinco minutos o una hora. Cada vez que comience a redactarla, debe releer lo que escribió en días anteriores y luego continuar la misma carta. Si en un momento dado no sabe qué escribir, permanecerá sentado hasta que agote el tiempo prescrito.

A tener en cuenta:

La carta tiene que escribirse siempre en el mismo lugar y a la misma hora, lo que aporta una estructura segura para que el sujeto pueda expresar y aliviar sus emociones. El determinar el tiempo de escritura evita que sólo escriba cuando lo «sienta» y permite que emergan sentimientos negativos que tal vez no apareciesen de otra manera. Los contenidos de la carta no tienen por qué ser nuevos, ya que aparentemente ciertos mensajes han de repetirse varias veces para que el ritual tenga éxito.

F E C H A :

Carta de despedida de _____

F E C H A :

Carta de despedida

de _____

F E C H A :

Carta de despedida

de _____

Carta de despedida finalización

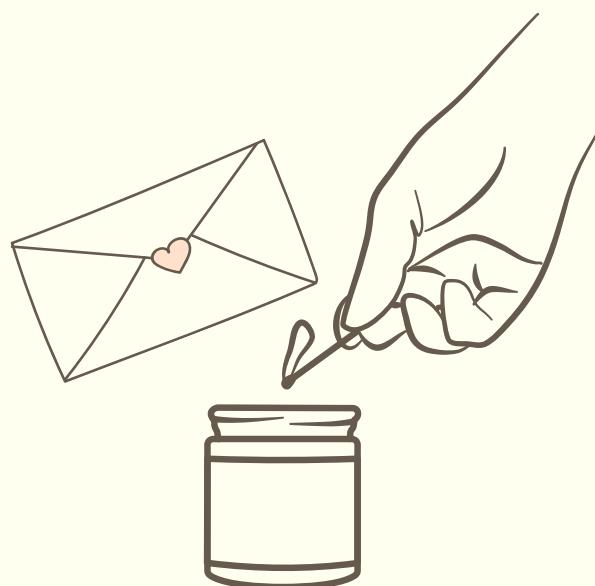
Descripción:

Cuando la persona entiende que ha terminado de escribir la carta continua (en el momento en que siente que ya le ha expresado todo al fallecido), se celebra una ceremonia de despedida. Esta ceremonia consiste en quemar la carta y enterrar las cenizas junto con los símbolos vinculares de los cuales quiere deshacerse la persona en un lugar elegido por ella, mientras pronuncia unas palabras de despedida. Después, puede realizar un rito de pureza simbolizado, por ejemplo, con la toma de un baño.

El ritual finaliza con un «rito de reunión» con las personas más significativas de su entorno, por ejemplo, con una comida especial.

Fuente:

Onno van der Hart (1983).



Fotografía de los recuerdos (Parte 1).

Descripción: Esta herramienta te ayudará a gestionar y procesar los recuerdos que son dolorosos. Vamos a seguir el siguiente paso a paso:

1. Elige una fotografía significativa de una experiencia de alegría con la persona fallecida.
2. Ahora descríbela en voz alta, con el mayor detalle posible sobre la escena
3. Identifica las emociones que experimentas al observar la fotografía
4. Respira diafragmáticamente, inhalando el aire 3 segundos, reteniendo por 2 segundos y exhalando en 3 segundos, hasta que sientas que disminuye la emoción.



Fotografía de los recuerdos (Parte 2).

Descripción: Esta herramienta te ayudará a gestionar y procesar los recuerdos que son dolorosos. Vamos a seguir el siguiente paso a paso:

1. Elige una fotografía significativa de una experiencia de alegría con la persona fallecida.
2. Ahora descríbela en voz alta, con el mayor detalle posible sobre la escena
3. Identifica las emociones que experimentas al observar la fotografía
4. Escribe los pensamientos asociados a esa emoción que estás experimentando.
5. Respira diafragmáticamente, inhalando el aire 3 segundos, reteniendo por 2 segundos y exhalando en 3 segundos, hasta que sientas que disminuye la emoción.
6. Ahora, cuestiona los pensamientos (¿Qué evidencia tengo que lo respalde? ¿Cuál es la utilidad de este pensamiento? ¿Qué me diría una persona que me ama si le contara este pensamiento?)
7. Vuelve a realizar respiración diafragmática



Día de cuidado personal

Hoy vas a cuidar de ti misma y vas a realizar cosas que te hagan sentir bien. Por eso, vas a escoger dos actividades para realizar hoy:

Tomar un baño relajante	Hacer una sesión de yoga o meditación	Salir a una sesión de masaje	Mira una película divertida
Ir a una sesión de arteterapia	Relaciones familiares	Salir a caminar por la naturaleza	Ir a una clase de cocina
Salir a disfrutar de un parque	Preparar una cena especial para ti	Lee un libro inspirador	Compra flores para tu hogar o regalar

Caja de recuerdos

Llena una caja con fotos, cartas y objetos personales que te recuerden a la persona que falleció. Esta actividad te permitirá honrar y recordar a tu ser querido de manera tangible.

Coloca los objetos dentro de la caja, de manera ordenada y cuidadosa. Si deseas, decora la caja con elementos representativos para ti o para la relación que tenías con la persona fallecida.

Luego, pon la caja en un lugar especial, donde pueda ser vista y recordada con cariño.

Trae a la próxima sesión la caja y exploraremos los elementos que escogiste para la caja de recuerdos.



Tiempo musical

Ante el momento difícil que atraviesas, pueden aparecer sensaciones de estrés y ansiedad. Por eso, vamos a crear una playlist de música relajante. Puedes elegir tu música favorita o buscar de listas de reproducción en línea.

Recuerda que no hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo, lo importante es que te sientas cómoda y te permitas relajarte.

Si tienes alguna pregunta o quieres compartir tus experiencias, no dudes en hacérmelo saber en nuestra próxima sesión.

Tal como lo realizamos en sesión, ahora vas a viajar al pasado en casa.

- 1. Viaja al pasado hasta encontrar una escena o un momento grato que compartiste con la persona fallecida.**
- 2. Date la oportunidad de revivir ese instante,**
- 3. Nota los olores, sensaciones, ruidos, colores... y ve disfrutando del momento que eliges recordar.**
- 4. Finalmente, elije una cualidad de la persona fallecida que quieras traerte contigo y represéntalo por medio de un dibujo, plastilina, poesía, una canción...**



(Adaptación de Yvonne Dolan ,1991).

Tareas para trabajar depresión

- **Mi lista de gratitud**
- **Descubriendo pensamientos distorsionados**
- **La lista placentera**
- **Caminata al aire libre**

Mi lista de gratitud

Vas a escribir diariamente tres cosas por las cuales te sientes agradecida, recuerda hacerlo durante el día o saca el espacio durante la noche.

LUNES
<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____

MARTES
<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____



MIÉRCOLES
<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____

JUEVES
<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____



VIERNES
<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____

SÁBADO
<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____

DOMINGO
<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____

Descubriendo pensamientos distorsionados

Vamos a llevar un diario de esos pensamientos que tienes y pueden generar malestar.

1. Escribe el pensamiento que tienes sobre ti mismo
2. Ese pensamiento ¿es cierto o es una exageración?
3. Escribe una respuesta realista de cada pensamiento.

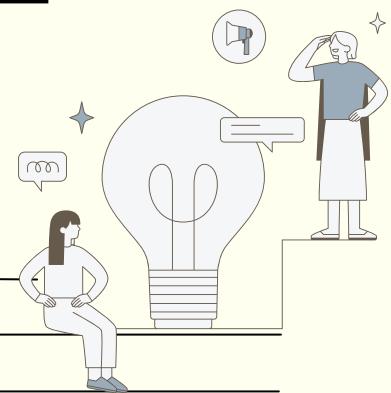
Pensamiento distorsionado



Real

Exageración

Pensamiento realista



La lista placentera

1. Toma un papel y un lápiz y dedica unos minutos a pensar en actividades que disfrutas y que te hacen sentir bien contigo misma. Puede ser cualquier cosa, desde escuchar música hasta tomar un baño relajante. Trata de ser específica en tus ideas.
2. Haz una lista de al menos 10 actividades que hayas identificado y colócalas en orden de preferencia (Se vale colocar algunas que ya no haces). Las primeras actividades de la lista deben ser aquellas que te proporcionen mayor placer y satisfacción.
3. Elige al menos una actividad de la lista y prográmala para realizarla en los próximos días. Es importante que la actividad sea realista y factible de realizar, así que asegúrate de considerar tu horario.
4. Repite el proceso cada semana, eligiendo nuevas actividades de la lista o repitiendo aquellas que te proporcionaron mayor satisfacción. Esto te permitirá mantener una rutina de actividades placenteras y mejorar tu bienestar emocional.

Espero que esta actividad te resulte útil y que puedas disfrutar de los pequeños placeres de la vida.

.

Caminata al aire libre

Hacer una caminata al aire libre puede ser una actividad simple y beneficiosa para mejorar el estado de ánimo.

Puedes comenzar con una caminata corta de 10-15 minutos en un lugar tranquilo y bonito. Durante la caminata, trata de estar presente y notar las sensaciones corporales, los sonidos de la naturaleza, los olores y todo lo que rodea el ambiente. Puedes ir a un parque cercano, a la playa, a un sendero en la montaña o cualquier otro lugar que te haga sentir cómoda.

. ¡Disfruta de la naturaleza y de los beneficios que te puede ofrecer!

Espero que esta actividad te resulte útil y que puedas disfrutar de los pequeños placeres de la vida.

.



Tareas para trabajar

hábitos

- Hábitos que amaría tener (Traker de hábitos)
- Rutinas de noche y de mañana
- Cosas por hacer
- Plan de sueño

Hábitos que amaría tener

SEMANA:

EVALUACIÓN



NOTAS:

Rutina de noche y de mañana

MAÑANA

- LEVANTARME
(__ AM)
- HIGIENE PERSONAL
- TOMAR UN VASO DE AGUA
- TENDER LA CAMA
- MEDITAR
- TOMAR EL DESAYUNO
- ARREGLAR CASA
- PLANEAR OUTFIT

NOCHE

- CENAR
- DESMAQUILLARME
- TOMAR AGUA
- LEER
- PLANEAR PENDIENTES
- MEDITAR
- ESTIRAMIENTOS
- IRSE A LA CAMA

Cosas por hacer

¡HOY!

Plan de sueño

Vamos a llevar el siguiente registro de sueño, por lo cual, vas a colocar la hora en que te acuestas a dormir, la hora en que te levantas y vas a puntuar de 1 a 10 la calidad del sueño, siendo "10" la máxima calificación y "1" la menor calidad de sueño.

Arranca desde hoy, ubicándote en el día de la semana y coloca un punto para utilizar el formato

	Hora que me acosté	Hora que me levanté	Calidad del sueño (1-10)
LUNES			
MARTES			
MIERCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SABADO			
DOMINGO			

Tareas para trabajar

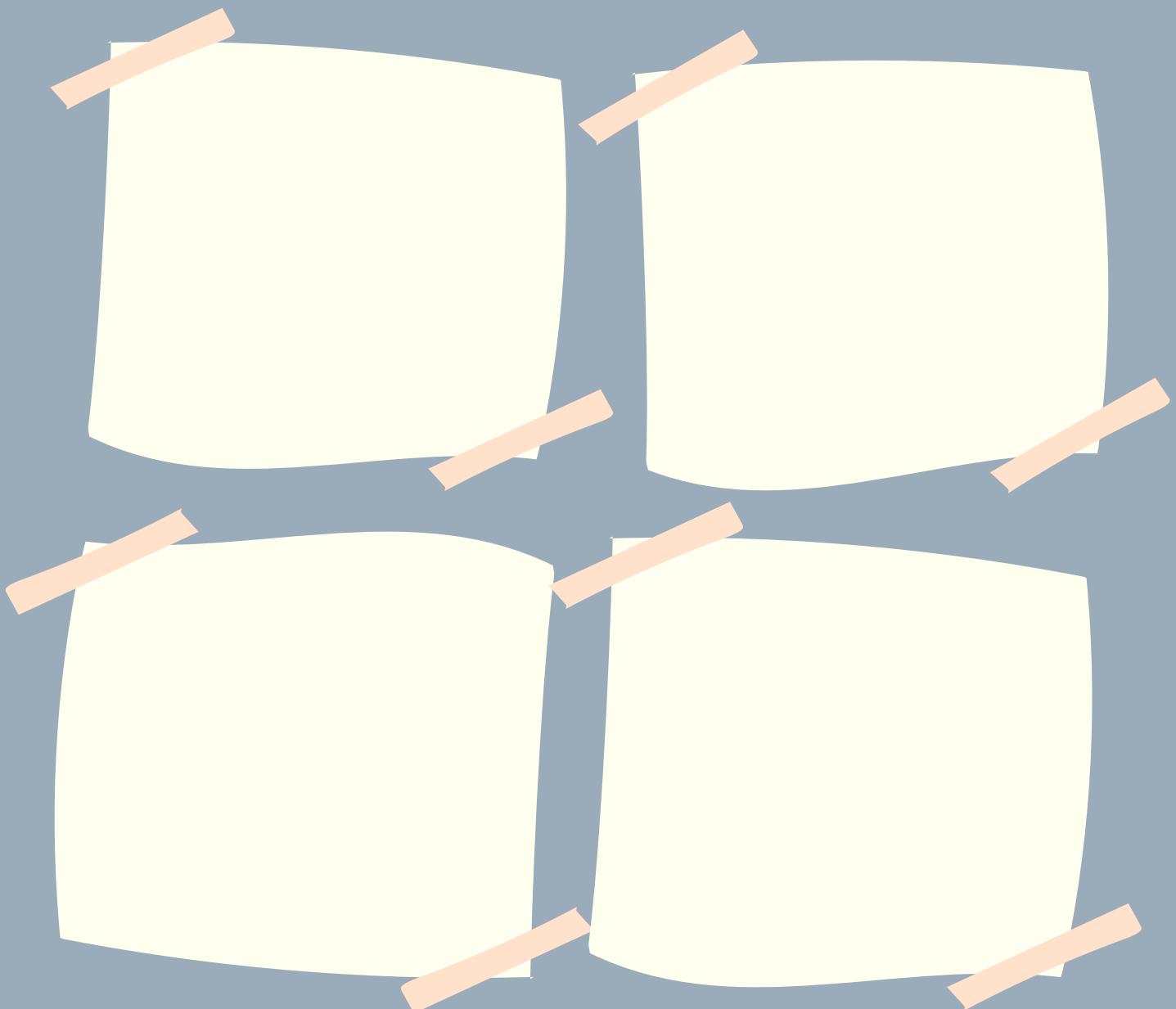
Autoestima

- **Solo se ama aquello que se conoce (tarea de autoconocimiento).**
- **Bingo del cuidado personal (autocuidado) semanal**
- **Cara o cruz**
- **La mano en el corazón**
- **Celebrando mi cuerpo**
- **Revive tu triunfo**

Solo se ama aquello que se

Conoce

Vas a escribir en cada cuadro aquellos aspectos que te hacen feliz o haces bien (habilidades) de estas áreas: Trabajo/estudio, familia, relaciones interpersonales, hobbies.



Autoimagen sana

**Love
Yourself**

Para este ejercicio, vas a escribir cuan a gusto te sientes en tu cuerpo y en tu piel. La confianza en nuestra imagen corporal no viene de lo que nos gustaría ser, sino de reconocer y querer el cuerpo que ya tienes.

¿QUÉ AMO DE MI CUERPO?

¿QUÉ ME HACE ÚNICO?

¿CÓMO PUEDO CUIDARLO?

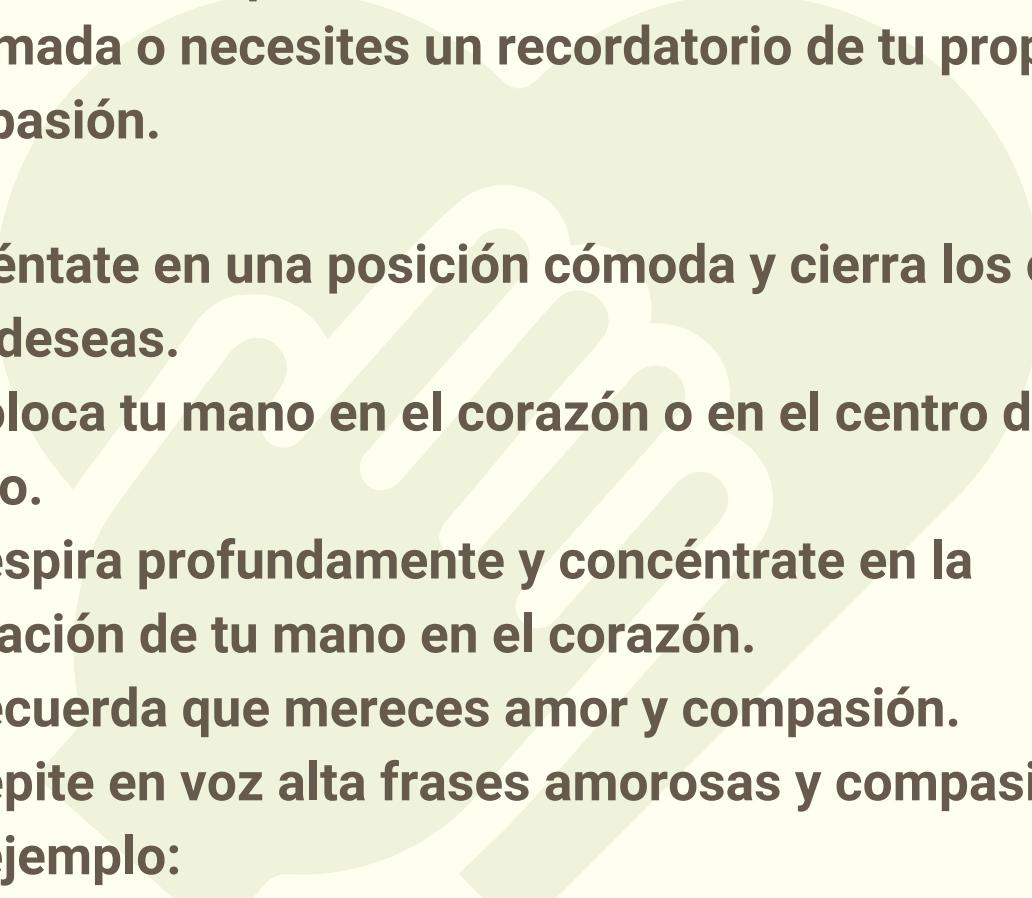
Cara o cruz



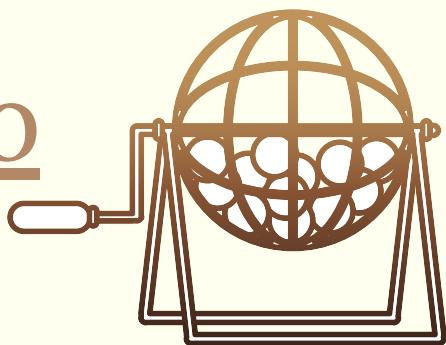
- El consultante elegirá una moneda que sea llamativa y diferente.
- Cada mañana al levantarse, la va a lanzar.
- En caso de salir "Cara", hará algo de lo que se ha propuesto en sesión y se fijará en el efecto de realizar la acción.
- En caso de salir "Sello", podrá elegir que acción realizar.

La mano en el corazón

Este ejercicio busca que conectes con tu propia compasión y amor propio. Puedes repetirlo varias veces al día, especialmente cuando te sientas abrumada o necesites un recordatorio de tu propia compasión.

- 
- 1. Siéntate en una posición cómoda y cierra los ojos si lo deseas.**
 - 2. Coloca tu mano en el corazón o en el centro del pecho.**
 - 3. Respira profundamente y concéntrate en la sensación de tu mano en el corazón.**
 - 4. Recuerda que mereces amor y compasión.**
 - 5. Repite en voz alta frases amorosas y compasivas, por ejemplo:**
"Te acepto tal y como eres" o "Soy digna de amor y compasión".
 - 6. Respira profundamente de nuevo, y suelta tu mano.**

Bingo de cuidado personal



ME DI UNA DUCHA	ME HE ARREGLADO	ME HE PUESTO AL DÍA CON LOS AMIGOS	HE GESTIONADO MIS SENTIMIENTOS	HE HECHI AUTOCUMPLIDOS
HE MEDITADO	HE COMIDO BUENA COMIDA	HE ESCUCHADO A MI CUERPO	ME DIVERTÍ	HE PEDIDO AYUDA
ME HE TOMADO UN DESCANSO	HE BEBIDO AGUA	Gratis	ME HE DADO UN RESPIRO DE LAS REDES	ME HE DADO UN CAPRICHO
HE HECHO UN CUMPLIDO	HE DORMIDO 8 HORAS	HE TOMADO MEDIDAS PARA CONTROLAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS	HE ABRAZADO A MIS PADRES	HE DEJADO UN HÁBITO QUE NO ES BUENO PARA MI
HE COGIDO UN DÍA DE SALUD MENTAL	HE PASADO TIEMPO EN LA NATURALEZA	HE ORDENADO MI ESPACIO	HE ESCRITO MI DIARIO	HE PRACTICADO AUTOCOMPASIÓN

Celebrando mi cuerpo

Vamos a hacer este ejercicio de autocompasión:

4. Celebra esa parte de tu cuerpo:

Celebra esa parte de tu cuerpo que te gusta. Elogia esa parte de ti misma y permítete sentir bien al respecto. Esto es un acto de autocompasión que puede ayudarte a cultivar una relación más amorosa y compasiva contigo misma.

5. Practica la gratitud:

Practica la gratitud hacia tu cuerpo y todas sus partes, incluyendo aquellas que no te gustan tanto. Trata de enfocarte en todo lo que tu cuerpo puede hacer por ti y agradécele por ello.

Intenta realizar el ejercicio dos veces por semana, la primera al identificar y reconocer cada parte de tu cuerpo va a tomar un poco más de tiempo, asegúrate de generar el espacio para el ejercicio.



Celebrando mi cuerpo

Vamos a hacer este ejercicio de autocompasión:

1. Haz una lista de las partes de tu cuerpo:

Haz una lista de todas las partes de tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Tómate tu tiempo para hacer esta lista y asegúrate de incluir todas las partes de tu cuerpo.

2. Observa tu cuerpo:

Observa tu cuerpo con atención y trata de encontrar una parte que te guste. Puede ser cualquier cosa, desde tu cabello hasta tus dedos de los pies. Trata de enfocarte en las partes que te hacen sentir bien contigo misma.

Identifica si hay una parte que te parezca que no genera disgusto ni gusto y anótala también.

3. Reflexiona sobre por qué te gusta esa parte:

Una vez que hayas identificado la parte de tu cuerpo que te gusta, reflexiona sobre por qué te gusta. ¿Es por su forma, textura, color o alguna otra característica? Trata de ser específica en tu reflexión.

Revive tus triunfos

- 1. Haz una lista de tus logros y fortalezas. Incluye cualquier cosa que te haga sentir orgullosa de ti misma, incluso si parece pequeña.**
- 2. Elije uno de los logros de la lista y escribe una breve descripción detallada de cómo lo lograste. Si te resulta difícil recordar los detalles, intenta recordar cómo te sentiste al alcanzar el logro.**
- 3. Imagina que estás compartiendo esta historia con un amigo cercano o un ser querido. Escribe una versión de la historia en segunda persona (por ejemplo, "Tú trabajaste duro y te esforzaste para lograr esto").**
- 4. Lee la historia en voz alta, usando la segunda persona. Si te resulta difícil leer en voz alta, intenta decir la historia en tu mente con una voz amable y comprensiva.**
- 5. Termina el ejercicio reflexionando sobre cómo te sientes después de leer la historia. Si te sientes bien, síntete orgullosa de ti misma. Si te sientes incómoda o avergonzada, reconoce estos sentimientos y recuérdate a ti misma que mereces amor y comprensión incluso cuando no te sientes segura de ti misma.**

La lista de los elogios

Anota diez elogios que hayas recibido alguna vez en tu vida. Luego, puntúa del 1 al 10 en el cuadro, siendo el 1, el elogio que no has creído y el 10 el elogio que has creído totalmente.

RECONOCE	
	<input type="checkbox"/>

Ahora, piensa en qué sería diferente en tu vida si creyeses cada elogio un punto más de lo puntuado.

Tareas para trabajar

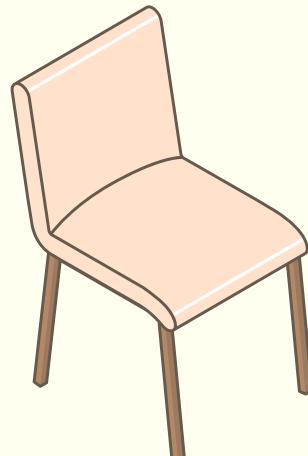
Ansiedad

- La silla de la ansiedad
- El collage de los sueños
- Técnica sensorial 5,4,3,2,1
- Experto en arte
- STOP

SILLA DE LA ANSIEDAD

Descripción: Esta herramienta te ayudará a gestionar y enfrentar tus preocupaciones o miedos. Vamos a seguir el siguiente paso a paso:

1. Elige una silla en tu hogar que sea cómoda para sentarte y realizar el ejercicio.
2. Identifica de 1 a 10, cuál es tu nivel de ansiedad.
3. Imagina el evento que te está generando ansiedad.
4. Escribe los pensamientos asociados a esa emoción que estás experimentando.
5. Identifica los pensamientos que estás teniendo.
6. Ahora, cuestiona los pensamientos (¿Qué evidencia tengo que lo respalde? ¿Cuál es la utilidad de este pensamiento? ¿Qué me diría una persona que me ama si le contara este pensamiento?)
7. Califica de 1 a 10 tu nivel de ansiedad después de cuestionar los pensamientos.
8. Realiza respiraciones profundas.



EL COLLAGE DE LOS SUEÑOS

El collage de los sueños, se trata de que elabores un collage que recoja tus sueños, metas y aspiraciones. En este collage puedes dibujar, pintar, escribir, utilizar fotos, objetos...



(Yvonne Dolan, 2001)

TÉCNICA SENSORIAL

5,4,3,2,1

1. Encuentra un lugar tranquilo y siéntate o acuéstate en una posición cómoda.



2. Comienza por identificar cinco cosas que puedes ver a tu alrededor. Observa cada objeto detenidamente y trata de apreciar su forma, color, tamaño, textura, etc.



3. Luego, identifica cuatro cosas que puedes tocar o sentir. Toca cada objeto o superficie y enfócate en la sensación que produce en tu piel o en tus dedos.



4. Identifica tres cosas que puedes escuchar. Presta atención a los sonidos que puedes oír en el ambiente, ya sea el sonido del viento, de los pájaros, de la música, etc.



5. Identifica dos cosas que puedes oler. Trata de encontrar algún aroma en el ambiente y enfócate en él. Puede ser el olor del café, de las flores, de la hierba, etc.

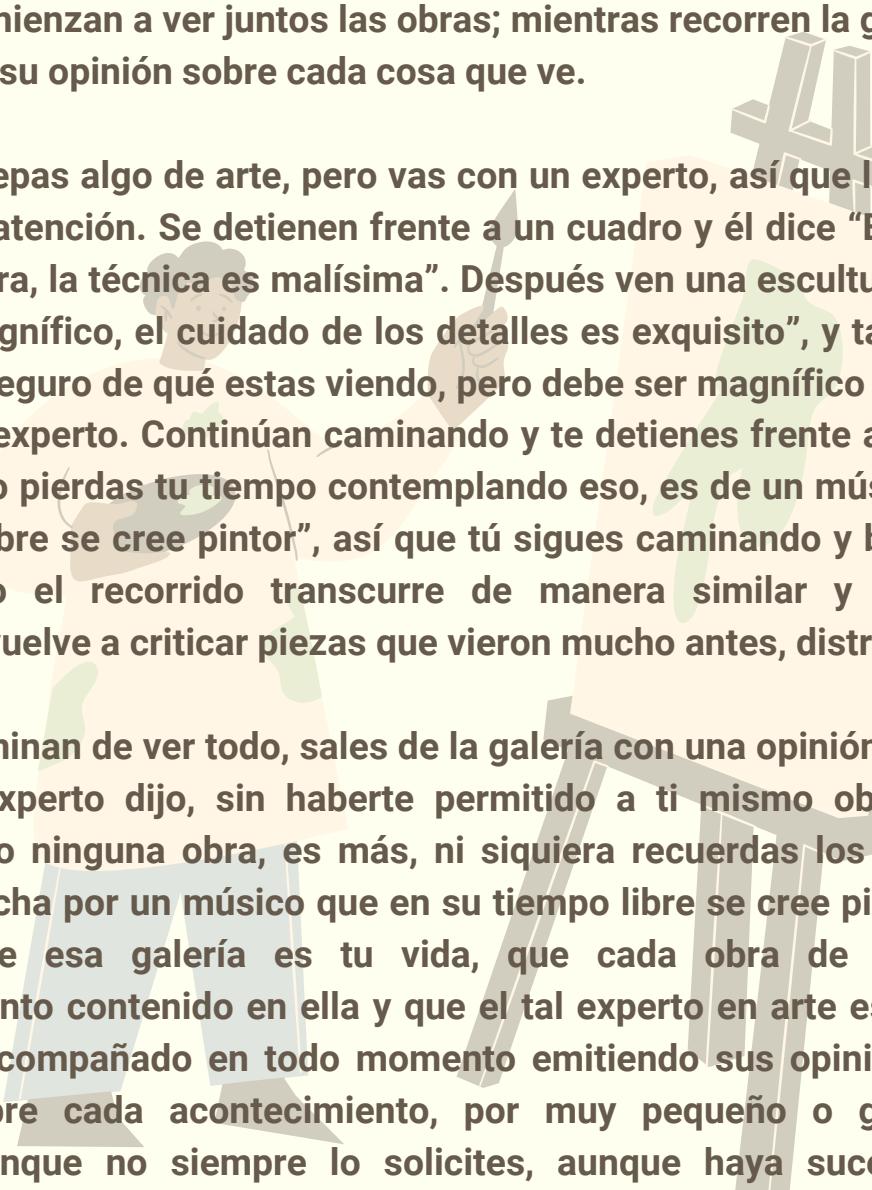


6. Por último, identifica una cosa que puedes saborear. Toma algo de comer o beber y enfócate en el sabor y la textura que produce en tu boca (Si no tienes algo de comer o beber, utiliza tu imaginación)

EXPERTO EN ARTE

Primero, vamos a imaginar esta situación:

Imagina que acudes a una galería de arte a ver una exhibición que nunca antes habías visto y vas acompañado por un renombrado experto en arte. Entran y comienzan a ver juntos las obras; mientras recorren la galería él va expresando su opinión sobre cada cosa que ve.



Tal vez tú sepas algo de arte, pero vas con un experto, así que lo escuchas con mucha atención. Se detienen frente a un cuadro y él dice "Este cuadro es una basura, la técnica es malísima". Después ven una escultura y él dice "Esto es magnífico, el cuidado de los detalles es exquisito", y tal vez tú no estás muy seguro de qué estas viendo, pero debe ser magnífico porque eso ha dicho el experto. Continúan caminando y te detienes frente a otra pieza y él dice "No pierdas tu tiempo contemplando eso, es de un músico que en su tiempo libre se cree pintor", así que tú sigues caminando y buscas otra pieza. Todo el recorrido transcurre de manera similar y en ciertos momentos vuelve a criticar piezas que vieron mucho antes, distrayéndote.

Cuando terminan de ver todo, sales de la galería con una opinión basada en lo que el experto dijo, sin haberte permitido a ti mismo observar con detenimiento ninguna obra, es más, ni siquiera recuerdas los colores de esa obra hecha por un músico que en su tiempo libre se cree pintor. Ahora imagina que esa galería es tu vida, que cada obra de ahí es un acontecimiento contenido en ella y que el tal experto en arte es tu mente, que te ha acompañado en todo momento emitiendo sus opiniones y sus críticas sobre cada acontecimiento, por muy pequeño o grande que parezca, aunque no siempre lo solicites, aunque haya sucedido hace bastante tiempo, parece que nunca se calla.

¿Cuántas veces ha interferido tu mente mientras ocurría algo importante en tu vida? ¿Cuántas de las obras en la galería de tu vida las recuerdas más por la opinión del experto que por lo que observaste por ti mismo?

EXPERTO EN ARTE

Ahora, después de leer e imaginar la metáfora anterior, vas a escribir durante la siguiente semana, lo que te dice inicialmente tu mente ante las situaciones que te generan malestar y luego lo que analizas y observas de la situación:

Evento	Experto en arte	¿Qué observaste tú?

STOP

Es una herramienta útil para ayudarte a regular tus emociones y reducir la ansiedad en momentos de estrés. A continuación, te presento los pasos de esta técnica que puedes utilizar para regular tus emociones:

S- TOP

Detente y reconoce que estás experimentando ansiedad o una emoción incómoda. Si es posible, detente físicamente y toma una respiración profunda, se vale salir del lugar.

T- AKE A BREATH

Toma una respiración profunda y lenta, llenando tus pulmones y luego exhala lentamente. Si es necesario, hazlo varias veces hasta que te sientas más tranquila.

O- BSERVE

Observa el nuevo entorno, reconoce tus pensamientos y emociones sin juzgarlos. Intenta ser consciente de lo que está sucediendo dentro de ti sin tratar de cambiarlos.

P- ROCEED

Continúa con lo que estabas haciendo o planifica una acción efectiva para hacer frente a la situación. Una vez que te hayas calmado, puedes tomar una decisión sobre cómo abordar la situación de manera efectiva.

Tareas para incrementar las interacciones positivas

- Apoyo social y familiar
- La revisión de relaciones
- DEARMAN (DBT)
- Carta de afectos
- Espejo Mágico

Apoyo social y familiar

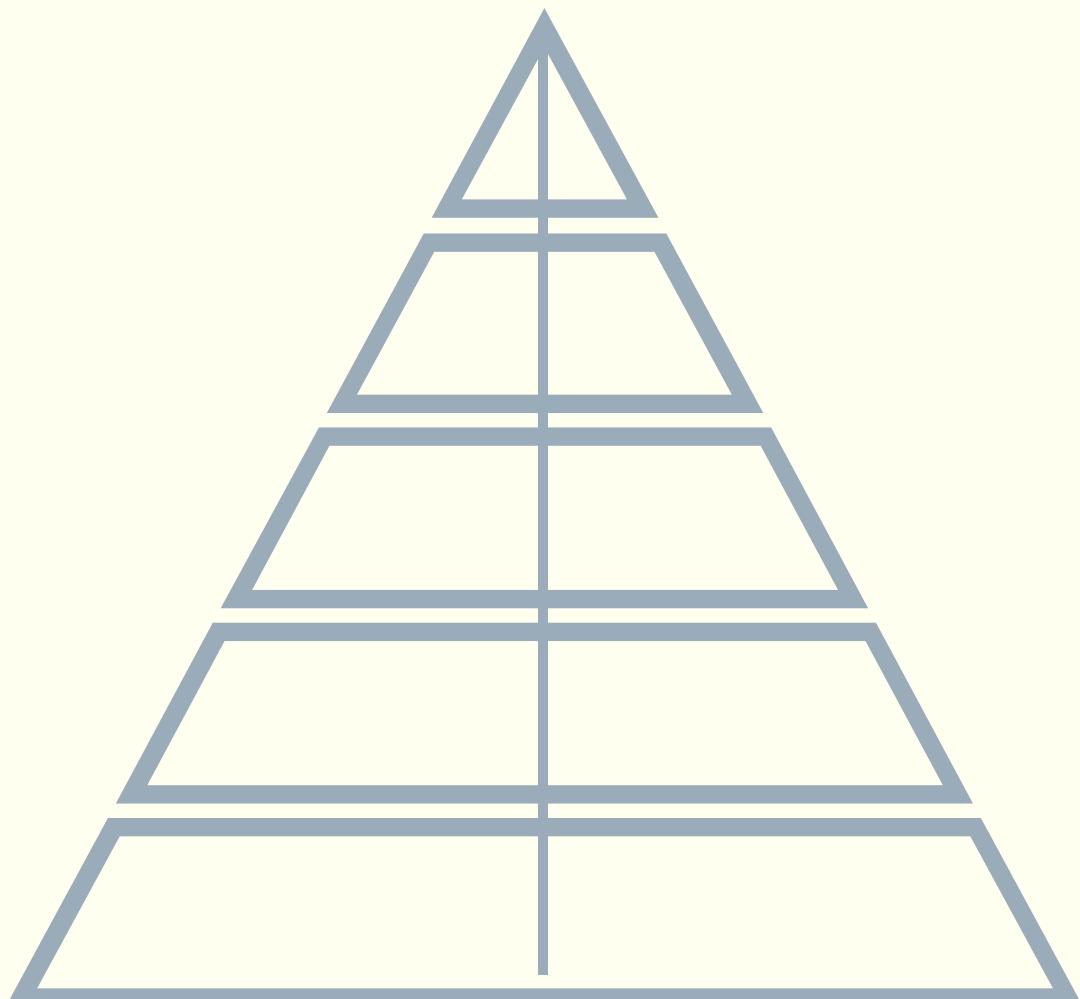


Escribe los círculos de personas más cercanas
como red de apoyo

REVISIÓN RELACIONES

A continuación, encontrarás una pirámide, donde vas a ubicar las 7 relaciones más cercanas identificadas en el ejercicio anterior. La zona más alta de la pirámide, significa máximo nivel de compromiso y la base de la pirámide, mínimo compromiso. Ahora, lo harás en dos pasos:

1. En la parte derecha de la pirámide (Los demás), coloca las relaciones según el compromiso que los demás tienen contigo.
2. En la parte izquierda (YO), coloca las relaciones según el compromiso que has adquirido con esas personas.



DEARMAN

El acrónimo DEAR MAN (QUERIDO HOMBRE) es una estrategia para comunicarse de manera eficaz. Esta estrategia le ayudará a expresar sus deseos y necesidades de una manera respetuosa para usted mismo y los demás. El uso de esta estrategia aumentará la probabilidad de obtener resultados positivos de sus interacciones

Describa

Describa de forma clara y concisa los hechos de la situación, sin expresar un juicio.

Ejm: "Me has pedido que trabaje hasta tarde 3 días esta semana".

Exprese

Utilice declaraciones con la palabra "yo" para expresar sus emociones.

Ejm: "Yo me sentí abrumado por el trabajo adicional que me asignaron".

Afirme

Diga con claridad lo que desea/necesita. Sea específico al dar instrucciones o hacer peticiones

Ejm: "Necesito retomar mi semana de trabajo regular de 40 horas"

Refuerce

Recompense a la otra persona si responde bien a lo que usted le diga.

Ejm: Sonreír, decir "gracias", y otros gestos amables funcionan bien como refuerzo.

Mentalícese

Ser consciente de su objetivo significa no desviarse o distraerse por otros asuntos.

Ejm: "Quisiera resolver el problema del tiempo extra antes de hablar sobre el próximo proyecto"

Aparente la confianza

Utilice el lenguaje corporal para mostrar confianza, incluso cuando no la sienta.

Ejm: Párese derecho, haga un contacto visual apropiado, hable claramente y permanezca quieto.

Negocie

Conozca los límites de lo que está dispuesto a aceptar, pero esté dispuesto a ceder en algunas cuestiones.

Ejm: "Terminaré el trabajo adicional esta semana, pero no podré trabajar lo mismo la próxima semana"

DEARMAN

Instrucciones: Elija un problema interpersonal específico con el que esté lidiando o haya lidiado en el pasado. Responda a la pregunta de cada paso para crear un plan de comunicación sobre el problema.

Describa

¿Cuáles son los hechos de la situación? No incluya opiniones o interpretaciones.

Exprese

Escriba una oración con "yo" para expresar sus sentimientos: "Me siento __ cuando __."

Afirme

¿Cómo le dirá a alguien lo que necesita? Responda con el lenguaje específico que utilizará.

Refuerce

¿Cómo recompensará a la otra persona por responder bien a lo que usted le diga?

DEARMAN

Continúa el ejercicio:

Mentalícese:

¿Cuál es el objetivo de la interacción? ¿Qué otros temas podrían distraer del objetivo?

Aparente la confianza

Describa la postura, el contacto visual y el tono de voz que utilizará.

Negocie

¿Cuáles son los límites de lo que usted está dispuesto a aceptar?

Carta de Afectos

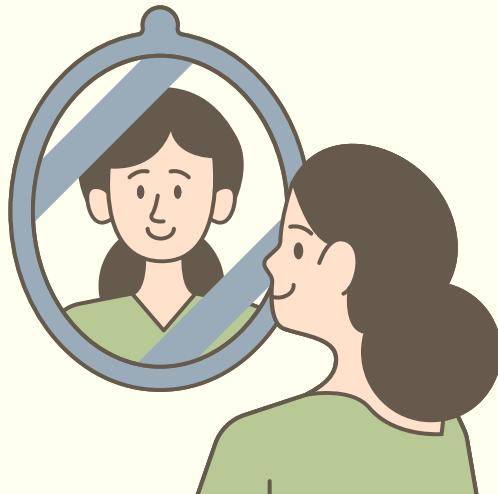


Escribe una carta dirigida a tu madre, en la cual, expreses todo lo que sientes por ella, lo que valoras de su relación y cualquier otro mensaje de afecto que quieras transmitir

ESPEJO MÁGICO

La comunicación gestual es una parte importante de la comunicación no verbal y puede tener un gran impacto en cómo nos perciben los demás. A continuación, te presento una actividad en el espejo que puedes utilizar para mejorar tu comunicación gestual.

1. Párate frente a un espejo de cuerpo entero y observa tu postura. ¿Estás parada recta o encorvada? ¿Tus hombros están caídos o están relajados? Asegúrate de estar de pie con los hombros hacia atrás y la cabeza erguida.



2. Practica diferentes expresiones faciales. ¿Cómo te ves cuando estás feliz? ¿Y cuando estás triste o enojada? Practica expresiones faciales diferentes y observa cómo cambia la forma en que te percibes a ti misma.

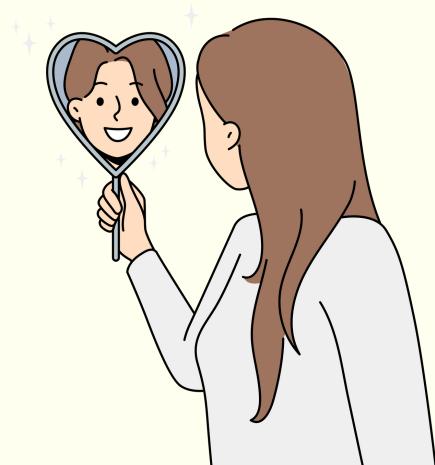
ESPEJO MÁGICO

3. Practica tus gestos. ¿Qué gestos utilizas normalmente al hablar? ¿Son gestos amplios o sutiles? Practica diferentes gestos y observa cómo se ven en el espejo



4. Observa tu lenguaje corporal. ¿Estás cruzando los brazos o las piernas? ¿Te estás moviendo demasiado o muy poco? Trata de ser consciente de tu lenguaje corporal y ajusta tu postura según sea necesario

5. Practica la comunicación no verbal. Una vez que hayas practicado tus expresiones faciales, gestos y lenguaje corporal, puedes practicar la comunicación no verbal en una conversación simulada frente al espejo.



Tareas para trabajar abuso, maltrato y trauma

- **Carta de la adulta a la niña**
- **El recordatorio de la verdad**
- **La lista de opiniones**
- **El cine**

CARTA DE LA ADULTA A LA NIÑA

Te proponga una actividad que puede ser muy beneficiosa para ti:

Se trata de escribir una carta a la niña pequeña que fuiste en el momento en que viviste esta situación dolorosa, ofreciéndole apoyo y reconfortándola.

Piensa en los mensajes que te hubieran sido útiles en ese momento y escríbelos con amor y compasión hacia esa parte de ti.

Esta actividad puede ser muy poderosa para ayudarte a sanar y a conectarte con tu niña interior. Esperamos que te anime a hacerlo y que te sirva de ayuda en tu proceso de recuperación.



(Yvonne Dolan, 2003).

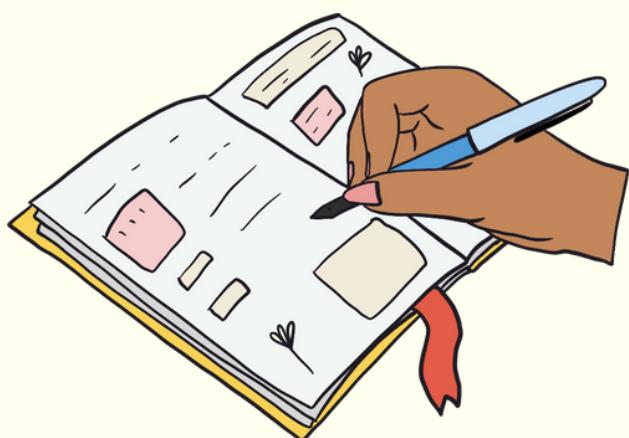
EL RECORDATORIO DE LA VERDAD

En un papel, te invito a escribir lo que sabes que realmente sucedió en el evento que te ha causado dolor y te ha hecho sentir culpable.

Recuerda que este mensaje debe dejar claro que no eres responsable de lo que ocurrió.

Una vez que hayas escrito este mensaje, llévalo siempre contigo y léelo cada vez que sientas que los sentimientos de culpa te están abrumando.

Este ejercicio te ayudará a recordar la verdad y a liberarte de la carga de la culpa que no te corresponde llevar.



(Yvonne Dolan, 1991).

LA LISTA DE OPINIONES

Realiza una lista con los adjetivos o palabras más críticas que han utilizado contra ti a lo largo del tiempo.

Luego de tener la lista, escribe a la derecha de cada adjetivo, la siguiente frase en mayúscula:

"LA OPINIÓN NO ES LA REALIDAD"

Adjetivos	Frase

(Susan Forward, 1998).

EL CINE

Vas a realizar el ejercicio como lo hicimos en sesión, recordando las técnicas de gestión emocional que hemos implementando si aparecen flashbacks.

1. Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente y cerrar los ojos.
2. Imagina que estás entrando en un cine y que vas a ver una película sobre lo que te sucedió en el pasado, desde la distancia y de una forma segura.
3. Visualiza el cine y elige el asiento que prefieras., tal vez en las sillas de atrás, en las más cercanas, tu eliges.
4. Cuando estés lista, comienza la película. Observa la pantalla y todo lo que aparece en ella. Puede ser en blanco y negro, en color, muda, con música, etc. Lo que sea más cómodo y seguro para ti.
5. Mientras ves la película, presta atención a lo que sucede en ella. Trata de observar con detenimiento lo que sientes, piensas y necesitas. Siéntete libre de añadir o cambiar detalles a la escena si lo deseas.
6. Al finalizar la película, tómate un momento para reflexionar. Observa cómo te sientes y qué has aprendido de la experiencia.

Quien Soy, Quien Seré

¿Cómo soy ahora?

¿Como me ven otros?

¿Cómo me veo en 10 años?



Instrucciones

Con el objetivo de conocerte mejor y poder conectar con tus objetivos de vida vas a realizar las siguientes actividades:

- 1. Vas a hacer una lista de todas las características que notas de quien eres***
- 2. Vas a preguntarle a alguien que te conozca ¿cómo soy?***
- 3. Vas a imaginarte en 10 años y vas a anotar todas las características que consideras ideales en tí mismo o ti misma***



Para el terapeuta

En sesión vamos a explorar con el paciente las siguientes preguntas:

1. ¿Qué te llamó la atención del ejercicio?
2. ¿Qué contraste en tí que no habías notado?
3. ¿Qué de lo que eres/haces ahorita te acerca a tu ser ideal?
4. ¿Qué de lo que eres o haces ahora te aleja de tu ser ideal?

