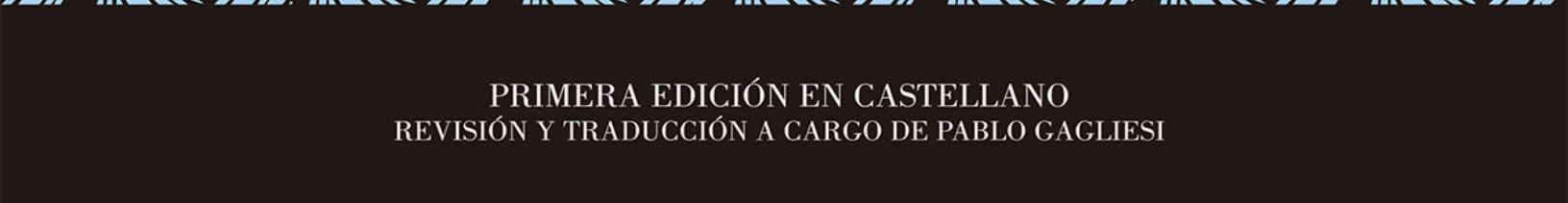


MARSHA M. LINEHAN

**MANUAL DE ENTRENAMIENTO
EN HABILIDADES DBT**

PARA EL/LA CONSULTANTE



PRIMERA EDICIÓN EN CASTELLANO
REVISIÓN Y TRADUCCIÓN A CARGO DE PABLO GAGLIESI



TRES
OLAS
EDICIONES

Marsha M. Linehan

Manual de entrenamiento en habilidades DBT
PARA EL/LA CONSULTANTE

SEGUNDA EDICIÓN



Linehan, Marsha M.

Manual de entrenamiento en habilidades DBT® :
para el/la consultante / Marsha M. Linehan ; Pablo
Gagliesi. - 1a ed - La Plata : EDULP, 2020.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-8348-62-9

1. Salud Mental. 2. Psicología. I. Gagliesi, Pablo II.

Título

CDD 150

MANUAL DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DBT ®

Para el/la consultante

Segunda Edición

MARSHA M. LINEHAN



EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA (EDULP)

47 N.º 380 / La Plata B1900AJP / Buenos Aires, Argentina

+54 221 427 3992 / 427 4898

edulp.editorial@gmail.com

www.editorial.unlp.edu.ar

Edulp integra la Red de Editoriales de las Universidades Nacionales (REUN)

© 2020 - Edulp

Primera edición, 2020

Edición en formato digital: septiembre de 2020

Conversión a formato digital: Libresque

EL LIBRO MUERE CUANDO LO FOTOCOPIAS O LO DISTRIBUYES DIGITALMENTE

Amigo lector:

La obra que usted tiene en sus manos posee un gran valor. En ella, su autor ha vertido conocimientos, experiencia y mucho trabajo. El editor ha procurado una presentación digna de su contenido y está poniendo todo su empeño y recursos para que sea ampliamente difundida, a través de su red de comercialización.

Al fotocopiar o distribuir digitalmente este libro, el autor y el editor dejan de percibir lo que corresponde a la inversión que han realizado y se desalienta la creación de nuevas obras. Rechace cualquier ejemplar “pirata” o fotocopia ilegal de este libro, pues de lo contrario estará contribuyendo al lucro de quienes se aprovechan ilegítimamente del esfuerzo del autor y del editor.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor no solo es un delito, sino que atenta contra la creatividad y la difusión de la lectura.



**TRES
OLAS**

EDICIONES

¡Forma parte de nuestra comunidad!

Facebook: @tresolasediciones

Instagram: @tresolasediciones

Web: www.tresolasediciones.com

Durante los retiros de mindfulness, en las caminatas, ando apretando los puños, diciéndoles en mi mente a todos aquellos que, en cualquier lugar del mundo, son pacientes de salud mental: “No tienes que apretar las manos hoy. Lo estoy haciendo por tí”. A veces, cuando bailo, hago algo parecido: invito en mi cabeza a todos los pacientes a que vengan a bailar conmigo.

Este libro está dedicado a ti y a todos los pacientes del mundo que piensan que nadie está pensando en ellos. Iba a decirte que practicaría habilidades por ti, para que no tengas que practicarlas tú mismo. Pero luego me di cuenta de que, si lo hacía, no aprenderías a ser habilidoso.

Por eso mismo te deseo el mejor de los deseos: que este libro te sea útil y tú seas lo más hábil posible.

Sobre la autora

Marsha M. Linehan, PhD, ABPP, es la creadora de la Terapia Dialéctico Conductual (de ahora en adelante nos referiremos a esta terapia por sus siglas en inglés, DBT), profesora emérita de psicología en la Universidad de Washington y directora emérita de *Behavioral Research and Therapy Clinics* (BRTC).

Su interés principal en la investigación es el desarrollo y evaluación de tratamientos -basados en la evidencia- para poblaciones con alto riesgo de suicidio y trastornos mentales múltiples y graves.

Las contribuciones de la Dra. Linehan a la investigación del suicidio y la investigación en psicología clínica han sido reconocidas con numerosos premios, entre ellos el Premio Medalla de Oro al Logro en Vida en la Aplicación de Psicología de la Fundación Psicológica Americana (*American Psychological Foundation*) y el Premio James McKeen Cattell de la Asociación de la Ciencia Psicológica (*Association for Psychological Science*). En su honor, la Asociación Americana de Suicidología (*American Association of Suicidology*) creó el Premio Marsha Linehan a la investigación sobresaliente en el tratamiento del comportamiento suicida.

Es maestra Zen y enseña prácticas de *mindfulness* a través de talleres y retiros para proveedores de atención médica.

Prólogo

Desde la publicación del manual original de entrenamiento en habilidades de la terapia dialéctico conductual (DBT por sus siglas en inglés) en 1993, ha habido una explosión en la investigación sobre las aplicaciones de DBT en diferentes trastornos. Mi estudio piloto y primer estudio de DBT se centró en el tratamiento de adultos altamente suicidas. Ahora, tenemos investigaciones que demuestran la eficacia del entrenamiento con adolescentes suicidas, así como con adultos con trastorno límite de personalidad, trastornos alimentarios, depresión resistente al tratamiento, abuso de sustancias y una variedad de otros trastornos. Sin embargo, no se requiere el diagnóstico de un trastorno mental para beneficiarse de las habilidades DBT. Los amigos y familiares de personas con dificultades encontrarán útiles estas habilidades al igual que los niños de las escuelas primarias y secundarias. También las empresas se beneficiarán de las habilidades DBT para crear mejores entornos de trabajo. Todos los terapeutas DBT que conozco practican dichas habilidades en sus propias vidas de forma rutinaria y yo misma les estoy agradecida porque me han hecho la vida mucho más fácil. Como alguien me dijo una vez: “¿No son estas habilidades lo que se suponía que tu madre debía enseñarte?”.

Siempre digo que sí, pero para muchas personas su madre simplemente no lo hizo o no pudo hacerlo.

Desarrollé muchas de las habilidades leyendo manuales y literatura sobre tratamientos en intervenciones conductuales basadas en evidencia. Revisé lo que los terapeutas les dijeron a sus pacientes que hicieran y luego reempaqueé esas instrucciones en fichas y hojas de trabajo y escribí notas orientadas a la enseñanza para los terapeutas. Por ejemplo, la habilidad *acción opuesta* es un conjunto de instrucciones fundadas en tratamientos, basados en la exposición, para trastornos de ansiedad. El cambio principal fue generalizar las estrategias para adaptarse al tratamiento de las emociones además de la ansiedad. *Verificar los hechos* es una estrategia central en las intervenciones de terapia cognitiva. Las habilidades de *mindfulness* fueron producto de mis 19 años en escuelas católicas, mi entrenamiento en prácticas de oración contemplativa a través del programa de orientación espiritual del Instituto Shalem y mis 35 años como estudiante, y ahora maestra, Zen. A su vez *Mindfulness de los pensamientos actuales* se basa en la terapia de aceptación y compromiso. En general, las habilidades DBT son lo que los terapeutas conductuales les dicen a los consultantes que hagan a través de diversos tratamientos efectivos. Algunas de las habilidades reutilizan programas de tratamiento completos ahora formulados como una serie de pasos. Tal es el caso del nuevo *protocolo de pesadillas*. Otras habilidades provienen de la investigación en psicología cognitiva y social. Algunas otras vinieron de colegas que las desarrollaron para nuevas poblaciones. Como puedes ver, estas habilidades provienen de numerosas fuentes y disciplinas diferentes.

Me complace presentar este manual de entrenamiento para consultantes, que incluye todas las fichas y hojas de trabajo que he desarrollado hasta ahora en DBT. (Estén atentos para más información). No es probable que necesites usar todas las habilidades que he incluido. Cada una funciona para alguien y ninguna funciona para todos. Las habilidades en este libro han sido probadas con una gran variedad de personas: adultos, adolescentes, padres, amigos y familias, tanto de alto riesgo como de bajo riesgo. Espero que sean justo lo que necesitas. Usa tus habilidades interpersonales (consulta aquellas denominadas DEAR MAN AVES VIDA en el módulo de *efectividad interpersonal*) para hablar con tu entrenador u otro maestro para que te enseñe habilidades que normalmente no están cubiertas en el entrenamiento si deseas aprenderlas. Si decides aventurarte por tu cuenta, debo decirte que no tenemos ninguna investigación sobre la efectividad de este manual como un libro de autoayuda o manual de auto-tratamiento. Espero escribir un libro sobre este tema en el futuro, así que mantén los ojos abiertos. Mientras tanto, pueden interesarte los videos de habilidades disponibles en YouTube. Ellos mismos no constituyen un tratamiento, pero sabemos que muchas personas los han encontrado útiles, a pesar de que no hemos recopilado datos sobre ellos. Por su cuenta o con la ayuda de un entrenador, te deseo *medios hábiles*.

Prólogo a la edición en castellano

Finalmente, llegó el libro que esperábamos.

En el medio de estos festejos, tenemos que hacer un par de aclaraciones que funcionen también como disculpas frente a la incomodidad que pueden generar algunos temas.

Primero, este manual está pensado para servir a una extensa y diversa población que pertenece a diferentes culturas que tienen al castellano como lenguaje principal. Las diferencias a veces enriquecen la conversación entre colegas y consultantes, por ejemplo, cómo llamar más precisamente en nuestro contexto una emoción, pero por el otro lado, podrían distraernos de la función principal que es el aprendizaje de una habilidad. Hablar un mismo idioma puede ser una ventaja o un escollo.

Hablamos de muchas maneras el castellano, podríamos decir que hablamos distintos castellanos. Intentamos aquí reflejar, a través de numerosas consultas con colegas que viven en diferentes países, nuestras diferencias, pero por el otro lado, establecer algunas reglas o formas que permitan la comunicación, la investigación y la diseminación. Espero que puedan entender que estas soluciones de compromiso han tenido este noble propósito.

Segundo, este manual aparece en el medio de un profundo y maravilloso cambio social en relación al debate sobre el género.

Lamentablemente no hemos logrado, por diversos motivos –incluso administrativos y financieros–, adoptar plenamente un lenguaje moderno y no atado a la normativa de género. Hemos mantenido o/a como terminaciones generales y la o en los plurales. Nuestra preocupación está fundada en que está dirigido a una población para la cual un lenguaje inclusivo es, en definitiva, curativo. Asumimos ese compromiso en futuras ediciones.

Tercero, DBT tiene muchos términos para los cuales no hay una traducción adecuada o exacta al castellano y no hay una tradición de traducciones de la que podamos servirnos. Hemos considerado opiniones de colegas de varios países para llegar a algunos acuerdos o modificando algunos elementos comunes a las traducciones caseras que muchos equipos han trabajosamente desarrollado para sus consultantes. También tuvimos que incluir las sugerencias y lineamientos de los editores de la versión en inglés y los entrenadores Behavioral Tech. Como verán, hay muchas personas que están detrás de esta traducción y ajuste clínico.

Cuarto, debido a la difusión extendida de algunos anglicismos como *mindfulness* hasta en los medios de comunicación, preferimos un uso más bilingüe, donde podamos ir y volver de esos términos con flexibilidad antes que atarnos a un estricto manejo del lenguaje en el manual.

Agradecimientos de la edición en castellano

El presente manual ha sido posible con la ayuda de colaboradores del equipo de DBT de la Fundación Foro en Buenos Aires. Ese

equipo, al que tengo el orgullo de pertenecer, ha compartido sus propias traducciones caseras para el establecimiento de grupos en diecisiete países en los últimos diez años. Ese equipo no ha dudado en entregar con generosidad su trabajo de hormiga a quien lo solicite, sin otro interés que el de lograr que DBT esté al alcance de las personas que lo necesitan. Han recibido comentarios y agredecimientos de esos primeros manuales hechos a fuerza de fotocopias y con el temor de infringir los derechos de autoría. Desde entonces han llegado mensajes de reconocimiento desde lugares insólitos como un grupo de inmigrantes hispanos en Alaska, una colega que trabaja en cárceles en una ciudad del interior de Argentina, una ex consultante que defiende los derechos de los pacientes y difunde DBT en Punta Arenas en Chile, un grupo de colegas que hace DBT en un hospital en Los Ángeles, un equipo de DBT en Barcelona, consultantes que nos mandan fotos de sus tareas de habilidades desde Colombia, México e incluso Filipinas. Este equipo es testigo de que mostrar vulnerabilidad, correr riesgos, ser compasivo y generoso nos acerca.

Los colegas involucrados de alguna u otra manera en el desarrollo de esta traducción han sido Juan Pablo Boggiano, Paula José Quintero, Corrine Stoewsand, Laura Ottone, Carola Pechon, Carla Lamaletto, Florencia Rebaudi, Javier Abraham, Melina Weinstein y Florencia Duthu. También han estado involucradas personas que trabajan en Fundación Foro como Javier Camacho y el equipo de secretaría y administración de la Fundación.

Por otro lado los aportes incondicionales de los siguientes colegas han sido relevantes para el presente trabajo Paolo Perez Luna y Lucía Dodero de Lima, Perú; Diana Melissa Quant y todo el equipo

de DBT Bogotá, Colombia; Michel Reyes y Nathalia Vargas de DBT México; el equipo de DBT Chile dirigido por Cecilia Brahms –una compañera de este viaje de diseminación– y por el equipo de entrenadores de DBT Latinoamérica, entre ellos Ricardo Aguayo, Jael Cahmi, Vicente del Solar, Suhadee Enriquez –que ha representado las relaciones con la población Latina en Estados Unidos– y Mairiví Navarro Haro de España. La traducción y revisión clínica al portugués de este manual dirigida por Vinicius Dornelles nos ha permitido revisar algunos parámetros que fueron centrales en este trabajo.

Este manual no habría sido posible sin el trabajo de Facundo Abalo, los editores Marcos Buzzoni y Ana Manasanch, las diseñadoras Julieta Lloret, Andrea López Osornio y María Reboreda, asistente de traducción Agustina Pozzo y Eugenia Olavide de DBT Latinoamérica.

El apoyo incondicional de Behavioral Tech de Tony DuBose, André Ivanoff-Kahn y la propia Marsha Linehan y su hija Geraldine Rodríguez fue también imprescindible para su publicación.

Si en el uso de este manual consigues acercarte a una vida valiosa, recuerda que ha sido construído en un arduo y largo trabajo con consultantes desde hace 20 años. Miles de personas han estado involucradas en la creación de este libro, son parte de la arquitectura de este cuerpo de herramientas.

Los hierros y el hormigón que sostienen esta obra tienen mucho sudor, y muchas lágrimas, de consultantes, familiares, allegados, y terapeutas, que han ayudado a la construcción de este puente. Un

puente que acorta y hace posible el camino hacia una vida que valga la pena ser vivida.

Reconocimientos

Desarrollar, investigar, evaluar y organizar las habilidades conductuales en este libro ha sido un proceso que se ha desarrollado durante muchos años. A lo largo de estos años, muchas personas hicieron contribuciones importantes a lo que finalmente se convirtió en este conjunto de fichas y hojas de trabajo. Aquí quiero agradecer a una larga lista de maestros, colegas, estudiantes, becarios posdoctorales y consultantes, que durante muchos años han estado en diálogo conmigo sobre cómo desarrollar, organizar, explicar y difundir mejor las habilidades de comportamiento para aquellos que necesitan *medios hábiles*.

Quiero agradecer a los reverendos Pat Hawk y Willigis Yaeger, quienes fueron mis maestros de oración contemplativa y Zen, y Anselm Romb, mi guía espiritual franciscano, que me enseñó a dejar ir las palabras. Cada uno de ellos me escuchó durante horas mientras resolvía cómo practicar y cómo enseñar *mindfulness*. Mis mentores, Gerald Davison y Marvin Goldfried, me enseñaron terapia conductual, y me presentaron los tratamientos basados en evidencia, donde encontré la mayoría de los *medios hábiles* que condensé en este libro. Extiendo mi gratitud a Jon Kabat-Zinn, John Teasdale, Mark Williams y Zindel Segal por la inspiración. Quiero agradecer especialmente a mis alumnos (en orden alfabético),

Milton Brown, Anita Lungu, Andrada Neacsu, Shireen Rizvi, Stephanie Thompson, Chelsey Wilks, Brianna Woods; y mis compañeros y excompañeros, Alex Chapman, Eunice Chen, Melanie Harned, Erin Miga, Marivi Navarro y Nick Salsman. Muchos otros han ayudado cuando se les pidió, mis colegas Seth Axelrod, Kate Comtois y todo su equipo DBT, Sona Dimidjian, Anthony Dubose, Thomas Lynch y Suzanne Witterholt, así como el comité asesor científico del Instituto Linehan (Martin Bohus, Alan Fruzzetti, André Ivanoff, Kathryn Korslund y Shelley McMain). No podría haber escrito este libro sin la ayuda de Elaine Franks, mi fabulosa asistente administrativa, y Thao Truong, nuestro *office manager* y gerente financiero, quienes se aseguraron de que nuestra clínica de investigación no se desmoronara mientras todos esperaban que terminara esta obra. Mi familia, Geraldine, Nate, Catalina y Aline, hicieron la vida fácil a cada paso sin importar el estrés, una contribución no menor para escribir un libro.

Mucho de lo que está en este manual lo aprendí de los muchos consultantes que participaron en los grupos de entrenamientos que he llevado a cabo a lo largo de los años. Estoy agradecida a todos aquellos que soportaron las muchas versiones que no funcionaron o no fueron útiles, y a aquellos que me dieron el suficiente *feedback* para que yo hiciera las revisiones necesarias en las habilidades que aquí se enseñan.

Los consultantes realizaron aportes fueron, en su mayor parte, personas con alto riesgo de suicidio. Agradezco a la División de Sujetos Humanos de la Universidad de Washington, que nunca ha impedido mi investigación al tratar a personas con un riesgo extremadamente alto de suicidio. Su disposición a permitir tales

investigaciones, a diferencia de otras universidades, ha hecho posible este libro.

Por último, pero no menos importante, quiero agradecer a mi redactora, Marie Sprayberry, a la editora *senior* Barbara Watkins, a la editora ejecutiva Kathryn Moore y al personal de *The Guilford Press*. Al publicar este manual cada uno de ellos tuvo la oportunidad de practicar todas las habilidades de *tolerancia al malestar* descriptas en este libro. Su preocupación por este libro y por esta forma de tratamiento fue evidente a cada paso.

Por desgracia, es probable que haya olvidado o dejado fuera accidentalmente a una o más personas que han contribuido a este libro. Si es así, hágamelo saber para que pueda incluirlos en futuras ediciones.

Índice

Cubierta

Portada

Créditos

Sobre la autora

Prólogo

Prólogo a la edición en castellano

Reconocimientos

Introducción a este libro

 Cómo está organizado este libro

Habilidades generales: orientación y análisis conductual

 Introducción a las fichas y hojas de trabajo

Fichas generales. Fichas de orientación

 Fichas de orientación

 Ficha general 1: Objetivos del entrenamiento en
 habilidades (Hoja de trabajo general 1)

 Ficha general 1A. Opciones para resolver cualquier
 problema

- Ficha general 2: Descripción general: introducción al entrenamiento en habilidades
- Ficha general 3. Pautas para el entrenamiento en habilidades
- Ficha general 4. Supuestos del entrenamiento
- Ficha general 5. Teoría biosocial
- Fichas para analizar la conducta
 - Ficha general 6. Descripción general: analizar la conducta (Hojas de trabajo generales 2, 3)
- Ficha general 7. Análisis en cadena (Hojas de trabajo generales 2, 2a)
- Ficha general 7A. Análisis en cadena, paso a paso (Hojas de trabajo generales 2, 2a)
- Ficha general 8. Análisis de los enlaces perdidos (Hoja de trabajo general 3)
- Hojas de trabajo generales
 - Hoja de trabajo de orientación
 - Hoja de trabajo general 1. Pros y contras de usar habilidades (Ficha general 1)
 - Hojas de trabajo de análisis conductual
 - Hoja de trabajo general 2: Análisis en cadena de conductas problema (Fichas generales 7, 7a)
 - Hoja de trabajo general 2a: Ejemplo: análisis en cadena de conductas problema (Fichas generales 7, 7a)
 - Hoja de trabajo general 3: Análisis de los eslabones perdidos (Ficha general 8)
- Habilidades de mindfulness
 - Introducción a las fichas y hojas de trabajo

Objetivos y definiciones
Mente sabia
Habilidades “qué” de mindfulness
Habilidades “cómo” de mindfulness
Otras perspectivas sobre las habilidades de mindfulness
Medios hábiles: equilibrar mente del hacer con mente del estar
Mente sabia: caminando por el sendero del medio
Fichas de mindfulness
Fichas para objetivos y definiciones
Ficha de mindfulness 1: Objetivos de la práctica de mindfulness (Hoja de trabajo de mindfulness 1)
Ficha de mindfulness 1a: Definiciones de mindfulness
Fichas para las habilidades básicas de mindfulness
Ficha de mindfulness 2: Descripción general: habilidades básicas de mindfulness (Hojas de trabajo de mindfulness 2–2c, 3)
Ficha de mindfulness 3: Mente sabia: estados de la mente (Hoja de trabajo de mindfulness 3)
Ficha de mindfulness 3a: Ideas para la práctica de mente sabia (Hoja de trabajo de mindfulness 3)
Ficha de mindfulness 4: Tomar control de tu mente: habilidades “qué” (Hojas de trabajo de mindfulness 2–2c, 4–4b)
Ficha de mindfulness 4a: Ideas para practicar observar (Hojas de trabajo de mindfulness 2–2c, 4–4b)
Ficha de mindfulness 4b: Ideas para practicar describir (Hojas de trabajo de mindfulness 2–2c, 4–4b)

Ficha de mindfulness 4c: Ideas para practicar participar
(Hojas de trabajo de mindfulness 2–2c, 4–4b)

Ficha de mindfulness 5: Tomar control de tu mente:
habilidades “cómo” (Hojas de trabajo de mindfulness
2–2c, 5–5c)

Ficha de mindfulness 5a: Ideas para practicar no juzgar
(Hojas de trabajo de mindfulness 2–2c, 5–5c)

Ficha de mindfulness 5b: Ideas para practicar una cosa a
la vez (Hojas de trabajo de mindfulness 2–2c, 5–5c)

Ficha de mindfulness 5c: Ideas para practicar siendo
efectivo (Hojas de trabajo de mindfulness 2–2c, 5–5c)

Fichas para otras perspectivas sobre habilidades de
mindfulness

Ficha de mindfulness 6: Descripción general: otras
perspectivas de mindfulness (Hojas de trabajo de
mindfulness 6–10b)

Ficha de mindfulness 7: Objetivos de la práctica de
mindfulness: una perspectiva espiritual (Hoja de
trabajo de mindfulness 1)

Ficha de mindfulness 7a: Mente sabia desde una
perspectiva espiritual

Ficha de mindfulness 8: Práctica del amor compasivo
para aumentar el amor y la compasión (Hoja de trabajo
de mindfulness 6)

Ficha de mindfulness 9: Medios hábiles: equilibrar
“mente del hacer” con “mente del estar” (Hojas de
trabajo de mindfulness 7–9)

Ficha de mindfulness 9a: Ideas para practicar equilibrar mente del hacer con mente del estar (Hojas de trabajo de mindfulness 7–9)

Ficha de mindfulness 10: Analizándote por el sendero del medio: encontrar la síntesis entre los opuestos (Hojas de trabajo de mindfulness 10–10b)

Hojas de trabajo de mindfulness

Hojas de trabajo para las habilidades básicas de mindfulness

Hoja de trabajo de mindfulness 1: Pros y contras de practicar mindfulness (Fichas de mindfulness 1, 7)

Hoja de trabajo de mindfulness 2: Práctica de las habilidades básicas de mindfulness (Fichas de mindfulness 2–5c)

Hoja de trabajo de mindfulness 2a: Práctica de las habilidades básicas de mindfulness (Fichas de mindfulness 2–5c)

Hoja de trabajo de mindfulness 2b: Práctica de las habilidades básicas de mindfulness (Fichas de mindfulness 2–5c)

Hoja de trabajo de mindfulness 2c: Inventario de las habilidades básicas de mindfulness (Fichas de mindfulness 2–5c)

Hoja de trabajo de mindfulness 3: Práctica de mente sabia (Fichas de mindfulness 3, 3a)

Hoja de trabajo de mindfulness 4: Habilidades “qué” de mindfulness: observar, describir, participar (Fichas de mindfulness 4–4c)

- Hoja de trabajo de mindfulness 4a: Lista de verificación para observar, describir, participar (Fichas de mindfulness 4–4c)
- Hoja de trabajo de mindfulness 4b: Inventario para las habilidades observar, describir, participar (Fichas de mindfulness 4–4c)
- Hoja de trabajo de mindfulness 5: Habilidades “cómo” de mindfulness: no juzgar, una cosa a la vez, siendo efectivo (Fichas de mindfulness 5–5c)
- Hoja de trabajo de mindfulness 5a: Lista de verificación para no juzgar, una cosa a la vez y siendo efectivo (Fichas de mindfulness 5–5c)
- Hoja de trabajo de mindfulness 5b: Inventario de las habilidades no juzgar, una cosa a la vez y siendo efectivo (Fichas de mindfulness 5–5c)
- Hoja de trabajo de mindfulness 5c: Inventario de no juzgar (Fichas de mindfulness 5–5c)
- Hojas de trabajo para otras perspectivas sobre habilidades de mindfulness
- Hoja de trabajo de mindfulness 6
 - Hoja de trabajo de mindfulness 7
 - Hoja de trabajo de mindfulness 7A
 - Hoja de trabajo de mindfulness 8
 - Hoja de trabajo de mindfulness 9
 - Hoja de trabajo de mindfulness 10
 - Hoja de trabajo de mindfulness 10A
 - Hoja de trabajo de mindfulness 10B
- Habilidades de efectividad interpersonal

Introducción a las fichas y hojas de trabajo

Objetivos y factores que interfieren

Alcanzar objetivos hábilmente

Construyendo relaciones y terminando con las destructivas

Fichas de efectividad interpersonal

Fichas de los objetivos de estas habilidades y de los factores que podrían interferir en el aprendizaje

Ficha de efectividad interpersonal 1: Objetivos de efectividad interpersonal (Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 1)

Ficha de efectividad interpersonal 2: Factores que se interponen en el camino de la efectividad interpersonal

Ficha de efectividad interpersonal 2a: Mitos que se interponen en el camino de la efectividad interpersonal (Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 2)

Fichas para alcanzar objetivos habilidosamente

Ficha de efectividad interpersonal 3: Descripción general: alcanzar tus objetivos habilidosamente

Ficha de efectividad interpersonal 4: Clarificando objetivos en situaciones interpersonales (Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 3)

Ficha de efectividad interpersonal 5: Pautas para efectividad en los objetivos: conseguir lo que quieras (DEAR MAN) (Hojas de trabajo de efectividad interpersonal 4, 5)

Ficha de efectividad interpersonal 5a: Aplicar las habilidades DEAR MAN a una interacción difícil

Ficha de efectividad interpersonal 6: Pautas para efectividad en las relaciones: mantener la relación (AVES) (Hojas de trabajo de efectividad interpersonal 4, 5)

Ficha de efectividad interpersonal 6a: Ampliando la V en AVES: niveles de validación

Ficha de efectividad interpersonal 7: Pautas para la efectividad en el auto-respeto: mantener tu auto-respeto (VIDA) (Hojas de trabajo de efectividad interpersonal 4, 5)

Ficha de efectividad interpersonal 8: Cómo evaluar tus opciones para saber con qué intensidad pedir algo o decir no (Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 6)

Ficha de efectividad interpersonal 9: Solución de problemas: cuando lo que estás haciendo no está funcionando 164 (Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 7)

Fichas para construir relaciones y terminar con las destructivas

Ficha de efectividad interpersonal 10: Descripción general: construir relaciones y terminar con las destructivas

Ficha de efectividad interpersonal 11: Conocer gente y agradarles (Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 8)

Ficha de efectividad interpersonal 11a: Identificar habilidades para conocer personas y agradarles

- Ficha de efectividad interpersonal 12: Mindfulness de los otros (Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 9)
- Ficha de efectividad interpersonal 12a: Identificar mindfulness de los otros
- Ficha de efectividad interpersonal 13: Terminar relaciones (Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 10)
- Ficha de efectividad interpersonal 13a: Identificar cómo terminar relaciones
- Fichas para caminando por el sendero del medio
- Ficha de efectividad interpersonal 14: Descripción general: caminando por el sendero del medio (Hojas de trabajo de efectividad interpersonal 11–15c)
- Ficha de efectividad interpersonal 15: Dialéctica (Hojas de trabajo de efectividad interpersonal 11–11b)
- Ficha de efectividad interpersonal 16: Cómo pensar y actuar dialécticamente (Hojas de trabajo de efectividad interpersonal 11–11b)
- Ficha de efectividad interpersonal 16a: Ejemplos de oposiciones donde ambos puntos de vista pueden ser verdaderos
- Ficha de efectividad interpersonal 16b: Opuestos importantes que hay que equilibrar
- Ficha de efectividad interpersonal 16c: Identificar dialécticas
- Ficha de efectividad interpersonal 17: Validación (Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 12)

Ficha de efectividad interpersonal 18: Guía de cómo validar (Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 12)

Ficha de efectividad interpersonal 18a: Identificar la validación

Ficha de efectividad interpersonal 19: Recuperarse de la invalidación (Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 13)

Ficha de efectividad interpersonal 19a: Identificar la autovalidación

Ficha de efectividad interpersonal 20: Estrategias para aumentar la probabilidad de conductas deseadas (Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 14)

Ficha de efectividad interpersonal 21: Estrategias para disminuir o detener conductas no deseadas (Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 15)

Ficha de efectividad interpersonal 22: Consejos para usar estrategias de cambio conductual de forma efectiva (Hojas de trabajo de efectividad interpersonal 14, 15)

Ficha de efectividad interpersonal 22a: Identificar estrategias efectivas de cambio conductual

Hojas de trabajo de efectividad interpersonal

Hojas de trabajo para objetivos y factores que interfieren

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 1: Pros y contras de usar habilidades de efectividad interpersonal (Ficha de efectividad interpersonal 1)

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 2: Desafiar los mitos que se interponen en el camino de la efectividad interpersonal (Ficha de efectividad interpersonal 2a)

Hojas de trabajo para obtener objetivos de forma habilidosa

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 3: Clarificar los objetivos en situaciones interpersonales (Ficha de efectividad interpersonal 4)

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 4: Escribir guiones de efectividad interpersonal (Fichas de efectividad interpersonal 5, 6, 7)

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 5:
Seguimiento del uso de habilidades de efectividad interpersonal (Fichas de efectividad interpersonal 5, 6, 7)

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 6: El juego de la moneda: cuán intensamente pedir o decir no (Ficha de efectividad interpersonal 8)

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 7: Solución de problemas de habilidades de efectividad interpersonal (Ficha de efectividad interpersonal 9)

Hojas de trabajo para construir relaciones y terminar con las destructivas

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 8: Conocer personas y agradarles (Ficha de efectividad interpersonal 11)

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 9:
Mindfulness de los otros (Ficha de efectividad

interpersonal 12)

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 10: Terminar relaciones (Ficha de efectividad interpersonal 13)

Hojas de trabajo para caminando por el sendero del medio

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 11: Practicar la dialéctica (Fichas de efectividad interpersonal 15, 16)

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 11a: Lista de verificación de dialéctica (Fichas de efectividad interpersonal 15, 16)

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 11b: Darte cuenta de cuándo no estás siendo dialéctico (Fichas de efectividad interpersonal 15, 16)

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 12: Validar a los otros (Fichas de efectividad interpersonal 17, 18)

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 13: Auto-validation y auto-respeto (Ficha de efectividad interpersonal 19)

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 14: Cambiar la conducta con el refuerzo (Fichas de efectividad interpersonal 20, 22)

Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 15: Cambiar la conducta al extinguirla o castigarla (Fichas de efectividad interpersonal 21–22)

Habilidades de regulación emocional

Introducción a las fichas y hojas de trabajo

Entendiendo y nombrando emociones

Cambiar las respuestas emocionales

Reduciendo la vulnerabilidad ante la mente emocional

Manejar emociones realmente difíciles

Fichas de regulación emocional

Ficha de regulación emocional 1: Objetivos de regulación emocional (Hoja de trabajo de regulación emocional 1)

Fichas para entender y etiquetar emociones

Ficha de regulación emocional 2: Descripción general: entender y etiquetar emociones (Hojas de trabajo de regulación emocional 2–4a, 16)

Ficha de regulación emocional 3: Lo que las emociones hacen por ti (Hojas de trabajo de regulación emocional 2, 2a–c)

Ficha de regulación emocional 4: Qué hace que sea difícil regular tus emociones (Hojas de trabajo de regulación emocional 3, 16)

Ficha de regulación emocional 4a: Mitos sobre las emociones (Hoja de trabajo de regulación emocional 3)

Ficha de regulación emocional 5: Modelo para describir las emociones (Hojas de trabajo de regulación emocional 4, 4a)

Ficha de regulación emocional 6: Formas de describir emociones (Hojas de trabajo de regulación emocional 4, 4a)

Fichas para cambiar las respuestas emocionales

Ficha de regulación emocional 7: Descripción general: cambiar las respuestas emocionales (Hojas de trabajo de regulación emocional 5–8)

- Ficha de regulación emocional 8: Verificar los hechos
(Hoja de trabajo de regulación emocional 5)
- Ficha de regulación emocional 8a: Ejemplos de emociones que se ajustan a los hechos (Hoja de trabajo de regulación emocional 5)
- Ficha de regulación emocional 9: Acción opuesta y resolución de problemas: decidir cuál usar (Hoja de trabajo de regulación emocional 6)
- Ficha de regulación emocional 10: Acción opuesta (Hoja de trabajo de regulación emocional 7)
- Ficha de regulación emocional 11: Descifrar acciones opuestas (Hoja de trabajo de regulación emocional 7)
- Ficha de regulación emocional 12: Resolución de problemas (Hoja de trabajo de regulación emocional 8)
- Ficha de regulación emocional 13: Revisión de acción opuesta y resolución de problemas (Hojas de trabajo de regulación emocional 6–8)
- Fichas para reducir la vulnerabilidad ante la mente emocional
- Ficha de regulación emocional 14: Descripción general: reducir la vulnerabilidad ante la mente emocional—Construir una vida que valga la pena vivir (Hojas de trabajo de regulación emocional 9–14b)
- Ficha de regulación emocional 15: Acumular experiencias positivas: a corto plazo (Hojas de trabajo de regulación emocional 9, 10, 13)
- Ficha de regulación emocional 16: Lista de actividades agradables (Hojas de trabajo de regulación emocional 9, 10, 13)

Ficha de regulación emocional 17: Acumular emociones positivas: a largo plazo (Hojas de trabajo de regulación emocional 9, 11–11b, 13)

Ficha de regulación emocional 18: Lista de valores y prioridades (Hojas de trabajo de regulación emocional 10, 12, 13)

Ficha de regulación emocional 19: Antícípate y construye Competencia (Hojas de trabajo de regulación emocional 12, 13)

Ficha de regulación emocional 20: Cuidar tu mente cuidando tu cuerpo (Hojas de trabajo de regulación emocional 9, 14)

Ficha de regulación emocional 20a: Protocolo de pesadillas, paso a paso. Cuando las pesadillas no te dejan dormir (Hoja de trabajo de regulación emocional 14a)

Ficha de regulación emocional 20b: Protocolo de higiene del sueño (Hoja de trabajo de regulación emocional 14b)

Fichas para manejar emociones realmente difíciles

Ficha de regulación emocional 21: Descripción general: cómo manejar emociones realmente difíciles (Hojas de trabajo de regulación emocional 15–16)

Ficha de regulación emocional 22: Mindfulness de las emociones actuales: dejar ir el sufrimiento emocional (Hoja de trabajo de regulación emocional 15)

Ficha de regulación emocional 23: Cómo manejar las emociones extremas

Ficha de regulación emocional 24: Resolución de problemas de habilidades de regulación emocional: cuando lo que estás haciendo no está funcionando (Hoja de trabajo de regulación emocional 16)

Ficha de regulación emocional 25: Revisión de habilidades de regulación emocional

Hojas de trabajo de regulación emocional

Hoja de trabajo de regulación emocional 1: Pros y contras de cambiar tus emociones (Ficha de regulación emocional 1)

Hojas de trabajo para entender y etiquetar emociones

Hoja de trabajo de regulación emocional 2: Entender qué están haciendo las emociones por mí (Ficha de regulación emocional 3)

Hoja de trabajo de regulación emocional 2a: Ejemplo: averiguar qué están haciendo mis emociones por mí (Ficha de regulación emocional 3)

Hoja de trabajo de regulación emocional 2b: Diario de emociones (Ficha de regulación emocional 3)

Hoja de trabajo de regulación emocional 2c: Ejemplo: diario de emociones (Ficha de regulación emocional 3)

Hoja de trabajo de regulación emocional 3: Mitos sobre las emociones (Ficha de regulación emocional 4a)

Hoja de trabajo de regulación emocional 4: Observar y describir emociones (Fichas de regulación emocional 5, 6)

Hoja de trabajo de regulación emocional 4a: Observar y describir emociones (Fichas de regulación emocional 5, 6)

Hojas de trabajo para cambiar las respuestas emocionales

Hoja de trabajo de regulación emocional 5: Verifica los hechos (Fichas de regulación emocional 8, 8a)

Hoja de trabajo de regulación emocional 6: Averiguar cómo cambiar las emociones no deseadas (Ficha de regulación emocional 9)

Hoja de trabajo de regulación emocional 7: Acción opuesta para cambiar emociones (Fichas de regulación emocional 10, 11)

Hoja de trabajo de regulación emocional 8: Resolución de problemas para cambiar emociones (Ficha de regulación emocional 12)

Hojas de trabajo para reducir la vulnerabilidad ante la mente emocional

Hoja de trabajo de regulación emocional 9: Pasos para reducir la vulnerabilidad ante la mente emocional (Fichas de regulación emocional 14–20)

Hoja de trabajo de regulación emocional 10: Diario de actividades agradables (Fichas de regulación emocional 15, 16)

Hoja de trabajo de regulación emocional 11: Pasar de valores a pasos de acción específicos (Fichas de regulación emocional 17–18)

Hoja de trabajo de regulación emocional 11a: De valores a pasos de acción específicos (Fichas de regulación emocional 17–18)

Hoja de trabajo de regulación emocional 11a: De valores a pasos de acción específicos (Fichas de regulación

emocional 17–18)

Hoja de trabajo de regulación emocional 11b: Registro de acciones diarias sobre valores y prioridades (Fichas de regulación emocional 17–18)

Hoja de trabajo de regulación emocional 12: Anticipate y construye Competencia (Ficha de regulación emocional 19)

Hoja de trabajo de regulación emocional 13: Utilizar en conjunto las habilidades ACA, día a día (Ficha de regulación emocional 19)

Hoja de trabajo de regulación emocional 14: Práctica de las habilidades CUIDA (Ficha de regulación emocional 20)

Hoja de trabajo de regulación emocional 14a:

Formularios de experiencia de pesadilla que son objetivo clínico (Ficha de regulación emocional 20a)

Hoja de trabajo de regulación emocional 14B: registro de ensayos de sueños y registro de relajación

Hoja de trabajo de regulación emocional 14B: registro de ensayos de sueños y registro de relajación

Hojas de trabajo para manejar emociones realmente difíciles

Hoja Hoja de trabajo de regulación emocional 15:

Mindfulness de las emociones actuales (Fichas de regulación emocional 21, 22)

Hoja Hoja de trabajo de regulación emocional 16:

Resolución de problemas de habilidades de regulación emocional (Ficha de regulación emocional 24)

Habilidades de tolerancia al malestar

Fichas de tolerancia al malestar

Ficha de tolerancia al malestar 1: Objetivos de tolerancia al malestar

Fichas de supervivencia a la crisis

Ficha de tolerancia al malestar 2: Descripción general:

habilidades de supervivencia a la crisis (Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 1–7b)

Ficha de tolerancia al malestar 3: Cuándo usar habilidades de supervivencia a la crisis

Ficha de tolerancia al malestar 4: Habilidad STOP (Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 2, 2a)

Ficha de tolerancia al malestar 5: Pros y contras (Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 3, 3a)

Ficha de tolerancia al malestar 6: Habilidades TIP:
cambiar la química de tu cuerpo (Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 4)

Ficha de tolerancia al malestar 6a: Usar agua fría, paso a paso (Hoja de trabajo 26 de tolerancia al malestar 4)

Ficha de tolerancia al malestar 6b: Relajación muscular en paralelo, paso a paso (Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 4a)

Ficha de tolerancia al malestar 6c: Pensando de forma efectiva y relajación muscular en paralelo, paso a paso (Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 4b)

Ficha de tolerancia al malestar 7: Distráete (Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 5–5b)

Ficha de tolerancia al malestar 8: Cálmate con los cinco sentidos (Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 6–

6b)

Ficha de tolerancia al malestar 8a: Meditación de escaneo corporal, paso a paso (Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 6c)

Ficha de tolerancia al malestar 9: Mejorar el momento (Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 7–7b)

Ficha de tolerancia al malestar 9a: Conciencia sensorial, paso a paso

Fichas de habilidades de aceptación de la realidad

Ficha de tolerancia al malestar 10: Descripción general: habilidades de aceptación de la realidad (Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 8–15a)

Ficha de tolerancia al malestar 11: Aceptación radical (Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 8–9a)

Ficha de tolerancia al malestar 11a: Aceptación radical: factores que interfieren

Ficha de tolerancia al malestar 11b: Práctica de aceptación radical, paso a paso (Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 9, 9a)

Ficha de tolerancia al malestar 12: Redireccionar la mente (Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 8, 8a, 10)

Ficha de tolerancia al malestar 13: Disposición abierta (Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 8, 8a, 10)

Ficha de tolerancia al malestar 14: Media sonrisa y manos dispuestas (Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 8, 8a, 11)

Ficha de tolerancia al malestar 14a: Practicar media sonrisa y manos dispuestas (Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 10)

Ficha de tolerancia al malestar 15: Mindfulness de los pensamientos actuales (Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 8, 8a, 12)

Ficha de tolerancia al malestar 15a: Practicar mindfulness de los pensamientos actuales (Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 8, 8a, 12)

Fichas para habilidades cuando la crisis es una adicción o abuso de una sustancia

Ficha de tolerancia al malestar 16: Descripción general: cuando la crisis es una 27 adicción (Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 13–18)

Ficha de tolerancia al malestar 16a: Adicciones comunes

Ficha de tolerancia al malestar 17: Abstinencia dialéctica (Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 14)

Ficha de tolerancia al malestar 17a: Planificar para la abstinencia dialéctica (Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 14)

Ficha de tolerancia al malestar 18: Mente clara (Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 15)

Ficha de tolerancia al malestar 18a: Patrones de conducta característicos de la mente adicta y de la mente limpia (Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 16)

Ficha de tolerancia al malestar 19: Refuerzo comunitario (Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 16)

Ficha de tolerancia al malestar 20: Quemando puentes y construyendo nuevos (Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 17)

Ficha de tolerancia al malestar 21: Rebelión alternativa y negación adaptativa (Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 18)

Hojas de trabajo de tolerancia al malestar

Hojas de trabajo para habilidades de supervivencia a la crisis

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 1: Habilidades de supervivencia a la crisis (Fichas de tolerancia al malestar 2–9a)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 1a: Habilidades de supervivencia a la crisis (Fichas de tolerancia al malestar 2–9a)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 1b: Habilidades de supervivencia a la crisis (Fichas de tolerancia al malestar 2–9a)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 2: Practicar la habilidad STOP (Ficha de tolerancia al malestar 4)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 2a: Practicar la habilidad STOP (Ficha de tolerancia al malestar 4)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 3: Pros y contras de actuar los impulsos de crisis (Ficha de tolerancia al malestar 5)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 3a: Pros y contras de actuar los impulsos de crisis (Ficha de tolerancia al malestar 5)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 4: Cambiar la química corporal con las habilidades TIP (Fichas de tolerancia al malestar 6–6b)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 4a: Relajación muscular en paralelo (Ficha de tolerancia al malestar 6b)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 4b: Repensar siendo efectivo y relajación muscular en paralelo (Fichas de tolerancia al malestar 6c)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 5: Distráete con mente sabia ACEPTAS (Ficha de tolerancia al malestar 7)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 5a Distráete con mente sabia ACEPTAS (Ficha de tolerancia al malestar 7)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 5b: Distráete con mente sabia ACEPTAS (Ficha de tolerancia al malestar 7)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 6: Cálmate con los cinco sentidos (Ficha de tolerancia al malestar 8)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 6a: Cálmate con los cinco sentidos (Ficha de tolerancia al malestar 8)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 6b: Cálmate con los cinco sentidos (Ficha de tolerancia al malestar 8)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 6c: Meditación de escaneo corporal, paso a paso (Ficha de tolerancia al malestar 8a)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 7: SALVARA:
mejorar el momento (Ficha de tolerancia al malestar 9)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 7a: SALVARA:
mejorar el momento (Ficha de tolerancia al malestar 9)
Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 7b: SALVARA:
mejorar el momento (Ficha de tolerancia al malestar 9)

Hojas de trabajo para habilidades de aceptación de la
realidad

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 8: Habilidades
de aceptación de la realidad (Fichas de tolerancia al
malestar 10–15a)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 8a: Habilidades
de aceptación de la realidad (Fichas de tolerancia al
malestar 10–15a)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 8b: Habilidades
de aceptación de la realidad (Fichas de tolerancia al
malestar 10–15a)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 9: Aceptación
radical (Fichas de tolerancia al malestar 11–11b)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 9a: Práctica de
aceptación radical (Fichas de tolerancia al malestar
11–11b)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 10:
Redirecciónar la mente, disposición abierta, terquedad
(Fichas de tolerancia al malestar 12, 13)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 11: Media
sonrisa y manos dispuestas (Ficha de tolerancia al
malestar 14, 14a)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 11a: Práctica de media sonrisa y manos dispuestas (Fichas de tolerancia al malestar 14, 14a)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 12: Mindfulness de los pensamientos actuales (Fichas de tolerancia al malestar 15, 15a)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 12a: Práctica de mindfulness de los pensamientos (Fichas de tolerancia al malestar 15, 15a)

Hojas de trabajo para cuando la crisis es una adicción o abuso de una sustancia

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 13: Habilidades para cuando la crisis es una adicción o abuso de una sustancia (Fichas de tolerancia al malestar 16–21)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 14: Planear para la abstinencia dialéctica (Ficha de tolerancia al malestar 17)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 15: De mente limpia a mente clara (Fichas de tolerancia al malestar 18, 18a)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 16: Reforzar las conductas no adictivas (Ficha de tolerancia al malestar 19)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 17: Quemando puentes y construyendo nuevos (Ficha de tolerancia al malestar 20)

Hoja de trabajo de tolerancia al malestar 18: Practicar rebelión alternativa y negación adaptativa (Ficha de

tolerancia al malestar 21)

Nota del editor:

El siguiente libro es una versión EPUB. El y la lectora podrán encontrar algunas variaciones de formato en relación a la versión impresa, pero las mismas se tratan solo de cuestiones vinculadas al ajuste para los diferentes dispositivos y no a los contenidos, que se mantienen iguales en las dos versiones.

Introducción a este libro

Este libro contiene fichas informativas y hojas de trabajo para personas interesadas en aprender habilidades de *terapia dialéctico conductual* (DBT). El objetivo general del entrenamiento es ayudarte a aumentar tu capacidad de recuperación y construir una vida que valga la pena vivir. Las habilidades DBT están destinadas a enseñar una síntesis de cómo cambiar lo que es y cómo aceptar lo que es. Te enseñan cómo cambiar conductas, emociones, pensamientos y eventos que puedan causarte malestar y aflicción, así como también instruyen cómo vivir el momento, aceptando lo que es. Existen diferentes conjuntos de habilidades DBT, y ningún programa de entrenamiento incluirá todas las fichas y hojas de trabajo en este libro. Tu entrenador o terapeuta individual/administrador de casos te dirigirá a las fichas y hojas de trabajo apropiadas para tu programa en particular.

Cómo está organizado este libro

Hay cinco secciones principales en este libro, y cada una comienza con una breve introducción. Después de una primera sección sobre habilidades generales, hay una sección de fichas y

hojas de trabajo para cada uno de los cuatro módulos principales: habilidades de *mindfulness*, de *efectividad interpersonal*, de *regulación emocional* y de *tolerancia al malestar*. Hay subsecciones temáticas de fichas y hojas de trabajo dentro de cada módulo, como se describe a continuación. Cada habilidad o conjunto de habilidades tiene una ficha correspondiente con instrucciones para la práctica. Casi todas las fichas tienen al menos una (a menudo más de una) hoja de trabajo asociada para registrar tu experiencia. Las introducciones de cada sección resumen las fichas, sus propósitos y las hojas de trabajo que las acompañan.

Habilidades generales: orientación y análisis conductual

Durante la **orientación**, se te presentará DBT y los objetivos del entrenamiento y se te alentará a identificar tus propios objetivos personales. También se te orientará respecto al formato, las reglas y los horarios de reunión de tu programa en particular. Las fichas y las hojas de trabajo para este apartado cubren los objetivos del entrenamiento, directrices, supuestos y la teoría biosocial de DBT. Esta teoría es una explicación de por qué a algunas personas les resulta difícil controlar sus emociones y acciones. También se incluyen en esta sección fichas y hojas de trabajo de dos habilidades para el análisis de la conducta: *análisis en cadena* y *análisis de los eslabones perdidos*. Estas habilidades a menudo se enseñan en DBT individual, pero también se pueden enseñar en cualquier momento durante el entrenamiento.

Habilidades de mindfulness

Después de una breve presentación sobre los **objetivos y definiciones**, las fichas y las hojas de trabajo para el módulo de *mindfulness* se centran en las **habilidades básicas de *mindfulness***. Las cuales son centrales en DBT: enseñan cómo observar y experimentar la realidad tal como es, ser menos críticos y vivir el momento siendo efectivo. Son las primeras habilidades enseñadas y son compatibles con todas las otras. A su vez son traducciones de prácticas de meditación de tradiciones espirituales, tanto orientales como occidentales, a conductas específicas que puedes practicar. No se esperan ni son necesarias convicciones espirituales o religiosas para practicar y dominarlas.

Otras perspectivas de *mindfulness* incluyen varios subconjuntos de fichas y hojas de trabajo. *Una perspectiva espiritual* (que incluye *mente sabia* desde una perspectiva espiritual y la práctica de práctica del amor compasivo) contiene fichas y hojas de trabajo para aquellos que consideran a la espiritualidad como una parte importante de sus vidas. Las habilidades cubiertas aquí se centran en experimentar la realidad definitiva, sentir nuestra conexión íntima con todo el universo y desarrollar una sensación de libertad. El conjunto de *medios hábiles*: *equilibrar la mente de hacer con la mente del estar* se centra en nivelar dos polaridades aparentes: trabajar para lograr objetivos, mientras que al mismo tiempo se deja de lado el apego por alcanzar los objetivos. Las fichas y hojas de trabajo de *mente sabia*: *caminando por el sendero del medio* cubren habilidades para encontrar una síntesis de extremos.

Habilidades de efectividad interpersonal

Las fichas y las hojas de trabajo en el módulo de *efectividad interpersonal* te ayudan a manejar los conflictos interpersonales de manera efectiva y a mantener y mejorar las relaciones con otras personas (cercaas a ti y desconocidos). Después de una breve introducción sobre los **objetivos y factores que interfieren**, hay tres conjuntos principales de fichas. El primer conjunto se centra en **alcanzar objetivos habilidosamente**. Estas son estrategias para pedir lo que deseas, rechazar los pedidos y demandas de los otros que no queremos hacer o dar y hacerlo de una manera que mantengas tu auto-respeto y le sigas agradando a los otros. El material presente en **construir relaciones y terminar con las destructivas** te ayuda a encontrar amigos potenciales, hacer que las personas te quieran, mantener relaciones positivas con los demás y (cuando sea necesario) terminar con las relaciones destructivas. Las fichas y hojas de trabajo en **caminando por el sendero del medio** tratan sobre recorrer un camino intermedio en tus relaciones y equilibrar la aceptación con el cambio en ti y en tus relaciones con los demás.

Habilidades de regulación emocional

Las fichas y hojas de trabajo de este módulo te ayudan a manejar tus emociones, a pesar de que no se pueda lograr un control emocional completo. Hasta cierto punto, todos somos quienes somos, y la emocionalidad es parte de nosotros; sin embargo, podemos aprender a tener un mayor control. Este apartado consta de cuatro conjuntos. El primero cubre **entender y etiquetar emociones**. Las emociones cumplen funciones importantes, y puede ser difícil cambiar una de ellas si no comprendes lo que hace

por ti. El segundo conjunto cubre **cambiar las respuestas emocionales**. Estas fichas y hojas de trabajo te ayudan a reducir la intensidad de las emociones dolorosas o no deseadas, como la ira, la tristeza, la vergüenza, etc. También te dicen cómo cambiar situaciones que causan emociones dolorosas o no deseadas. **Reducir la vulnerabilidad ante la mente emocional** aborda estrategias que buscan aumentar tu capacidad de recuperación emocional y hacen que sea menos probable que te vuelvas extremada o dolorosamente emocional. El conjunto final de fichas y hojas de trabajo trata sobre el **manejo de emociones realmente difíciles**.

Habilidades de tolerancia al malestar

Las fichas y las hojas de trabajo en este módulo te ayudan a aprender a tolerar y sobrevivir situaciones de crisis sin empeorar las cosas. Se divide el material en dos grupos principales. El conjunto de habilidades de **supervivencia a la crisis** cubre técnicas para tolerar eventos dolorosos, impulsos y emociones cuando no puedes mejorar las cosas de inmediato. El conjunto **aceptación de la realidad** te muestra cómo reducir el sufrimiento al ayudarte a aceptar y entrar plenamente en la vida, incluso cuando no es la vida que deseas. Este módulo también incluye un conjunto de fichas especializadas y hojas de trabajo para **cuando la crisis es una adicción**.

Numeración de fichas y hojas de trabajo

Dentro de cada una de las cinco secciones principales de este libro, las fichas para cada módulo se agrupan primero, seguidas de

hojas de trabajo.

Cada ficha tiene un número; algunas también tienen una letra. Estas últimas son suplementos de fichas con el mismo número. Por ejemplo, la ficha de *mindfulness* 3 es el material principal para la habilidad de *mente sabia*. La ficha de *mindfulness* 3a es complementaria y enumera las formas en que se puede practicar *mente sabia*. (Las hojas de trabajo están numeradas en una secuencia separada, como se describe a continuación). La mayoría de las fichas, pero no todas, tienen hojas de trabajo correspondientes que se pueden usar para registrar la práctica.

Existen múltiples hojas de trabajo alternativas asociadas con muchas de las fichas. Hay hojas de trabajo que cubren todas las habilidades en una sección y otras que cubren habilidades individuales. Por ejemplo, las hojas de trabajo de *mindfulness* 2, 2a, 2b y 2c cubren las mismas habilidades básicas de *mindfulness* y, por lo tanto, cada una tiene el mismo número, 2. Sin embargo, cada hoja de trabajo tiene un formato un poco diferente y varían respecto a cuántas prácticas pueden acomodar. Las fichas asociadas con las hojas de trabajo se listan por número junto a ellas en la tabla de contenidos, así como en las propias hojas de trabajo.

No todos los programas enseñan todos los módulos o todas las habilidades en cada módulo. Incluso aquellos que cubren todos los módulos no necesariamente usarán cada ficha y hoja de trabajo. Sin embargo, es probable que uses algunas hojas de trabajo varias veces. Por esta razón, el autor y el editor te otorgan a ti, el comprador del libro, permiso para hacer fotocopias de las fichas y hojas de trabajo presentes en este volumen para tu uso personal.

.....

FICHAS GENERALES: ORIENTACIÓN Y ANÁLISIS CONDUCTUAL

.....

Introducción a las fichas y hojas de trabajo

En esta parte del libro hay dos conjuntos de fichas y hojas de trabajo. La primera cubre la **orientación**, que generalmente tiene lugar durante la primera sesión de un nuevo grupo de habilidades, o cuando los nuevos miembros se unen a uno en curso. El propósito de la orientación es presentar a los miembros entre sí y a los entrenadores de habilidades, y orientarlos sobre el formato, las reglas y los horarios de reunión del programa de entrenamiento en particular. Como se describe a continuación, las fichas generales 1 a 5 cubren estos temas, junto con la hoja de trabajo general 1. Las fichas generales 6 a 8, y sus hojas de trabajo correspondientes, cubren dos habilidades generales importantes para el **análisis conductual**: análisis en cadena y *análisis de los enlaces perdidos*. Estos también se describen a continuación.

Orientación

•• **Ficha general 1: objetivos del entrenamiento en habilidades.** Esta ficha enumera los objetivos generales y específicos del entrenamiento en habilidades DBT. Usa esta ficha para pensar cómo podrías beneficiarte personalmente de este entrenamiento. ¿En qué áreas estás más interesado/a? Usa la **hoja de trabajo general 1: pros y contras de usar de habilidades** en cualquier momento en que no estés seguro/a de si existen beneficios al practicar. Asegúrate de completar los pros y contras tanto para la opción de practicar habilidades como para la opción de no practicarlas.

•• **Ficha general 1a: opciones para resolver cualquier problema.** Aunque hay muchas, muchas cosas que pueden causarnos dolor, nuestras opciones para responder al dolor son limitadas. Podemos resolver el problema que lo está causando. Podemos intentar sentirnos mejor cambiando nuestra respuesta emocional a ese dolor. O podemos aceptar y tolerar el problema y nuestra respuesta. Cada una de estas opciones requiere el uso de una o más habilidades DBT. La última opción es no usar ninguna y permanecer miserable (o empeorar las cosas)¹.

•• **Ficha general 3: pautas para el entrenamiento en habilidades.** Esta ficha enumera las pautas para la mayoría de los programas. Estas son estándares de conducta que las personas en un programa de habilidades grupales deben seguir. Algunos programas pueden tener pautas modificadas.

•• **Ficha general 4: supuestos del entrenamiento en habilidades.** Los supuestos son creencias que no se pueden probar. En el entrenamiento en habilidades, se les pide a todos los

miembros del grupo y entrenadores que cumplan con estos supuestos.

•• **Ficha general 5: teoría biosocial.** La teoría biosocial es una explicación de cómo y por qué a algunas personas les resulta difícil manejar sus emociones y acciones. Las habilidades DBT son particularmente útiles para estas personas.

Análisis conductual

•• **Ficha general 6: descripción general: analizar la conducta.** Esta ficha muestra las dos habilidades generales para analizar la conducta: análisis en cadena y análisis de los enlaces perdidos.

•• **Ficha general 7: análisis en cadena.** Cualquier conducta puede entenderse como una serie de partes vinculadas o enlazadas. Estos enlaces están “encadenados” juntos porque se continúan: un enlace en la cadena conduce a otro. El análisis en cadena es una forma de determinar qué ha causado una conducta y qué la perpetúa. Esta ficha proporciona una serie de preguntas (por ejemplo, “¿Qué pasó antes de eso? ¿Qué pasó después?”) para desenlazar los enlaces en una cadena conductual que están enganchados. Te guía a descubrir qué factores condujeron a una conducta problemática y qué factores podrían dificultar su cambio. Saber esto es importante si quieres cambiarla.

•• **Ficha general 7a: análisis en cadena, paso a paso.** Esta ficha explica con mayor detalle cómo hacer un análisis en cadena. **La hoja de trabajo general 2: análisis en cadena de conductas problema** es una hoja para hacer un análisis en cadena. Úsala con las fichas generales 7 y 7a, que tienen los mismos pasos. **La hoja de trabajo general 2a: ejemplo: análisis en cadena de**

conductas problema es una versión de muestra completada de la hoja de trabajo general 2.

•• **Ficha general 8: análisis de los enlaces perdidos.** El análisis de los enlaces perdidos es una serie de preguntas que te ayudarán a descubrir qué te impidió comportarte de manera efectiva. Úsala para identificar por qué no sucedió algo que era necesario y que acordaste hacer, planeaste hacer o esperabas hacer. La **hoja de trabajo general 3: análisis de los enlaces perdidos** se puede utilizar con esta ficha.

¹ Esta última opción se me sugirió en un correo electrónico. Desafortunadamente, no puedo encontrar el mensaje para poder acreditar adecuadamente a la persona. Sin embargo, fue una adición fabulosa.

Fichas generales

Fichas de orientación



FICHA GENERAL 1

(HOJA DE TRABAJO GENERAL 1)

Objetivos del entrenamiento en habilidades OBJETIVO GENERAL

Aprender a cambiar tus propias conductas, emociones y pensamientos vinculados a los problemas de la vida que causan sufrimiento y aflicción.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conductas a reducir:

- Estar desconectado/a; vacío/a; estar fuera de contacto con uno/a mismo/a y con los demás; ser crítico/a.
- Conflicto interpersonal y estrés; soledad.
- Falta de flexibilidad; dificultades frente al cambio.
- Emociones inestables y también extremas; conductas que dependan del estado de ánimo; dificultades en la regulación emocional. Conductas impulsivas; actuar sin pensar; dificultades para aceptar la realidad tal como es; terquedad; adicción.

Habilidades a aumentar:

- Habilidades de mindfulness.
- Habilidades de efectividad interpersonal.

- Habilidades de regulación emocional.
- Habilidades de *tolerancia al malestar*.

OBJETIVOS PERSONALES

Conductas a disminuir:

- 1.
- 2.
- 3.

Habilidades a aumentar:

- 1.
- 2.
- 3.



FICHA GENERAL 1A

Opciones para resolver cualquier problema

Cuando la vida te presenta problemas, ¿cuáles son tus opciones?

1. RESUELVE EL PROBLEMA

Cambia la situación... o evítala, abandónala, sal de la situación para siempre.

2. SIÉNTETE MEJOR RESPECTO AL PROBLEMA

Cambia (o regula) tu respuesta emocional al problema.

3. TOLERA EL PROBLEMA

Acepta y tolera tanto el problema como tu respuesta frente a ese problema.

4. CONTINÚA SINTIÉNDOTE MISERABLE

¡O incluso empeora las cosas!

1. Para resolver el problema:

Usa habilidades de *efectividad interpersonal*.

Usa *caminando por el sendero del medio* (de las habilidades de *efectividad interpersonal*).

Usa *habilidades de resolución de problemas* (de las habilidades de *regulación emocional*).

2. Para sentirte mejor respecto al problema:

Usa habilidades *de regulación emocional*.

3. Para tolerar el problema:

Usa habilidades *de tolerancia al malestar y mindfulness*.

4. Para permanecer miserable:

¡No utilices habilidades!

FICHA GENERAL 2

**Descripción general:
introducción al entrenamiento en habilidades**

PAUTAS DEL ENTRENAMIENTO

SUPUESTOS DEL ENTRENAMIENTO

TEORÍA BIOSOCIAL DE LA DESREGULACIÓN EMOCIONAL Y CONDUCTUAL



FICHA GENERAL 3

Pautas para el entrenamiento en habilidades

1. Los participantes que abandonan el entrenamiento *no* están fuera de él.

- a. La única forma de abandonarlo es faltar a cuatro sesiones seguidas.

2. Los participantes que se unen al grupo de entrenamiento se apoyan entre sí:

- a. Mantienen confidenciales los nombres de los otros participantes y la información compartida durante las sesiones.
- b. Llegan a horario a cada sesión grupal y se quedan hasta el final.
- c. Hacén todo lo posible para practicar las habilidades entre sesiones.
- d. Se validan mutuamente, evitan juzgarse y asumen lo mejor de cada uno.
- e. Dan *feedback* útil, no crítico, cuando se les pregunta.
- f. Están dispuestos a aceptar la ayuda de la persona a la que le piden ayuda.

3. Los participantes que se unen a un grupo de entrenamiento:

- a. Llaman por anticipado si van a llegar tarde o faltar a una sesión.

4. Los participantes no tientan a otros a involucrarse en conductas problemáticas y:

- a. No vienen a las sesiones bajo la influencia de drogas o alcohol.
- b. Si ya han consumido drogas o alcohol, asisten a las sesiones actuando y pareciendo limpios y sobrios.
- c. No discuten, tanto dentro como fuera de las sesiones, problemas actuales o pasados que puedan ser contagiosos para otros.

5. Los participantes no forman relaciones de confidencia entre sí fuera de las sesiones de entrenamiento y:

- a. No inician una relación sexual o privada que no pueda ser discutida en grupo.
- b. No se asocian en conductas riesgosas o delictivas ni utilizan drogas.

Otras pautas para este grupo/notas:



FICHA GENERAL 4

Supuestos del entrenamiento

Un supuesto es una creencia que no se puede probar, pero de todos modos aceptamos cumplir.

1. Las personas hacen lo mejor que pueden.

Todas las personas en este momento dado están haciendo lo mejor que pueden.

2. Las personas quieren mejorar.

La característica común de todas las personas es que quieren mejorar sus vidas y ser felices.

3. Las personas deben hacerlo mejor, esforzarse más y estar más motivadas para cambiar.²

El hecho de que las personas estén haciendo lo mejor que pueden, y quieran hacerlo aún mejor, no significa que eso sea suficiente para resolver el problema.

4. Es posible que las personas no hayan causado todos sus problemas, pero tienen que resolverlos de todos modos.³

Las personas tienen que cambiar sus propias respuestas conductuales y alterar su entorno para que su vida cambie.

5. La nueva conducta debe aprenderse en todos los contextos relevantes.

Las nuevas habilidades conductuales deben practicarse en todas las situaciones en las que sean necesarias.

6. Todas las conductas (acciones, pensamientos, emociones) son causadas.

Siempre hay una causa o un conjunto de causas para nuestras acciones, pensamientos y emociones, incluso si no sabemos cuáles son.

7. Averiguar y cambiar las causas de la conducta funciona mejor que juzgar y culpar.

Juzgar y culpar es más fácil, pero si queremos crear un cambio en el mundo, tenemos que cambiar las cadenas de eventos que causan conductas y sucesos no deseados.

FICHA GENERAL 5

Teoría biosocial

¿Por qué tengo tantos problemas para controlar mis emociones y mis acciones?

La vulnerabilidad emocional es biológica: algunas personas simplemente nacen así.

- Son más **sensibles** a los estímulos emocionales; pueden detectar información emocional sutil en el entorno que otros ni siquiera notan.
- Experimentan emociones **mucho más a menudo** que otros.
- Sus emociones parecen golpearlos sin ninguna razón, **de la nada**.
- Tienen emociones más **intensas**.
- Sus emociones los golpean como una **tonelada de ladrillos**.
- Y sus emociones son **muy duraderas**.

La impulsividad también tiene una base biológica: regular la acción es más difícil para algunos que para otros.

- Les resulta **muy difícil restringir** las conductas impulsivas.
- A menudo, sin pensar, hacen cosas que **los meten en problemas**.
A veces su **conducta parece salir de la nada**.
- Les resulta **muy difícil ser efectivos**.
- Sus estados de ánimo se interponen en la **organización** para alcanzar sus objetivos.
- No pueden controlar** conductas vinculadas a sus estados de ánimo.

Un entorno social invalidante puede hacer que sea muy difícil regular las emociones.

- Un ambiente invalidante no parece entender tus emociones.
- Te dice que tus emociones son **inválidas, extrañas, incorrectas o malas**.
- A menudo **ignora** tus reacciones emocionales y no hace nada para ayudarte.
- Puede decir cosas como “*¡No seas un bebé!*”, “*Deja de lloriquear*”, “*Deja de ser tan gallina y simplemente resuelve el problema*” o “*La gente normal no se frustra así*”.
- Las personas que invalidan a menudo están haciendo **lo mejor que pueden**.
- Es **posible que no sepan** cómo, o qué tan importante es, validar, o **pueden temer** que, si validan tus emociones, te vuelvas más emocional, en lugar de menos.

- Pueden estar bajo un alto nivel de estrés, o pueden contar con muy pocos recursos.
- Puede que simplemente no encajes bien con tu entorno social: puedes ser un tulipán en un jardín de rosas.

Un entorno social poco efectivo es un gran problema cuando se quiere aprender a regular las emociones y las acciones.

- Tu entorno puede reforzar emociones y acciones que están fuera de control.
- Si la gente cede cuando te sales de control, te será difícil estar en control.
- Si otros te ordenan que cambies, pero no te enseñan cómo hacerlo, será difícil que sigas intentando cambiar.

Lo que cuentan son las transacciones entre la persona y el entorno social.

- La biología y el entorno social influyen en la persona.
- La persona tiene reciprocidad e influye en su entorno social.
- El entorno social es recíproco e influye en la persona.
- Y así una y otra y otra vez.

² Pero es posible que no sea necesario esforzarse más y estar más motivado si el progreso es constante y mejora a un ritmo realista.

³ Los padres y cuidadores deben ayudar a los niños en esta tarea.

.....

Fichas para analizar la conducta

.....

FICHA GENERAL 6

(Hojas de trabajo generales 2, 3)

**Descripción general:
analizar la conducta**

**Para descubrir sus causas y planificar la resolución de
problemas.**

**El análisis en cadena es para cuando
te involucras en una conducta inefectiva.**

Un análisis en cadena examina la cadena de eventos que conduce a conductas inefectivas, así como las consecuencias de aquellas conductas que pueden dificultar el cambio. También te ayuda a descubrir cómo reparar el daño.

**El análisis de enlaces perdidos es para cuando
no te involucras en conductas efectivas.**

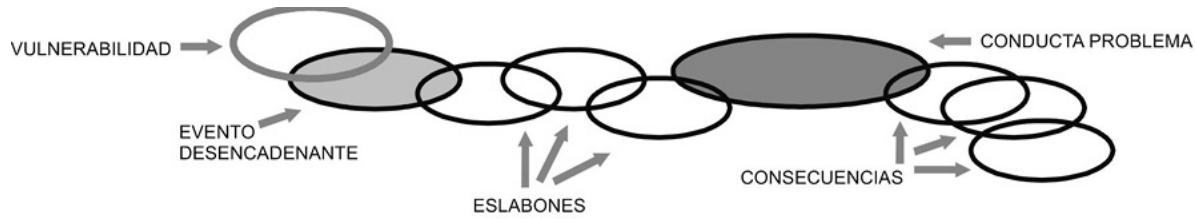
Un análisis de enlaces perdidos te ayuda a identificar qué se interpuso en el camino de hacer las cosas que necesitabas o esperabas hacer, las cosas que acordaste hacer o las cosas que otros esperaban que hicieras. También te ayuda a resolver futuros problemas.

FICHA GENERAL 7

(Hojas de trabajo generales 2, 2a)

Análisis en cadena

Para comprender una conducta, haz un análisis de cadena.



Paso 1: describe la conducta problema.

Paso 2: describe el evento desencadenante que inició la cadena de eventos que condujeron a la conducta problema.

Paso 3: describe las circunstancias previas al evento que dieron inicio la cadena de eventos hacia la conducta problema.

Paso 4: describe con minucioso detalle la cadena de eventos que condujo a la conducta problema.

Paso 5: describe las consecuencias de la conducta problema.

Para cambiar la conducta:

Paso 6: describe conductas hábiles para reemplazar los enlaces o eslabones problemáticos en la cadena de eventos.

Paso 7: desarrolla planes de prevención para reducir tu vulnerabilidad a eventos estresantes.

Paso 8: repara las consecuencias importantes o significativas de la conducta problema.

FICHA GENERAL 7A

(Hojas de trabajo generales 2, 2a) (p. 1 de 2)

Análisis en cadena, paso a paso

1. Describe la conducta problema específica (comer o beber en exceso, gritarles a tus hijos, tirar una silla, tener un arrebato emocional abrumador, disociarte, romper cosas, lastimarte, consumir sustancias, tener un atracón, etc.).

- A. Sé muy específico/a y detallado/a. Evita usar términos vagos.
- B. Identifica exactamente lo que *hiciste, dijiste, pensaste o sentiste* (si las emociones son la conducta problema). Identifica *lo que no hiciste*.
- C. Describe la intensidad, y otros rasgos, de la conducta que sean importantes.
- D. Describe la conducta problema con suficiente detalle como para que un actor en una obra de teatro o una película pueda recrearla exactamente.
- E. Si la conducta es algo que *no hiciste* como no llegar o llegar tarde al entrenamiento, no levantarte para las clases, puedes proseguir aquí o empezar con un análisis de los enlaces perdidos. Pregúntate si (a) no sabías que tenías que hacerlo (relacionado a la memoria a corto plazo); (b) lo olvidaste y luego nunca te vino a la mente hacerlo (memoria a largo plazo); (c) lo postergaste cuando sí lo recordaste; (d) te negaste a hacerlo cuando lo pensaste; o (e) fuiste terco/a y reusaste hacerlo, o alguna otra

conducta, pensamiento o emoción interfirió con hacerlo. Si se trata de (a) o (b), salta de aquí al paso 6 más abajo. De lo contrario, continúa desde aquí.

2. Describe el evento desencadenante específico que inició la cadena de conducta. Empieza con aquello que le dio origen. Siempre comienza con algún evento en el contexto, incluso si no te parece que ese evento “haya causado” la conducta problema. De lo contrario, podríamos preguntar acerca de cualquier conducta, pensamiento, sentimiento o experiencia, “¿qué lo motivó?”. Las preguntas que pueden ayudarte con esto son:

- A. ¿Qué evento exacto precipitó el inicio de la reacción en cadena?
- B. ¿Cuándo comenzó la secuencia de eventos que condujeron a la conducta problema? ¿Cuándo empezó el problema?
- C. ¿Qué sucedió justo antes de que ocurriera la idea o el impulso de la conducta problema?
- D. ¿Qué estabas haciendo/pensando/sintiendo/imaginando en ese momento?
- E. ¿Por qué ocurrió la conducta problema ese día en lugar del día anterior?

3. Describe los FACTORES DE VULNERABILIDAD específicos que ocurrieron antes del evento desencadenante. ¿Qué factores o sucesos te hicieron más vulnerable a reaccionar ante dicho evento en una cadena problemática? Las áreas a examinar son:

- A. Enfermedad física; alimentación o sueño desequilibrado; lesión.

- B. Uso de drogas o alcohol; mal uso de medicamentos prescriptos.
- C. Eventos estresantes en el entorno (ya sean positivos o negativos).
- D. Emociones intensas, como tristeza, enojo, miedo, soledad.
- E. Conductas previas propias que te resultaron estresantes y vengan a tu mente.

- 4. Describe con gran detalle la CADENA DE EVENTOS** que condujo a la conducta problema. Imagina que tu conducta problema está ligada al evento desencadenante en el contexto. ¿Cuánto dura la cadena? ¿A dónde va? ¿Cuáles son sus enlaces? Escribe todos los enlaces en la cadena de eventos, sin importar cuán pequeños sean. Sé muy específico/a, como si estuvieras escribiendo un guión para una obra de teatro o guión de cine. Los enlaces en la cadena pueden ser:
- A. Acciones o cosas que haces.
 - B. Sensaciones corporales.
 - C. Cogniciones (es decir, creencias, expectativas o pensamientos).
 - D. Eventos en el contexto o cosas que otros hacen.
 - E. Sentimientos y emociones que experimentas.
- ¿Qué pensamiento (o creencia), sentimiento o acción exactos siguió al evento desencadenante? ¿Qué pensamiento, sentimiento o acción tuvo lugar a continuación? ¿Y luego? ¿Y después? Y así sucesivamente.

- Mira cada enlace en la cadena después de escribirlo. ¿Hubo otro pensamiento, sentimiento o acción que podría haber ocurrido? ¿Podría alguien más haber pensado, sentido o actuado de manera diferente en ese momento? Si es así, explica cómo surgió ese pensamiento, sentimiento o acción específico.
- Por cada enlace en la cadena, pregúntate si hay un enlace más pequeño que puedas describir.

5. Describe las CONSECUENCIAS de esta conducta. Sé específico/a. (¿Cómo reaccionaron otras personas en el momento y más tarde? ¿Cómo te sentiste inmediatamente después de la conducta? ¿Y luego? ¿Qué efecto tuvo la conducta en ti y en tu contexto?).

6. Describe en detalle cada punto en el que podrías haber usado una conducta hábil para evitar la conducta problema. ¿Qué enlaces clave fueron los más importantes para conducir a la conducta problema? (En otras palabras, si hubieras eliminado estas conductas, la conducta problema probablemente no habría ocurrido).

A. Vuelve a la cadena de conductas que siguen al evento desencadenante. Haz un círculo sobre cada enlace donde, si hubieras hecho algo diferente, habrías evitado la conducta problema.

B. ¿Qué podrías haber hecho de manera diferente en cada enlace de la cadena de eventos para evitar la conducta problema? ¿Qué estrategias de afrontamiento o conductas hábiles podrías haber usado?

7. Describe en detalle una ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN respecto a cómo podrías haber evitado que la cadena comenzara,

reduciendo tu vulnerabilidad a ella.

8. Describe qué vas a hacer para REPARAR las consecuencias importantes o significativas de la conducta problema.

A. Analiza: ¿Qué dañaste realmente? ¿Cuál fue la consecuencia negativa que puedes reparar?

B. Mira el daño o el malestar que realmente causaste a los demás, y aquel que te causaste a ti mismo. Repara lo que has dañado. (No regales flores si quieres reparar haber roto una ventana: ¡arregla la ventana! Repara el haber traicionado la confianza de alguien siendo lo suficientemente confiable por el tiempo necesario como para que supere tu traición, en lugar de tratar de arreglarla con cartas de amor y disculpas constantes. Repara tu fracaso teniendo éxito, no reprendiéndote a ti mismo).

FICHA GENERAL 8

(Hoja de trabajo general 3)

Análisis de los enlaces perdidos

Haz las siguientes preguntas para entender cómo y por qué la conducta efectiva necesaria o esperada no ocurrió.

- 1. ¿Sabías qué conducta efectiva era necesaria o se había solicitado (qué habilidades se asignaron como tarea, qué habilidades usar, etc.)?**

Si respondes NO a la pregunta 1, pregunta qué te impidió saber qué se necesitaba o se esperaba. Las ideas pueden incluir: no prestar atención, instrucciones poco claras, no recibir las instrucciones en primer lugar, sentirte demasiado abrumado/a y no poder procesar la información, etc.

Haz resolución de problemas sobre lo que se interpuso. Por ejemplo, puedes trabajar prestando más atención, pedir una aclaración cuando no entiendas las instrucciones, llamar a otros, buscar información, y así sucesivamente.

- 2. Si respondes SÍ a la pregunta 1, pregunta: ¿tenías una disposición abierta a realizar la conducta efectiva necesaria o esperada?**

Si respondes NO a la pregunta 2, pregunta qué obstaculizó la disposición abierta para realizar las conductas efectivas.

Algunas ideas pueden incluir: terquedad, sentirte inadecuado/a o sentirte desmoralizado/a.

Haz resolución de problemas sobre lo que se interpuso en la disposición abierta. Por ejemplo, puedes practicar aceptación radical, hacer pros y contras, practicar acción opuesta, y así sucesivamente.

3. Si respondes Sí a la pregunta 2, pregunta: ¿Recordaste alguna vez la idea de realizar la conducta efectiva necesaria o esperada?

Si respondes NO a la pregunta 3, haz resolución de problemas para recordarlo. Por ejemplo, puedes ponerlo en tu calendario, programar tu alarma para que suene, poner tu manual de habilidades al lado de tu cama, practicar anticiparte a situaciones difíciles (consulta la ficha de regulación emocional 19).

4. Si respondes Sí a la pregunta 3, pregunta: ¿Qué se interpuso para que hagas lo que tenías que hacer en ese mismo momento? Las ideas pueden incluir: posponerla, seguir postergando, no estar de humor, olvidar cómo hacer lo que se necesitaba, pensar que a nadie le importaba (o nadie lo notaría), y así sucesivamente.

Haz resolución de problemas sobre lo que se interpuso en el camino. Por ejemplo, puedes establecer un refuerzo o un premio por hacer lo que se espera, practicar acción opuesta, hacer pros y contras, y así sucesivamente.

Hojas de trabajo generales

Hoja de trabajo de orientación

HOJA DE TRABAJO GENERAL 1

(Ficha general 1)

Pros y contras de usar habilidades

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Usa esta hoja de trabajo para descubrir las ventajas y desventajas de utilizar las habilidades (es decir, actuar con habilidad) para alcanzar tus objetivos. La idea aquí es descubrir cuál es la forma más efectiva para que obtengas lo que quieras en la vida. Recuerda, esto se trata de tus objetivos, no de los objetivos de otra persona.

Describe la situación o problema:

Describe tu objetivo en esta situación:

Haz una lista de los *pros y contras* de practicar tus habilidades en esta situación.

Haz otra lista de los *pros y contras* de no practicar tus habilidades.

Verifica los hechos para asegurarte de que tu evaluación de los *pros y contras* es correcta.

Escribe en una hoja en blanco si necesitas más espacio.

PROS	Practicar habilidades _____ _____ _____	No practicar habilidades _____ _____ _____
CONTRAS	Practicar habilidades _____ _____ _____	No practicar habilidades _____ _____ _____

¿Qué decidiste hacer en esta situación?

¿Es esta la mejor decisión (*en mente sabia*)?

.....

Hojas de trabajo de análisis conductual

.....

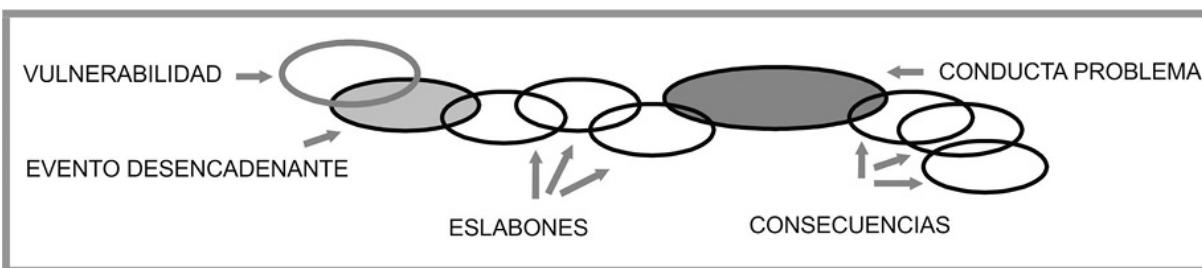
HOJA DE TRABAJO GENERAL 2

Análisis en cadena de conductas problema

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:



1. ¿Cuál es exactamente la **CONDUCTA PROBLEMA** principal que estoy analizando?

2. ¿Qué **EVENTO DESENCADENANTE** en el entorno dio inicio a la cadena de mi conducta problema? Incluye lo que sucedió **JUSTO ANTES** de que el impulso o pensamiento viniera a tu mente.

Día que se produjo el evento desencadenante:

3. Describe qué cosas en ti y en contexto te hicieron **VULNERABLE**.

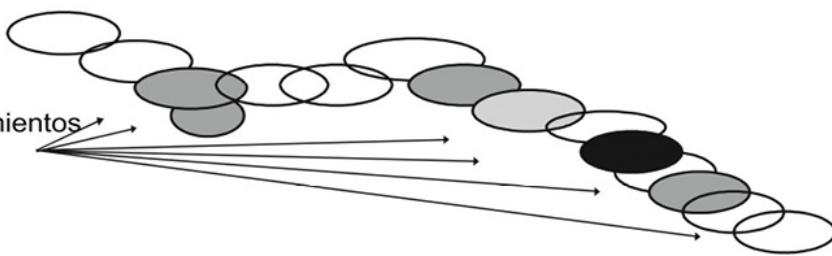
El día que empezaron los eventos que te hicieron vulnerable:

ESLABONES EN LA CADENA DE EVENTOS:

Conductas (Acciones, sensaciones Físicas, Cogniciones/Pensamientos, Emociones) y Eventos (en el contexto)

Posibles tipos de eslabones

- A. Acciones
- F. Sensaciones física
- C. Cogniciones/pensamientos
- E. Eventos
- S. Sentimientos



4. Haz una lista de la cadena de eventos (conductas específicas y eventos del entorno que realmente sucedieron). Usa la lista AFCES de arriba.

1ro
2do

6. Haz una nueva lista, con conductas más hábiles para reemplazar las conductas ineffectivas. Usa la lista AFCES de arriba.

1ro
2do

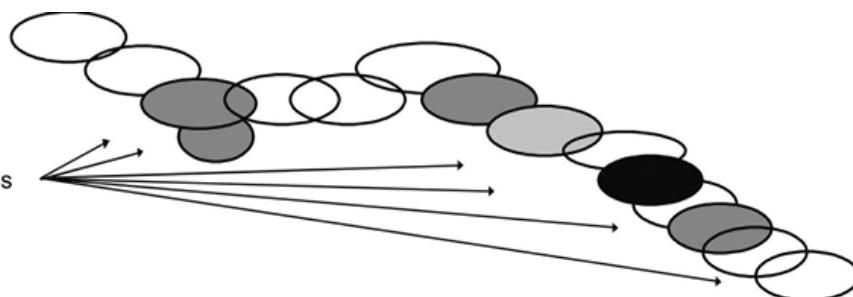
3ro	3ro
4to	4to
5to	5to
6to	6to
7mo	7mo
8vo	8vo
9no	9no

ESLABONES EN LA CADENA DE EVENTOS:

Conductas (Acciones, sensaciones Físicas, Cogniciones/Pensamientos, Emociones) y Eventos (en el entorno)

Possibles tipos de eslabones

- A. Acciones
- F. Sensaciones físicas
- C. Cogniciones/pensamientos
- E. Eventos
- E. Emociones



- | | |
|---|--|
| 4. Haz una lista de la cadena de eventos (conductas específicas y eventos contextuales que realmente sucedieron). Usa la lista AFCES de arriba. | 6. Haz una nueva lista, con conductas más hábiles para reemplazar las conductas inefectivas. Usa la lista AFCES de arriba. |
|---|--|

- | | |
|-----|-----|
| 1ro | 1ro |
| 2do | 2do |
| 3ro | 3ro |

4to
5to
6to
7mo
8vo
9no

4to
5to
6to
7mo
8vo
9no

5. ¿Cuáles fueron exactamente las consecuencias en el contexto?

¿Y para mí?

¿Qué daño causó mi conducta problema?

7. Planes de prevención:

Formas de reducir mi vulnerabilidad en el futuro:

Formas de prevenir que el evento desencadenante vuelva a ocurrir:

8. Planes para reparar y corregir:



HOJA DE TRABAJO GENERAL 2A

(Fichas generales 7, 7a) (p. 1 de 3)

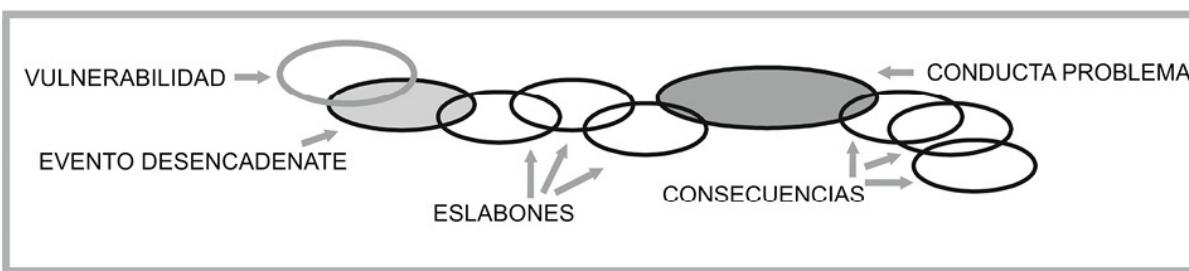
Ejemplo: análisis en cadena de conductas problema

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha:

Conducta problema:



1. ¿Cuál es exactamente la **CONDUCTA PROBLEMA** principal que estoy analizando?

Beber demasiado y manejar alcoholizada

2. ¿Qué **EVENTO DESENCADANTE** en el entorno dio inicio a la cadena de mi conducta problema? Incluye lo que

sucedió **JUSTO ANTES** de que el impulso o pensamiento viniera a mi mente.

Día que se produjo el evento desencadenante: Lunes

Mi hermana, que vive fuera de la ciudad, me llamó y me dijo que no iba a venir a visitarme la próxima semana, como había dicho que haría, porque su esposo tenía una importante fiesta de trabajo y quería que ella asistiera con él.

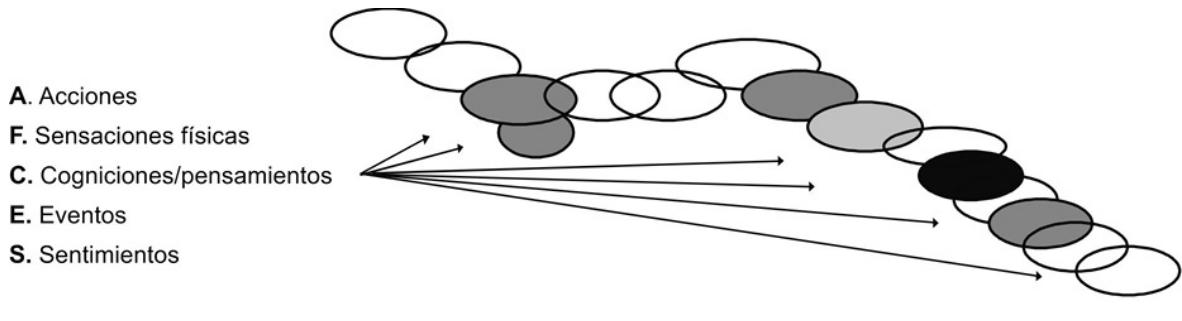
3. Describe qué cosas en mí y en mi entorno me hicieron **VULNERABLE.**

El día que empezaron los eventos que me hicieron vulnerable: Domingo

Mi novio me dijo que tendría que hacer un viaje de negocios en algún momento del mes.

Eslabones en la cadena de eventos: conductas (Acciones, sensaciones Físicas, Cogniciones/Pensamientos, Sentimientos) y Eventos (en el entorno)

Posibles tipos de eslabones



4. Haz una lista de la **cadena de eventos** (conductas específicas y eventos contextuales que realmente sucedieron). Usa la lista AFC-ES de arriba.

1ro. *Me sentí herida y comencé a sollozar en el teléfono con mi hermana. Estaba enojada con ella.*

2do. *Pensé: "No puedo soportarlo. Nadie me ama".*

3ro. *Me sentí muy avergonzada con mi hermana una vez que colgué el teléfono.*

4to. *Pensé: "Mi vida es inútil; nadie estará aquí para mí".*

5to. *Intenté ver la televisión, pero no había nada que me gustara.*

6to. *Comencé a sentirme agitada y pensé: "No puedo soportar esto".*

7mo. *Decidí beber una copa de vino para sentirme mejor, pero terminé bebiendo dos botellas enteras.*

6. Haz una nueva lista, con conductas más **hábiles** para reemplazar las conductas inefectivas. Usa la lista AFC-ES de arriba.

1ro. *Escuchar por qué mi hermana no puede venir.*

2do. *Recordar que mi hermana y mi novio me aman.*

3ro. *Verificar los hechos; ¿Mi hermana me va a rechazar por esto?*

4to. *Llamar a mi hermana y disculparme por estar enojada (ya que sé que ella validará cómo me siento).*

5to. *Descargar una película, armar un rompecabezas o llamar a un amigo en su lugar.*

6to. *Probar mis habilidades TIP para reducir la activación emocional.*

7mo. *Caminar por la calle y salir a cenar, porque no beberé demasiado en público.*

8vo. Me subí al auto para ir a un concierto nocturno.

9no. Mientras me agachaba para recoger un trozo de papel, el auto se desvió. Un policía me detuvo y me sancionó.

8vo. Llamar a mi novio y pedirle que venga un rato.

9no. Tomar un baño largo, intentar las habilidades TIP de nuevo; seguir verificando los hechos; recordar que estas emociones pasarán; llamar a mi terapeuta para pedir ayuda.

5. ¿Cuáles fueron exactamente las consecuencias en el entorno?

A corto plazo: me quitaron el auto y tuve que pagar una multa.

A largo plazo: mi novio tiene menos confianza en mí; mi hermana está molesta a causa de esto.

¿Y en mí?

A corto plazo: estoy avergonzada y furiosa conmigo misma.

A largo plazo: tendré que pagar más por el seguro del auto y si me vuelven a sancionar pasará la noche en la cárcel.

¿Qué daño causó mi conducta problema?

Me hirió al causar que me sancionaran. Mi hermana se siente culpable porque me molestó.

7. Planes de prevención:

Formas de reducir mi vulnerabilidad en el futuro:

Hacer planes sobre cómo adelantarme a mis problemas cuando mi novio esté fuera de la ciudad.

Formas de prevenir que el evento desencadenante vuelva a ocurrir:

No puedo evitar que ocurra el evento desencadenante, por lo que necesito practicar el anticiparme y tener planes sobre cómo manejarme cuando estoy sola en casa.

8. Planes para reparar y corregir:

Pedirle disculpas a mi hermana y asegurarle que tiene todo el derecho de cambiar sus planes. Hablar con ella para coordinar un nuevo momento de visita. Preguntarle si sería más fácil para ella si yo fuera a visitarla.

HOJA DE TRABAJO GENERAL 3

(Ficha general 8)

Análisis de los eslabones perdidos

Para entender la conducta efectiva faltante, haz un análisis de los eslabones perdidos.

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Conducta faltante:

Usa esta hoja para averiguar primero qué se interpuso en el camino de hacer las cosas que necesitabas o esperabas hacer, o las cosas que acordaste hacer o que otros esperaban que hicieras. Luego, usa esa información para hacer *resolución de problemas*, de modo que sea más probable que hagas lo que sea necesario o esperado la próxima vez.

1. ¿Sabías qué conducta efectiva era necesaria o esperada? Sí

 No

Si NO a la pregunta 1, ¿qué se interpuso en el camino de saberlo?

2. Si SÍ a la pregunta 1, ¿estabas dispuesto/a a hacer lo que se necesitaba? Sí ____ No ____

Si NO a la pregunta 2, ¿qué se interpuso en el camino de querer hacer lo que se necesitaba?

DETENTE

3. Si SÍ a la pregunta 2, ¿el pensamiento de hacer lo que era necesario o esperado alguna vez entró en mi mente? Sí ____ No ____

Si NO a la pregunta 3, describe la *resolución de problemas*:

DETENTE

4. Si SÍ a la pregunta 3, ¿Qué se interpuso para que hagas lo que tenías que hacer en ese mismo momento?

DETENTE

Describe la *resolución de problemas*:

DETENTE

HABILIDADES DE *MINDFULNESS*

Introducción a las fichas y hojas de trabajo

Mindfulness (atención/conciencia plena) es el acto de concentrar conscientemente la mente en el momento presente, sin juicio y sin apego al momento. Una persona que está atenta es consciente en y del momento presente. *Mindfulness* es lo opuesto a estar en “piloto automático” o estar perdido en el devenir diario. Tiene que ver con cuán consciente es una persona en su vida cotidiana. Es una forma de vivir despierto, con los ojos bien abiertos. Como un conjunto de habilidades, la práctica de *mindfulness* es el proceso intencional de observar, describir y participar en la realidad sin juzgar, en el momento y con efectividad (es decir, utilizando *medios hábiles*). Podemos contrastar *mindfulness* con aferrarnos rígidamente al momento presente, como si pudiéramos evitar que un momento presente cambie si nos sujetamos a él lo suficiente. Cuando estamos atentos, estamos abiertos a la fluidez de cada momento a medida que este surge y desaparece.

Objetivos y definiciones

•• **Ficha de *mindfulness* 1: objetivos de la práctica de *mindfulness*.** Los objetivos de practicar las habilidades de *mindfulness*, para la mayoría de las personas, son reducir el sufrimiento, aumentar la felicidad y aumentar el control de la mente. Para algunos, un objetivo es experimentar la realidad tal como es. Las habilidades de *mindfulness* requieren práctica, práctica, práctica.

•• **Ficha de *mindfulness* 2: definiciones de *mindfulness*.** Esta ficha ofrece definiciones básicas, habilidades y prácticas de *mindfulness*.

•• **Hoja de trabajo de *mindfulness* 1: pros y contras de practicar *mindfulness*.** Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a decidir practicar *mindfulness*.

Habilidades básicas de *mindfulness*

Las fichas y las hojas de trabajo de las **habilidades básicas de *mindfulness*** cubren siete habilidades en tres grupos: *mente sabia*; las *habilidades “qué” de observar, describir y participar*; y las *habilidades “cómo” de practicar sin juzgar, haciendo una cosa a la vez y siendo efectivo*.

•• **Hojas de trabajo de *mindfulness* 2, 2a y 2b: práctica de las habilidades básicas de *mindfulness*** ofrece cuatro variaciones para registrar la práctica de las siete habilidades básicas de *mindfulness*. Pueden ser útiles para registrar la práctica después de haber aprendido todas las *habilidades básicas*. **Hoja de trabajo de *mindfulness* 2c: inventario de habilidades básicas de *mindfulness***

mindfulness ofrece un formato de inventario para el registro de la práctica de todas estas habilidades.

Mente sabia

- **Ficha de *mindfulness* 3: mente sabia: estados de la mente.**

La *mente sabia* es la sabiduría interna que cada uno de nosotros tiene. Cuando accedemos a nuestra sabiduría interior, decimos que estamos en *mente sabia*. Cuando entramos este en estado, integramos los opuestos, incluidos nuestros estados mentales racional y emocional, y estamos abiertos a experimentar la realidad tal como es.

- Puedes registrar tu práctica en la **hoja de trabajo de *mindfulness* 3: práctica de mente sabia**. (La **ficha de *mindfulness* 3a** ofrece ideas para la práctica de *mente sabia*). La **hoja de trabajo 3** te pide que evalúes la efectividad de tu práctica para acceder a tu propia *mente sabia*. Ten en cuenta que la calificación no se refiere a si la práctica te calmó o te hizo sentir mejor.

Habilidades “qué” de mindfulness

- **Ficha de *mindfulness* 4: tomar control de tu mente: habilidades “qué”.** Las habilidades “qué” son lo que haces cuando practicas *mindfulness*: observar, describir o participar. Haz solo una de estas actividades a la vez. Observar es prestar atención, intencionalmente, al momento presente. Describir es poner en palabras lo que has observado. Participar es tomar parte de una actividad absoluta y completamente, haciéndote uno/a con lo que sea que estés haciendo.

•• Ficha de *mindfulness* 4a: ideas para practicar *observar*, ficha de *mindfulness* 4b: ideas para practicar *describir*, y ficha de *mindfulness* 4c: ideas para practicar *participar* ofrecen ideas sobre cómo practicar cada una de las *habilidades “qué”* de *mindfulness*. Si solo estás aprendiendo estas habilidades, es probable que tu entrenador te asigne uno o dos ejercicios específicos después de practicar por primera vez cada habilidad en una sesión.

•• Hojas de trabajo de *mindfulness* 4, 4a, y 4b ofrecen tres formatos para registrar la práctica de las *habilidades “qué”* de *mindfulness*. La **hoja de trabajo 4** proporciona espacio para practicar estas habilidades solo dos veces entre sesiones. La **hoja de trabajo 4a** ofrece espacio para múltiples prácticas en un formato de lista de verificación. La **hoja de trabajo 4b** está dirigida a aquellos que les gusta escribir detallando su práctica.

Habilidades “cómo” de mindfulness

•• Ficha de *mindfulness* 5: tomar control de tu mente: **habilidades “cómo”**. Las habilidades “cómo” refieren a cómo observas, describes o participas: *no juzgar, haciendo una cosa a la vez y siendo efectivo*. Aunque las *habilidades “qué”* solo deben hacerse una a la vez, las *habilidades “cómo”* se pueden hacer juntas.

•• Ficha de *mindfulness* 5a: ideas para practicar *no juzgar*, ficha de *mindfulness* 5b: ideas para practicar *una cosa a la vez*, y ficha de *mindfulness* 5c: ideas para practicar *siendo efectivo* ofrecen ideas sobre cómo practicar cada una de las *habilidades “cómo”* de *mindfulness*. Si estás aprendiendo estas habilidades, es

probable que tu entrenador te asigne uno o dos ejercicios específicos después de practicar cada una en una sesión.

•• **Hoja de trabajo de *mindfulness* 5: habilidades “cómo” de *mindfulness*:** *no juzgar, una cosa a la vez, siendo efectivo* proporciona espacio para registrar solo dos prácticas de una habilidad “cómo” para la semana. **La hoja de trabajo de *mindfulness* 5a: lista de verificación de *no juzgar, una cosa a la vez, siendo efectivo*** ofrece un formato de lista de verificación para registrar la práctica de las *habilidades “cómo”*, y **la hoja de trabajo 5b: inventario de *no juzgar, una cosa a la vez, siendo efectivo*** proporciona un formato de inventario para este propósito. **La hoja de trabajo de *mindfulness* 5c: inventario de *no juzgar*** es una hoja de trabajo avanzada para esta habilidad.

Otras perspectivas sobre las habilidades de *mindfulness*

Hay tres conjuntos de fichas y hojas de trabajo para las **habilidades de *mindfulness*** que ofrecen una perspectiva diferente. Estas son: *prácticas de mindfulness: una perspectiva espiritual*; *medios hábiles: equilibrar mente del hacer con mente del estar*; y *mente sabia: caminando por el sendero del medio*. Algunos programas de entrenamiento en habilidades DBT pueden incluir uno o más de estos conjuntos de habilidades.

•• **Ficha de *mindfulness* 6: descripción general: otras perspectivas de *mindfulness*.** Esta ficha muestra brevemente las tres habilidades complementarias de *mindfulness*.

Práctica de *mindfulness*: una perspectiva espiritual

•• **Ficha de *mindfulness* 7: objetivos de la práctica de *mindfulness: una perspectiva espiritual*.** *Mindfulness* puede

practicarse por razones psicológicas o espirituales. Se incluye una perspectiva espiritual para quienes consideran que la espiritualidad es una parte importante de sus vidas. La práctica de *mindfulness* es muy antigua y surge inicialmente de prácticas espirituales en muchas culturas, y tiene una presencia moderna en muchas formas de oración y meditación contemplativas.

•• **Ficha de *mindfulness* 7a: mente sabia desde una perspectiva espiritual.** Esta ficha describe diferentes tipos de prácticas espirituales e incluye algunos de los muchos términos utilizados para referirse a lo trascendental. Muchas prácticas espirituales y religiosas comparten elementos en común con las prácticas de *mindfulness*, incluido el silencio, silenciar la mente, la atención, la interioridad y la receptividad. Estas son características de profundas experiencias espirituales.

•• **Ficha de *mindfulness* 8: práctica del amor compasivo para aumentar el amor y la compasión.** La ira, el odio, la hostilidad y la mala voluntad hacia nosotros mismos y hacia los demás pueden ser muy dolorosos. La *práctica del amor compasivo* es una forma de meditación en la que se recitan repetidamente palabras y frases positivas específicas, para cultivar la compasión y los sentimientos amorosos como un antídoto contra la negatividad. La *práctica del amor compasivo* es una antigua práctica de meditación espiritual. En cierto modo, es similar a orar por nuestro bienestar y el de los demás. Para registrar esta práctica, usa la **hoja de trabajo de *mindfulness* 6: práctica del amor compasivo**, que proporciona espacio para describir dos prácticas.

Medios hábiles: equilibrar mente del hacer con mente del estar

•• **Ficha de mindfulness 9: medios hábiles: equilibrar mente del hacer con mente del estar.** “Medios hábiles” es un término zen que se refiere a cualquier método efectivo que te ayude a experimentar la realidad tal como es, o, en términos DBT, a ingresar plenamente en *mente sabia*. Mente del hacer y mente del estar son estados de ánimo que, en sus formas extremas, pueden obstaculizar los *medios hábiles* y la *mente sabia*. La mente del hacer se focaliza en alcanzar metas; la mente del estar se focaliza en experimentar. La polaridad entre ellas es similar a la que existe entre la mente racional y la mente emocional. En la vida cotidiana, la vida sabia nos exige equilibrar, por un lado, el trabajo para alcanzar objetivos y, por el otro, dejar de lado el apego al logro de objetivos.

•• **Ficha de mindfulness 9a: ideas para practicar equilibrar mente del hacer con mente del estar.** Esta ficha enumera ejercicios prácticos. Es útil cuando ya has pasado por el entrenamiento de *mindfulness* varias veces.

•• **Hoja de trabajo de mindfulness 7a: inventario de mindfulness de ser y hacer, hoja de trabajo de mindfulness 8: inventario de mindfulness de actividades agradables, y hoja de trabajo de mindfulness 9: inventario de mindfulness de actividades desagradables** son hojas de trabajo en formato de inventario que les piden a los participantes que registren su práctica diaria. Los inventarios se centran en *mindfulness* durante los momentos agobiantes (hoja de trabajo 7a), las actividades agradables (hoja de trabajo 8) y las actividades desagradables (hoja de trabajo 9).

Mente sabia: caminando por el sendero del medio

•• **Ficha de *mindfulness* 10: Analizándote por el sendero del medio: encontrar la síntesis entre los opuestos.** La *mente sabia* es el camino intermedio entre los extremos. Aquí reemplazamos “cualquiera” con “ambos-y” haciendo un esfuerzo por encontrar una síntesis entre los opuestos. En general, cuando estamos en un extremo de cualquier continuo, corremos el peligro de distorsionar la realidad. Esta ficha es útil si ya has pasado por el entrenamiento de *mindfulness* una o más veces.

•• **Hoja de trabajo de *mindfulness* 10: Analizándote por el sendero del medio hacia la *mente sabia*.** Esta hoja de trabajo enumera varias polaridades que podrían estar desequilibradas, y proporciona espacio para el registro de la práctica dirigida a equilibrarlas.

•• **Hoja de trabajo de *mindfulness* 10a: Revisando para saber si andas por el sendero del medio.** Usa esta hoja de trabajo para pensar si estás desequilibrado/a en cada una de las polaridades enumeradas. “Desequilibrado/a” aquí significa un estilo de vida que te saca de tu centro, fuera de tu *mente sabia*.

•• **Hoja de trabajo de *mindfulness* 10b: Inventario de caminando por el sendero del medio.** Esta hoja de trabajo ofrece oportunidades para registrar la práctica diaria en un formato diferente al de la hoja de trabajo 10. También se puede utilizar junto con la hoja de trabajo 10a.

.....

Fichas de mindfulness

Fichas para objetivos y definiciones

.....



FICHA DE *MINDFULNESS* 1

(Hoja de trabajo de *mindfulness* 1)

Objetivos de la práctica de *mindfulness*

Reducir el sufrimiento y aumentar la felicidad

- Reducir el dolor, la tensión y el estrés.
- Otro:

Aumentar el control sobre tu mente

- Deja de permitirle a tu mente que te controle.
- Otro:

Experimentar la realidad tal como es

- Vive la vida con los ojos bien abiertos.
- Experimenta la realidad de tu...
 - conexión con el universo.
 - “bondad” esencial.
 - validez esencial.
- Otro:

FICHA DE *MINDFULNESS* 1A

Definiciones de *mindfulness*

¿Qué es *mindfulness*?

- **Vivir intencionalmente con conciencia en el momento presente.**

(Dejar de lado conductas automáticas o realizadas de memoria para participar y estar presente en nuestras propias vidas).

- **Sin juzgar ni rechazar el momento.**

(Notar las consecuencias, distinguir lo nocivo, pero dejar de evaluar, evitar, suprimir o bloquear el momento presente).

- **Sin apego al momento.**

(Prestar atención a la experiencia de cada nuevo momento en lugar de ignorar el presente, aferrarse al pasado o buscar el futuro).

¿Qué son las habilidades de *mindfulness*?

- Son las conductas específicas a practicar que, cuando se juntan, conforman *mindfulness*.

¿Qué es la práctica de *mindfulness*?

- ***Mindfulness* y sus habilidades** se pueden practicar en cualquier momento, en cualquier lugar, mientras se hace cualquier cosa. Prestar atención al momento intencionalmente, sin juzgarlo ni aferrarse a él, es todo lo que se necesita.
- **La meditación** es practicar tanto *mindfulness* como sus habilidades mientras uno está sentado, de pie o recostado en

silencio durante un período de tiempo predeterminado. Al meditar, enfocamos la mente (por ejemplo, nos enfocamos en las sensaciones corporales, las emociones, los pensamientos o nuestra respiración), o abrimos la mente (prestando atención a todo lo que entra en nuestra conciencia). Hay diferentes formas de meditar, con la mente abierta o focalizando la atención en algo en particular.

- **La oración contemplativa** (como la oración centrada cristiana, el rosario, el shema judío, la práctica sufí islámica o el raja yoga hindú) es una práctica espiritual de *mindfulness*.
- **El movimiento de *mindfulness*** también tiene muchas formas. Los ejemplos incluyen yoga, artes marciales (como Qigong, tai chi, akido y karate) y baile espiritual. Caminar, montar a caballo y también pueden ser formas de practicar *mindfulness*.

.....

Fichas para las habilidades básicas de mindfulness

.....

FICHA DE MINDFULNESS 2

(Hojas de trabajo de *mindfulness* 2–2c, 3)

**Descripción general:
habilidades básicas de *mindfulness***

MENTE SABIA:

ESTADOS DE LA MENTE

HABILIDADES “QUÉ”

(qué practicas cuando practicas *mindfulness*):

observar, describir, participar

HABILIDADES “CÓMO”

(cómo practicas cuando practicas *mindfulness*):

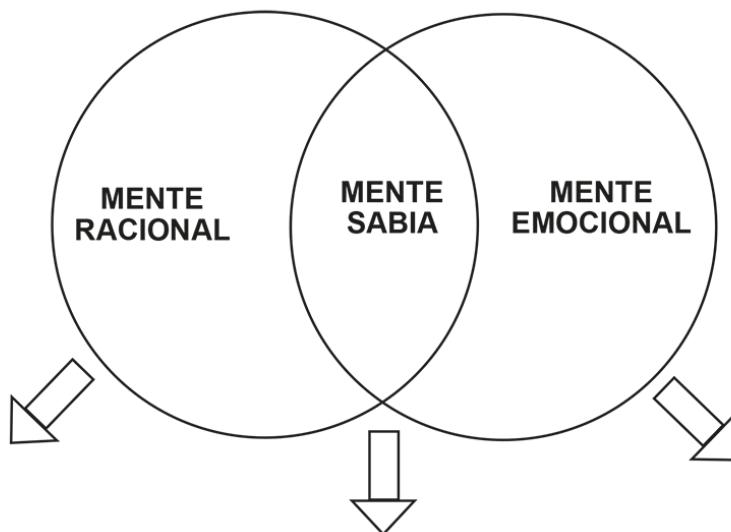
no juzgar, una cosa a la vez, siendo efectivo



FICHA DE *MINDFULNESS* 3

(Hoja de trabajo de *mindfulness* 3)

***Mente sabia:* estados de la mente**



La mente racional es:

Fría

Razonable

Orientada a las metas

Cuando estás en mente racional, estás gobernado/a por hechos, razón, lógica y pragmática. Los valores y los sentimientos no son importantes.

La mente sabia es:

La sabiduría dentro de cada persona

Ver el valor tanto de la razón como de la emoción.

Juntar el cerebro izquierdo y el derecho.

El sendero del medio.

La mente emocional es:

Caliente

Dependiente del humor

Orientada a las emociones

Cuando estás en mente emocional, estás gobernado/a por tu estado de ánimo, sentimientos e impulsos de hacer o decir cosas. Los hechos, la razón y la lógica no son importantes.

FICHA DE *MINDFULNESS* 3A

(Hoja de trabajo de *mindfulness* 3) (p. 1 de 2)

Ideas para la práctica de *mente sabia*

Las habilidades de *mindfulness* a menudo requieren mucha práctica. Al igual que con cualquier habilidad nueva, es importante practicarla primero cuando no se necesita. Si practicas en situaciones fáciles, la habilidad se volverá automática y la tendrás cuando la necesites. Practica con los ojos cerrados y con los ojos abiertos.

1. **Piedra en el lago.** Imagina que estás junto a un lago azul y transparente en un hermoso día soleado. Entonces imagina que eres una pequeña piedra, plana y ligera. Imagina que has sido arrojada al lago y ahora estás flotando suave y lentamente a través del agua azul, clara y apacible hacia el fondo liso y arenoso del lago.

- Nota lo que ves, lo que sientes al flotar hacia abajo, tal vez en círculos lentos. A medida que te acercas al fondo del lago, establece tu atención allí, dentro de ti.
- Nota la serenidad del lago; toma conciencia de la calma y la tranquilidad en lo profundo.
- A medida que te acercas al centro de tu ser, enfoca tu atención allí.

2 **Descender por la escalera en espiral.** Imagina que dentro de ti hay una escalera de caracol que baja hacia tu centro.

Comenzando en la cima, desciende muy lentamente por la escalera, yendo más y más profundo dentro de ti.

- Nota las sensaciones. Descansa sentado/a en un escalón, o si quieres enciende las luces mientras desciendes. No te fuerces en bajar más de lo que deseas. Presta atención al silencio. Cuando llegues al centro de tu ser, enfoca tu atención allí, tal vez en tu vientre o abdomen.

3. **Inhalar “mente”, exhalar “sabia”**. Cuando inhalas piensa en la palabra “mente”; cuando exhalas en la palabra “sabia”.

- Enfoca toda tu atención en la palabra “mente”, luego, enfócala nuevamente en la palabra “sabia”.
- Continúa hasta que sientas que has llegado a tu mente sabia.

4. **Preguntar a la mente sabia**. Mientras inhalas, silenciosamente hazle una pregunta a tu mente sabia.

- Mientras exhalas, escucha la respuesta.
- Escucha, pero no te des una respuesta. No respondas; escúchala.
- Continúa preguntando en cada inhalación por algún tiempo. Si no recibes una respuesta, vuelve a intentarlo en otro momento.

5. **Pregúntate ¿esto es mente sabia?** Mientras inhalas, pregúntate “¿es esta (acción, pensamiento, plan, etc.) mente sabia?”.

- Al exhalar, escucha la respuesta.

- Escucha, pero no te des la respuesta. No digas la respuesta; escúchala.
- Continúa preguntando en cada inhalación por algún tiempo. Si no recibes una respuesta, vuelve a intentarlo en otro momento.

6. Atender a la respiración y dejar que tu atención se asiente en tu centro.

- Inhalando profundamente, nota y sigue las sensaciones de tu respiración mientras entra.
- Deja que tu atención se asiente en tu centro, en la parte inferior de tu respiración, en tu plexo solar o diafragma.
- Deja que tu atención se asiente en el centro de tu frente, tu “tercer ojo”, en la parte superior de tu respiración.
- Manteniendo tu atención en tu centro, exhala, respirando normalmente, manteniendo la atención.
- Establécete en tu mente sabia.

7. Expandir la conciencia. Inhalando, focaliza la atención en tu centro.

- Al exhalar, mantente concentrado en tu centro, pero amplía la conciencia al espacio en el que te encuentras ahora.
- Continua en el momento.

8. Caer en las pausas entre la inhalación y la exhalación.

- Inhalando, nota la pausa después de inhalar (parte superior de la respiración).

- Exhalando, nota la pausa después de exhalar (parte inferior de la respiración).
- Nota: déjate “caer” en el espacio central dentro de la pausa.

9. Otras ideas para practicar mente sabia:



FICHA DE *MINDFULNESS* 4

(Hojas de trabajo de *mindfulness* 2–2c, 4–4b)

Toma control de tu mente: *habilidades “que”*

OBSERVAR

- Nota tus sensaciones corporales** (que ingresan por tus ojos, oídos, nariz, piel y lengua).
- Presta atención** intencionalmente, al momento presente.
- Controla tu atención**, pero no lo que ves. No alejes nada. No te aferres a nada.
- Practica la observación sin palabras**: observa cómo los pensamientos entran en tu mente y déjalos deslizarse como nubes en el cielo. Observa cada sentimiento, subiendo y bajando, como las olas en el océano.
- Observa tanto dentro como fuera de ti mismo/a.**

DESCRIBIR

- Ponle palabras a la experiencia.** Cuando surja un sentimiento o pensamiento, o hagas algo, reconócelo. Por ejemplo, di en tu mente: “me acaba de envolver la tristeza” o “los músculos de mi abdomen se tensan” o “el pensamiento ‘No puedo hacer esto’ me vino a la mente”.

- Etiqueta lo que observas.** Ponle nombre a tus emociones.
Etiqueta un pensamiento como un pensamiento, un sentimiento como un sentimiento, una acción como una acción.
- Desconecta tus interpretaciones y opiniones de los hechos.**
Describe el “quién, qué, cuándo y dónde” de lo que observas.
Únicamente los hechos.
- Recuerda, si no puedes observarlo a través de tus sentidos, no puedes describirlo.**

PARTICIPAR

- Sumérgete completamente en las actividades del momento actual. No te separes de lo que está sucediendo en el momento (bailar, limpiar, hablar con un amigo, sentirte feliz o sentirte triste).
- Conviértete en uno con lo que sea que estés haciendo, olvidándote completamente de ti mismo/a. Dirige tu atención al momento.
- Actúa intuitivamente desde la mente sabia. Haz exactamente lo que necesitas en cada situación: sé un/a bailarín/a hábil en la pista de baile, sé uno/a con la música y tu compañero, no seas terco/a ni te sientes sobre tus manos.
- Sigue el flujo. Responde con espontaneidad.

FICHA DE *MINDFULNESS* 4A

Ideas para practicar *observar* A través de tus sentidos

Recuerda: *observar* es llevar a tu mente sus propias sensaciones y las de tu cuerpo.

Observa con tus ojos:

1. Recuéstate en el suelo y observa las nubes en el cielo.
2. Camina lentamente, deteniéndote en algún lugar con una linda vista, observa las flores, los árboles y la naturaleza misma.
3. Siéntate fuera de tu casa. Observa quién y qué pasa delante de ti, sin seguirlos con la cabeza o los ojos.
4. Observa la expresión facial y los movimientos de otra persona. Abstente de etiquetar las emociones, pensamientos o intereses de la persona.
5. Observa solo los ojos, los labios o las manos de otra persona (o una sola característica de un animal).
6. Recoge una hoja, una flor o una pequeña piedra. Mírala de cerca, intentando ver cada detalle.
7. Encuentra algo hermoso para mirar y dedícale unos minutos a contemplarlo.
8. Otro:

Observa sonidos:

9. Detente por un momento y solamente escucha. Escucha la textura y la forma de los sonidos a tu alrededor. Escucha los silencios entre los sonidos.
10. Si alguien está hablando, escucha el tono de la voz, la suavidad o aspereza de los sonidos, la claridad o el murmullo del discurso, las pausas entre las palabras.
11. Escucha música, observa cada nota como se acerca y los espacios entre las notas. Intenta respirar los sonidos en tu cuerpo y déjalos fluir nuevamente en tu respiración.
12. Otro:

Observa los aromas a tu alrededor:

13. Inhalando, atiende a cualquier olor a tu alrededor. Acerca algo a tu nariz y nota los olores. Retíralo y luego vuelve a notar los olores. ¿Se quedan?
14. Al comer, nota el aroma de la comida; al cocinar, nota el aroma de las especias u otros ingredientes; al bañarte, huele el jabón o el champú; al caminar al aire libre, nota el aroma del aire; cuando estés cerca de las flores, agáchate y “huele las rosas”.
15. Otro:

Observa el gusto y el acto de comer:

16. Al poner algo en tu boca, presta atención al sabor. Manténlo en tu boca, y nota todas las sensaciones que percibes.
17. Lame una paleta u otra cosa. Nota solo la sensación del gusto.
18. Come un almuerzo o cena, o incluso una parte de una comida, prestando atención al sabor de cada bocado.

19. Otro:

Observa los impulsos de hacer algo:

Cuando te sientes tentado de hacer algo “impulsivo”,

20. “Surfea el impulso” imaginando que tus impulsos son una tabla de surf y estás parado en la tabla, montando las olas.
21. Nota cualquier necesidad de evitar a alguien o algo.
22. Escanea todo tu cuerpo, y nota las sensaciones. ¿Dónde está el impulso en tu cuerpo?
23. Cuando estés masticando tu comida, nota cuando tengas ganas de tragarte.
24. Otro:

Observa el tacto y las sensaciones de tu piel:

25. Acaricia tu labio superior con una uña.
 - Deja de acariciarlo y observa cuánto tiempo pasa antes de que dejes de sentir tu labio superior completamente.
26. Cuando camines, observa las sensaciones de caminar: tus pies golpean el suelo y suben y bajan. Por momentos camina muy despacio y nótalo. Por momentos hazlo muy rápido y nótalo.
27. Cuando te sientes, observa tus muslos en la silla. Nota la curva de tus rodillas y tu espalda.
28. Presta atención a cualquier cosa que te toque.
 - Trata de sentir tus pies en tus zapatos, tu cuerpo tocando tu ropa.
 - Siente tus brazos tocando una silla.

- Observa las sensaciones de tus manos.
29. Toca algo: la pared, una tela, una mesa, una mascota, un pedazo de fruta, una persona.
- Observa la textura de lo que sientes, nota las sensaciones en tu piel.
 - Inténtalo de nuevo con otra parte de tu cuerpo.
 - Observa las sensaciones nuevamente.
30. Focaliza tu atención en las sensaciones en tu pecho, tu abdomen o tus hombros.
31. Focaliza tu atención en el lugar de tu cuerpo donde te sientas tenso o duro/a.
32. Focaliza tu atención en el espacio entre tus ojos.
33. Otro:

Observa tu respiración: *respira de manera uniforme y suave, focalizando tu atención en:*

34. El movimiento de tu abdomen.
- Cuando comiences a respirar, permite que tu vientre se eleve para llevar aire a la mitad inferior de tus pulmones.
 - A medida que las mitades superiores de tus pulmones comienzan a llenarse de aire, tu pecho comienza a elevarse.
 - Mientras exhalas, nota tu vientre, luego nota tu pecho. No te canses.
35. Las pausas en tu respiración.
- Al inhalar, nota la breve pausa cuando tus pulmones se llenaron de aire.
 - Mientras exhalas, observa la breve pausa cuando hayas expulsado todo el aire.

36. Las sensaciones en tu nariz al inhalar y al exhalar.

- Mientras respiras, cierra la boca y respira por la nariz, notando las sensaciones que se desplazan hacia arriba y hacia abajo por las fosas nasales.

37. Tu respiración mientras caminas lentamente. Respira normalmente.

- Determina la duración de tu respiración (la exhalación y la inhalación) por el número de pasos que des. Continúa durante unos minutos.
- Alarga tu exhalación un paso. No fuerces una inhalación más larga. Que sea natural.
- Observa cuidadosamente tu inhalación para ver si surge un deseo de alargarla. Ahora alarga la exhalación un paso más.
- Observa si la inhalación también se alarga un paso o no.
- Sólo alarga la inhalación cuando sientas que será cómodo.
- Después de 20 respiraciones, vuelve a la normalidad.

38. Tu respiración mientras escuchas una pieza musical.

- Respira de forma prolongada, ligera y constante.
- Sigue tu respiración; contrólala, mientras te mantienes consciente del movimiento y los sentimientos de la música.
- No te pierdas en la música, continúa controlando tu respiración y a ti mismo/a.

39. Tu respiración mientras escuchas las palabras de un amigo y tus propias respuestas. Continúa igual que con la música.

40. Otro:

Observa los pensamientos que entran y salen de tu mente:

41. Observa los pensamientos a medida que entran en tu mente.

- Pregunta: “¿De dónde vienen los pensamientos?”
- Luego, obsérvalos para ver si puedes notar por qué lugar de tu mente entran.

42. Cuando notes pensamientos en tu mente, nota las pausas entre cada pensamiento.
43. Imagina que tu mente es el cielo y que los pensamientos son nubes.
 - Observa cada nube de pensamiento a medida que avanza, dejándola entrar y salir de tu mente.
 - Imagina los pensamientos como hojas en el agua que fluyen por un arroyo, como botes a la deriva o como vagones de tren que pasan a tu lado.
44. Cuando las preocupaciones dan vueltas y vueltas en tu mente, dirige tu atención a las sensaciones de tu cuerpo (las más intensas en ese momento). Luego, manteniendo tu atención en las sensaciones de tu cuerpo, nota cuánto demoran las preocupaciones en desaparecer.
45. Aléjate de tu mente, como si estuvieras en la cima de una montaña y tu mente fuera solo una roca abajo.
 - Observa tu mente, observa qué pensamientos surgen cuando la estás viendo.
 - Vuelve a tu mente antes de detenerte.
46. Presta atención a los dos primeros pensamientos que vienen a tu mente.
47. Otro:

Imagina que tu mente es:

48. Una cinta transportadora, y que los pensamientos y emociones están pasando por la cinta.

- Coloca cada pensamiento o sentimiento en una caja, luego ponla en la cinta transportadora y déjala pasar.

49. Una cinta transportadora, y que estás clasificando los pensamientos y emociones a medida que bajan por la cinta.

- Etiqueta los tipos de pensamientos o emociones que vienen (por ejemplo, pensamientos de preocupación, pensamientos sobre mi pasado, sobre mi madre, pensamientos de planificación de qué hacer, emociones de enojo, de tristeza).
- Colócalos en cajas cercanas para ocuparte de ellos en otro momento.

50. Un río, y que los pensamientos y emociones son barcos que bajan por el río.

- Imagínate sentado en el pasto, viendo pasar los barcos.
- Describe o etiqueta cada barco a medida que avanza.
- Intenta no subirte al barco.

51. Una vía férrea, y que los pensamientos y emociones son los vagones que pasan.

- Describe o etiqueta cada uno a medida que avanza. Intenta no subir al tren.

52. Otro:

Observa expandiendo tu conciencia:

53. Inhalando, nota tu respiración. Luego, manteniendo la respiración en tu conciencia, nota tus manos. Luego, manteniendo ambas en tu conciencia, expande, en tu próxima respiración, tu atención a los sonidos.
- Continúa manteniendo los tres elementos en tu conciencia al mismo tiempo.
 - Practica esta conciencia de tres en otros momentos, seleccionando otras cosas de las que estar consciente.
54. Manteniendo tu concentración en lo que estás haciendo actualmente, expande suavemente tu conciencia para incluir el espacio que te rodea.
55. Abraza un árbol, y siente las sensaciones en el abrazo.
- Presta atención al abrazo de las sábanas y mantas o edredones que te rodean mientras estás acostado/a.
 - Haz esto cuando te sientas solo/a y quieras sentirte amado/a o amar.
56. Otro:

Abre tu mente a tus sentidos:

57. Practica caminar con tus sentidos tan alertas como puedas.
- Observa lo que oyes, ves y sientes.
 - Observa lo que sientes cuando acomodas tu peso entre cada paso que das.
 - Nota tu experiencia corporal cuando giras.
58. Cuando estés por dar un bocado de una comida, haz una pausa con la cuchara o el tenedor antes de meterlo en tu boca.
- Mira lo que vas a comer, huélelo y escúchalo. Luego, cuando estés listo/a, ponlo en tu boca.

- Presta atención al sabor, la textura, la temperatura e incluso al sonido que hacen tus dientes al masticar lentamente.
- Presta atención a los cambios en su sabor, textura, temperatura y sonido a medida que los masticas hasta tragártelos.

59. Enfoca tu mente en prestar atención a cada sensación que te surja.

- Presta atención a las sensaciones de la vista, el olfato, el tacto, la audición y el gusto, o a los pensamientos generados por tu cerebro.
- Observa las sensaciones a medida que surgen y, también, a medida que se van.
- Deja que tu mente se centre en cada sensación a medida que surja.
- Nota cada sensación con curiosidad, permitiéndola ser. Examina la singularidad de cada sensación.

60. Vive en el presente.

- Tómate un momento para notar todos lo que tus sentidos perciben.
- Interiormente, haz una declaración sobre cada sentido: “Siento la silla; la silla me siente”. “Escucho el calentador; el calentador me oye”. “Veo la pared; la pared me ve”. “Escucho un gruñido de mi estómago; este me oye”.

61. Cuando surge un sentimiento dentro de ti, nótalo, diciendo, por ejemplo, “Un sentimiento de tristeza está surgiendo dentro de mí”.

62. Cuando surge un pensamiento dentro de ti, nótalo, diciendo, por ejemplo, “El pensamiento ‘Aquí hace calor’ surge dentro de mí”.

63. Tómate solo un momento de tu tiempo y practica la mente de “nada que hacer”.

- Permítete estar completamente consciente de tu experiencia presente, notando las sensaciones y el espacio que te rodea.

64. Encuentra un objeto pequeño, uno que puedas sostener en tu mano. Colócalo frente a ti en una mesa o en tu regazo. Obsérvalo con atención: primero no lo muevas, luego levántalo y gíralo de un lado a otro, mirándolo desde diferentes ángulos y con diferentes luces. Simplemente observa formas, colores, tamaños y otras características que son visibles.

- Luego, cambia tu enfoque a tus dedos y manos tocando el objeto. Nota las sensaciones de tocar el objeto; observa la textura, temperatura y sensación del objeto.
- Baja el objeto. Cierra los ojos, e inhala y exhala profunda y lentamente.
- Luego, abre los ojos con mente de principiante. Con esta nueva visión, vuelve a notar el objeto. Con la mente de principiante, abierto/a a sentir nuevas texturas y sensaciones, explora el objeto con los dedos y las manos.
- Baja el objeto y, una vez más, centra tu mente en inhalar y exhalar una vez.

65. Otro:

FICHA DE *MINDFULNESS* 4B

(Hojas de trabajo de *mindfulness* 2–2c, 4–4b)

Ideas para practicar *describir*

Practica describiendo lo que ves fuera de ti:

1. Acuéstate en el suelo y mira las nubes en el cielo. Encuentra y describe los patrones de nubes que ves.
2. Siéntate en un banco en un parque o en una calle concurrida. Describe una cosa de cada persona que camine a tu lado.
3. Encuentra cosas en la naturaleza: una hoja, una gota de agua, una mascota u otro animal. Describe cada cosa con tanto detalle como puedas.
4. Describe con la mayor precisión posible lo que una persona te acaba de decir. Comprueba si estás en lo correcto.
5. Describe la cara de una persona cuando la persona parece enojada, asustada o triste. Observa y describe la forma, el movimiento y la colocación de la frente, las cejas y los ojos; los labios y la boca; las mejillas; y así sucesivamente.
6. Describe lo que una persona ha hecho o está haciendo ahora. Sé muy específico/a. Evita describir intenciones o resultados de conductas que no observas directamente. Evita el lenguaje crítico.
7. Otro:

Practica describiendo pensamientos y emociones:

8. Describe tus emociones a medida que surgen dentro de ti:
“Unas emociones de ira está surgiendo dentro de mí”.
9. Describe tus pensamientos cuando sientas una emoción fuerte: “Siento X, y mis pensamientos son Y”.
10. Describe tus emociones después de que otra persona haga o diga algo: “Cuando haces X, siento Y”.
11. Describe los pensamientos, emociones y lo que observaste que hacen los demás: “Cuando haces X, siento Y, y mis pensamientos son Z”. “Cuando X aparece, siento Y, y mis pensamientos son Z”.
12. Describe tantos pensamientos como puedas mientras sientes una emoción fuerte.
13. Otro:

Practica describiendo tu respiración:

14. Cada vez que inhales y exhales, mientras inhales piensa “Estoy inhalando, 1”. Cuando exhales, piensa “Estoy exhalando, 1”. Recuerda respirar desde el estómago. Cuando comiences la segunda inhalación, piensa “Estoy inhalando, 2”. Y, cuando exhales lentamente, piensa “Estoy exhalando, 2”. Continúa hasta el 10. Después de haber alcanzado el 10, regresa al 1. Siempre que pierdas la cuenta, vuelve al 1.

15. Empieza a inhalar suave y normalmente (desde el estómago), describiendo en tu mente “estoy inhalando normalmente”. Exhala con conciencia, “estoy exhalando normalmente”. Continúa durante tres respiraciones. En la cuarta respiración, alarga la inhalación, describiendo en tu mente “estoy haciendo una inhalación prolongada”. Exhala con conciencia, “estoy haciendo una exhalación larga”. Continúa durante tres respiraciones.
16. Sigue la entrada y la salida del aire. Di para ti mismo/a: “Estoy inhalando y siguiendo la inhalación desde el principio hasta el final. Estoy exhalando y siguiendo la exhalación desde el principio hasta el final”.
17. Otro:

FICHA DE *MINDFULNESS 4C*

(Hojas de trabajo de *mindfulness* 2–2c, 4–4b)

Ideas para practicar *participar*

Participa con conciencia de tu conexión con el universo:

1. Focaliza tu atención en donde tu cuerpo toca un objeto (piso o suelo, moléculas de aire, una silla o apoyabrazos, tus sábanas y cobertores, tu ropa, etc.). Trata de ver todas las formas en que estás conectado/a y aceptado/a por ese objeto. Considera la función de ese objeto con relación a ti. Es decir, considera lo que el objeto hace por ti. Considera su amabilidad al hacerlo. Experimenta la sensación de tocar el objeto y concentra toda tu atención en esa amabilidad hasta que surja en tu corazón la sensación de estar conectado/a o de ser amado/a o cuidado/a. Ejemplos: Focaliza tu atención en tus pies tocando el suelo. Considera la amabilidad del terreno que te sostiene, brindándote un camino para llegar a otras cosas, sin dejar que te alejes de todo lo demás. Centra tu atención en tu cuerpo tocando la silla en la que te sientas. Considera cómo la silla te acepta totalmente, te sostiene, apoya tu espalda y evita que te caigas al suelo. Centra tu atención en las sábanas y cobertores de tu cama. Considera el toque de las sábanas y cobertores que te envuelven, te abrazan y te mantienen cálido/a y cómodo/a. Ten en cuenta las paredes de la habitación. Evitan el viento y el frío y la lluvia. Piensa en cómo las paredes están conectadas a ti a través del piso y el aire de la

habitación. Experimenta tu conexión a las paredes que te proporcionan un lugar seguro para hacer cosas. Ve a abrazar un árbol. Piensa en cómo tú y el árbol están conectados. La vida está en ti y en el árbol y ambos reciben la calidez del sol, son sostenidos por el aire y por la tierra. Prueba y experimenta cómo el árbol te ama, brindándote una superficie en la que apoyarte y sombra cuando hace calor.

2. Baila.
3. Canta sobre la música que estás escuchando.
4. Canta en la ducha.
5. Canta y baila mientras ves la tele.
6. Salta de la cama y baila o canta antes de vestirte.
7. Ve a una iglesia en donde canten y únete al canto.
8. Haz karaoke con amigos o en un club o bar.
9. Entrégate por completo a lo que otra persona está diciendo.
10. Sal a correr, concentrándote solo en correr.
11. Practica un deporte y entrégate por completo a la práctica.
12. Conviértete en el conteo de la respiración, conviértete en solo “uno” cuando cuentas 1, en “solo dos” cuando cuentas 2, y así sucesivamente.
13. Conviértete en una palabra a medida que la repites lentamente una y otra vez.
14. Toma una clase de improvisación.
15. Toma una clase de baile.
16. Otro:



FICHA DE *MINDFULNESS* 5

(Hojas de trabajo de *mindfulness* 2–2c, 5–5c)

Tomar control de tu mente: *habilidades “cómo”*

No juzgar

- Observa, pero no evalúes en términos de bueno o malo.**
Céntrate en los hechos.
- Acepta cada momento como una manta extendida sobre el césped,** recibiendo tanto la lluvia como el sol y cada hoja que cae sobre ella.
- Reconoce** la diferencia entre lo útil y lo dañino, lo seguro y lo peligroso, pero no los juzgues.
- Reconoce** tus valores, tus deseos, tus reacciones emocionales, **pero no los juzgues.**
- Cuando te encuentres juzgando, **no juzgues tu juicio.**

Una cosa a la vez

- Ánclate a ti mismo/a en el ahora.** Está completamente presente en este momento.
- Haz una cosa a la vez.** Observa el deseo de estar presente a medias, de estar en otro lugar, de ir a otro lado en tu mente, de hacer otra cosa, de realizar múltiples tareas, y luego vuelve a una cosa a la vez.
 - Cuando estés comiendo, come.

- Cuando estés caminando, camina.
- Cuando te preocunes, preocúpate.
- Cuando estés planeando, planea.
- Cuando estés recordando, recuerda.

- Deja ir las distracciones.** Si otras acciones, u otros pensamientos o emociones fuertes te distraen, vuelve a lo que estás haciendo, una y otra vez, y otra vez.
- Concentra tu mente.** Si descubres que estás haciendo dos cosas a la vez, detente, vuelve a una cosa a la vez (¡lo opuesto al multitasking!).

Siendo efectivo

- Sé consciente de tus objetivos en la situación** y haz lo que sea necesario para alcanzarlos.
- Concéntrate en lo que funciona.** (No permitas que la mente emocional se interponga en el camino de ser efectivo).
- Cumple con las reglas.**
- Actúa tan hábilmente como puedas.** Haz lo que se necesita en la situación en la que te encuentras -no la situación en la que desearías estar; no en lo que sería más justo; no en lo que fuera más cómodo-.
- Deja ir la terquedad y el sentarte sobre tus manos.**

FICHA DE *MINDFULNESS 5A*

(Hojas de trabajo de *mindfulness* 2–2c, 5–5c)

Ideas para practicar *no juzgar*

Dejando fuera las comparaciones, los juicios y las suposiciones:

1. Practica observando pensamientos y afirmaciones críticas, diciendo en tu interior: “**Un pensamiento crítico surgió en mi mente**”.
2. **Cuenta los pensamientos y declaraciones críticos** (moviendo objetos o pedazos de papel de un bolsillo a otro, apretando un contador o marcando un pedazo de papel).
3. Reemplaza los pensamientos y declaraciones críticos con pensamientos y declaraciones no críticos.

Consejos para reemplazar los juicios al declarar hechos:

1. **Describe los hechos** del evento o situación, solamente los que observas con tus sentidos.
2. **Describe las consecuencias del evento.** Remítete a los hechos.
3. **Describe tus propias emociones** en respuesta a los hechos (recuerda, las emociones no son juicios).
4. Observa tus expresiones faciales, posturas y tonos de voz críticos (incluidos los tonos de voz en tu cabeza).
5. Cambia las expresiones, posturas y tonos de voz críticos.

6. Cuéntale a alguien lo que hiciste hoy, o un evento que haya ocurrido, de forma objetiva. Sé muy concreto/a; solo relata lo que observaste directamente.
7. Escribe una descripción sin prejuicios de un evento que haya provocado una emoción.
8. Escribe un relato sin juicio crítico de un episodio particularmente importante en tu día. Describe lo que sucedió en tu entorno y cuáles fueron tus pensamientos, emociones y acciones. Deja de lado cualquier análisis de por qué sucedió algo, o por qué pensaste, sentiste o actuaste como lo hiciste. Remítete a los hechos que observaste.
9. Imagina a una persona con la que estás enojado/a. Recuerda lo que la persona ha hecho que te ha causado tanta ira. Trata de convertirte en esa persona, viendo la vida desde su punto de vista. Imagina las emociones, pensamientos, miedos, esperanzas y deseos de esa persona. Imagina su historia y lo que ha sucedido en su vida. Trata de entenderla.
10. Cuando juzgues, practica media sonrisa y/o manos dispuestas. (Consulta la ficha de *tolerancia al malestar* 14: media sonrisa y manos dispuestas).
11. Otro:

FICHA DE *MINDFULNESS* 5B

(Hojas de trabajo de *mindfulness* 2–2c, 5–5c)

Ideas para practicar *una cosa a la vez*

1. **Conciencia al hacer té o café.** Prepara una taza de té o café para servirle a un invitado o para beber solo. Realiza cada movimiento lentamente, con conciencia. No dejes que se te pase ningún detalle de tus movimientos sin darte cuenta. Fíjate que tu mano levanta la jarra por su asa. Presta atención a que estás vertiendo el té o el café caliente en la taza. Sigue cada paso con conciencia. Respira suavemente y más profundamente de lo habitual. Retén la respiración si tu mente se desvía.
2. **Conciencia mientras lavas los platos.** Lava la cocina conscientemente, como si cada plato fuera un objeto de contemplación. Considera cada cubierto sagrado. Sigue tu respiración para evitar que tu mente se desvíe. No intentes apurarte para terminar. Considera lavar los platos como si fuera lo más importante en la vida.
3. **Conciencia mientras lavas la ropa a mano.** No laves demasiada ropa a la vez. Selecciona solo tres o cuatro prendas. Encuentra la posición más cómoda, sentado/a o parado/a, para evitar dolor de espalda. Frota la ropa conscientemente. Mantén tu atención en cada movimiento de tus manos y brazos. Presta atención al agua y al jabón. Cuando hayas terminado de fregar y enjuagar, tu mente y tu cuerpo se sentirán tan limpios y frescos

como tu ropa. Recuerda mantener una media sonrisa y controlar la respiración cada vez que tu mente divague.

4. **Conciencia mientras limpias la casa.** Divide el trabajo en etapas: ordenar las cosas y guardar libros, fregar el inodoro, limpiar el baño, barrer los pisos y sacudir el polvo. Establece un buen tiempo para cada tarea. Muévete despacio, tres veces más despacio que de costumbre. Focaliza tu atención completamente en cada tarea. Por ejemplo, mientras colocas un libro en el estante, mira el libro; sé consciente de qué libro es; fíjate que estás en el proceso de colocarlo en el estante; y nota que tienes la intención de ponerlo en ese lugar específico. Atiende a tu mano cuando alcanza el libro y lo levanta. Evita cualquier movimiento brusco o áspero. Mantén la conciencia de la respiración, especialmente cuando tus pensamientos divaguen.
5. **Conciencia mientras tomas un baño en cámara lenta.** Date 30-45 minutos para bañarte. No te apures ni un segundo. Desde el momento en que preparas el agua del baño hasta el momento en que te pones ropa limpia, deja que cada movimiento sea ligero y lento. Está atento/a cada movimiento. Pon tu atención en cada parte de tu cuerpo, sin discriminación ni miedo. Sé consciente de cada corriente de agua en tu piel. Para cuando hayas terminado, tu mente se sentirá tan tranquila y ligera como tu cuerpo. Sigue tu respiración. Piensa que estás en un estanque de flores de loto limpio y perfumado en el verano.
6. **Conciencia con la meditación.** Siéntate cómodamente en el piso con la espalda recta o en una silla con ambos pies tocando el piso. Cierra los ojos completamente, o ábrelos un poco y mira algo cercano. Con cada respiración, di para ti mismo/a, en voz

baja y suave, la palabra “uno”. Al inhalar, di la palabra “uno”. Al exhalar, di la palabra “uno”, con calma y lentamente. Trata de reunir toda tu mente y ponerla en esta palabra. Cuando tu mente se distraiga, vuelve suavemente a decir “uno”. Si comienzas a querer moverte, intenta no hacerlo. Solo observa gentilmente el querer moverte. Continúa practicando luego de querer parar. Solo observa gentilmente el querer parar.

7. Otro:

FICHA DE *MINDFULNESS 5C*

(Hojas de trabajo de *mindfulness* 2–2c, 5–5c)

Ideas para practicar *siendo efectivo*

1. Observa cuando comienzas a enojarte o sentirte hostil con alguien. Pregúntate a ti mismo/a: “¿Esto es efectivo?”.
2. Obsérvate a ti mismo/a cuando comiences a querer “tener razón” en lugar de ser efectivo/a. Renuncia a “tener la razón” y pasa a tratar de ser efectivo/a.
3. Nota tu terquedad. Pregúntate: “¿Esto es efectivo?”
4. Abandona la terquedad, y en su lugar practica actuar de forma efectiva. Nota la diferencia.
5. Cuando te sientas enojado/a, hostil o te gustaría hacer algo inefectivo, practica manos dispuestas.
6. Otro:

.....

***Fichas para otras perspectivas
sobre habilidades de mindfulness***

.....

FICHA DE MINDFULNESS 6

(Hojas de trabajo de *mindfulness* 6–10b)

Descripción general: otras perspectivas de *mindfulness*

PRÁCTICA DE MINDFULNESS:

una perspectiva espiritual

MEDIOS HÁBILES:

**tomar control de tu vida diaria al equilibrar mente del hacer
con mente del estar**

MENTE SABIA:

caminando por el sendero del medio

FICHA DE *MINDFULNESS* 7

(Hoja de trabajo de *mindfulness* 1)

Objetivos de la práctica de *mindfulness*: *una perspectiva espiritual*

Para experimentar:

- La realidad definitiva tal como es, que conduce a un sentido de apertura interior y conciencia de íntima integridad con todo el universo, trascendencia de los límites y fundamento de nuestro ser.
- Otro:

Crecer en sabiduría:

- De corazón y de acción.
- Otro:

Para experimentar libertad:

- Al dejar de lado los apegos a las demandas de tus propios deseos, ansias y emociones intensas, y aceptar radicalmente la realidad tal como es.
- Otro:

Para aumentar el amor y la compasión:

Hacia ti mismo/a.

Hacia los otros.

Otro:

Otro:

FICHA DE MINDFULNESS 7A

Mente sabia desde una perspectiva espiritual

<p><i>Mente sabia como...</i></p> <p>Práctica contemplativa</p> <p><i>Mindfulness</i></p> <p>Meditación</p> <p>Oración contemplativa</p> <p>Acción contemplativa Oración centrada</p>	<p>Pensamientos, actitudes y acciones diseñadas para ayudarnos a expresar o experimentar una conexión con:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lo sagrado, lo divino interior, lo trascendente.• Dios, el Gran Espíritu, el Absoluto, Elohim, el sin nombre, Brahma, Allah, Parvardigar.• La realidad definitiva, la totalidad, la fuente, nuestra naturaleza esencial, nuestro verdadero ser, el núcleo de nuestro ser, la base del ser.• El no yo, vacío.
<p>Experiencia de mente sabia</p> <p>desde una perspectiva espiritual</p>	Experimenta cómo una capa más profunda de la realidad se eleva a la conciencia. Una realidad que siempre ha estado ahí pero que ha sido mal percibida. Una experiencia de expansión de la conciencia; de unidad dentro de lo sagrado.
<p>Mente sabia</p> <p>desde la perspectiva del misticismo</p> <p>(siete características de experiencias místicas)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Experiencia directa: experiencia sin palabras de la <i>realidad definitiva</i>.2. Experiencia de unidad: conciencia de unidad y de no-distancia entre uno mismo, la realidad y todos los demás seres.3. Sin palabras: experiencia de la realidad que no se puede comprender y solo se puede describir con metáforas e historias.

4. **Certera:** durante la experiencia, la certeza es total, innegable, clara.
5. **Práctica:** experiencia que es concretamente beneficiosa para la vida y el bienestar de uno/a.
6. **Integrativa:** experiencia que establece armonía en el amor, compasión, misericordia, bondad; calma las emociones extremas.
7. **Sapiencial:** experiencia que conduce a la sabiduría, mejora la capacidad para el conocimiento intuitivo.

FICHA DE *MINDFULNESS* 8

(Hoja de trabajo de *mindfulness* 6)

Práctica del amor compasivo para aumentar el amor y la compasión

¿Qué es práctica del amor compasivo?

Es una práctica de *mindfulness* diseñada para aumentar el amor y la compasión primero por nosotros/as mismos/as; luego por nuestros seres queridos, amigos, aquellos con los que estamos enojados, personas difíciles, enemigos y, finalmente, por todos los seres.

La *práctica del amor compasivo* nos puede proteger de desarrollar y aferrarnos a los juicios críticos, la mala voluntad y los sentimientos hostiles hacia nosotros y hacia los demás.

Práctica del amor compasivo

Práctica del amor compasivo es como decir una oración para ti mismo/a o para alguien más. Al igual que cuando pides o rezas por algo para ti o para otros, envías activamente deseos amorosos y amables, y recitas en tu mente palabras y frases que expresan buena voluntad.

Instrucciones de *práctica del amor compasivo*

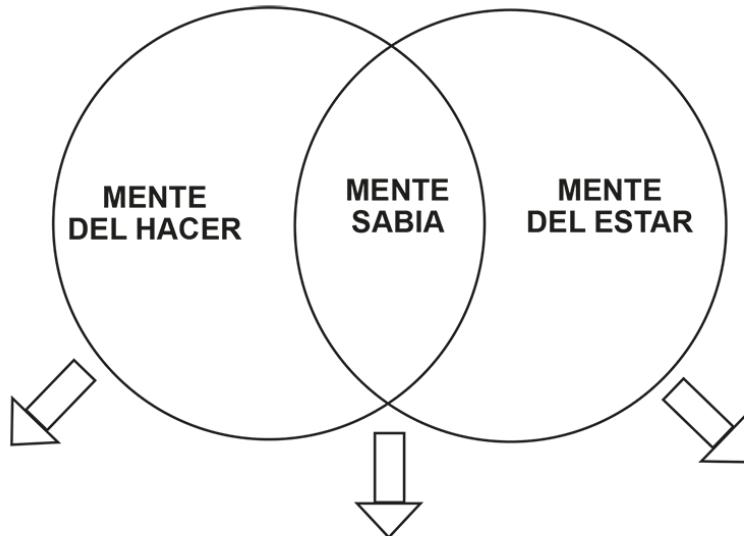
1. Elige una persona para enviarle *práctica del amor compasivo*. No elijas a alguien con quien no quieras relacionarte con amabilidad y compasión. Comienza contigo mismo/a o, si esto es demasiado difícil, con una persona que ya ames.
2. Sentado/a, de pie o acostado/a, comienza respirando lenta y profundamente. Con las palmas de las manos abiertas sobre tu regazo, comienza a recordar a esa persona..
3. Irradia la práctica del amor compasivo recitando un conjunto de cálidos deseos, como “Que yo sea feliz”, “que yo esté en paz”, “que me mantenga sano/a”, “que esté seguro/a” u otro conjunto de deseos positivos para ti. Repite el guion lentamente y concéntrate en el significado de cada palabra a medida que lo dices en tu mente. (Si tienes pensamientos que te distraen, simplemente obsérvalos ir y venir y regresa suavemente tu mente, a tu guion). Continúa hasta que te sientas inmerso/a en la *práctica del amor compasivo*.
4. Ve poco a poco pensando en todos tus seres queridos, amigos/as, personas con las que estás enojado/a, personas difíciles, enemigos y, finalmente, todos los seres. Por ejemplo, usa un guion como: “Que Juan sea feliz”, “que Juan esté en paz”, y así sucesivamente (o “Juan, que tú seas feliz”, “que tú estés en paz”, etc.), mientras te concentras en irradiar práctica del amor compasivo.

5. Practica cada día, comenzando contigo mismo/a y luego expandiéndote a otros.

FICHA DE *MINDFULNESS* 9

(Hojas de trabajo de *mindfulness* 7–9)

Medios hábiles:
equilibrar mente del hacer con mente del estar



Mente del hacer es:

- Mente que discrimina
- Mente ambiciosa
- Orientada a objetivos

En mente del hacer, ves tus pensamientos como hechos sobre el mundo. Estás enfocado/a en resolver problemas y alcanzar metas.

Mente sabia es:

- Un equilibrio entre hacer y estar
- El sendero del medio

En mente sabia, tú:

Usas medios hábiles.

Dejas ir el tener que alcanzar objetivos y te entregas completamente a trabajar en pos de alcanzar esos mismos objetivos.

Mente del estar es:

- Mente curiosa
- Mente de nada que hacer
- Orientada al presente

En mente del estar, ves tus pensamientos como sensaciones de la mente. Estás enfocado/a en la singularidad de cada momento, dejando de focalizarte en las metas.

Aumentas la conciencia al participar en actividades.

Nota. Los términos “mente del hacer”, “mente del estar” y “mente de nada que hacer” se utilizaron por primera vez por Jon Kabat-Zinn en *Full Catastrophe Living* (1990, 2013).

FICHA DE *MINDFULNESS* 9A

(Hojas de trabajo de *mindfulness* 7–9) (p. 1 de 2)

Ideas para practicar equilibrar mente del hacer con mente del estar

Las habilidades de mindfulness requieren mucha práctica. Las siguientes ideas te ayudarán a actuar hábilmente en la vida cotidiana, uniendo el hacer actividades de la vida diaria con mente del estar.

1. **Lectura en mente sabia.** Para aumentar tu deseo de realizar *mindfulness*, encuentra lecturas o citas que te motiven a ponerla en práctica en tu vida cotidiana. Coloca estas citas en lugares estratégicos (por ejemplo, cerca de la cafetera) y luego, mientras esperas que sucedan otras cosas, lee los mensajes inspiradores.

2. **Recordatorios de mente sabia.** Pon una alarma en tu casa, en el trabajo o, si es posible, en tu teléfono celular o reloj para que suene de forma aleatoria o en horarios establecidos. Usa la alarma como recordatorio para tener en cuenta tus actividades actuales. Configura mensajes de texto automáticos o mensajes de Twitter para recordártelo. Escribe citas de *mindfulness* que te gusten y colócalas en lugares visibles para que funcionen como recordatorios para practicar.

3. **Mente sabia en la rutina de la vida cotidiana.** Elige una actividad rutinaria de tu vida diaria (lavarte los dientes, vestirte, hacer café o té, trabajar en una tarea). Haz un esfuerzo deliberado para llevar la conciencia del momento-a-momento a esa actividad.

4. **Mente sabia en “solo este momento”.** Cuando comiences a sentirte abrumado/a o agotado/a, di: “Solo este momento, solo esta tarea”, para recordar que tu único requisito en este instante es hacer una cosa a la vez: lavar un plato, dar un paso, mover un conjunto de músculos.

5. **Conciencia de los acontecimientos con *mente sabia*.** Observa los eventos de tu vida cotidiana (tanto placenteros como desagradables), incluso si son muy pequeños (como el agua tibia en tus manos al lavarlas, el sabor de algo que comes, la sensación del viento en tu cara, o que estás cansado/a).

6. **Conciencia de lo que se necesita hacer con *mente sabia*.** Cuando te relajes después de un día duro de trabajo o durante un recreo, mantente al tanto de lo que debe hacerse y concéntrate en hacer lo que se necesita.

7. Disposición abierta desde mente sabia. Practica la disposición abierta de hacer lo que sea necesario cuando se te pide que lo hagas o cuando veas que tiene que hacerse. Haz lo que se necesita con equilibrio entre ser/estar y hacer, focalizando la mente, sumergiéndote en la tarea.

8. Mente sabia en tres minutos: desacelerar la “mente del hacer” en tu vida cotidiana

- Entra en el momento presente adoptando una postura de “despierto/a” y luego, en mente sabia, pregunta: “¿Cuál es mi experiencia en este momento? ¿Qué pensamientos e imágenes pasan por mi mente?”. Nótalos como eventos mentales, como disparos neuronales en tu cerebro. Luego pregunta: “¿Qué emociones y sensaciones tengo en mi cuerpo?”. Obsérvalos a medida que entran en tu conciencia. Luego di: “Ok, así es como es en este momento”.
- Instálate en mente sabia y concentra toda tu atención en tu respiración a medida que entra y sale, una tras otra. Cálmate y concéntrate en los movimientos de tu pecho y abdomen, el ascenso y descenso mientras respiras, momento a momento, respiración tras respiración, lo mejor que puedas. Deja que tu respiración se convierta en un ancla al momento presente.
- Una vez que te hayas calmado hasta cierto punto, permite que se expanda tu conciencia. Además de ser consciente de la respiración, incluye un sentido del cuerpo como un todo, tu

postura, tu expresión facial, tus manos. Sigue la respiración como si todo tu cuerpo estuviera respirando. Cuando estés listo/a, vuelve a tus actividades, actuando desde la mente sabia de todo tu cuerpo en el momento presente.

9. Otras ideas para prácticas de *mente sabia*:

FICHA DE *MINDFULNESS* 10

(Hojas de trabajo de *mindfulness* 10–10b)

**Analizándote por el sendero del medio:
encontrar la síntesis entre los opuestos**



Ambas regulan acciones y toman decisiones basadas en la razón,

Y

toman en cuenta valores e incluso experimentan fuertes emociones a medida que van y vienen.



Ambas hacen lo que se necesita en el momento (incluida la revisión del pasado o la planificación del futuro),

Y

experimentan plenamente la singularidad de cada momento en el momento.

Deseo intenso
cambiar
el momento

Aceptación
radical
del momento



Ambos te permiten tener un deseo intenso de que las cosas
sean diferentes a como son ahora,

Y

que estés dispuesto/a a aceptar radicalmente lo que tienes
en tu vida en este momento.

Abnegación

Autoindulgencia



Ambas practica la moderación

Y

satisfacen los sentidos

Otro:



[REDACTED]

Hojas de trabajo de *mindfulness*

*Hojas de trabajo para las habilidades
básicas de *mindfulness**

HOJA DE TRABAJO DE *MINDFULNESS* 1

(Fichas de *mindfulness* 1, 7)

Pros y contras de practicar *mindfulness*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Haz una lista de pros y contras de practicar las habilidades de *mindfulness*.

Haz otra lista de pros y contras de no practicar las habilidades de *mindfulness*.

Verifica los hechos para asegurarte de que tu evaluación de los pros y contras sea correcta.

Califica tu disposición a practicar

(0 = nada; 100 = muy alta) Antes: _____ Después: _____

Llena esta hoja de trabajo cuando estés:

- Tratando de decidir si trabajar para estar más en conciencia plena durante los momentos de tu vida.
- Sintiéndote terco/a; negándote a salir de mente emocional o de una extrema mente racional.
- Resistiéndote a observar el momento presente, en lugar de escapar o intentar controlarlo.
- Resistiéndote a renunciar a tus interpretaciones de los demás o de ti mismo/a, en lugar de simplemente describir.
- Resistiéndote a arrojarte por completo al fluir del momento; queriendo permanecer en el exterior.

- Sintiéndote amenazado/a cuando consideras dejar de lado tus juicios.
- No estés de humor para ser efectivo/a en lugar de demostrar que tienes razón.

Cuando estés llenando esta hoja de trabajo, piensa en estas preguntas:

- ¿Te conviene vivir una vida sin estar en conciencia plena (es decir, ¿es efectivo?), o no te conviene (es decir, ¿es inefectivo?)?
- ¿Rehusarte acceder a tu mente sabia resolverá u ocasionará un problema?
- ¿Observar el momento sin reaccionar inmediatamente puede aumentar o disminuir tu libertad?
- ¿Estar atado/a a tus pensamientos en lugar de los hechos que puedes describir es útil o no?
- ¿Mantenerte terco/a te ayuda a cambiar las cosas que deseas cambiar o se interpone en tu camino?
- ¿Es más importante ser efectivo/a o estar en lo correcto?

Pros	Permanece sin conciencia plena, crítico/a, inefectivo/a _____ _____ _____ _____	Practica <i>mindfulness</i> _____ _____ _____ _____
Contras	Permanece sin conciencia plena, crítico/a, inefectivo/a _____ _____ _____ _____	Practica <i>mindfulness</i> _____ _____ _____ _____

¿Qué decidiste hacer?

¿Esta es la mejor decisión (en mente sabia)?

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

HOJA DE TRABAJO DE *MINDFULNESS* 2

(Fichas de *mindfulness* 2–5c)

Práctica de las habilidades básicas de *mindfulness*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Describe las situaciones que desencadenaron que practiques *mindfulness*.

Situación 1

Situación (quién, qué, cuándo, dónde):	
<input type="checkbox"/> <i>Mente sabia</i> <input type="checkbox"/> <i>Observar</i> <input type="checkbox"/> <i>Describir</i> <input type="checkbox"/> <i>Participar</i> <input type="checkbox"/> <i>No juzgar</i> <input type="checkbox"/> <i>Una cosa a la vez</i> <input type="checkbox"/> <i>Siendo efectivo</i>	A la izquierda, marca las habilidades que usaste y describe cómo las utilizaste aquí.
Describe tu experiencia al usar la habilidad:	

Comprueba si practicar esta habilidad de *mindfulness* ha influido de alguno de los siguientes modos, aunque sea un poco:

_Redujo el sufrimiento

_Aumentó la felicidad

- _Aumentó la capacidad de concentración
- _Redujo la reactividad
- _Aumentó la sabiduría
- _Aumentó de la experiencia del presente
- _Aumentó la conexión
- _Aumentó el sentido de validez personal

Situación 2

Situación (quién, qué, cuándo, dónde):	
<input type="checkbox"/> <i>Mente sabia</i> <input type="checkbox"/> <i>Observar</i> <input type="checkbox"/> <i>Describir</i> <input type="checkbox"/> <i>Participar</i> <input type="checkbox"/> <i>No juzgar</i> <input type="checkbox"/> <i>Una cosa a la vez</i> <input type="checkbox"/> <i>Siendo efectivo</i>	<p>A la izquierda, marca las habilidades que usaste y describe cómo las utilizaste aquí.</p>
<p>Describe tu experiencia al usar la habilidad:</p> 	

Comprueba si practicar esta habilidad de *mindfulness* ha influido de alguno de los siguientes modos, *aunque sea un poco*:

- _Redujo el sufrimiento
- _Aumentó la felicidad
- _Aumentó la capacidad de concentración
- _Redujo la reactividad
- _Aumentó la sabiduría
- _Aumentó de la experiencia del presente

_Aumentó la conexión

_Aumentó el sentido de validez personal

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana.

HOJA DE TRABAJO DE MINDFULNESS 2A

(Fichas de *mindfulness* 2–5c)

Práctica de las habilidades básicas de *mindfulness*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Escribe lo que hiciste durante la semana para cada habilidad de *mindfulness*, y luego evalúa la calidad de la conciencia plena que experimentaste durante tu práctica.

No pude enfocar mi mente ni siquiera por 1 segundo; estaba completamente fuera de mindfulness y me di por vencido/a.

Pude enfocar mi mente un poco y permanecer en el momento presente.

Me centré en mente sabia y tuve la libertad de dejar ir y hacer lo que fue necesario hacer.

1

2

3

4

5

Día **Mente sabia**

_____	_____	<i>Mindfulness:</i> _____
_____	_____	<i>Mindfulness:</i> _____
_____	_____	<i>Mindfulness:</i> _____

Día **Observar**

_____	_____	<i>Mindfulness:</i> _____
_____	_____	<i>Mindfulness:</i> _____
_____	_____	<i>Mindfulness:</i> _____

Día **Describir**

_____	_____	<i>Mindfulness:</i> _____
_____	_____	

_____ *Mindfulness:* _____
_____ *Mindfulness:* _____

Día **Participar**
_____ *Mindfulness* _____
_____ *Mindfulness* _____
_____ *Mindfulness* _____

Día **No juzgar**
_____ *Mindfulness:* _____
_____ *Mindfulness:* _____
_____ *Mindfulness:* _____

Día **Una cosa a la vez**
_____ *Mindfulness:* _____
_____ *Mindfulness:* _____
_____ *Mindfulness:* _____

Día **Siendo efectivo**
_____ *Mindfulness:* _____
_____ *Mindfulness:* _____
_____ *Mindfulness:* _____

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana.

HOJA DE TRABAJO DE MINDFULNESS 2B

(Fichas de *mindfulness* 2-5C)

Práctica de las habilidades básicas de *mindfulness*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Practica cada habilidad de *mindfulness* dos veces y describe tu experiencia de la siguiente manera:

¿Cuándo practicaste esta habilidad y qué hiciste?	¿Qué sucedió para que practicaras mindfulness (si es que algo sucedió)?	¿Durante cuánto tiempo practicaste?	Califica antes/después del uso de la habilidad		Conclusiones o preguntas acerca de la práctica de esta habilidad
			Cuánto enfoqué mi mente (0-100)	Cuánto estuve centrado/a en mente sabia (0-100)	
Mente sabia:					
Observar:					
Describir:					
Participar:					
No juzgar:					
Una cosa a la vez:					

<i>Siendo efectivo:</i>					

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana.

Nota. Adaptada de una hoja de trabajo no publicada de Seth Axelrod, con su permiso.

HOJA DE TRABAJO DE MINDFULNESS 2C

(Fichas de *mindfulness* 2-5C)

Inventario de las habilidades básicas de *mindfulness*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Marca las actividades que practicaste esta semana:

_Mente sabia _Observar _Describir _Participar _No juzgar _Una cosa a la vez _Siendo efectivo

Mientras estés practicando permanece lo más consciente que puedas.

Escribe una vez que hayas terminado.

Nombre de la habilidad	¿Cómo la practicaste?	Describe tu experiencia, incluyendo sensaciones físicas, emociones y pensamientos mientras practicabas.	¿Cuál es tu experiencia ahora, después de haber practicado la habilidad?
Ejemplo: <i>participar</i>	<i>Fui a una fiesta y me uní en conversaciones con otras personas.</i>	<i>Sentí un fuerte nudo en el estómago, se me acortó la respiración, se me secó la boca, sentí ansiedad al pensar que tal vez no le agrado a los demás; pero luego disfruté de la conversación, sonréi, noté a otra gente a mi alrededor y terminé pasándola bien.</i>	<i>Me siento maravillada de haber podido hacerlo y me hace sentir bien conmigo misma. Creo que podría volver a intentarlo.</i>
Lunes:			
Martes:			

Miércoles:			
Jueves:			
Viernes:			
Sábado:			
Domingo:			

HOJA DE TRABAJO DE *MINDFULNESS* 3

(Fichas de *mindfulness* 3, 3a)

Práctica de *mente sabia*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Ejercicio práctico de *mente sabia*: marca la actividad que hayas hecho.

1. Tuve en cuenta la entrada y la salida de mi respiración, dejando que mi atención se asentara en mi centro.

2. Imaginé ser una piedra en el lago.

3. Imaginé descender por la escalera en espiral.

4. Caí en las pausas entre la inhalación y la exhalación.

5. Inhalé “mente”, exhalé “sabia”.

6. . Le hice una pregunta a mi mente sabia (inspirando) y escuché la respuesta (exhalando).

7. Me pregunté, “¿Esto es mente sabia?”

8. Otro (describe):

9. Otro (describe):

Describe la situación y cómo practicaste *mente sabia*:

¿Qué tan efectiva fue la práctica para ayudarte a centrarte en tu *mente sabia*?

Nada efectiva: no pude llevar a cabo la habilidad ni siquiera por un minuto. Me distraje o me di por vencido/a.

1

Algo efectiva: pude practicar y me centré un poco en mi mente sabia.

2

3

4

5

Muy efectiva: me centré en mente sabia, y fui libre de hacer lo que debía hacerse.

Describe la situación y cómo practicaste *mente sabia*:

¿Qué tan efectiva fue la práctica para ayudarte a centrarte en tu *mente sabia*?

Nada efectiva: no pude llevar a cabo la habilidad ni siquiera por un minuto. Me distraje o me di por vencido/a.

1

Algo efectiva: pude practicar y me centré un poco en mi mente sabia.

2

3

4

5

Muy efectiva: me centré en mente sabia, y fui libre de hacer lo que debía hacerse.

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

HOJA DE TRABAJO DE *MINDFULNESS* 4

(Fichas de *mindfulness* 4–4c)

Habilidades “qué” de *mindfulness*: *observar, describir, participar*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Marca las habilidades que practicaste esta semana. Describe dos momentos diferentes en los que hayas practicado. Utiliza una hoja en blanco para más ejemplos.

_Observar _Describir _Participar

Describe la situación y cómo practicaste la habilidad:

Comprueba si practicar esta habilidad de *mindfulness* ha influido de alguno de los siguientes modos, *aunque sea un poco*:

- _Redujo el sufrimiento
- _Aumentó la felicidad
- _Aumentó la capacidad de concentración
- _Redujo la reactividad

- _Aumentó la sabiduría
- _Aumentó de la experiencia del presente
- _Aumentó la conexión
- _Aumentó el sentido de validez personal

Describe cómo la habilidad te ayudó o no te ayudó a estar más en conciencia plena:

Describe la situación y cómo practicaste la habilidad:

Comprueba si practicar esta habilidad de *mindfulness* ha influido de alguno de los siguientes modos, *aunque sea un poco*:

- _Redujo el sufrimiento
- _Aumentó la felicidad
- _Aumentó la capacidad de concentración
- _Redujo la reactividad
- _Aumentó la sabiduría
- _Aumentó de la experiencia del presente
- _Aumentó la conexión
- _Aumentó el sentido de validez personal

Describe cómo la habilidad te ayudó o no te ayudó a estar más en conciencia plena:

HOJA DE TRABAJO DE MINDFULNESS 4A

(Fichas de *mindfulness* 4–4c)

Lista de verificación para *observar, describir, participar*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Marca las habilidades de *mindfulness* que hayas utilizado. Puedes marcar cada habilidad hasta cuatro veces. Si practicas alguna más de cuatro veces, marca hacia el borde de la página, o usa una hoja en blanco si es necesario.

Practica *observar*: marca el ejercicio que hayas hecho.

- 1. Lo que ves: _mirar sin seguir lo que ves.
- 2. Sonidos: _sonidos a tu alrededor, _tono y timbre de la voz de alguien, _música.
- 3. Olores a tu alrededor: _aroma de la comida, _el jabón, _el aire mientras caminas.
- 4. El sabor de lo que comes y el acto de comer.
- 5. Impulsos de hacer algo: _surfear el impulso, _notar el impulso por evitar, _notar dónde está el impulso en tu cuerpo.
- 6. Sensaciones corporales: _escaneo corporal, _la sensación de caminar, _tocar algo con el cuerpo.
- 7. Pensamientos que entran y salen de tu mente: _imaginar tu mente como un río, _como una cinta transportadora.
- 8. Tu respiración: _el movimiento del estómago, _la sensación del aire al entrar y salir de la nariz.

- 9. Expandir la conciencia: _a todo tu cuerpo, _al espacio a tu alrededor, _al abrazar un árbol.
- 10.. Abrir la mente: _a cada sensación que surge, sin apegarse, abandonándolas.
- 11. Otro (describir):

Practica describir: marca el ejercicio que hayas hecho.

- 12. Lo que ves fuera de tu cuerpo.
- 13. Pensamientos, emociones y sensaciones corporales dentro de ti.
- 14. Tu respiración.
- 15. Otro (describir):

Practica participar: marca el ejercicio que hayas hecho.

- 16. Bailar al ritmo de la música.
- 17. Cantar con la música que estás escuchando.
- 18. Cantar en la ducha.
- 19. Cantar y bailar mientras ves la televisión.
- 20. Saltar de la cama y bailar o cantar antes de vestirte.
- 21. Ir a una iglesia en donde cantan y unirte al canto.
- 22. Hacer karaoke con amigos o en un bar.
- 23. Sumergirte en lo que otra persona está diciendo.
- 24. Ir a correr, montar a caballo, patinar, caminar; convertirte en uno/a con la actividad.
- 25. Practicar un deporte y entregarte a la actividad por completo.
- 26. Convertirte en el conteo de tu respiración, convertirte en solo “uno” cuando cuentas 1, convertirte en solo “dos” cuando cuentas 2, y así sucesivamente.

- 27. Convertirte en una palabra a medida que la repites lentamente una y otra vez.
- 28. Lanzar la precaución por la ventana y entregarte por completo a una actividad social o laboral.
- 29. Otro (describir):

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

HOJA DE TRABAJO DE MINDFULNESS 4B

(Fichas de mindfulness 4-4c)

Inventario para las habilidades *observar, describir, participar*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Marca al menos dos actividades para practicar esta semana:

_Observar _Describir _Participar

Mientras estés practicando habilidades permanece lo más consciente que puedas. Escribe una vez que hayas terminado.

Nombre de la habilidad	¿Cómo la practicaste?	Describe tu experiencia, incluyendo sensaciones físicas, emociones y pensamientos mientras practicabas.	¿Cuál es tu experiencia ahora, después de haber practicado la habilidad?
Ejemplo: observar	Salí a caminar por el parque y observé los árboles.	<i>Me sentí calmo, mis hombros relajados. Los árboles que observaba despertaban mi curiosidad, sentí desapego de mis preocupaciones; pensé que las hojas de los árboles eran muy verdes y bellas.</i>	<i>Estoy algo relajado; creo que debería salir a caminar más seguido. Siento ansiedad al pensar que la próxima vez tal vez no pueda prestarle atención a la práctica.</i>
Lunes:			
Martes:			

Miércoles:			
Jueves:			
Viernes:			
Sábado:			
Domingo:			

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

HOJA DE TRABAJO DE *MINDFULNESS* 5

(Fichas de *mindfulness* 5–5c)

**Habilidades “cómo” de *mindfulness*:
no juzgar, una cosa a la vez, siendo efectivo**

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Marca las habilidades que practicaste esta semana. Describe dos momentos diferentes en los que hayas practicado. Utiliza una hoja en blanco para más ejemplos.

_____ *No juzgar* _____ *Una cosa a la vez* _____ *Siendo efectivo*

Describe la situación y cómo practicaste la habilidad:

Comprueba si practicar esta habilidad de *mindfulness* ha influido de alguno de los siguientes modos, *aunque sea un poco*:

- Redujo el sufrimiento
- Aumentó la felicidad
- Aumentó la capacidad de concentración
- Redujo la reactividad

- Aumentó la sabiduría
- Aumentó de la experiencia del presente
- Aumentó la conexión
- Aumentó el sentido de validez personal

Describe cómo la habilidad te ayudó o no te ayudó a estar más en conciencia plena:

Describe la situación y cómo practicaste la habilidad:

Comprueba si practicar esta habilidad de *mindfulness* ha influido de alguno de los siguientes modos, *aunque sea un poco*:

- Redujo el sufrimiento
- Aumentó la felicidad
- Aumentó la capacidad de concentración
- Redujo la reactividad
- Aumentó la sabiduría
- Aumentó de la experiencia del presente
- Aumentó la conexión
- Aumentó el sentido de validez personal

Describe cómo la habilidad te ayudó o no te ayudó a estar más en conciencia plena:

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

HOJA DE TRABAJO DE MINDFULNESS 5A

(Fichas de *mindfulness* 5–5c)

Lista de verificación para *no juzgar, una cosa a la vez y siendo efectivo*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Practica *no juzgar*: marca el ejercicio que hayas hecho.

- 1. Decir en tu mente: “Un pensamiento crítico ha surgido”.
- 2. Contar los pensamientos críticos.
- 3. Reemplazar los pensamientos y declaraciones críticos con otros que no lo sean.
- 4. Observar tus expresiones faciales, posturas, tonos de voz críticos.
- 5. Cambiar esas expresiones, posturas y tonos de voz.
- 6. Ser muy concreto/a y describir tu día sin emitir juicios.
- 7. Escribir una descripción de un evento que provocó una emoción sin emitir juicios.
- 8. Escribir un relato de un episodio particularmente importante en tu día sin emitir juicios.
- 9. Imaginar a una persona con la que estás enojado e intentar entenderla.
- 10. Cuando te sientes crítico/a, practicar media sonrisa y/o manos dispuestas.

Describe la situación y cómo practicaste *no juzgar*:

Practica una cosa a la vez: marca el ejercicio que hayas hecho.

- 11. Conciencia mientras preparas té o café.
- 12. Conciencia al lavar los platos.
- 13. Conciencia al lavar la ropa a mano.
- 14. Conciencia mientras limpias la casa.
- 15. Conciencia mientras tomas un baño en cámara lenta.
- 16. Conciencia mientras meditas.

Describe la situación y cómo practicaste una cosa a la vez:

Practica siendo efectivo: marca el ejercicio que hayas hecho.

- 17. Renunciar a tener razón.
- 18. Dejar ir la terquedad.
- 19. Hacer lo que sea efectivo.

Describe la situación y cómo practicaste siendo efectivo:

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

HOJA DE TRABAJO DE MINDFULNESS 5B

(Fichas de *mindfulness* 5-5c)

Inventario de las habilidades *no juzgar, una cosa a la vez, siendo efectivo*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Marca al menos dos actividades para practicar esta semana: *No juzgar* *Una cosa a la vez* *Siendo efectivo*

Mientras estés practicando permanece lo más consciente que puedas.
Escribe una vez que hayas terminado.

Nombre de la habilidad	¿Cómo la practicaste?	Describe tu experiencia, incluyendo sensaciones físicas, emociones y pensamientos mientras practicabas.	¿Cuál es tu experiencia ahora, después de haber practicado la habilidad?
Ejemplo: <i>una cosa a la vez</i>	<i>Quité el polvo con un paño y me concentré únicamente en esa tarea mientras la realizaba.</i>	<i>Experimenté la suavidad del paño en mis manos; me sentí contenta de poder realizar algo útil; comencé a pensar en todas las otras cosas que debía limpiar luego, pero redirigí mi atención a sacar el polvo.</i>	<i>Recuerdo lo bien que se sintió que mi pareja note que había limpiado la casa; me sentí contenta de haber hecho la tarea; creo que podría haber realizado la práctica mejor si no me hubiera desconcentrado tanto pensando en otras cosas.</i>
Lunes:			
Martes:			

Miércoles:			
Nombre de la habilidad	¿Cómo la practicaste?	Describe tu experiencia, incluyendo sensaciones físicas, emociones y pensamientos mientras practicabas.	¿Cuál es tu experiencia ahora, después de haber practicado la habilidad?
Jueves:			
Viernes:			
Sábado:			
Domingo:			

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

HOJA DE TRABAJO DE MINDFULNESS 5C

(Fichas de *mindfulness* 5-5c)

Inventario de *no juzgar*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Está consciente de las expresiones y pensamientos no críticos a medida que aparecen. Utiliza las siguientes preguntas para focalizar tu conciencia en los detalles de la experiencia a medida que sucede.

Escribe una vez que hayas terminado.

¿Practicaste observar pensamientos críticos?	¿Contaste los pensamientos críticos? De ser así, ¿cuántos tuviste?	Si reemplazaste un pensamiento crítico o suposición, ¿de cuál se trató?	¿Cuál fue el pensamiento o suposición con el que lo reemplazaste?	Si reemplazaste expresiones faciales o posturas físicas críticas por otras no críticas, por favor describelas.	Describe cualquier cambio después de practicar.
Ejemplo: sí	21.	<i>Mi novio es tan malvado, él debería haber recordado pasarme a buscar.</i>	<i>¡Se olvidó de pasarme a buscar! Desearía que no lo hubiera olvidado.</i>	<i>Hice una media sonrisa y solté los puños de mis manos que estaban apretados.</i>	
Lunes:					

Martes:					
Miércoles:					
Jueves:					
Viernes:					
Sábado:					
Domingo:					

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

.....

***Hojas de trabajo para otras
perspectivas sobre habilidades de
mindfulness***

.....

HOJA DE TRABAJO DE *MINDFULNESS* 6

(Ficha de *mindfulness* 8)

Práctica del amor compasivo

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Marca los tipos de *práctica del amor compasivo* que realizaste esta semana. Describe dos momentos diferentes en los que hayas practicado. Usa una hoja en blanco si necesitas más espacio.

- Para mí
- Para un ser querido
- Para un amigo
- Para alguien con quien estaba enojado/a
- Para una persona difícil
- Para un enemigo
- Para todos

Describe el guion que usaste (es decir, los buenos deseos que enviaste):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Comprueba si *práctica del amor compasivo* aumentó alguna de las siguientes emociones, aunque sea *un poco*, hacia esa persona:

- Sentimientos de calidez o cariño
- Amor
- Compasión
- Sentimientos de conexión
- Sabiduría
- Felicidad
- Sentido de validez personal

Describe cómo la habilidad te ayudó, o no, a ser más compasivo/a:

- Para mí
- Para un ser querido
- Para un amigo
- Para alguien con quien estaba enojado
- Para una persona difícil
- Para un enemigo
- Para todos
- Otro:

Describe el guion que usaste (es decir, los buenos deseos que enviaste): Igual que arriba (marca si es correcto).

- 1.
- 2.

- 3.
- 4.
- 5.

Comprueba si *práctica del amor compasivo* aumentó alguno de los siguientes sentimientos, aunque sea *un poco*, hacia esa persona:

- Sentimientos de calidez o cariño
- Amor
- Compasión
- Sentimientos de conexión
- Sabiduría
- Felicidad
- Sentido de validez personal

Describe cómo la habilidad te ayudó, o no, a ser más compasivo/a:

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

HOJA DE TRABAJO DE *MINDFULNESS* 7

(Fichas de *mindfulness* 9, 9a)

Equilibrar mente del hacer con mente del estar

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Práctica diaria de mente sabia: marca los ejercicios prácticos cada vez que hagas uno.

- 1. Transcribí y luego leí una cita inspiracional sobre mindfulness.
- 2. Puse recordatorios de mente sabia para practicar mindfulness.
- 3. Puse recordatorios en lugares estratégicos para practicar mindfulness.
- 4. Hice un esfuerzo deliberado para llevar la conciencia del momento a momento a una actividad diaria.
- 5. Me focalicé solo en “este momento” cuando estaba abrumado/a, agotado/a o dispersado/a.
- 6. Focalicé mi conciencia en los acontecimientos de mi vida cotidiana.
- 7. Focalicé mi conciencia en lo que necesita hacerse en mi vida diaria.
- 8. Actué con disposición abierta e hice lo que se necesitaba.
- 9. Hice mente sabia de 3 minutos para frenar la “mente del hacer” en mi vida diaria.
- 10. Otro (describe):

Describe una o más situaciones en las que equilibraste mente del hacer con mente del estar:

¿Qué tan efectiva fue la práctica para ayudarte a encontrar tu *mente sabia* en la vida diaria?

*Nada efectiva:
no pude
practicar la
habilidad ni un
minuto. Me
distraje o me
di por
vencido/a.*

*Algo efectiva:
pude practicar
y me centré un
poco en mi
mente sabia.*

*Muy
efectiva:
me centré
en mente
sabia y
tuve la
libertad de
hacer lo
que se
necesitaba
hacer.*

1

2

3

4

5

Describe una o más situaciones en las que equilibraste mente del hacer con mente del estar:

¿Qué tan efectiva fue la práctica para ayudarte a encontrar tu *mente sabia* en la vida diaria?

Nada efectiva:

no pude practicar la habilidad ni un minuto. Me distraje o me di por vencido/a.

Algo efectiva:

pude practicar y me centré un poco en mi mente sabia.

Muy

efectiva:
me centré en mente sabia y tuve la libertad de hacer lo que se necesitaba hacer.

1

2

3

4

5

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

HOJA DE TRABAJO DE *MINDFULNESS* 7A

(Fichas de *mindfulness* 9-9a)

Inventario de *mindfulness* de ser y hacer

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Sé consciente de un momento en el que te sientas agotado/a, abrumado/a o disperso/a mientras está sucediendo. Presta atención a tu experiencia. Intenta volver a concentrarte “solo en este momento”, no en el siguiente ni en el pasado. Usa las siguientes preguntas para centrar tu atención en los detalles de la experiencia a medida que se produce. Escríbelo más tarde.

¿Cuál fue la experiencia?	¿Cuál fue la actividad para una cosa a la vez a la que dirigiste tu atención?	¿Cómo se sintió tu cuerpo haciendo una cosa a la vez?	Describe tu experiencia al practicar esta habilidad.	¿Cuál es tu experiencia ahora, después de haber practicado?
Ejemplo: <i>me sentía abrumada por la cantidad de platos que tenía que lavar antes de irme a la cama.</i>	<i>Lavar solo un plato.</i>	<i>Brazos relajados, manos tibias y ásperas, espalda relajada.</i>	<i>Alivio, “Oh, solo un plato”, la tensión se va.</i>	<i>Esto no fue tan difícil, pero ¿y la próxima vez? Tendré que practicar esto.</i>

Lunes:				
Martes:				
Miércoles:				
Jueves:				
Viernes:				
Sábado:				
Domingo:				

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

HOJA DE TRABAJO DE MINDFULNESS 8

(Fichas de *mindfulness* 9-9a)

Inventario de *mindfulness* de actividades agradables

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Sé consciente de un evento agradable en el momento en el que está sucediendo. Presta atención a las actividades cotidianas y ordinarias que te resulten agradables cuando estas suceden. Intenta experimentar el momento, aunque sea fugaz. Usa las siguientes preguntas para enfocar tu atención en los detalles de la experiencia a medida que se produce. Escríbelo más tarde.

¿Cuál fue la experiencia?	¿Fuiste consciente de las actividades agradables <i>mientras</i> acontecían?	¿Cómo se sintió tu cuerpo durante esta experiencia?	Describe tus emociones y pensamientos al practicar esta habilidad.	¿Cuál es tu experiencia ahora, después de haber usado la habilidad?
Ejemplo: vi un pájaro mientras caminaba alrededor de un lago verde.	Sí.	Ligereza en la cara, fui consciente de cómo se me relajaban los hombros, se elevaron las	Alivio, placer, “Eso es bueno”, “Qué hermoso el canto (del pájaro)”, “Es tan bueno estar afuera”.	Fue una cosa tan pequeña, pero me alegro de haberla notado.

		<i>comisuras de mis labios.</i>		
Lunes:				
Martes:				
Miércoles:				
Jueves:				
Viernes:				
Sábado:				
Domingo:				

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

HOJA DE TRABAJO DE MINDFULNESS 9

(Fichas de *mindfulness* 9-9a)

Inventario de *mindfulness* de actividades desagradables

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Sé consciente de un evento desagradable en el momento en el que está sucediendo. Presta atención a las actividades cotidianas y ordinarias que te resulten desagradables cuando estas suceden. Intenta experimentar el momento, aunque sea fugaz. Usa las siguientes preguntas para enfocar tu atención en los detalles de la experiencia a medida que se produce. Escríbelo más tarde.

¿Cuál fue la experiencia?	¿Fuiste consciente de las actividades desagradables mientras acontecían?	¿Cómo se sintió tu cuerpo durante esta experiencia?	Describe tus emociones y pensamientos al practicar esta habilidad.	¿Cuál es tu experiencia ahora, después de haber usado la habilidad?
Ejemplo: <i>mi novio olvidó mi cumpleaños.</i>	Sí.	<i>Los ojos se me llenaron de lágrimas, nudo en el estómago, hombros y rostro caído,</i>	<i>Dolor, tristeza. “No le importo lo suficiente como para que se acuerde de mí”, “¿Me amará</i>	<i>Es una persona muy olvidadiza. Tal vez debería</i>

	<i>me sentí cansada.</i>	<i>realmente?", me quise ir a dormir.</i>	<i>habérselo recordado.</i>
Lunes:			
Martes:			
Miércoles:			
Jueves:			
Viernes:			
Sábado:			
Domingo:			

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

HOJA DE TRABAJO DE *MINDFULNESS* 10

(Fichas de *mindfulness* 3, 10)

Analizándote por el sendero del medio hacia la mente sabia

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Caminando por el sendero del medio: marca los ejercicios prácticos cada vez que hagas uno.

Trabajé en **equilibrar:**

- 1. Mente racional con mente emocional para alcanzar *mi mente sabia*.
- 2. Mente del hacer con mente del estar para alcanzar *mi mente sabia*.
- 3. Deseo de cambiar del momento presente con aceptación radical para alcanzar *mi mente sabia*.
- 4. Abnegación con autoindulgencia para alcanzar *mi mente sabia*.
- 5. Otro:

Caminando por el sendero del medio: describe una o más situaciones en las que caminaste por el sendero del medio y explica cómo lo hiciste:

¿Cuán efectiva fue la práctica para ayudarte a caminar por el sendero del medio?

Nada efectiva:

*no pude
practicar la
habilidad ni un
minuto. Me
distraje o me
di por
vencido/a.*

Algo efectiva:

*pude practicar
y me centré un
poco en mi
mente sabia.*

Muy efectiva:

*me centré en
mente sabia y
tuve la libertad
de hacer lo
que se
necesitaba
hacer.*

1

2

3

4

5

Caminando por el sendero del medio: describe una o más situaciones en las que caminaste por el sendero del medio y explica cómo lo hiciste:

Nada efectiva:

*no pude
practicar la
habilidad ni un
minuto. Me
distraje o me
di por
vencido/a.*

Algo efectiva:

*pude practicar
y me centré un
poco en mi
mente sabia.*

Muy efectiva:

*me centré en
mente sabia y
tuve la libertad
de hacer lo
que se
necesitaba
hacer.*

1

2

3

4

5

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

HOJA DE TRABAJO DE *MINDFULNESS* 10A

(Ficha de *mindfulness* 10)

Revisando para saber si andas por el sendero del medio

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

1. Fíjate en dónde te desvías del sendero del medio, hacia un extremo u otro. Para cada uno de los siguientes dilemas de mente sabia, coloca una X en la línea que represente donde crees que estás la mayor parte del tiempo. Si estás bastante equilibrado/a, coloca la X en el centro. Si estás desequilibrado/a, pon la X cerca del extremo en el que te encuentres.

Mente racional

Mente emocional

Mente del hacer

Mente de nada que hacer

Deseos intensos de cambiar el momento

Aceptación radical de lo que es

Abnegación

Abnegación Autoindulgencia

2. Elige un dilema. Describe *muy específicamente* que es lo que haces demasiado, y luego que es lo que no haces lo suficiente.

3. Verifica los hechos. Busca interpretaciones y opiniones.

Asegúrate de que tus listas sobre aquello que haces demasiado o

muy poco tengan los datos correctos. Verifica tus propios valores en *mente sabia*: asegúrate de trabajar en tu sendero del medio, no en el de otras personas. También fíjate si hay **juicios críticos**. Evita “bueno”, “malo” y otras palabras críticas. Reescribe los elementos anteriores si es necesario para que sean **objetivos y no críticos**.

4. **Decide** una (o a lo sumo dos) cosas *muy específicas* para hacer en la próxima semana que te permitan estar más cerca del equilibrio.

Hacer menos

Hacer más

1. **Describe** lo que hiciste la semana pasada:
2. **Califica** cuán efectiva fue la práctica para ayudarte a estar más equilibrado/a en el sendero del medio.
Califícala de 1 (no ayudó en absoluto) a 5 (muy efectiva, realmente ayudó):

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

HOJA DE TRABAJO DE MINDFULNESS 10B

(Ficha de *mindfulness* 10)

Inventario de *caminando por el sendero del medio*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Día	Describe la tensión entre:		Describe en detalle cómo manejaste la tensión entre los dos extremos.
	Un extremo	El extremo opuesto	
Ejemplo: realizar tareas de la casa.	<i>Trabajar desesperadamente en una tarea tras otra de la casa.</i>	<i>Mirar la televisión, comer helado, dejar sin finalizar tareas de limpieza básicas diarias.</i>	<i>Decidí realizar una pequeña tarea todos los días y una tarea un poco más grande una vez por semana. También decidí tomarme una hora cada día para no pensar ni preocuparme por la casa, y en vez hacer algo que me de placer.</i>
Lunes:			
Martes:			
Miércoles:			
Jueves:			

Viernes:			
Sábado:			
Domingo:			

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

HABILIDADES DE *EFFECTIVIDAD INTERPERSONAL*

Introducción a las fichas y hojas de trabajo

Las habilidades de *efectividad interpersonal* te ayudan a construir nuevas relaciones, fortalecer las actuales y enfrentar situaciones de conflicto. Te ayudan a pedir efectivamente lo que deseas y rechazar lo que no. Luego de las fichas y hojas de trabajo para **objetivos y factores que interfieren**, en DBT se proporcionan tres grupos principales de fichas para habilidades de *efectividad interpersonal*. El primer conjunto se focaliza en la obtención de objetivos hábilmente, es decir, cómo obtener lo que deseas de los demás, al mismo tiempo que mantienes las buenas relaciones y tu autorrespeto. El segundo conjunto, **construir relaciones y terminando con las destructivas**, se centra en cómo conocer amigos, agradarles y sostener los vínculos, así como en cómo terminar con las relaciones dañinas. El tercer conjunto cubre las habilidades de **caminando por el sendero del medio**, que en este módulo tienen que ver con equilibrar la aceptación y el cambio en las relaciones.

Objetivos y factores que interfieren

- **Ficha de efectividad interpersonal 1: objetivos de efectividad interpersonal.** Esta primera ficha repasa los objetivos de cada una de las tres secciones principales de este módulo. El principal objetivo general es ser efectivo/a para obtener lo que deseas hábilmente.
- **Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 1: pros y contras de usar habilidades de efectividad interpersonal.** Usa esta hoja de trabajo para decidir entre usar habilidades interpersonales en lugar de tácticas de poder o rendirte y ceder frente a otra persona.
- **Ficha de efectividad interpersonal 2: factores en el camino de la efectividad interpersonal.** La falta de habilidades es solo un factor que puede impedirte ser efectivo/a con otras personas. Esta ficha es, a su vez, útil para resolver problemas con el uso de habilidades de efectividad interpersonal. Luego puede usarse en conjunto con las **hojas de trabajo de efectividad interpersonal 7: solución de problemas de habilidades de efectividad interpersonal, y 9: Mindfulness de los otros**, respectivamente. Estas dos hojas de trabajo cubren los mismos temas, organizados en la misma secuencia, que la ficha de efectividad interpersonal 2.
- **Ficha de efectividad interpersonal 2a: mitos en el camino de la efectividad interpersonal.** Esta ficha puede ser útil si los pensamientos y creencias impiden el uso efectivo de las habilidades. Úsala con la **hoja de trabajo de efectividad interpersonal 2**.

interpersonal 2: desafiando mitos que se interponen en el camino de la efectividad interpersonal.

Alcanzar objetivos hábilmente

•• Ficha de efectividad interpersonal 3: descripción general: alcanzar objetivos hábilmente. Esta ficha revisa las habilidades cubiertas en esta sección.

•• Ficha de efectividad interpersonal 4: clarificando de metas en situaciones interpersonales. Clarificar tus metas es la primera habilidad interpersonal y la más importante. Es la tarea esencial de averiguar (1) lo que realmente quieres en cualquier situación y qué tan importante es, en comparación con (2) mantener una relación positiva y (3) mantener tu autorrespeto. Las habilidades que utilices dependen de la importancia relativa de estos tres objetivos. Usa esta ficha con la **hoja de trabajo de efectividad interpersonal 3: clarificar los objetivos en situaciones interpersonales**. Al describir el “evento desencadenante” en esta hoja de trabajo, recuerda usar las habilidades “qué” de *mindfulness* para describir.

•• Ficha de efectividad interpersonal 5: pautas para la efectividad en los objetivos: obtener lo que quieres (DEAR MAN). Esta ficha describe las habilidades para pedir algo, rechazar la solicitud de otro, resistir la presión y mantener tu punto de vista. Las habilidades son Describir, Expresar, ser Asertivo, Reforzar; y Mantener tu posición, Aparentar estar seguro y Negociar. Puedes usar el término *DEAR MAN* para recordarlas. Se pueden usar dos hojas de trabajo diferentes con esta ficha, como se describe a continuación.

•• Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 4: escribir guiones de efectividad interpersonal. Esta hoja de trabajo es útil para averiguar qué decir y hacer antes de practicar las habilidades *DEAR MAN*. Ten en cuenta que la hoja de trabajo requiere que primero escribas tus metas para tus objetivos, relaciones y autorrespeto. Esta hoja de trabajo también se puede usar para las habilidades *AVES* y *VIDA*.

•• Hoja de trabajo de efectividad interpersonal 5: seguimiento del uso de habilidades de efectividad interpersonal. Esta hoja de trabajo puede usarse para hacer un seguimiento de tu uso de las habilidades. Te pide que averigües y escribas tus prioridades y te pregunta sobre los conflictos de esas prioridades. Finalmente, te pide que registres si se alcanzó o no tu objetivo, y qué efecto tuvo la interacción en la relación y tu autorrespeto. Esta hoja de trabajo se puede usar con las habilidades *DEAR MAN*, *AVES* y *VIDA*.

•• Ficha de efectividad interpersonal 5a: aplicar las habilidades *DEAR MAN* a una interacción difícil. Esta ficha da ejemplos de cómo manejar situaciones en las que la otra persona también tiene muy buenas habilidades interpersonales y rechaza solicitudes legítimas o sigue pidiendo a pesar de que se le ha dicho que no. Usa la hoja de trabajo de *efectividad interpersonal 4*, *5*, o ambas con esta ficha.

•• Ficha de efectividad interpersonal 6: pautas para efectividad en las relaciones: mantener la relación (*AVES*). Las habilidades de efectividad en las relaciones están dirigidas a mantener o mejorar tu vínculo con la otra persona mientras intentas

obtener lo que deseas en la interacción. El término AVES es una manera de recordar estas habilidades. Es sinónimo de Actuar interesado/a, Validar, Educadamente y Ser gentil. Usa la hoja de trabajo de **efectividad interpersonal 4, 5 o ambas** con esta ficha.

- **Ficha de efectividad interpersonal 6a: ampliando la V en AVES: niveles de validación.** Esta ficha enumera seis formas diferentes de *validar*. (Consulta también las fichas 17 y 18, que se describen más adelante, para obtener más información sobre la validación). Las hojas de trabajo de efectividad interpersonal 4 y 5 se pueden usar con esta ficha.
- **Ficha de efectividad interpersonal 7: pautas para la efectividad en el autorrespeto: mantener tu autorrespeto (VIDA).** Se trabajan aquí habilidades que buscan mantener o mejorar tu autorrespeto mientras intentas obtener lo que deseas en una interacción. El término VIDA es una forma de recordar estas habilidades: Valores, (ser) Imparcial, (no te) Disculpes y (ser) Auténtico/a. Las hojas de trabajo 4 y 5 se pueden usar con esta ficha.
- **Ficha de efectividad interpersonal 8: Cómo evaluar tus opciones para saber con qué intensidad pedir algo o decir no.** Antes de pedir algo o decirle no a otro, considera cómo hacerlo, y si es realmente lo quieres. Esta ficha enumera los factores a considerar al tomar una decisión. Usa la **hoja de trabajo de efectividad interpersonal 6: el juego de la moneda: cuán intensamente pedir o decir no** con esta ficha para descubrir tu mejor opción en una situación particular.

•• **Ficha de efectividad interpersonal 9: solución de problemas: cuando lo que estás haciendo no está funcionando.** Muchos factores posibles dificultan el alcanzar un objetivo. Cuando puedes identificar el problema, a menudo puedes resolverlo y ser más efectivo/a para obtener lo que deseas. Esta ficha proporciona preguntas para diagnosticar qué factores están reduciendo tu *efectividad interpersonal*. Usa la **hoja de trabajo 7: solución de problemas de habilidades de efectividad interpersonal** con esta ficha.

Construyendo relaciones y terminando con las destructivas

•• **Ficha de efectividad interpersonal 10: descripción general: construir relaciones y terminar con las destructivas.** Esta ficha resume brevemente las habilidades enseñadas en esta sección del módulo.

•• **Ficha de efectividad interpersonal 11: conocer gente y agradarles.** Conocer potenciales amigos y agradarles a menudo requiere un esfuerzo activo. La ficha resume dónde y cómo buscar. Registra esta práctica en la **hoja de trabajo 8: conocer personas y agradarles**.

•• **Ficha de efectividad interpersonal 11a: identificar habilidades para conocer personas y agradarles.** Este es un cuestionario rápido de *multiple-choice* sobre la información en la ficha 11.

•• **Ficha de efectividad interpersonal 12: mindfulness de los otros.** Las amistades son más fáciles de formar y duran más

cuando recordamos ser conscientes de la otra persona. Nota que las tres habilidades de *mindfulness* que se describen en esta ficha son las habilidades “qué” (*observar, describir y participar*) que se enseñan en el módulo de *mindfulness*. Usa la **hoja de trabajo 9: mindfulness de los otros** para registrar la práctica de esta habilidad.

•• **Ficha de efectividad interpersonal 12a: identificar mindfulness de los otros.** Este es un breve cuestionario *multiple-choice* sobre la habilidad *mindfulness* de los otros.

•• **Ficha de efectividad interpersonal 13: terminar relaciones.** Las habilidades descritas en esta ficha se extraen de los módulos de *mindfulness* (*mente sabia*), *regulación emocional* (*resolución de problemas, anticiparte, acción opuesta*) y *efectividad interpersonal* (*DEAR MAN, AVES, VIDA*). La única habilidad nueva es practicar la seguridad primero cuando se terminan las relaciones abusivas o que ponen en peligro la vida. Si estás pensando en terminar una relación, usa la **hoja de trabajo de efectividad interpersonal 10: terminar relaciones** para sopesar los factores y planear el uso de estas habilidades. Si estás tratando de dejar una relación abusiva o peligrosa, llama primero a la línea directa para violencia doméstica. La **hoja de trabajo 1: pros y contras de usar habilidades de efectividad interpersonal** puede ser útil con esta ficha.

•• **Ficha de efectividad interpersonal 13a: identificar cómo terminar relaciones.** Este es un breve cuestionario *multiple-choice* sobre cómo terminar las relaciones.

•• Ficha de efectividad interpersonal 14: descripción general: caminando por el sendero del medio. Esta ficha resume brevemente las habilidades en esta sección: *dialéctica, validación y estrategias de cambio conductual*. Estas habilidades te ayudan a actuar, con respecto a ti y a tus relaciones, de manera efectiva.

•• Ficha de efectividad interpersonal 15: dialéctica. Una postura dialéctica es esencial para caminar el sendero del medio y para disminuir la sensación de aislamiento, conflicto y polaridad. Esta ficha describe los conceptos básicos de una perspectiva dialéctica.

•• Ficha de efectividad interpersonal 16: cómo pensar y actuar dialécticamente. Esta es una extensión de la ficha 15 y brinda ejemplos de cómo pensar y actuar dialécticamente. Hay tres hojas de trabajo con diferentes formatos para registrar la práctica, se describen a continuación.

•• Las hojas de trabajos de efectividad interpersonal 11: practicar la dialéctica; 11a: lista de verificación de dialéctica y 11b: darte cuenta cuando no eres dialéctico/a pueden usarse con la ficha 16. La hoja de trabajo 11 proporciona espacio para registrar dos prácticas durante la semana, la 11a para múltiples prácticas de habilidades y la 11b está destinada a ayudar a crear conciencia de las oportunidades para ser dialéctico/a y de las consecuencias de no ser dialéctico/a.

•• Ficha de efectividad interpersonal 16a: ejemplos de oposiciones donde ambos puntos de vista pueden ser verdaderos. La dialéctica nos dice que el universo está lleno de

oposiciones y ambos puntos de vista pueden ser ciertos. Esta ficha enumera ejemplos de estos casos.

- .. **Ficha de efectividad interpersonal 16b: opuestos importantes que hay que equilibrar.** Esta ficha enumera los aspectos opuestos de la vida y destaca cuán importante es mantener en equilibrio.
- .. **Ficha de efectividad interpersonal 16c: identificar dialécticas.** Esta ficha es un breve cuestionario *multiple-choice*. Te pide que identifiques las respuestas más dialécticas.
- .. **Ficha de efectividad interpersonal 17: validación.** La *validación* de las emociones, creencias, experiencias y acciones de otros es esencial para construir cualquier relación de confianza e intimidad. Esta ficha revisa qué es la *validación*, qué es lo más importante para validar y los puntos clave para recordar acerca de esta habilidad.
- .. **Ficha de efectividad interpersonal 18: guía de cómo validar.** Esta ficha enumera los seis niveles de validación y da ejemplos de cada uno. Completa la **hoja de trabajo 12: validar a los otros** cada vez que tengas la oportunidad de practicar estas habilidades, ya sea que hayas hecho la práctica o no.
- .. **Ficha de efectividad interpersonal 18a: identificar la validación.** Esta ficha es un breve cuestionario *multiple-choice* sobre la validación.

- **Ficha de efectividad interpersonal 19: recuperarse de la invalidación.** La invalidación puede ser útil o perjudicial. De cualquier manera, generalmente duele. Esta ficha enumera cómo responder efectivamente cuando alguien es invalidado. Completa la **hoja de trabajo 13: autovalidación y autorrespeto** siempre que tengas la oportunidad de practicar habilidades de autovalidación ya sea que hayas hecho la práctica o no.
- **Ficha de efectividad interpersonal 19a: identificar la autovalidación.** Este es un breve cuestionario *multiple-choice* sobre cómo responder a la invalidación.
- **Ficha de efectividad interpersonal 20: estrategias para aumentar la probabilidad de conductas deseadas.** Esta ficha describe estrategias muy efectivas para aumentar las conductas que deseas en ti mismo/a o en otras personas: refuerzo conductual y moldeado de nuevas conductas. Para ser efectivo/a en el cambio conductual, aprende estas estrategias y ponlas en acción. Usa la **hoja de trabajo 14: cambiar la conducta con el refuerzo** para registrar tu práctica.
- **Ficha de efectividad interpersonal 21: estrategias para disminuir o detener conductas no deseadas.** Esta ficha describe estrategias efectivas para disminuir o detener conductas no deseadas: extinción, saciedad y castigo. Para registrar tu práctica, usa la **hoja de trabajo 15: cambiar la conducta al extinguirla o castigarla**.
- **Ficha de efectividad interpersonal 22: consejos para usar estrategias de cambio conductual de forma efectiva.** El refuerzo,

la extinción y el castigo implican diferentes tipos de consecuencias. Esta ficha describe temas importantes al seleccionar e implementar las consecuencias.

•• **Ficha de efectividad interpersonal 22a: identificar estrategias efectivas de cambio conductual.** Este es un breve cuestionario *multiple-choice* sobre *estrategias de cambio conductual*.

Fichas de efectividad interpersonal

Fichas de los objetivos de estas habilidades y de los factores que podrían interferir en el aprendizaje



FICHA DE **EFFECTIVIDAD INTERPERSONAL** 1

(Hoja de trabajo de *E.I.* 1)

Objetivos de efectividad interpersonal

- Sé habilidoso para obtener lo que quieras y necesitas de los otros
- Haz que otros hagan las cosas que te gustaría que hicieran
- Haz que otros tomen tus opiniones en serio
- Rechazar los pedidos y demandas de los otros que no queremos hacer o dar
- Otro:

Construir relaciones y terminar con las destructivas

- Fortalece las relaciones actuales
- No dejes que las heridas y los problemas se acumulen
- Usa las habilidades para evitar problemas
- Repara las relaciones cuando sea necesario
- Resuelve los conflictos antes de que se vuelvan abrumadores
- Encuentra y construye nuevas relaciones
- Acaba con las relaciones irreparables
- Otro:

Caminando por el sendero del medio

- Crear y mantener el equilibrio en las relaciones
- Equilibrar la aceptación y el cambio en las relaciones
- Otro:

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 2

Factores que se interponen en el camino de la efectividad interpersonal

No tienes las habilidades interpersonales que necesitas

No sabes lo que quieres

- Tienes las habilidades, pero no puedes decidir lo que realmente quieres de la otra persona.
- No puedes descubrir cómo equilibrar tus necesidades frente a las necesidades de la otra persona:
- Pedir demasiado versus no pedir nada.
- Decir no a todo versus de ceder ante todo.

Tus emociones se interponen

- Tienes las habilidades, pero las emociones (ira, orgullo, desprecio, miedo, vergüenza, culpa) controlan lo que haces.

Te olvidas tus objetivos a largo plazo a causa de tus objetivos a corto plazo

- Pones tus impulsos y deseos inmediatos por delante de tus metas a largo plazo. El futuro se desvanece de tu mente.

Otras personas se interponen

- Tienes las habilidades, pero otras personas se interponen en el camino.
- Otras personas son más poderosas que tú.
- Otras personas pueden sentirse amenazadas o puedes no agradarles si obtienes lo que quieras.
- Otras personas pueden no hacer lo que tú quieres a menos que sacrifiques tu autoestima, al menos un poco.

Tus pensamientos y creencias se interponen

- Las preocupaciones por las consecuencias negativas si pides lo que quieras o dices que no a la solicitud de alguien, se interponen para actuar de manera efectiva.
- Las creencias de que no mereces lo que quieras te frenan.
- Las creencias de que otros no merecen lo que quieren te hacen inefectivo.

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 2A

(Hoja de trabajo de E.I. 2)

Mitos que se interponen en el camino de la *efectividad interpersonal*

Mitos sobre los objetivos

- 1. No merezco obtener lo que quiero o necesito.
- 2. Si hago un pedido, esto demostrará que soy una persona débil.
- 3. Tengo que saber si una persona va a decir que sí antes de hacer una solicitud.
- 4. Si pido algo o digo que no, no podría soportarlo si se enojaran conmigo.
- 5. Si me dicen que no, me destruirá.
- 6. Pedir cosas es muy agresivo (malo, egocéntrico, egoísta, etc.).
- 7. Decir que no a una solicitud es siempre egoísta.
- 8. Debería estar dispuesto/a a sacrificar mis propias necesidades por los demás.
- 9. Si no puedo arreglar algo por mí mismo/a es porque soy inadecuado/a.
- 10. Obviamente, el problema está en mi cabeza. Si solo pensara diferente, no tendría que molestar a los demás.
- 11. Si no tengo lo que quiero o necesito, no hace ninguna diferencia; realmente no me importa.
- 12. Ser habilidoso/a es un signo de debilidad.

Otro mito:

Otro mito:

Mitos sobre las relaciones y el autorrespeto

- 13. No debería tener que pedir (decir no); deberían saber lo que quiero (y hacerlo).
- 14. Deberían haber sabido que su conducta heriría mis sentimientos; no debería tener que decírselo.
- 15. No debería tener que negociar o trabajar para obtener lo que quiero.
- 16. Otras personas deberían estar dispuestas a hacer más por mí.
- 17. Otras personas deberían agradecerme, aprobarme y apoyarme.
- 18. Otros no merecen que yo sea hábil o los trate bien.
- 19. Conseguir lo que quiero cuando quiero es lo más importante.
- 20. No debo ser justo/a, amable, cortés o respetuoso/a si los demás no lo son conmigo.
- 21. La venganza se sentirá muy bien; valdrán la pena las consecuencias negativas.
- 22. Solo los/las debiluchos/as tienen valores.
- 23. Todo el mundo miente.
- 24. Obtener lo que quiero es más importante que cómo lo obtengo; el fin realmente justifica los medios.

Otro mito:

Otro mito:

.....

***Fichas para alcanzar objetivos
habilidosamente***

.....



FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 3

Descripción general: *alcanzar tus objetivos habilidosamente*

Clarificar prioridades

¿Cuán importante es:

obtener lo que quieras/alcanzar tu objetivo?

mantener una relación?

mantener el autorrespeto?

Efectividad en los objetivos: **DEAR MAN**

Sé efectivo en hacer valer tus derechos y deseos.

Efectividad en las relaciones: **AVES**

Actúa de tal manera que mantengas relaciones positivas y que los demás se sientan bien con ellos/as mismos/as y contigo.

Efectividad en el autorrespeto: VIDA

Actúa de tal manera que mantengas tu autorrespeto.

Factores a considerar

Decide qué tan firme o intenso/a quieres ser al pedir algo o decir que no.



FICHA DE *EFFECTIVIDAD INTERPERSONAL* 4

(Hoja de trabajo de *E.I.* 3)

Clarificando objetivos en situaciones interpersonales

Efectividad en los objetivos: obtener lo que quieras del otro

- Obtener tus derechos legítimos.
- Hacer que otra persona haga algo que quieras que haga.
- Decir no a una solicitud no deseada o irrazonable.
- Resolver un conflicto interpersonal.
- Que tomen en serio tu opinión o punto de vista.

Preguntas

1. ¿Qué **resultados o cambios específicos** quiero de esta *interacción*?
2. ¿Qué tengo que hacer para obtener esos resultados? ¿Qué funcionará?

Efectividad en las relaciones: mantener y mejorar la relación

- Actuar de forma tal que la otra persona te siga respetando y le sigas agradando.
- Equilibrar los objetivos inmediatos con el bien de la relación a largo plazo.
- Mantener relaciones que te interesen.

Preguntas

1. ¿Cómo quiero que **la otra persona se sienta acerca de mí al finalizar la interacción (ya sea que obtenga o no los resultados o cambios que deseo)?**
2. ¿Qué tengo que hacer para forjar (o mantener) esta relación?

Efectividad en el autorrespeto: mantener o mejorar el autorrespeto

- Respetar tus propios valores y creencias.
- Actuar de manera que te sientas moralmente satisfecho.
- Actuar de una manera que te haga sentir capaz y efectivo/a.

Preguntas

1. ¿Cómo quiero **sentirme conmigo mismo/a** al finalizar la interacción (ya sea que obtenga o no los resultados o cambios que deseo)?
2. ¿Qué tengo que hacer para sentirme así conmigo mismo/a?
¿Qué funcionará?

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 5

(Hojas de trabajo de *E.I. 4, 5*) (p. 1 de 2)

**Pautas para efectividad en los objetivos:
conseguir lo que quieras (*DEAR MAN*)**

Una forma de recordar estas habilidades es recordar el término
DEAR MAN:

Describe

Expresta

(sé) Asertivo/a

Refuerza

Mantén tu posición

Aparenta estar seguro/a

Negocia

Describe

Describe la situación actual (si es necesario). Considera solo los hechos. Dile a la persona ante qué estás reaccionando, con precisión.

“Me dijiste que estarías en casa para la cena, pero llegaste a las 11pm”.

Exprese

Expresa tus sentimientos y opiniones sobre la situación. No asumas que la otra persona sabe cómo te sientes.

“Cuando vuelves a casa tan tarde me preocupo por ti”.

Usa frases como “*Yo quiero*” en lugar de “*Tú deberías*”, “*No quiero*” en lugar de “*No deberías*”.

(sé)

Asertivo/a

Afírmate pidiendo lo que quieras o diciendo no con claridad.

No asumas que los demás descubrirán lo que quieras. Recuerda que los otros no pueden leer tu mente.

“Realmente me gustaría que me llamas cuando vas a llegar tarde”.

Refuerza

Refuerza (recompensa) a la persona de antemano (por así decirlo) explicándole los efectos positivos de obtener lo que quieras o necesitas.

Si es necesario, también aclara las consecuencias negativas de no obtener

lo que quieras o necesitas.

“Me sentiría muy aliviada y sería mucho más fácil vivir contigo si haces eso”.

Recuerda también recompensar la conducta deseada después del hecho.

Mantente enfocado/a en **tus objetivos**.

Mantén tu posición. No te distraigas. No te vayas de tema.

“Aun así me gustaría que me llames”.

“Disco
rayado”:

Sigue preguntando, diciendo que no o expresando tu opinión una y otra vez. Solo sigue repitiendo lo mismo una y otra vez.

Si la otra persona te ataca, amenaza o intenta cambiar de tema, ignora las amenazas, los comentarios o los intentos de desviarte.

No respondas a los ataques. Ignora las distracciones.

Solo sigue manteniendo tu posición.

Aparenta

Demuéstrate **efectivo/a** y competente.

estar seguro/a	Usa un tono de voz y una pose que denoten seguridad; haz buen contacto visual.
	No tartamudees, susurres, mires al suelo, ni te distancies.
	No digas: “No estoy seguro/a”, etc.
Negocia	<p>Está dispuesto/a a dar para recibir.</p> <p>Ofrece y pide soluciones alternativas al problema.</p> <p>Reduce tu pedido.</p> <p>Di no, pero ofrécte a hacer otra cosa o resuelve el problema de otra manera. Concéntrate en lo que funcionará.</p> <p>“¿Qué tal si me escribes un mensaje de texto cuando crees que vas a llegar tarde?”. </p>
Pasar la pelota:	Pásale el problema a la otra persona. Pide otras soluciones.
Otras ideas:	“¿Qué crees que deberíamos hacer? No puedo dejar de preocuparme por ti [o no estoy dispuesto/a a hacerlo]”.
Otras ideas:	

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 5A

Aplicar las habilidades *DEAR MAN* a una interacción difícil

Para cambiar situaciones realmente difíciles, enfoca las habilidades a la conducta de la otra persona en el momento.

Cuando otras personas tienen buenas habilidades, y siguen rechazando tus solicitudes legítimas o molestandote para que hagas algo que no quieres hacer.

Aplica habilidades *DEAR MAN*

1. Describe la interacción actual. Si el “disco rayado” y el ignorar no funcionan, haz una declaración sobre lo que está sucediendo entre ti y la persona, pero *sin imputar motivos*.

Ejemplo: “Continúas pidiéndomelo una y otra vez, aunque ya te he dicho que no varias veces” o “Es difícil tener que seguir pidiéndote que saques la basura cuando este es el mes que te toca hacerlo”.

No: “Obviamente no quieres escuchar lo que te estoy diciendo”, “Obviamente no te preocupas por mí”, “Bueno, es obvio que lo que tengo que decirte no te importa”, “Obviamente, crees que soy estúpido/a”.

2. Expresa sentimientos u opiniones sobre la interacción. Por ejemplo, en medio de una interacción que no va bien, puedes expresar tus sentimientos de incomodidad.

Ejemplo: “Lo siento, no puedo hacer lo que quieras, y me está resultando difícil seguir discutiéndolo” o “Me resulta muy

incómodo seguir hablando de esto, ya que no puedo evitarlo. Estoy empezando a sentirme enojado/a” o “No estoy seguro/a de que pienses que es importante que hagas esto”.

No: “¡Te odio!”, “Cada vez que hablamos de esto, te pones a la defensiva”, “¡Deja de ser condescendiente!”.

3. Afirmá tus deseos en la situación. Cuando otra persona te está molestando, puedes pedirle que se detenga. Cuando una persona rechaza tu solicitud, puedes sugerir retomar la conversación en otro momento. Dale a la otra persona la oportunidad de pensar en ello.

Ejemplo: “Por favor, no me preguntes de nuevo. Mi respuesta no cambiará” o “Está bien, dejemos de discutir esto ahora y retomémoslo mañana” o “Vamos a descansar un rato y luego nos juntamos para buscar una solución”.

No: “¿Por qué no te callas?”, “¡Deberías hacer esto!”, “Realmente deberías calmarte y hacer esto”.

4. Refuerza. Cuando le digas que no a alguien que sigue preguntando, o cuando alguien no toma en serio tu opinión, sugiere terminar la conversación, ya que de todos modos no cambiarás de opinión. Cuando intentes lograr que alguien haga algo por ti, puedes sugerir que más adelante se te ocurrirá una mejor oferta.

Ejemplo: “En este momento no quiero seguir hablando del tema. No voy a cambiar de opinión y esto se volverá frustrante para los dos”, o “Está bien, puedo ver que no quieres hacer esto, así que vamos a ver si podemos encontrar algo que te predisponga a hacerlo”.

No: “Si no haces esto por mí, nunca volveré a hacer nada por ti”,
“Si sigues preguntándome, obtendré una orden de restricción”,
“Caramba, eres una persona terrible por no hacer esto/por
pedirme que haga esto”.



FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 6

(Hojas de trabajo de E.I. 4, 5)

Pautas para efectividad en las relaciones: mantener la relación (AVES)

Una forma de recordar estas habilidades es recordar la palabra AVES:

Actúa interesado/a

Valida

Educadamente

Sé gentil

Actúa

Escucha y muestra interés en la otra persona.

interesado/a

Escucha el punto de vista de la otra persona.

Ubícate enfrentando/a a la persona; mantén contacto visual; inclínate hacia la persona en lugar de alejarte. No interrumpas ni hables por sobre la persona.

Sé sensible al deseo de la persona de tener la discusión en un momento posterior. Sé paciente.

V alida

Con **palabras y acciones**, demuestra que comprendes los sentimientos y pensamientos de la otra persona acerca de la situación. Mira el mundo desde el punto de vista del otro y luego habla o actúa según lo que veas.

“Me doy cuenta de que esto es difícil para ti, y...”, “Veo que estás ocupado/a, y...”. Ofrece ir a un lugar privado cuando la persona se sienta incómoda hablando en un lugar público.

E ducadamente

Usa buenos modales, un poco de humor, haz que la otra personas se sienta cómoda. Sonríe, habla con afecto. Hay una diferencia entre una venta amable y otra agresiva. Sé políticamente correcto, alegre y amable

S é gentil

- No ataques: Sin ataques físicos o verbales. Sin pegar o apretar los puños. Sin acosos de ningún tipo. Expresa el enojo con palabras, de forma directa.
- No amenaces: Si tienes que describir consecuencias dolorosas por no obtener lo que deseas, descríbelas con calma y sin exagerar.
- No juzgues: Sin declaraciones “manipulativas”, sin amenazas encubiertas. Sin “Me suicidaré si tú...” Tolera un “no.” Permanece en la discusión incluso cuando sea dolorosa. Sal con gracia.
- No pongas caras: Sin moralizar. Sin “Si fueras una buena persona, tú...”. Sin “Tú deberías...” o “No deberías...”. Abandona las culpas.
- Otras ideas:

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 6A

Ampliando la V en AVES: niveles de validación

1. Muestra interés en la otra persona en lugar de parecer aburrido/a

Presta atención: (no hagas *multitasking*).

2. Repite lo que le escuchaste decir o hacer a la otra persona, para

Reflexiona: asegurarte de que entiendes exactamente lo que está diciendo. ¡Sin lenguaje ni tono de voz crítico!

3. Sé sensible a lo que la otra persona no está diciendo

“Lee mentes”: Presta atención a las expresiones faciales, el lenguaje corporal, lo que está sucediendo y lo que ya sabes sobre la persona. Demuestra que entiendes con palabras o acciones. Comprueba para asegúrate de estar en lo correcto. Déjalo ir si no lo estás.

4. Trata de entender cómo lo que la otra persona siente, piensa

Entiende: o hace tiene sentido en función de sus experiencias pasadas, su situación actual y/o su estado mental o condición física presente (es decir, las causas).

5. Fíjate cómo los sentimientos, pensamientos o acciones de la persona

Reconoce lo válido: son respuestas válidas porque se ajustan a los hechos actuales, o son comprensibles porque son una respuesta lógica a los hechos actuales.

6. ¡Sé tú mismo/a! No te pongas “arriba” o “abajo” de la otra persona.

Demuestra igualdad: Trata al otro como un par, no como alguien frágil o incompetente.

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 7

(Hojas de trabajo de *E.I. 4, 5*)

Pautas para la efectividad en el autorrespeto: mantener tu autorrespeto (**VIDA**)

Una forma de recordar estas habilidades es recordar la palabra

VIDA

Valores

(sé) **I**mparcial

(no te) **D**isculpes

(sé) **A**uténtico/a

Valores

Defiende **tus propios** valores.

No vendas tus valores o integridad por razones que no sean **muy** importantes. Sé claro/a en lo que crees que es la forma moral o valiosa de pensar y actuar, y apégate a tus creencias.

Imparcial

Sé justo **contigo** y con la otra **persona**.

Recuerda **validar tus propios** sentimientos y deseos, así como los de la otra persona.

(no te)	No te disculpes de más.
D isculpes	No te disculpes por estar vivo/a o por hacer un pedido.
	No te disculpes por tener una opinión, o por estar en desacuerdo.
	No te muestres avergonzado/a , con los ojos y la cabeza hacia abajo o el cuerpo caído. No invalides lo válido.
(sé)	No mientas. No actúes indefenso/a cuando no lo eres. No exageres ni inventes excusas.
A uténtico/a	

Otras ideas:

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 8

(Hoja de trabajo de E.I. 6) (p. 1 de 3)

Cómo evaluar tus opciones para saber con qué intensidad pedir algo o decir no

Antes de pedir algo o decir no a una solicitud, debes decidir con qué intensidad deseas mantener tu posición.

Las opciones van desde una intensidad muy baja, en la que eres muy flexible y aceptas la situación tal como es, hasta una muy alta, donde pruebas todas las habilidades que conoces para cambiar la situación y obtener lo que deseas.

OPCIONES

Baja intensidad (dejar ir, ceder)

Pedir		Decir no
No pidas; no insinúes.	1	Haz lo que el otro quiere sin que te lo pida.
Insinúa indirectamente; acepta un no.	2	No te quejes: hazlo de buena gana.
Insinúa abiertamente; acepta un no	3	Hazlo aunque no tengas mucha ganas.

Pide tentativamente; acepta un no	4	Hazlo pero demuestra que preferirías no hacerlo.
Pide con gracia; pero acepta un no	5	Di que preferirías no hacerlo pero hazlo con gracia.
Pide con confianza; acepta un no	6	Niégate con confianza pero reconsideralo.
Pide con confianza; resiste el no	7	Niégate con confianza; resiste a ceder.
Pide con firmeza; resiste el no.	8	Niégate firmemente; resiste a ceder.
Pide con firmeza; insiste; negocia; continúa intentando.	9	Niégate firmemente; resiste a ceder.
Pide y no aceptes el no	10	No lo hagas.

Alta intensidad (mantenerse firme)

FACTORES A CONSIDERAR

Al decidir qué tan firme o intenso/a quieres ser al pedir algo o decir que no, piensa en:

1. Tu **capacidad** o la de la otra persona.
2. Tus **prioridades**.
3. El efecto de tus acciones sobre tu **autorrespeto**.
4. Tus **derechos** morales y legales en la situación.
5. Tu **autoridad** sobre la persona (o la suya sobre ti).

6. El tipo de **relación** que tienes con la persona.
7. El efecto de tu acción sobre tus objetivos a **largo plazo versus a corto plazo**.
8. La relación **dar/recibir** en tu relación.
9. Si has hecho tu **tarea** para prepararte.
10. El **momento oportuno** de tu solicitud o rechazo

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1.
CAPACIDADES | <p>¿La persona es capaz de darte lo que quieras? Si la respuesta es Sí, aumenta la intensidad del pedido.</p> <p>¿Tienes lo que la persona quiere? Si la respuesta es NO, aumenta la intensidad de tu negativa.</p> |
| 2. PRIORIDADES | <p>¿Tus objetivos son muy importantes? Aumenta la intensidad.</p> <p>¿Tu relación es inestable? Considera reducir la intensidad.</p> <p>¿Amenaza tu autorrespeto? La intensidad debe ajustarse a tus valores.</p> |
| 3.
AUTORRESPETO | <p>¿Sueles hacer cosas por ti mismo/a? ¿Tienes cuidado de evitar actuar indefenso/a cuando no lo eres? Si la respuesta es Sí, aumenta la intensidad del pedido.</p> <p>¿Decir que no te hará sentir mal contigo mismo/a, incluso cuando lo pienses con prudencia? Si la respuesta es NO, aumenta la intensidad de tu negativa.</p> |
| 4. DERECHOS | <p>¿La ley o el código moral exige a la persona que te dé lo que deseas? Si la respuesta es Sí, aumenta la intensidad del pedido.</p> <p>¿Estás obligado/a a darle a la persona lo que está pidiendo? ¿Decir que no violaría los derechos de la otra</p> |

	persona? Si la respuesta es NO, aumenta la intensidad de tu negativa .
5. AUTORIDAD	Decirle qué hacer? Si la respuesta es Sí, aumenta la intensidad del pedido . ¿La persona tiene autoridad sobre ti (por ejemplo, es tu jefe, tu maestro)? ¿Y lo que la persona te pide está dentro de su autoridad? Si la respuesta es NO, aumenta la intensidad de tu negativa .
6. RELACIÓN	¿Lo que quieras es apropiado para la relación que tienen? Si la respuesta es Sí, aumenta la intensidad del pedido . ¿Lo que la persona solicita es apropiado para su relación actual? Si la respuesta es NO, aumenta la intensidad de tu negativa .
7. OBJETIVOS A LARGO PLAZO VERSUS A CORTO PLAZO	¿No pedir lo que deseas mantendrá la paz ahora, pero creará problemas a largo plazo? Si la respuesta es Sí, aumenta la intensidad del pedido . ¿Ceder en orden de mantener la paz en este momento es más importante que el bienestar de la relación a largo plazo? ¿Te arrepentirás o te molestarás por decir que no? Si la respuesta es NO, aumenta la intensidad de tu negativa .
8. RECIPROCIDAD	¿Qué has hecho por la persona? ¿Estás dando al menos tanto como pides? ¿Estás dispuesto a dar si la persona dice que sí? Si la respuesta es Sí, aumenta la intensidad del pedido . ¿Le debes un favor a esta persona? ¿Él o ella hace mucho por ti? Si la respuesta es NO, aumenta la intensidad de tu negativa .
9. TAREA	¿Has hecho tu tarea? ¿Conoces todos los hechos que necesitas saber para respaldar su solicitud? ¿Tienes claro

lo que quieres? Si la respuesta es SÍ, aumenta la intensidad del **pedido**.

¿Está clara la solicitud de la otra persona? ¿Sabes qué estás acordando hacer? Si la respuesta es NO, aumenta la intensidad de tu **negativa**.

10. MOMENTO OPORTUNO

¿Es un buen momento para hacer un pedido? ¿La persona está “de ánimo” para escucharte y prestarte atención?

¿Estás “enganchando” a la persona en un momento en el que probablemente responda que sí a tu solicitud? Si la respuesta es SÍ, aumenta la intensidad del **pedido**.

¿Es un mal momento para decir que no? ¿Debes esperar un rato para contestar? Si la respuesta es NO, aumenta la intensidad de tu **negativa**.

Otros factores:

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 9

(Hoja de trabajo de *E.I. 7*) (p. 1 de 2)

Solución de problemas: cuando lo que estás haciendo no está funcionando

1

¿Tengo las habilidades que necesito? Echa un vistazo a las instrucciones.

Revisa lo que ya se ha intentado.

- ¿Sé cómo ser hábil para obtener lo que quiero?
- ¿Sé cómo decir lo que quiero decir?
- ¿Sigo las instrucciones de la habilidad al pie de la letra?

2

¿Sé lo que realmente deseo de esta interacción?

Pregúntate:

- ¿Estoy indeciso/a sobre lo que我真的
quiero en esta interacción?

- ¿No estoy seguro/a de mis prioridades?
- ¿Tengo problemas para encontrar el equilibrio entre:
 - pedir demasiado o muy poco?
 - decir que no a todo y siempre decir sí?
 - ¿El miedo o la vergüenza se interponen en el camino de saber lo que realmente quiero?

3

¿Mis objetivos a corto plazo interfieren con mis objetivos a largo plazo?

Pregúntate:

- el “ahora, ahora, ahora” triunfa sobre lo que我真的 quiero en el futuro?
- estoy haciendo y diciendo cosas en mente emocional en vez de en mente sabia?

4

¿Mis emociones están interfiriendo con el uso de mis habilidades?

Pregúntate:

- se activan demasiado como para usar mis habilidades?
- mis emociones son tan intensas que estoy por encima del punto de quiebre de mis habilidades?

5

¿Se están interponiendo en mi camino las preocupaciones, las suposiciones y los mitos?

Pregúntate:

- ¿Los pensamientos sobre malas consecuencias bloquean mi acción?
“No les voy a agradar”, “Ella pensará que soy estúpida”.
- ¿Los pensamientos sobre no merecer las cosas se interponen en mi camino?
“Soy una persona tan mala que no merezco esto”.
- ¿Me estoy diciendo cosas que impiden mi accionar?
“No lo haré bien”, “Probablemente me desmoronaré”, “Soy tan estúpido”.

- ¿Creo en los mitos sobre la efectividad interpersonal?

“Si pido algo, eso demostrará que soy una persona débil”, “Solo los perdedores tienen valores”.

6

¿El entorno es más poderoso que mis habilidades?

Pregúntate:

- ¿Las personas que tienen lo que quiero o necesito son más poderosas que yo?
- ¿Hay otras personas que poseen mayor control de la situación que yo?
- ¿Si consigo lo que quiero los demás se sentirán amenazados?
- ¿Tendrán razones para no que no les agrade si obtengo lo que quiero?

7

Otras ideas:

.....

***Fichas para construir relaciones y
terminar con las destructivas***

.....

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 10

Descripción general:
construir relaciones y terminar con las destructivas

CONOCER PERSONAS Y AGRADARLES

Proximidad, semejanzas, habilidades de conversación,
expresar simpatía y unirse a grupos.

MINDFULNESS DE LOS OTROS

Generar cercanía a través de *mindfulness* de los otros

TERMINAR CON RELACIONES MOLESTAS O DESTRUCTIVAS

En *mente sabia*
Utilizando habilidades
Permaneciendo a salvo

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 11

(Hoja de trabajo de E.I. 8)

Conocer gente y agradarles

RECUERDA: todos los seres humanos son queribles.

Aunque hacer amigos puede requerir esfuerzo de tu parte.

**Busca gente que tengas cerca. La familiaridad a menudo
conduce
al agrado y, a veces, al amor.**

Para conocer personas que te gusten y que tú les agrades, es importante asegurarte de estar cerca y ser visible a un grupo de personas. Muchas personas encuentran amigos que son compañeros de clase o miembros de grupos a los que se unen, o que trabajan o van a los mismos lugares.

Busca personas afines a ti.

**A menudo nos hacemos amigos con personas que
comparten**

nuestros intereses y actitudes.

Aunque estar siempre de acuerdo con alguien no te hará más atractivo para ellos, muchas personas se sienten atraídas por quienes comparten sus mismos intereses y actitudes, como opiniones políticas, el estilo de vida y la moral.

Trabaja en tus habilidades de conversación.

Haz y responde preguntas; responde con un poquito más de información de la solicitada.

Charla; no subestimes el valor de una simple charla.

Da información sobre ti mismo/a hábilmente; revela información personal en la misma cantidad que la otra persona.

No interrumpas; no empieces a hablar antes o apenas después que alguien más.

Aprende cosas para tener de que hablar: observa a los demás; lee; incrementa tus actividades y experiencias.

Expresa agrado (selectivamente).

A menudo nos gusta la gente a la que le agradamos.

Expresa agrado genuino por la otra persona. Pero no seas lisonjero ni te humilles. Encuentra cosas para felicitar que no

sean tan obvias. No elogies muy a menudo, y nunca hagas cumplidos para obtener favores.

ÚNETE A UN GRUPO DE CONVERSACIÓN

Si esperamos que las otras personas se acerquen primero nos costará mucho hacer amigos

A veces debemos dar el primer paso para encontrar amigos. A menudo, esto requiere que sepamos reconocer si un grupo es abierto o cerrado, y luego, cuando sea abierto, cómo acercarse y unirse al grupo en curso.

AVERIGUA SI EL GRUPO ES ABIERTO O CERRADO

En grupos abiertos nuevos miembros son bienvenidos

En grupos cerrados los nuevos miembros pueden no ser bienvenidos

Grupos abiertos

- Las personas están apartadas.
- Los miembros de vez en cuando miran alrededor de la habitación.
- Hay baches en la conversación.

Grupos cerrados

- Los miembros están parados juntos.
- Los miembros se atienden unos a otros exclusivamente.
- Hay una conversación animada con pocos baches

•• Los miembros hablan de temas de interés general

•• Los miembros suelen conversar de a dos.

AVERIGUA COMO UNIRTE A LA CONVERSACIÓN EN UN GRUPO ABIERTO

Formas de unirse a un grupo abierto

Acercarte gradualmente al grupo

Ofrece bebidas/comida a los miembros.

Párate junto a ellos y comenta sobre la conversación

Acércate y preséntate

Espera a que termine la conversación,

Resultados posibles

Si te acercas muy lentamente puede no quedar claro que quieres unírtelos, incluso puede parecer que estás espiando lo que dicen.

Eso podría ser un poco exagerando. ¿Qué harías si se negaran? ¿Sería lo suficientemente claro que tu intención es unirte al grupo?

Eso puede parecer grosero. No te han invitado a unirte a ellos, y de todos modos, ¿qué vas a decir exactamente cuando vayas a opinar?

¿No es demasiado formal? Habiéndote presentado, ¿qué dirías? ¿Se presentarán ellos? ¿No interrumpirías la conversación?

Esto deja clara tu intención y no es

párate al lado de un miembro del grupo de aspecto amistoso y di algo como: ¿te importa si me uno a ustedes?

grosera ni interrumpe la conversación; los miembros del grupo pueden elegir si se presentan o no.

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 11A

Identificar habilidades para conocer personas y agradarles

Marca la respuesta más efectiva entre A y B.

<input type="checkbox"/> 1A. Darte cuenta de que las buenas relaciones dependen de lo que hagas. <input type="checkbox"/> 1B. Pensar en las relaciones en términos vagos y abstractos.	<input type="checkbox"/> 7A. Mantenerse alejado/a de las conversaciones, para que las personas sepan que eres respetuoso/a. <input type="checkbox"/> 7B. Preguntar si puedes participar de una conversación de manera educada y cortés.
<input type="checkbox"/> 2A. Esperar que la gente se acerque espontáneamente a ti. <input type="checkbox"/> 2B. Crear y aprovechar al máximo las oportunidades para entrar en contacto regular con otros.	<input type="checkbox"/> 8A. No decir nada o decir todo sobre ti, sin importar lo que otros revelen. <input type="checkbox"/> 8B. Revelar aproximadamente la misma cantidad de información personal que revelan los otros.
<input type="checkbox"/> 3A. Relacionarte con personas que comparten tus actitudes e intereses. <input type="checkbox"/> 3B. Relacionarte con personas con las que tienes poco en común.	<input type="checkbox"/> 9A. Mantener tus opiniones favorables de los demás para ti mismo/a. <input type="checkbox"/> 9B. Si te agradan los demás, decírselos.
<input type="checkbox"/> 4A. Relacionarte con personas que responden positivamente a ti y a la vida. <input type="checkbox"/> 4B. Relacionarte con cínicos y pesimistas.	<input type="checkbox"/> 10A. Protegerte y comentar solo sobre puntos positivos que son obvios para todos. <input type="checkbox"/> 10B. No expresar agrado indiscriminadamente.
<input type="checkbox"/> 5A. Expresar tus opiniones y actitudes para que otros puedan reconocer las similitudes contigo.	<input type="checkbox"/> 11A. Halagar desmedidamente para obtener lo que deseas cuando crees que funcionará.

<input type="checkbox"/> 5B. Mantener tus opiniones y actitudes para tí mismo/a.	<input type="checkbox"/> 11B. No usar la adulación para influir en otros.
<input type="checkbox"/> 6A. Responder brevemente a las preguntas y raramente hacer preguntas tú mismo/a. <input type="checkbox"/> 6B. Mostrar interés en los demás haciendo preguntas.	<input type="checkbox"/> 12A. Mantenerte cerca de una persona de aspecto amistoso en un grupo nuevo, esperar a que se frene la conversación y luego preguntar si puedes unirte al grupo. <input type="checkbox"/> 12B. Mantenerte cerca de un grupo de personas nuevas y asegurarte de que se escuchen tus comentarios u opiniones.

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 12

(Hoja de trabajo de *E.I. 9*)

Mindfulness de los otros

LAS RELACIONES DURAN MÁS CUANDO APLICAMOS *MINDFULNESS*

OBSERVA

- Presta atención con interés y curiosidad a los que te rodean.
- Evita hacer muchas cosas a la vez (multitasking); concéntrate en las personas con las que estás.
- Permanece en el presente en lugar de planificar qué decir a continuación.
- Deja de focalizarte en ti mismo/a y concéntrate en los que te rodean.
- Permanece abierto/a a nueva información sobre los demás.
- Detecta los pensamientos críticos sobre los otros y déjalos ir.
- Renuncia a aferrarte a tener siempre la razón.

DESCRIBE

- Reemplaza las palabras críticas con palabras descriptivas.
- Evita asumir o interpretar lo que otras personas piensan de ti sin verificar los hechos. (Recuerda, nadie ha observado los pensamientos, motivos, intenciones, sentimientos, emociones, deseos o experiencias de otra persona).
- Evita cuestionar los motivos de otras personas (a menos que tengas muy buenas razones para hacerlo).
- Dales a los demás el beneficio de la duda.

PARTICIPA

- Lánzate a interactuar con los demás.
- Déjate llevar, en lugar de tratar de controlar el flujo.
- Mézclate en actividades grupales y conversaciones.

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 12A

Identificar *mindfulness* de los otros

Marca la respuesta más efectiva entre A y B:

<input type="checkbox"/> 1A. Realizar múltiples tareas a la vez y esperar que la otra persona entienda. <input type="checkbox"/> 1B. Prestar toda tu atención a la persona con la que estás.	<input type="checkbox"/> 7A. Evaluar las conductas y pensamientos de otras personas y decirles que están equivocadas o que deberían ser diferentes cuando estás seguro de que tienes razón. <input type="checkbox"/> 7B. Si no apruebas o estás de acuerdo con lo que otra persona está haciendo o pensando, intenta entender cómo tendría sentido si supieras las causas.
<input type="checkbox"/> 2A. Imaginar que, si ya conoces a alguien, ya no tienes que prestarle tanta atención. <input type="checkbox"/> 2B. Reconocer que la cercanía se construye prestando atención y aprendiendo más y más sobre las personas que te importan.	<input type="checkbox"/> 8A. “Deberías dejar de hacer eso”. <input type="checkbox"/> 8B. “Me gustaría que dejaras de hacer eso”.
<input type="checkbox"/> 3A. “Realmente me heriste con lo que hiciste, y el pensamiento ‘me odias’ pasó por mi mente. Sé que no es verdad, pero ¿cómo te hubieras sentido tú en ese momento?”. <input type="checkbox"/> 3B. “Sé que me odias. No hay otra razón para justificar lo que me hiciste. Tampoco me digas lo contrario”.	<input type="checkbox"/> 9A. “Eres perezoso y te has rendido”. <input type="checkbox"/> 9B. “Me preocupa que te hayas rendido”.
<input type="checkbox"/> 4A. En situaciones sociales, sumergirte en las interacciones.	<input type="checkbox"/> 10 A. “No creo que eso sea correcto”. <input type="checkbox"/> 10B. “¿Cómo puedes pensar eso?”.

<input type="checkbox"/> 4B. Mantenerte reservado y observar las interacciones sociales para no cometer errores.	
<input type="checkbox"/> 5A. Conocer gente con tus valores. <input type="checkbox"/> 5B. Haz pequeñas cosas que van en contra de tus valores para no ser un peso para tus amistades.	<input type="checkbox"/> 11A. Mantener el control para que las relaciones resulten como tú deseas. <input type="checkbox"/> 11B. Ir con el flujo la mayor parte del tiempo cuando estés en interacciones sociales con grupos de amigos
<input type="checkbox"/> 6A. Estar abierto a que las personas cambien de opinión acerca de las cosas, así como sus creencias o sentimientos. <input type="checkbox"/> 6B. Suponer que cuando las personas cambian, no son confiables.	<input type="checkbox"/> 12A. Mantener una conversación hasta estar seguro de que te agrada la persona. <input type="checkbox"/> 12B. Sumergirte en una conversación y después evaluar si te agrada el otro.

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 13

(Hoja de trabajo de *E.I. 10*)

Terminar relaciones

Una relación destructiva tiene la particularidad tanto de arruinarse completamente a sí misma como de lastimar aspectos de uno mismo/a, como tu cuerpo físico y tu seguridad, tu autoestima o sentido de integridad, tu felicidad, tu paz mental o tu capacidad de cuidar a otra persona.

Una relación de interferencia es una que bloquea o dificulta la búsqueda de objetivos que son importantes para ti; tu habilidad para disfrutar la vida y hacer cosas que te gustan; tus relaciones con otras personas; o el bienestar de los que amas.

Decide terminar relaciones en mente sabia. Nunca en mente emocional

Si la relación es importante, no es destructiva y hay razones para pensar que pueda mejorar, intenta *resolución de problemas* para repararla

Antícípate para resolver problemas y poner fin a una relación de antemano.

Sé directo/a: utiliza habilidades de efectividad interpersonal
DEAR MAN, AVES, VIDA

Practica acción opuesta cuando amas a la persona equivocada

¡Practica la seguridad primero!

Antes de abandonar una relación altamente abusiva o que ponga en peligro tu vida, llama a la línea directa local de violencia doméstica para obtener ayuda, defender tu seguridad y ser derivado a un profesional calificado

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 13A

Identificar cómo terminar relaciones

Marca la respuesta más efectiva entre A y B:

<p><input type="checkbox"/> 1A. Si una relación está amenazando tu integridad o bienestar físico, probablemente sea tu culpa, y deberías ver a un terapeuta.</p> <p><input type="checkbox"/> 1B. Una relación que amenaza tu integridad o bienestar físico es destructiva, y deberías considerar abandonarla.</p>	<p>En medio de una discusión, estás tan enojado/a con la otra persona que ya no quieres tener nada más que ver con él/ella:</p> <p><input type="checkbox"/> 5A. ¡Deberías terminar la relación en ese momento! Puede que te olvides de lo irritante que es la persona si esperas.</p> <p><input type="checkbox"/> 5B. Debes salir de mente emocional y entrar en <i>mente sabia</i> para evaluar si permanecer en la relación o abandonarla.</p>
<p><input type="checkbox"/> 2A. Las relaciones deben ser fáciles. Si es difícil tener una relación con alguien, es probable que no valga la pena, y debes terminarla.</p> <p><input type="checkbox"/> 2B. En la mayoría de las relaciones se necesita resolver problemas para que funcionen.</p>	<p><input type="checkbox"/> 6A. Si terminar una relación destructiva será difícil, es más efectivo permanecer juntos.</p> <p><input type="checkbox"/> 6B. Si terminar una relación destructiva será difícil, es más efectivo <i>anticípate</i>.</p>
<p><input type="checkbox"/> 3A. Si estás enamorado de alguien que no te ama, practica las habilidades <i>DEAR MAN</i> para que la persona te ame.</p> <p><input type="checkbox"/> 3B. Si estás enamorado de alguien que no te ama, practica <i>acción opuesta</i>.</p>	<p><input type="checkbox"/> 7A. En una relación abusiva, si la persona te golpea, debes usar tus habilidades interpersonales para decirle a la persona que estás dejando la relación.</p> <p><input type="checkbox"/> 7B. En una relación abusiva, debes buscar asistencia profesional para abandonar la relación.</p>
<p><input type="checkbox"/> 4A. Para decidir si terminar una</p>	<p><input type="checkbox"/> 8A. Si te sientes invalidado/a</p>

relación, haz *pros y contras*.

- 4B. Para decidir si terminar una relación, usa las habilidades AVES.

constantemente en una relación, probablemente sea tu culpa.

- 8B. Si eses constantemente invalidado/a, la relación probablemente sea destructiva.

.....

***Fichas para caminando por el
sendero del medio***

.....

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 14

(Hojas de trabajo de E.I. 11–15c)

Descripción general:
caminando por el sendero del medio

Equilibrar la aceptación con el cambio

DIALÉCTICA

Equilibrar los opuestos en las paradojas entre “sí” y “no”,
“verdadero” y “falso”, al mismo tiempo.

VALIDACIÓN

Incluyendo lo que es válido y comprensible en nosotros mismos
y en los demás.

RECUPERARSE DE LA INVALIDACIÓN

Desde una posición no defensiva, encuentra lo válido, reconoce
lo inválido
y acéptate radicalmente a ti mismo/a.

ESTRATEGIAS DE CAMBIO CONDUCTUAL

Utiliza los principios conductuales para aumentar las conductas deseadas
y disminuir las conductas no deseadas.

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 15

(Hojas de trabajo de *E.I. 11–11b*)

Dialéctica

La dialéctica nos recuerda que:

1. El universo está repleto de lados opuestos y fuerzas opuestas.

Siempre hay más de una forma de ver una situación y resolver un problema.

Dos cosas que parecen opuestas pueden ambas ser verdaderas.

2. Todas las cosas y cada persona están conectados de alguna manera.

Las olas y el océano son uno.

El más mínimo aleteo de una mariposa afecta a la estrella más lejana.

3. El cambio es la única constante.

El significado y la verdad evolucionan con el tiempo.

Cada momento es nuevo; la realidad misma cambia a cada momento.

4. El cambio es transaccional.

Lo que hacemos influye en nuestro entorno y a otras personas.

El entorno y otras personas nos influyen.

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 16

(Hojas de trabajo de E.I. 11–11b)

Cómo pensar y actuar dialécticamente

1. Siempre hay más de un lado en todas las cosas. Busca ambas caras.

Pregúntale a tu *mente sabia*: ¿Qué me estoy perdiendo?

¿Dónde está la verdad en el otro lado?

Abandona los extremos: reemplaza “o-o” por “ambos-y”, “siempre” o “nunca” por “a veces”.

Equilibra los opuestos: valida ambos lados cuando no estés de acuerdo, acepta la realidad y trabaja para cambiar.

Cuando la vida te da limones, haz limonada.

Abraza a la confusión: ingresa en la paradoja de sí y no, o verdadero y no verdadero.

Juega al abogado del diablo: discute cada lado de tu propia posición con igual pasión.

Usa metáforas y cuentos para despegar y liberar la mente.

Otras formas de ver los distintos lados de una situación:

2. Ten en cuenta que estás conectado/a.

Trata a los demás como quieres que te traten a ti.

Busca similitudes entre las personas en lugar de diferencias.

Nota las conexiones físicas entre todas las cosas.

Otras formas de estar al tanto de las conexiones:

3. Abraza el cambio.

- Lánzate al cambio:** permítelo. Abrázalo.
- Practica aceptación radical del cambio** cuando las reglas, las circunstancias, las personas y las relaciones cambian de una manera que no te gusta.
- Practica acostumbrarte a cambiar:** haz pequeños cambios para practicarlo (por ejemplo, cambia deliberadamente dónde te sientas, con quién hablas, qué ruta tomas cuando vas a un lugar familiar).
- Otras formas de abrazar el cambio:

4. El cambio es transaccional: recuerda que tú afectas a tu entorno y que tu entorno te afecta a ti.

- Presta atención a los efectos de tus acciones en los otros** y cómo los otros te afectan a ti.
- Practica dejar de lado las culpas** observando cómo tus conductas y las de los demás son causadas por muchas interacciones a lo largo del tiempo.
- Recuerda que todas las cosas, incluidas todas las conductas, son causadas.
- Otras formas de ver las transacciones:

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 16A

Ejemplos de oposiciones donde ambos puntos de vista pueden ser verdaderos

- 1. Puedes querer cambiar y estar haciendo lo mejor que puedes, y aún debes hacerlo mejor, esforzarte más y estar más motivado para cambiar.
- 2. Eres estricto/a y gentil.
- 3. Puedes ser independiente y también querer ayudar. (Puedes permitir que otra persona sea independiente y también brindarles ayuda).
- 4. Puedes querer estar solo/a y también querer estar conectado/a con otros.
- 5. Puedes compartir algunas cosas y otras mantenerlas privadas.
- 6. Puedes estar solo/a y aun así estar conectado/a con otros.
- 7. Puedes estar con otra gente y sentirte solo/a.
- 8. Puedes ser un/a inadaptado/a en un grupo y encajar perfectamente en otro. (Un tulipán en un jardín de rosas también puede ser un tulipán en un jardín de tulipanes).
- 9. Puedes aceptarte a ti mismo/a tal como eres y aun así querer cambiar. (Puedes aceptar a los demás tal como son y también querer que cambien).
- 10. A veces necesitas controlar y tolerar tus emociones.
- 11. Puedes tener una razón válida para creer lo que crees y puedes estar equivocado/a.

- 12. Alguien puede tener razones válidas para querer algo de ti y tú puedes tener razones válidas para decir que no.
- 13. El día puede ser soleado y puede llover.
- 14. Puedes estar enojado/a con alguien y también amar y respetar a esa persona. (Puedes estar enojado/a contigo mismo/a y también amarte y respetarte).
- 15. Puedes tener un desacuerdo con alguien y también ser su amigo.
- 16. Puedes estar en desacuerdo con las reglas y también seguir las.
- 17. Puedes entender por qué alguien se siente o se está comportando de cierta manera y también estar en desacuerdo con su conducta y pedirle que cambie.
- 18. Otros:

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 16B

Opuestos importantes que hay que equilibrar

- 1. Aceptar la realidad y trabajar para cambiarla.
- 2. Validarte a ti mismo/a y a los demás y reconocer errores.
- 3. Trabajar y descansar.
- 4. Hacer las cosas que necesitas hacer y las que quieras hacer.
- 5. Trabajar para mejorar y aceptarte tal como eres.
- 6. Resolver problemas y aceptarlos.
- 7. Regular la emoción y aceptarla.
- 8. Dominar algo por tu cuenta y pedir ayuda.
- 9. Independencia y dependencia.
- 10. Actitud receptiva y privacidad.
- 11. Confianza y sospecha.
- 12. Mirar, observar y participar.
- 13. Tomar de los demás y dar a los demás.
- 14. Concentrarse en ti mismo/a en los demás.
- 15. Otros:
- 16. Otros:
- 17. Otros:

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 16C

Identificar dialécticas

Marca la respuesta más dialéctica en cada grupo.

<input type="checkbox"/> 1A. Presta atención al efecto que causas en los demás. <input type="checkbox"/> 1B. Asume que las reacciones de los demás no tienen que ver siempre con como los tratas.	<input type="checkbox"/> 5A. Examina una relación difícil observando cómo las interacciones a lo largo del tiempo entre tú y la otra persona pueden ser problemáticas. <input type="checkbox"/> 5B. Supón que las dificultades en una relación son completamente tu culpa o de la otra persona.
Decir: <input type="checkbox"/> 2A. "Sé que tengo la razón". <input type="checkbox"/> 2B. "Puedo ver tu punto de vista, aunque no estoy de acuerdo con él". <input type="checkbox"/> 2C. "La forma en que piensas no tiene ningún sentido".	Decir: <input type="checkbox"/> 6A. "Es inútil. No puedo hacerlo". <input type="checkbox"/> 6B. "Esto es leve como la brisa. No tengo problemas". <input type="checkbox"/> 6C. "Esto es muy difícil para mí, pero voy a seguir intentándolo".
Decir: <input type="checkbox"/> 3A. "Todo el mundo me trata injustamente siempre". <input type="checkbox"/> 3B. "Creo que el entrenador debería reconsiderar su decisión de echarme del equipo". <input type="checkbox"/> 3C. "Los entrenadores saben mejor que yo a quién poner en los equipos y quién echar".	<input type="checkbox"/> 7A. Cuando no estés de acuerdo con alguien, asegúrate de tener muy claro tu punto de vista. <input type="checkbox"/> 7B. Cuando no estés de acuerdo con alguien, intenta ver su punto de vista.
<input type="checkbox"/> 4A. Juzga como desleales e indiferentes a tus amigos si comienzan a cambiar de una manera que no te gusta. <input type="checkbox"/> 4B. Acepta que los intereses cambian.	<input type="checkbox"/> 8A. Exige que las relaciones sean estables y no cambien. <input type="checkbox"/> 8B. Abraza el cambio y acéptalo como algo inevitable.

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 17

(Hoja de trabajo de *E.I. 12*)

Validación

VALIDACIÓN SIGNIFICA:

- Encontrar el núcleo de la verdad en la perspectiva o situación de otra persona; verificando los hechos.
- Reconocer que las emociones, los pensamientos y las conductas de una persona tienen causas y, por lo tanto, son comprensibles.
- No necesariamente estar de acuerdo con la otra persona.
- No validar lo que en realidad no es válido.

¿POR QUÉ VALIDAR?

- Mejora nuestras relaciones al mostrar que estamos escuchando y entendemos.
- Mejora la efectividad interpersonal al reducir:
 1. La presión por probar quién tiene la razón.

2. La reactividad negativa.
 3. La ira
- Hace posible la resolución de problemas, la cercanía y el apoyo.
 - La invalidación duele.

COSAS IMPORTANTES PARA VALIDAR

- Lo válido (y solo lo válido).
- Los hechos de una situación.
- Las experiencias, sentimientos/emociones, creencias, opiniones o pensamientos de una persona sobre algo.
- Sufrimiento y dificultades.

RECUERDA:

- Toda respuesta inválida tiene sentido de algún modo.
- Validar no necesariamente es estar de acuerdo.
- Validar no significa que te guste.
- ¡Valida solo lo válido!



FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 18

(Hoja de trabajo de E.I. 12)

Guía de cómo validar

1. **Presta atención:**

Muéstrate interesado/a, escucha y observa. No hagas más de una cosa a la vez. Haz contacto visual. Mantente enfocado/a. Asiente con la cabeza ocasionalmente. Responde con tu cara (por ejemplo, sonríe ante las frases felices; muéstrate compungido/a cuando escuchas algo doloroso).

2. **Refleja lo que dice el otro:**

Di lo que escuchaste u observaste para asegurarte de que realmente entiendes lo que la persona está diciendo. ¡Sin lenguaje o tono de voz críticos!

Trata de “entender” realmente lo que la persona siente o piensa. Mantén la mente abierta. (No estés en desacuerdo, critiques o trates de cambiar las ideas o los objetivos de la persona). Usa un tono de voz que le permita a la otra persona corregirte... y ¡verifica los hechos!

Ejemplo: “Así que estás enojado conmigo porque crees que mentí solo para vengarme de ti. ¿Lo entendí bien?”.

3. **“Lee la mente”:**

Sé sensible a lo que la otra persona no está diciendo. Presta atención a las expresiones faciales, el lenguaje corporal, lo que está sucediendo y lo que ya sabes sobre la persona. Demuestra que entiendes con palabras o con tus acciones. *Muéstrate dispuesto/a a que te corrijan.*

Ejemplo: Cuando, al final de un largo día, le pides a un amigo que te lleve a casa y la persona se desploma, di: “Te ves muy cansado. Déjame buscar a alguien más”.

4. **Comprende:**

Presta atención a cómo se siente y en lo que está pensando la otra persona o, si tiene sentido, a su estado mental o corporal. Observa los eventos actuales (es decir, las causas), incluso si no apruebas la conducta del otro, o si su creencia es incorrecta. Di: “Tiene sentido que tú... porque...”.

Ejemplo: Si enviaste la invitación a tu fiesta a una dirección equivocada, di: “Entiendo por qué pensaste que podría haberte excluido a propósito”.

5. **Reconoce lo válido:**

Demuestra que comprendes que los pensamientos, sentimientos o acciones de la persona son válidos, dada su realidad y los hechos de su vida actual. Actúa como si la conducta de la persona fuera válida.

Ejemplo: Si se te critica por no sacar la basura el día que te toca, admite que es tu día y sácala. Si las personas presentan un problema, ayúdalas a resolverlo (a menos que solo quieran ser escuchados). Si la gente tiene hambre, dales comida.

Reconoce el esfuerzo que hace una persona.

6. **Muestra igualdad:**

¡Sé tú mismo/a! No alabes o subestimes a la otra persona.

Trata al otro como un igual, no como alguien frágil o incompetente.

Ejemplo: Debes estar dispuesto/a a admitir errores. Si alguien se presenta por su nombre, preséntate por tu nombre.

Pregúntales sus opiniones a otras personas. Deja de estar a la defensiva. Ten cuidado al dar consejos o decirle a alguien lo que debe hacer si no te lo piden. Incluso entonces, recuerda que podrías estar equivocado/a.

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 18A

Identificar la *validación*

Marca la respuesta más efectiva entre A y B:

<input type="checkbox"/> 1A. Pensar en tu día cuando la otra persona está hablando de su día. <input type="checkbox"/> 1B. Lanzarte de lleno a escuchar sobre el día de la otra persona.	<input type="checkbox"/> 5A. Recordar que los pensamientos, emociones y conductas de las personas no siempre coinciden. Verificar los hechos. <input type="checkbox"/> 5B. Asumir que puedes saber exactamente lo que las personas están sintiendo y pensando.
<input type="checkbox"/> 2A. Si no estás seguro/a de los pensamientos y emociones de las personas, preguntarles qué están pensando o sintiendo, o tratar de imaginarte a ti mismo/a en su situación. <input type="checkbox"/> 2B. Asumir que si la gente quiere que sepas lo que están pensando o sintiendo, te lo dirán.	<input type="checkbox"/> 6A. Evaluar las conductas y pensamientos de otras personas y decírles que están equivocadas o que deberían ser diferentes cuando estás seguro de que tienes razón. <input type="checkbox"/> 6B. Si no estás de acuerdo con lo que otra persona está haciendo o pensando, intentar entender cómo podría tener sentido si conocieras las causas.
<input type="checkbox"/> 3A. Observar las pequeñas pistas que indican lo que está sucediendo en situaciones sociales. <input type="checkbox"/> 3B. Observar solo lo que dice la gente e ignorar las señales no verbales.	<input type="checkbox"/> 7A. Asumir que, si el pedido de la otra persona tiene sentido para ella, eso es todo lo que necesitas para validar. <input type="checkbox"/> 7B. Cuando una persona solicita alguna cosa, dársela es validante.
<input type="checkbox"/> 4A. Sacar conclusiones sobre lo que la gente quiere decir.	<input type="checkbox"/> 8A. Asumir que las reacciones de los demás hacia ti no tienen nada que ver con las tuyas hacia ellos.

4B. Darte cuenta de que la misma conducta puede significar muchas cosas.

8B. Tratar a cada persona con respeto y con igualdad.

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 19 (P. 1 E 2)

(Hoja de trabajo de *E.I.* 13)

Recuperarse de la invalidación
La invalidación puede ser útil y dolorosa al mismo
tiempo

RECUERDA: LA INVALIDACIÓN ES ÚTIL CUANDO

1. Corrige errores importantes (tus hechos están equivocados).
2. Estimula el crecimiento intelectual y personal al escuchar otros puntos de vista.
3. Otro:

LA INVALIDACIÓN ES DOLOROSA CUANDO

1. Estás siendo ignorado/a.
2. Te malinterpretan repetidamente.
3. Niegan o ignoran hechos importantes en tu vida.
4. Recibes un trato desigual.
5. No te creen cuando eres sincero/a.

6. Se trivializan o niegan tus experiencias privadas.

7. Otro:

NO ESTÉS A LA DEFENSIVA Y VERIFICA LOS HECHOS

- Verifica todos los hechos para ver si tus respuestas son válidas o no.
Verifícalos con alguien en quien puedas confiar para validar aquello que lo amerita.
- Reconoce cuando tus respuestas no tienen sentido y no son válidas.
- Trabaja para cambiar pensamientos, comentarios o acciones inválidas. (Además, deja de culpar. Rara vez ayuda en una situación.)
- No emitas juicios críticos. (Practica *acción opuesta*). Recuerda que toda conducta es causada y que estás haciendo tu mejor esfuerzo.
- Sé compasivo contigo mismo/a. Practica autocalmarte.
- Admite que duele ser invalidado/a por otros, incluso si tienen razón.

- Reconoce cuándo tus reacciones tienen sentido y son válidas en una situación.
- Recuerda que ser invalidado/a, incluso cuando tu respuesta es realmente válida, rara vez es una catástrofe.
- Describe tus experiencias y acciones en un ambiente de apoyo.
- Practica aceptación radical de quien te invalida.

Valídate a ti mismo/a exactamente como validarías a otra persona

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 19A

Identificar la autovalidación

Para cada par, elige la opción más efectiva cuando alguien te invalida.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1A. Describir tu propia experiencia, punto de vista, emoción o acción de manera práctica. | <input type="checkbox"/> 4A. Sumergirte en la ira y llamarte “debilucho/a” a ti mismo/a si empiezas a sentirte triste o solo/a. |
| <input type="checkbox"/> 1B. Decir: “Qué estupidez de mi parte”, o menospreciarte por tu reacción. | <input type="checkbox"/> 4B. Aceptar que duele ser invalidado, y sentir el dolor. |
| <input type="checkbox"/> 2A. Herir a la otra persona y defender tu punto de vista, incluso cuando puedes estar equivocado. | <input type="checkbox"/> 5A. Cuando cometes un error, recordar que eres humano y que los humanos cometen errores. |
| <input type="checkbox"/> 2B. Cuando alguien no está de acuerdo con lo que piensas o haces, estar abierto a equivocarte y aceptarlo. Verificar los hechos. | <input type="checkbox"/> 5B. Culparte y castigarte a ti mismo/a por estar equivocado/a; evitar a las personas que saben que estabas equivocado/a. |
| <input type="checkbox"/> 3A. Cuando estés verificando los hechos (aunque solo sea en tu mente), defiéndete si estás en lo correcto o si tu respuesta es razonable. | <input type="checkbox"/> 6A. Pensar que estás “arruinado/a” o “dañado/a”, y ceder a la vergüenza y la pena. |
| <input type="checkbox"/> 3B. Asumir que tu experiencia de los hechos es incorrecta. Renunciar y ceder. Juzgarte a ti mismo/a y a la persona que te invalidó. | <input type="checkbox"/> 6B. Responder y hablar contigo mismo/a con comprensión y compasión. Recordar que todas las respuestas son causadas y tienen sentido si exploras las razones lo suficiente. |

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 20

(Hoja de trabajo de *E.I. 14*)

Estrategias para aumentar la probabilidad de conductas deseadas

Describe conductas en ti o en los otros que te gustaría aumentar o disminuir:

Refuerzo = una consecuencia que aumenta la frecuencia de una conducta.

Refuerzo positivo = consecuencias positivas (es decir, recompensa).

La frecuencia de la conducta se incrementa porque las consecuencias son algo que una persona quiere, le gusta o trabajará para obtener.

Ejemplos:

Refuerzo negativo = eliminación de eventos negativos (es decir, alivio).

La frecuencia de la conducta se incrementa porque las consecuencias detienen o reducen algo negativo.

Ejemplos:

Moldeado = reforzar pequeños pasos hacia la conducta que deseas.

- Reforzar pequeños pasos que conducen hacia el objetivo.
- A medida que se estabiliza la nueva conducta, pide un poco más antes de reforzar.
- Continúa hasta alcanzar la conducta objetivo.

Ejemplos de pasos para una conducta objetivo:

El momento importa.

- Refuerza la conducta inmediatamente después de que ocurra.
- Al moldear una nueva conducta, refuerza al inicio cada una de sus instancias.
- Una vez que la conducta se establece, gradualmente comienza a reforzarla solo algunas veces.

Precaución: cuando modificas el refuerzo, se vuelve muy difícil detener la conducta.

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 21

(Hoja de trabajo de *E.I. 15*)

Estrategias para disminuir o detener conductas no deseadas

Extinción = detener un refuerzo continuo de la conducta.

La extinción conduce primero a una explosión conductual, y luego a una disminución en la conducta.

Ejemplos:

Saciedad = proporcionar alivio o lo que se desee antes de que ocurra la conducta.

La saciedad reduce la motivación para la conducta y, por lo tanto, disminuye su frecuencia.

Ejemplos:

Castigo = una consecuencia aversiva que disminuye una conducta.

La conducta disminuye porque a la persona le disgustan las consecuencias o trabajará para evitarlas.

Ejemplos:

La conducta disminuye porque las consecuencias detienen o reducen algo positivo.

Ejemplos:

La conducta disminuye cuando se retiene algo que la persona quiere hasta que se corrigen los efectos dañinos de esa conducta.

Ejemplos:

- Asegúrate de que el castigo sea específico, esté limitado en el tiempo y “se ajuste al crimen”.
- Evita un tono punitivo; deja que la consecuencia haga el trabajo.
- Si ocurre un castigo natural, no lo deshagas. No agregues el castigo arbitrario.

Asegúrate de reforzar la conducta alternativa para reemplazar la conducta que deseas detener.

- La extinción y el castigo debilitan o suprimen la conducta, pero no la eliminan.
- La extinción y el castigo no enseñan nuevas conductas.
- Para evitar que vuelva a aparecer determinada conducta, refuerza una alternativa.

- El castigo funciona solo cuando el castigador está (o es probable que esté) presente.
- El castigo lleva a que se evite a la persona que castiga.

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 22

(Hojas de trabajo de E.I. 14, 15)

Consejos para usar estrategias de cambio conductual de forma efectiva

Resumen:

Objetivo

Consecuencia

Aumenta la conducta (Refuerzo) •• Agregar consecuencias positivas

•• Eliminar consecuencias aversivas

Debilitar la conducta (Extinción) •• Retirar el refuerzo

•• Brindar alivio ante conductas no deseadas

Eliminar la conducta (Castigo) •• Agregar consecuencias aversivas

•• Eliminar consecuencias positivas

No todas las consecuencias son iguales.

“La pasión de una persona puede ser algo que detesta otra”

El contexto importa. Un refuerzo en una situación puede ser un castigo en otra.

La cantidad importa. Si un refuerzo es escaso o demasiado, no funcionará.

Las consecuencias naturales funcionan mejor. Déjalas que hagan el trabajo cuando sea posible.

Pregunta qué consecuencias la persona trabajaría para obtener (refuerzo) o trabajaría para evitar (castigo).

Observa cambios en la conducta cuando se aplica la consecuencia.

Una conducta aprendida en una situación puede darse en otra

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 22A

Identificar estrategias efectivas de cambio conductual

Marca la respuesta más efectiva entre A y B:

<p><input type="checkbox"/> 1A. Cuando intentas incrementar una conducta, es más efectivo esperar a que se complete la conducta deseada antes de reforzar, para que la persona no crea que hacer algo a mitad de camino es lo suficientemente bueno.</p> <p><input type="checkbox"/> 1B. Cuando intentas aumentar una conducta, es más efectivo reforzar alguna pequeña mejora en la dirección correcta o, de lo contrario, es posible que la persona no continúe mejorando.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5A. Si las conductas problemáticas de una persona funcionan para obtener las cosas que desea, es más efectivo castigar esas conductas para detenerlas.</p> <p><input type="checkbox"/> 5B. Si las conductas problemáticas de una persona funcionan para obtener las cosas que desea, es más efectivo dejar de reforzar esas conductas y, en cambio, otorgar recompensas cuando la persona utiliza estrategias más hábiles para obtener lo que quiere o necesita.</p>
<p><input type="checkbox"/> 2A. El castigo más efectivo es la ira intensa y la crítica verbal rápida.</p> <p><input type="checkbox"/> 2B. El castigo más efectivo es encontrar uno que se ajuste a la gravedad de la conducta problemática.</p>	<p><input type="checkbox"/> 6A. Cuando estás castigando, considera que un castigo no específico será mucho más efectivo, ya que no puede evitarse.</p> <p><input type="checkbox"/> 6B. Usa una consecuencia negativa específica y limitada en el tiempo para disminuir la conducta.</p>
<p>Decir:</p> <p><input type="checkbox"/> 3A. Es más efectivo reforzar la conducta inmediatamente después de que ocurra.</p>	<p><input type="checkbox"/> 7A. Si le hiciste un regalo a alguien y luego esa persona te lastima con una conducta, es más efectivo castigar esa conducta quitándole los regalos que le diste.</p>

<p><input type="checkbox"/> 3B. Es más efectivo recompensar la conducta después de un tiempo para que la persona no espere que siempre le brindes una recompensa.</p>	<p><input type="checkbox"/> 7B. Si la conducta de una persona te lastima, es más efectivo castigar la conducta al no hacerle favores a la persona hasta que su conducta mejore.</p>
<p><input type="checkbox"/> 4A. Es común que las personas recompensen las conductas problemáticas de los demás sin siquiera darse cuenta.</p> <p><input type="checkbox"/> 4B. Las personas no recompensan las conductas problemáticas de los demás, porque eso sería estúpido.</p>	<p><input type="checkbox"/> 8A. Después de que se detiene una conducta castigada, es más efectivo recompensar una conducta alternativa que deseas.</p> <p><input type="checkbox"/> 8B. Después de que se detiene una conducta castigada, es más efectivo continuar el castigo, de modo que envíe un mensaje muy claro de que la conducta problemática es inaceptable.</p>

.....

Hojas de trabajo de efectividad interpersonal

***Hojas de trabajo para objetivos y
factores que interfieren***

.....

HOJA DE TRABAJO DE *EFFECTIVIDAD* *INTERPERSONAL* 1

Pros y contras de usar habilidades de *efectividad interpersonal*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Usa esta hoja para anotar las ventajas y desventajas de usar las habilidades de *efectividad interpersonal* (es decir, actuar hábilmente) para obtener lo que deseas. La idea aquí es descubrir cuál es la forma más efectiva para obtener lo que quieras. Recuerda, se trata de tus metas, no de las metas de otra persona.

Describe la situación interpersonal:

Describe tu meta en esta situación:

Haz una lista de pros y contras de actuar hábilmente utilizando las habilidades de *efectividad interpersonal*.

Haz otra lista de pros y contras de usar tácticas para obtener lo que deseas.

Haz una tercera lista de ventajas y desventajas de rendirte o actuar pasivamente en la situación. Verifica los hechos para asegurarte de que estás en lo correcto en tu evaluación.

Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

Pros	Utilizar habilidades	Exigir, atacar, evitar	Rendirte, actuar pasivamente
Contras	Utilizar habilidades	Exigir, atacar, evitar	Rendirte, actuar pasivamente

¿Qué decidiste hacer en esta situación?

¿Esta es la mejor decisión (en **mente sabia**)?

HOJA DE TRABAJO DE *EFFECTIVIDAD* *INTERPERSONAL 2*

Desafiar los mitos que se interponen en el camino de la *efectividad interpersonal*

Desafiar los mitos que se interponen en la efectividad de los objetivos

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Para cada mito, escribe un desafío que tenga sentido para ti.

1. No merezco obtener lo que quiero o necesito.

Cambio:

2. Si pido algo, esto mostrará que soy una persona muy débil.

Cambio:

3. Tengo que saber si una persona va a decir que sí antes de pedirle algo

Cambio:

4. Si pido algo o digo que no, no podré soportar que alguien se enoje conmigo.

Cambio:

5. Si me dicen que no, me muero.

Cambio:

6. Hacer pedidos es despreciable (malo, egoísta, etc.).

Cambio:

7. Decir que no a una solicitud es egoísta.

Cambio:

8. Debería estar dispuesto/a a sacrificar mis propias necesidades por los demás.

Cambio:

9. Debo ser realmente incompetente para no poder solucionar esto por mí mismo/a.

Cambio:

10. Obviamente, el problema está en mi cabeza. Si solo pensara de manera diferente, no tendría que molestar a los demás.

Cambio:

11. Si no obtengo lo que quiero o necesito, no hace ninguna diferencia; no me importa, de verdad.

Cambio:

12. Ser habilidoso/a es un signo de debilidad.

Cambio:

Otro mito:

Cambio:

Otro mito:

Cambio

13. No debería tener que pedir (o decir no); deberían saber lo que quiero (y hacerlo).

Cambio:

14. Deberían haber sabido que su conducta lastimaría mis sentimientos; no tendría que decírselos.

Cambio:

15. No debería tener que negociar o trabajar para obtener lo que quiero.

Cambio:

16. Los demás deberían estar dispuestos a hacer más por mis necesidades.

Cambio:

17. Los demás deberían agradecerme, aceptarme y apoyarme.

Cambio:

18. Los demás no merecen que sea hábil o los trate bien.

Cambio:

19. Conseguir lo que quiero cuando lo quiero es lo más importante.

Cambio:

20. No debo ser justo/a, amable, cortés o respetuoso/a si los demás no lo son conmigo.

Cambio:

21. La venganza se sentirá muy bien; valdrá la pena cualquier consecuencia negativa.

Cambio:

22. Solo los débiles tienen valores.

Cambio:

23. Todo el mundo miente.

Cambio:

24. Obtener lo que quiero o necesito es más importante que cómo lo obtengo; los fines realmente justifican los medios.

Cambio:

Otro mito:

Cambio:

Otro mito:

Cambio:

.....

***Hojas de trabajo para obtener
objetivos de forma habilidosa***

.....

HOJA DE TRABAJO DE *EFFECTIVIDAD INTERPERSONAL 3*

Clarificar los objetivos en situaciones interpersonales

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Usa esta hoja para determinar tus objetivos y prioridades en cualquier situación que te genere un problema. Los ejemplos incluyen situaciones en las que (1) no se respetan tus derechos o deseos; (2) quieres que alguien haga, cambie o te dé algo; (3) quieres o necesitas decir no o resistirte a la presión para hacer algo; (4) quieres que se tome en serio tu posición o punto de vista; (5) hay conflicto con otra persona; o (6) quieres mejorar tu relación con alguien.

Observa y escribe tan pronto como sea posible. Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

Evento desencadenante del problema: ¿Quién le hizo qué a quién? ¿Qué condujo a qué?

¿Qué cosa de esta situación es un problema para mí? ¡Recuerda **verificar los hechos!**

Mis anhelos y deseos en esta situación:

Objetivos: ¿Qué **resultados específicos** deseo? ¿Qué quiero que haga, deje de hacer o acepte esta persona?

Relación: ¿Cómo quiero que la otra persona se sienta en relación a mí **respecto a cómo manejé la interacción** (ya sea que obtenga o no lo que quiero de la otra persona)?

Auto-respeto: ¿Cómo quiero sentirme o pensar sobre mí mismo/a **respecto a cómo manejé la interacción** (ya sea que obtenga o no lo que quiero de la otra persona)?

Mis prioridades en la situación: Califica las prioridades 1 (más importante), 2 (segunda más importante), o 3 (menos importante).

_ Objetivos

_ Relación

_ Auto-respeto

Desequilibrios y conflictos en las prioridades que dificultan la efectividad en esta situación:

HOJA DE TRABAJO DE *EFFECTIVIDAD INTERPERSONAL* 4

Escribir guiones de *efectividad interpersonal*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Llena esta hoja antes de practicar tus habilidades interpersonales *DEAR MAN*, *AVES* y *VIDA*. Practica diciendo tus “líneas” en voz alta y en tu mente. Usa las habilidades de “anticiparte” (ficha de *regulación emocional* 19). Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

Evento desencadenante de mi problema: ¿Quién le hizo qué a quién? ¿Qué llevó a qué?

OBJETIVOS EN LA SITUACIÓN (Qué resultados quiero):

CUESTIONES DE RELACIÓN (Cómo quiero que la otra persona se sienta con respecto a mí):

CUESTIONES DE AUTO-RESPETO (Cómo quiero sentirme con respecto a mí mismo/a):

Ideas de guiones para *DEAR MAN*, *AVES*, *VIDA*

1. **Describe** la situación.
2. **Expresa** sentimientos/opiniones.
3. **Sé Asertivo/a** al hacer valer tu pedido (o negativa) directamente (señala en qué parte usarías “disco rayado” si lo necesitaras).
4. **Refuerza** con frases y comentarios.
5. **Sé mindful y aparenta** confianza con tus comentarios (si es necesario).
6. **Negocia** con tus comentarios.
7. **Valida** con tus comentarios.
8. Ten modales educados.

Escribe en otra página en blanco todas las cosas que quieras evitar hacer y decir.

HOJA DE TRABAJO DE *EFFECTIVIDAD INTERPERSONAL* 5

Seguimiento del uso de habilidades de *efectividad interpersonal*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Llena esta hoja cada vez que practiques tus habilidades interpersonales o tengas la oportunidad de hacerlo, incluso si haces poco o nada para practicar. Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

Evento desencadenante de mi problema: ¿Quién le hizo qué a quién? ¿Qué llevó a qué?

OBJETIVOS EN LA SITUACIÓN (Qué resultados quiero):

CUESTIONES DE RELACIÓN (Cómo quiero que la otra persona se sienta con respecto a mí):

CUESTIONES DE AUTO-RESPETO (Cómo quiero sentirme con respecto a mí mismo/a):

Mis prioridades en la situación: Califica las prioridades 1 (más importante), 2 (segunda más importante), o 3 (menos importante).

Objetivos Relación Auto-respeto

Desequilibrios y conflictos en las prioridades que dificultan la efectividad en esta situación:

Qué dije o hice en la situación: (Describe y marca abajo).

DEAR MAN (conseguir lo que quiero):	
__¿Describí la situación?	__¿Fui <i>mindful</i> (actué con conciencia plena)? _____
__¿Expresé mis sentimientos/opiniones?	__¿Disco rayado?
__¿Fui asertivo/a?	__¿Ignoré ataques?
__¿Reforcé?	__¿Aparenté estar seguro?
AVES (mantener la relación):	__¿Negocié?
__¿Fui gentil? _____	__¿Mostré interés?
__¿No amenacé? _____	__¿Validé?
__¿No ataqué?	__¿Tuve modales educados?

<input type="checkbox"/> ¿No juzgué? _____	
VIDA (mantener el auto-respeto):	
<input type="checkbox"/> ¿Fui imparcial? _____	<input type="checkbox"/> ¿Me apegué a mis valores? _____
<input type="checkbox"/> ¿No me disculpé?	<input type="checkbox"/> ¿Fui auténtico/a? _____

¿Cuán efectiva fue la interacción?

HOJA DE TRABAJO DE *EFFECTIVIDAD INTERPERSONAL* 6

El juego de la moneda: cuán intensamente pedir o decir no

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Para decidir la intensidad de tu pedido o tu negativa lee las instrucciones a continuación. Marca las monedas que pones en el banco, y luego súmalas. A continuación, vuelve a revisar la lista para ver si algunos de los ítems son mucho más importantes que otros. Consulta tu *mente sabia* antes de actuar, para ver si algunos ítems son mucho más importantes que otros.

Decidí la intensidad de tu pedido Poné “si” o “no” en cada casillero. Cuántos más “si” sumes, tenés que pedir con mayor intensidad. Caso contrario, no pidas, ni siquiera insinúes pedirlo.			Decidí la intensidad de negarte a un pedido Poné “no” o “si” en cada casillero. Cuántos más “no” sumes, más firme decís que no. Si sumás diez “no”, negate intensamente.
	¿Puede esa persona darme lo que yo deseo/pido?	Aptitud	¿Puedo darle lo que me pide esa persona?
	¿Es mi objetivo más importante que mi relación con esa persona?	Prioridades	¿Es mi relación más importante que negarme al pedido?
	¿Pedir me hará sentir más competente y con mayor autorrespeto?	Respeto	Si me niego ¿me sentiré mal conmigo mismo?
	La persona a la que le pido, ¿está calificada para	Autoridad	¿Estoy calificado (por las leyes, etc.) para

	responder al mismo? (ej. hay leyes que los obligan a hacerlo)		dar o hacer lo que me piden? Negarme, ¿sería violar los derechos de la persona?	
	¿Es mi responsabilidad decirle a esas personas cómo proceder?	Derechos	La persona, ¿es responsable cómo para decirme qué hacer?	
	Mi pedido ¿se ajusta al tipo de relación que tengo con esa persona?	Relaciones	El pedido de la otra persona, ¿se ajusta a mi relación con ella?	
	¿Es mi pedido importante para llevar a cabo mi objetivo a largo plazo?	Objetivos	¿Me arrepentiría de negarme al largo plazo?	
	¿Doy lo mismo que lo que recibo de esa persona?	Reciprocidad	¿Le debo un favor a esta persona? (¿hace mucho por mí?)	
	¿Soy consciente de mi pedido y tengo los hechos que necesito que lo avalen?	Tarea	¿Se, realmente, a que pedido me estoy negando? (está claro para la otra persona lo que se me está pidiendo?)	
	¿Es buen momento para pedir? (la persona, ¿está de buen humor?)	Timing	¿Debería no anticiparme, o esperar antes de negarme?	
	TOTAL DEL VALOR DEL PEDIDO (Ajustar +/- ____ para MENTE SABIA)		TOTAL DEL VALOR A DECIR "NO" (Ajustar +/- ____ para MENTE SABIA)	

PEDIR	No pedir, no insinuar	Sugerir indirectamente, aceptar la negativa	Sugerir abiertamente, aceptar la negativa	Pedir tentativamente, acepar la negativa	Pedir cortesmente, acepar la negativa	Pedir con confianza, acepar la negativa	Pedir con confianza, resistir la negativa	Pedir firmemente, resistir la negativa	Pedir firmemente insistir en negocia segui intentanc
DECIR "NO"	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Hacer lo que los otros quieren sin que lo pidan	Hacer lo que los otros quieren, sin quejarte	Hacer lo que los otros quieren, a pesar de sentir desgano	Hacer lo que los otros quieren, pero expresar desgano	Rechazar cortésmente, pero reconsiderar	Rechazar con confianza, pero reconsiderar	Rechazar con confianza, resistirse a ceder	Rechazar firmemente, resistir a ceder	Rechaz firmem no cede negocia segui intentanc	

HOJA DE TRABAJO DE *EFFECTIVIDAD INTERPERSONAL 7*

Solución de problemas de habilidades de *efectividad interpersonal*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Llena esta hoja cada vez que practiques tus habilidades interpersonales o tengas la oportunidad de hacerlo, incluso si haces poco o nada para practicar. Escribe en una página en blanco si necesitas más espacio.

1

¿Tengo las habilidades que necesito? Mira a las instrucciones.

Revisa lo que ya has intentado.

¿Sé cómo ser hábil para obtener lo que quiero?

¿Sé cómo comunicar lo que quiero decir?

¿Seguí las instrucciones de la habilidad al pie de la letra?

No estoy seguro/a:

Escribí lo que quería decir primero.

Volví a leer las instrucciones.

Recibí *coaching* de alguien en quien confío.

Practiqué con un/a amigo/a o delante de un espejo.

¿Funcionó? Sí (Fabuloso) No (Continúa) No volví a intentarlo

Sí:

2

¿Sé lo que我真的 quiero en esta interacción?

Pregunta:

¿Estoy indeciso/a sobre lo que realmente quiero en esta interacción?

¿Soy ambivalente acerca de mis prioridades?

¿Tengo problemas para lograr equilibrio entre:

- pedir demasiado y no pedir nada?

- decirle no a todo y ceder ante todo?

¿El miedo o la vergüenza se interponen en el camino de saber lo que realmente quiero?

No estoy seguro/a:

- Hice pros y contras para comparar diferentes objetivos.
 - Usé habilidades de *regulación emocional* para reducir el miedo y la vergüenza.
- ¿Esto ayudó? Sí (Fabuloso) No (Continúa) No volví a intentarlo
- Sí:**

3

¿Mis metas a corto plazo se interponen en el camino de mis metas a largo plazo?

Pregunta:

- ¿El “ahora, ahora, ahora” se impone por sobre obtener lo que realmente quiero?
- ¿Mi mente emocional está controlando lo que digo y hago en lugar de mi *mente sabia*?

- Sí:**

Hice pros y contras al comparar objetivos a corto y largo plazo.
Esperé hasta otro momento cuando no estuve en mente emocional.
¿Esto ayudó? Sí (Fabuloso) No (Continúa) No volví a intentarlo

No:

4

¿Mis emociones se están interponiendo en el uso de mis habilidades?

Pregunta:

- ¿Siento demasiado malestar como para usar mis habilidades?
- ¿Mis emociones son tan intensas que estoy por encima del punto de quiebre de mis habilidades?

- Sí:**

Intenté las *habilidades TIP*.
 Usé las habilidades de auto-calmarme de *supervivencia a la crisis* antes de la interacción para calmarme.
 Realicé *mindfulness* de las emociones actuales (ficha de *regulación emocional* 22).
 Reenfoqué mi atención por completo a mi objetivo en el momento presente.

- ¿Esto ayudó? Sí (Fabuloso) No (Continúa) No volví a intentarlo

No:

5

¿Las preocupaciones, las suposiciones y los mitos obstaculizan mi camino?

Pregunta:

- ¿Pensamientos sobre consecuencias negativas están bloqueando mi acción?
“No les agradaré”, “Ella pensará que soy estúpido/a”.
- ¿Pensamientos sobre si我真的 merezco obtener lo que quiero se interponen en mi camino?
“Soy tan mala persona que no merezco esto”.

¿Insultarme a mí mismo/a me impide hacer algo?

“No lo haré bien”, “Probablemente me desmoronaré”, “Soy tan estúpido/a”.

¿Creo en mitos sobre la *efectividad interpersonal*?

“Si hago un pedido, esto demostrará que soy una persona muy débil”, “Solo los tontos tienen valores”.

Sí:

Desafié los mitos

Verifiqué los hechos.

Hice *acción opuesta*.

¿Esto ayudó? Sí (Fabuloso) No (Continúa) No volví a intentarlo

No:

6

¿El entorno es más poderoso que mis habilidades?

Pregunta:

¿Las personas que tienen lo que quiero o necesito son más poderosas que yo?

¿Las personas que me dicen qué hacer son más poderosas y están en control?

¿Los demás se sentirán amenazados si consigo lo que quiero?

¿Hay otras razones para no agradarles si obtengo lo que quiero?

Sí:

Intenté *resolución de problemas*.

Encontré un/a aliado/a poderoso/a.

Practiqué *aceptación radical*.

¿Esto ayudó? Sí (Fabuloso) No (Continúa) No volví a intentarlo

No:

.....

***Hojas de trabajo para construir
relaciones y terminar con las
destructivas***

.....

HOJA DE TRABAJO DE *EFFECTIVIDAD* *INTERPERSONAL 8*

Conocer personas y agradarles

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Llena esta hoja cada vez que practiques tus habilidades interpersonales o tengas la oportunidad de hacerlo, incluso si haces poco o nada para practicar. Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

Nombra dos maneras de entrar en contacto con gente de modo espontáneo pero frecuente.

- 1.
- 2.

Señala dos formas en las que podrías conocer (o has conocido) personas que tienen cosas en común contigo.

- 1.
- 2.

Enumera dos formas en las que podrías entablar conversaciones (o haber participado de ellas) haciendo una pregunta, dando una

respuesta, elogiando o expresando agrado por otro.

1.

2.

Escribe dos maneras en las que podrías aproximarte a un grupo de gente que conversa (o cómo podrías acercarte a uno de ellos)

1.

2.

Verifica los hechos y asegúrate de haber enumerado todas las oportunidades posibles para encontrar personas con las cuales podrías entablar una amistad. Señala, si fuera necesario, más ideas, o pregúntales a tus familiares o amigos/as si tienen otras.

Nombra alguna situación en la cual te hiciste amigo/a de alguien y le agradaste.

Marca y describe qué habilidades utilizaste.

- Proximidad Semejanzas Habilidades para entablar una conversación Expresar agrado
-
-

Describe qué has hecho para unirte a una conversación de grupo.

Describe qué has hecho para utilizar tus habilidades para sostener una conversación con otros.

¿Cuán efectiva fue la interacción?

HOJA DE TRABAJO DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 9

Mindfulness de los otros

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Llena esta hoja cada vez que practiques *mindfulness de los otros* o tengas la oportunidad de hacerlo, incluso si haces poco o nada para practicar. Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

Marca las opciones que hayas practicado:

- Prestar atención con interés y curiosidad a las personas que me rodean.
 - Retirar el enfoque en mí mismo/a y ponerlo en las personas con las que estaba.
 - Reconocer pensamientos juiciosos y dejarlos ir.
 - Permanecer en el presente y escuchar en vez de pensar qué contestar luego.
 - Poner toda mi atención en la otra persona y no hacer muchas cosas a la vez.
 - Evitar aferrarme a “tener la razón”.
 - Otra:
-
- Describir de forma casual lo que observé.

- Utilizar palabras descriptivas y no juicios de valor.
- Describir lo que observaba en vez de suponer e interpretar a los demás.
- Evitar cuestionar la intención de los otros.
- Otra:

- Entregarme a la interacción con los demás.
- Dejarme llevar en vez de intentar controlarlo todo.
- La conversación y yo hemos sido uno (participé de ella, no fui un espectador/a)
- Otra:

Describe una situación en la que hayas puesto en práctica *mindfulness de los otros*, durante la semana pasada?

¿Con quién estabas?

¿Cómo practicaste *mindfulness* exactamente?

¿Cuál fue el resultado?

¿Cómo te sentiste después?

Utilizar *mindfulness de los otros*, ¿hizo alguna diferencia?

¿Qué diferencia notaste?

HOJA DE TRABAJO DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 10

Terminar relaciones

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Llena esta hoja para describir cómo terminar una relación no deseada cuando esta no es abusiva. **Si es abusiva, primero llama a la línea directa local de violencia doméstica.** Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

Problema en la relación: describe los motivos por los cuales la relación es destructiva o es un obstáculo en tu vida.

Haz la lista de pros y contras para terminar la relación (siempre en mente sabia).

PROS:

CONTRAS:

Ideas de guiones para *DEAR MAN*, *AVES*, *VIDA* para terminar una relación

- 1. Describe la situación o el problema en la relación. ¿Cuál es el núcleo o motivo principal para finalizarla?**

Expresa sentimientos, opiniones y también por qué la relación debe finalizar para ti.

2. Sé Asertivo/a en la decisión de terminar la relación (subraya la parte en la que usarías “disco rayado” si fuese necesario).

- 3. Refuerza las observaciones de las consecuencias positivas para ambas partes si terminaran con la relación.**

- 4. Mantén tu posición y Aparenta seguridad. Observaciones a realizar respecto a cómo y cuándo terminar.**

5. Negocia. Escribe observaciones y “pasa la pelota” para evitar irte de tema y responder a ataques o distracciones (si es necesario).

6. Haz comentarios **validantes** sobre los deseos y los sentimientos de la otra persona o la historia de la relación.

7. Haz comentarios **casuales**, con humor, que tranquilicen.

8. Haz comentarios **justos**.

Marca **acciones opuestas al amor** que hayas practicado:

- 1. Recordarme por qué el amor no está justificado.
- 2. Necesidad de acción opuesta al amor.
- 3. Evitar el contacto con aquellas personas o cosas que me recuerdan al ser amado.
- 4. Otro:

.....

***Hojas de trabajo para caminando por
el sendero del medio***

.....

HOJA DE TRABAJO DE *EFFECTIVIDAD* *INTERPERSONAL 11*

Practicar la *dialéctica*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Describe las situaciones que desencadenaron que practiques la *dialéctica*.

Situación 1

Comprueba si practicar esta habilidad ***dialéctica*** ha influido de alguno de los siguientes modos, ***aunque sea un poco***:

Situación (quién, qué, cuándo, dónde):

- Contemplé ambos lados
- Estuve al tanto de mi conexión
- Acepté el cambio
- Recordé el efecto que tengo sobre otros y sobre mí

A la izquierda, verifica las habilidades que usaste y descríbelas aquí.

Describe la experiencia de usar la habilidad:

Comprueba si practicar esta habilidad dialéctica ha influido de alguno de los siguientes modos, ***aunque sea un poco***:

- _ Redujo el sufrimiento
- _ Aumentó la felicidad

- _ Redujo la fricción con otros
- _ Redujo la reactividad
- _ Aumentó la sabiduría
- _ Aumentó la relación presente
- _ Aumentó la conexión
- _ Aumentó el sentido
- _ Otro resultado de validez personal

Situación 2

Situación (quién, qué, cuándo, dónde): 	
<input type="checkbox"/> Contemplé ambos lados <input type="checkbox"/> Estuve al tanto de mi conexión <input type="checkbox"/> Acepté el cambio <input type="checkbox"/> Recordé el efecto que tengo sobre otros y sobre mí	A la izquierda, verifica las habilidades que usaste y descríbelas aquí.
Describe la experiencia de usar la habilidad:	

Comprueba si practicar esta habilidad *dialéctica* ha influido de alguno de los siguientes modos, *aunque sea un poco*:

- _ Redujo el sufrimiento
- _ Aumentó la felicidad
- _ Redujo la fricción con otros
- _ Redujo la reactividad
- _ Aumentó la sabiduría
- _ Aumentó la relación presente
- _ Aumentó la conexión

_Aumentó el sentido

_Otro resultado de validez personal

HOJA DE TRABAJO DE *EFFECTIVIDAD*

INTERPERSONAL 11A

Lista de verificación de *dialéctica*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Práctica diaria de *dialéctica*: marca los ejercicios cada vez que hagas uno. Califica cada habilidad que practiques indicando qué tan efectiva fue para ayudarte a alcanzar tus metas personales e interpersonales. Califica desde 1 (nada efectivo) a un máximo de 5 (muy efectivo).

Contemplé ambos lados:

Calificación
(1–5)

1. Pregunté a mi *mete sabia*: “¿Qué me estoy perdiendo?” -

2. Busqué el núcleo de verdad en el lado de la otra persona. -

3. Me mantuve alejado/a de los extremos (como “siempre” o “nunca”), y en cambio pensé o dije: -

4. Equilibré los opuestos en mi vida: q Me validé tanto a mí mismo/a como a la persona con la que estuve en desacuerdo q Acepté la realidad e intenté modificarla q Me mantuve apegado/a y a la vez dejé ir q Otro (describe): -

5. Hice limonada con limones (describe): -

6. Acepté la confusión (describe): -

7. Jugué al abogado del diablo argumentando tanto mi lado como el otro (describe): -

8. Usé una metáfora o una historia para describir mi punto de vista (describe): -

9. Hice *mente sabia* 3 minutos para reducir la “mente del hacer” en mi vida cotidiana. -

10. Otro (describe): -

Estuve al tanto de mi conexión:

11. Traté a los demás como quiero ser tratado (describe): -

12. Busqué similitudes entre mí y los demás (describe): -

13. Noté las conexiones físicas entre todas las cosas (describe): -

14. Otro (describe): -

Acepté el cambio:

15. Practiqué aceptación radical del cambio (describe): -

16. Hice pequeñas modificaciones intencionalmente para acostumbrarme al cambio (describe): -

17. Otro (describe): -

Recordé que el cambio es transaccional:

18. Presté atención al efecto que tengo sobre los demás (describe): -

19. Presté atención al efecto que tienen los demás sobre mí (describe): -

20. Practiqué dejar ir la culpa (describe): -

21. Me recordé que todas las cosas, incluidas las conductas, son causadas. -

22. Otro (describe): -

HOJA DE TRABAJO DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 11B

Darte cuenta de cuándo no estás siendo dialéctico

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Identifica un momento de esta semana en el que *no utilizaste* tus habilidades dialécticas. Describe brevemente la situación.

Situación 1

Situación (quién, qué, cuándo, dónde):	
<input type="checkbox"/> Contemplé ambos lados <input type="checkbox"/> Estuve al tanto de mi conexión <input type="checkbox"/> Acepté el cambio <input type="checkbox"/> Recordé el efecto que tengo sobre otros y sobre mí	A la izquierda, verifica las habilidades que usaste y descríbelas aquí.
¿Qué harías diferente la próxima vez?:	

Comprueba si *no practicar* habilidades dialécticas ha influido de alguno de los siguientes modos, *aunque sea un poco*:

- _Aumentó el sufrimiento
- _Disminuyó la felicidad

- Aumentó la fricción con otros
- Disminuyó la reactividad
- Disminuyó la sabiduría
- Arruinó la relación
- Disminuyó la conexión
- Otro resultado

Situación 2

Situación (quién, qué, cuándo, dónde):

<input type="checkbox"/> Contemplé ambos lados <input type="checkbox"/> Estuve al tanto de mi conexión <input type="checkbox"/> Acepté el cambio <input type="checkbox"/> Recordé el efecto que tengo sobre otros y sobre mí	A la izquierda, verifica las habilidades que usaste y descríbelas aquí.
¿Qué harías diferente la próxima vez?	

Comprueba si *no practicar* habilidades dialécticas ha influido de alguno de los siguientes modos, *aunque sea un poco*:

- Aumentó el sufrimiento
- Disminuyó la felicidad
- Aumentó la fricción con otros
- Disminuyó la reactividad
- Disminuyó la sabiduría

- Arruinó la relación
- Disminuyó la conexión
- Otro resultado

HOJA DE TRABAJO DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 12

Validar a los otros

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Llena esta hoja cada vez que practiques tus habilidades de *validación* o tengas la oportunidad de hacerlo, incluso si haces poco o nada para practicar. Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

Marca los tipos de validación que practicaste, a propósito, con otros:

- Presté atención.
- Reflejé lo dicho o hecho, y permanecí abierto/a a la corrección.
- Fui perceptivo/a frente a lo que no se dijo.
- Expresé cómo lo que sentí, hice o dije tiene sentido según las causas que lo originan.
- Reconocí y fui validante.
- Actué de manera auténtica y como un par.

Enumera una frase invalidante y dos validantes que hayas dicho a otra persona

- 1.
- 2.
- 3.

Describe una situación en donde no hayas juzgado a alguien la semana pasada.

Describe una situación en donde hayas sido validante la semana pasada.

¿Quién fue la persona a la que validaste?

¿Qué hiciste o dijiste exactamente para validar a esa persona?

¿Cuál fue el resultado?

¿Cómo te sentiste después?

¿Harías o dirías algo diferente en otra ocasión? Si es así, ¿qué sería?

HOJA DE TRABAJO DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 13

Auto-validación y auto-respeto

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Llena esta hoja cada vez que practiques tus habilidades de auto-validation o tengas la oportunidad de hacerlo, incluso si haces poco o nada para practicar. Escribe en una página en blanco si necesitas más espacio.

Enumera una frase auto-invalidante y dos auto-validantes

- 1.
- 2.
- 3.

Describe una situación en la cual hayas sido auto-validante la semana pasada

Revisa cada estrategia que hayas usado durante la semana:

- Examiné todos los hechos para ver si mis respuestas son válidas o inválidas.

- Lo comprobé con alguien en quien puedo confiar para que valide lo válido.
 - Reconocí cuando mis respuestas no tenían sentido y no eran válidas.
 - Trabajé para cambiar pensamientos, comentarios o acciones inválidas. (Dejé de culpar).
 - Desestimé las autoafirmaciones críticas. (Practiqué *acción opuesta*).
 - Me recordé a mí mismo/a que toda conducta es causada y que estoy haciendo mi mejor esfuerzo.
 - Fui compasivo/a conmigo mismo/a. Practiqué auto-calmarme.
 - Admití que duele ser invalidado/a por otros, incluso si tienen razón.
 - Reconocí cuando mis reacciones tienen sentido y son válidas en una situación.
 - Recordé que ser invalidado/a, incluso cuando mi respuesta es realmente válida, rara vez es una completa catástrofe.
 - Describí mis experiencias y acciones en un ambiente de apoyo.
 - Lamenté el trauma de la invalidación en mi vida y el daño que ha causado.
 - Practiqué *aceptación radical* de la(s) persona(s) invalidante(s) en mi vida.
 - ¿Cuál fue el resultado?
-
-

HOJA DE TRABAJO DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 14

Cambiar la conducta con el refuerzo

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Llena esta hoja cada vez que intentes aumentar tu propia conducta o la de alguien más con refuerzos. Busca oportunidades (ya que ocurren todo el tiempo) para reforzar la conducta. Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

1. Identifica la conducta que quieras aumentar y el refuerzo que utilizarías.

a) En ti mismo/a

Conducta:

Refuerzo:

b) En otra persona

Conducta:

Refuerzo:

2. Describe la/s situación/es donde utilizaste un refuerzo.

- a) *En ti mismo/a*
- b) *En otra persona*

3. ¿Cuál fue el resultado? ¿Qué observaste?

- a) *En ti mismo/a*
- b) *En otra persona*

¿Cómo te sentiste después?

¿Harías o dirías algo diferente en otra ocasión? Si es así, ¿qué sería?

HOJA DE TRABAJO DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 15

Cambiar la conducta al extinguirla o castigarla

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Llena esta ficha cuando deseas cambiar tu conducta o la de otra persona con un castigo o eliminando un refuerzo. Busca oportunidades (ya que las hay todo el tiempo) para cambiar una conducta. Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

1. Identifica la conducta que deseas disminuir y decide si la vas a extinguir eliminando un refuerzo o implementando un castigo.

Si vas a utilizar un castigo, identifica las consecuencias. Piensa en una conducta alternativa para reforzar y en el refuerzo que vas a utilizar para aumentarla y para reemplazar aquella conducta que estás disminuyendo.

a) En ti mismo/a

Conducta a disminuir:

Refuerzo a eliminar:

Castigo como consecuencia a agregar:

Nueva conducta y refuerzo:

b) En otra persona

Conducta a disminuir:

Refuerzo a eliminar:

Castigo como consecuencia a agregar:

Nueva conducta y refuerzo:

2. Describe la/s situación/es donde hayas utilizado extinción o castigo.

a) En ti mismo/a:

b) En otra persona:

3. ¿Cuál fue el resultado? ¿Qué observaste?

a) En ti mismo/a:

b) En otra persona:

4. ¿Cómo te sentiste después?

5. ¿Harías o dirías algo diferente en otra ocasión? Si es así, ¿qué sería?

HABILIDADES DE *REGULACIÓN EMOCIONAL*

Introducción a las fichas y hojas de trabajo

El objetivo de la *regulación emocional* es reducir el sufrimiento. El objetivo no es deshacerse de las emociones dado que tienen funciones importantes en nuestras vidas. Las habilidades de *regulación emocional* te ayudan a cambiar las emociones que tú (no otras personas) quieras cambiar, o reducir. Estas habilidades también pueden reducir tu vulnerabilidad a volverte extremadamente o dolorosamente emocional y aumentar tu capacidad de recuperación. La *regulación emocional* requiere el uso de habilidades de *mindfulness*, especialmente la observación sin juzgar y la descripción de tus propias emociones actuales. Debes saber qué es una emoción y qué hace por ti antes de que puedas regularla de manera efectiva.

Hay cuatro conjuntos de fichas y hojas de trabajo para las habilidades de *regulación emocional*: **entender y etiquetar emociones; cambiar las respuestas emocionales; reducir la vulnerabilidad ante la mente emocional; y manejo de emociones**

realmente difíciles. También hay una ficha y una hoja de trabajo introductorias:

•• **Ficha de regulación emocional 1: objetivos de regulación emocional.** Esta ficha describe brevemente los objetivos de las habilidades enseñadas en este módulo. Puede usarse con la **hoja de trabajo 1: pros y contras de cambiar tus emociones.**

Entendiendo y nombrando emociones

•• **Ficha de regulación emocional 2: descripción general: entender y etiquetar emociones.** Es difícil controlar tus emociones cuando no comprendes cómo funcionan. El conocimiento es poder. Esta ficha revisa las habilidades cubiertas en esta sección.

•• **Ficha de regulación emocional 3: lo que las emociones hacen por ti.** Hay razones por las cuales los humanos (y muchos otros animales) tienen emociones. Tienen tres funciones importantes y las necesitamos. Si has pasado por el módulo de *regulación emocional* al menos una vez, las siguientes hojas de trabajo pueden ser útiles. Si estás aprendiendo estas habilidades por primera vez, omite estas hojas hasta más adelante.

•• **Hoja de trabajo de regulación emocional 2: entender qué están haciendo las emociones por mí.** Esta hoja de trabajo se puede usar con la ficha de *regulación emocional* 3.

•• **Hoja de trabajo de regulación emocional 2b: diario de emociones.** Esta es una hoja de trabajo en un formato diferente que también se puede usar con la ficha 3, para identificar cómo funcionan tus emociones a lo largo del tiempo.

•• **Ficha de regulación emocional 4: qué hace que sea difícil regular tus emociones.** Regular las emociones es muy difícil. La

biología, la falta de habilidades, las consecuencias del refuerzo, el mal humor, la sobrecarga mental y los mitos sobre las emociones pueden dificultar su regulación.

•• **Ficha de regulación emocional 4a: mitos sobre las emociones.** ¿Crees en alguno de los mitos de esta ficha? Usa la **hoja de trabajo 3: mitos sobre las emociones** para desafiar los mitos que pueden estar entrometiéndose en tu camino.

•• **Ficha de regulación emocional 5: modelo para describir las emociones.** Las emociones son complejas y constan de varias partes que suceden al mismo tiempo. Cambiar cualquier parte de este sistema puede cambiar toda la respuesta emocional. Conocer las partes de una emoción puede ayudarte a cambiarla. Esta ficha muestra estas partes con cierto detalle.

•• **Ficha de regulación emocional 6: formas de describir emociones.** Esta larga ficha enumera las características típicas de diez emociones específicas: enojo, disgusto, envidia, miedo, alegría, celos, amor, tristeza, vergüenza y culpa. Las secciones dentro de cada emoción generalmente coinciden con las partes ilustradas en la ficha de *regulación emocional 5*. Las características de las emociones enumeradas en la ficha 6 no son excluyentes para cada emoción, y pueden diferir de una persona a otra.

Registra tu práctica en la **hoja de trabajo 4 o 4a: observar y describir emociones**. Estas hojas difieren en formato, pero solicitan exactamente la misma información. La hoja de trabajo 4 tiene el mismo formato de diagrama de flujo que los modelos para describir emociones (ficha 5). La 4a está en un formato de lista. Consulta la ficha 6 para obtener ideas si tienes problemas para describir o identificar tu emoción. Ten en cuenta que el “evento

desencadenante” consiste en solo unos pocos momentos acontecidos inmediatamente antes de que la emoción se active. La historia que conduce al mencionado evento se encuentra bajo “factores de vulnerabilidad”. No te olvides de incluir enfermedades físicas o dolor, consumo de alcohol y drogas, falta de sueño, exceso de peso o eventos estresantes en las 24 horas previas al evento. Para evaluar la intensidad de una emoción, usa una escala de 0 a 100 en la que 0 es sin emoción y 100 es la emoción más extrema.

Cambiar las respuestas emocionales

- **Ficha de regulación emocional 7: descripción general: cambiar las respuestas emocionales.** Esta ficha presenta las tres habilidades para cambiar las emociones: *verificar los hechos, acción opuesta y resolución de problemas*.
- **Ficha de regulación emocional 8: verificar los hechos.** A menudo reaccionamos a nuestros pensamientos e interpretaciones de un evento en lugar de a los hechos. Cambiar nuestras creencias, suposiciones e interpretaciones para que se ajusten a los hechos puede cambiar nuestras reacciones emocionales. Usa la **hoja de trabajo 5: verifica los hechos** para registrar la práctica de esta habilidad. Ten en cuenta que esta hoja de trabajo tiene espacios para que vuelques las descripciones de la situación (paso 2) y las de los pensamientos e interpretaciones que probablemente activarán la emoción (paso 3). A continuación, proporciona espacio adicional para que revises los hechos, es decir, para considerar descripciones e interpretaciones alternativas de la situación. En la parte superior de la hoja califica la intensidad de tu emoción (0 = sin emoción, 100 = intensidad máxima) antes y después de verificar los hechos.

•• **Ficha de regulación emocional 8a: ejemplos de emociones que se ajustan a los hechos.** Cuando las emociones no deseadas se ajustan a los hechos, entonces verificarlos no cambiará la emoción. Esta ficha enumera las emociones junto con ejemplos de hechos que encajan con ellas. Para cambiar estas emociones, se debe utilizar *acción opuesta* o *resolución de problemas*.

•• **Ficha de regulación emocional 9: acción opuesta y resolución de problemas: decidir cuál usar.** Cuando las emociones se ajustan a los hechos, cambiar la situación a través de *resolución de problemas* puede ser la forma más efectiva de modificar la emoción. En otras ocasiones, cambiar la forma en la que te sientes acerca de la situación a través de *acción opuesta* es el mejor curso de acción. El diagrama de flujo en esta ficha puede ayudarte a determinar qué habilidad usar para cambiar las emociones frecuentes, pero no deseadas. Usa la **hoja de trabajo 6: averiguar cómo cambiar emociones no deseadas** para determinar qué habilidad usar.

•• **Ficha de regulación emocional 10: acción opuesta y ficha 11: descifrar acciones opuestas.** *Acción opuesta* es actuar de manera contraria a tu impulso emocional de hacer o decir algo. Es una forma efectiva de cambiar o reducir las emociones no deseadas. El impulso de acción es una de las partes de una emoción (consulta la ficha de regulación emocional 5), y cada emoción tiene un impulso de acción típico (consulta la ficha 6). La ficha 10 enumera los pasos para hacer *acción opuesta*. La 11 es una guía para identificar acciones opuestas para nueve emociones específicas. Estas acciones opuestas son, sin embargo, solo sugerencias. Es importante identificar tus propios impulsos de

acción y descubrir acciones opuestas a esos impulsos. Para registrar tu práctica usa la **hoja de trabajo 7: acción opuesta para cambiar emociones**. Los espacios “antes” y “después” son para evaluar la intensidad de la emoción antes y después de practicar la habilidad. Cuando estés analizando si la emoción está justificada (es decir, si se ajusta a los hechos), concéntrate en su evento desencadenante.

• **Ficha de regulación emocional 12: resolución de problemas.** Cuando una emoción se ajusta a los hechos evitar o cambiar la situación puede ser la mejor manera de modificar esa emoción. La *resolución de problemas* es el primer paso para cambiar situaciones difíciles. Sus pasos se enumeran en esta ficha. Para registrar tu práctica de esta habilidad, usa la **hoja de trabajo 8: resolución de problemas para cambiar emociones**. Completar esta hoja de trabajo puede ser útil para resolver el problema y saber cómo hacerlo, esto es muy importante para cambiar las emociones. Califica la intensidad de la emoción (0–100) antes y después de implementar una solución.

• **Ficha de regulación emocional 13: revisión de acción opuesta y resolución de problemas.** Es importante saber no solo cuándo usar estas habilidades, sino también cómo difieren en la práctica real. En la primera columna, la ficha 13 resume “eventos justificativos” (es decir, situaciones que se ajustan a los hechos) para cada emoción básica. La segunda columna enumera ejemplos de acciones opuestas. Esta habilidad se usa para emociones justificadas o injustificadas cuando actuar según ellas sería ineficaz. La tercera columna enumera ejemplos de cómo actuar ante la necesidad de una emoción justificada. Ten en cuenta que los

eventos que sirven para justificar en la ficha 13 son los mismos que los eventos desencadenantes en la ficha 6: formas de describir emociones. Tanto los eventos que justifican como las acciones opuestas en la ficha 13 son versiones abreviadas de la ficha de regulación emocional 11: descifrando acción opuesta.

Reduciendo la vulnerabilidad ante la mente emocional

•• Ficha de *regulación emocional 14: descripción general: reducir la vulnerabilidad ante la mente emocional* - Construir una vida que valga la pena vivir. El malestar emocional se puede reducir disminuyendo los factores que te hacen vulnerable a las emociones y estados de ánimo negativos. Esta ficha es una descripción general de las habilidades en esta sección, que se pueden recordar con el término ACA CUIDA: *Acumular emociones positivas*; *Construir competencia*; y *Anticiparte y cuidar tu mente cuidando tu cuerpo* (las habilidades CUIDA). La **hoja de trabajo 9: pasos para reducir la vulnerabilidad ante la mente emocional** resume todas las habilidades ACA CUIDA y se puede usar para practicar una o todas las habilidades.

•• Ficha de *regulación emocional 15: acumular emociones positivas*: a corto plazo y ficha 16: lista de actividades agradables. La ficha 15 es un resumen de cómo construir experiencias positivas ahora mediante el aumento de actividades y experiencias agradables. La ficha 16 es una lista de actividades agradables. Haz tantas de estas cosas como puedas para sentirte feliz o alegre, incluso si al principio parecen poco efectivas. La **hoja de trabajo 10: diario de actividades agradables** está diseñada para completarse diariamente. Escribe tus planes para la semana y

luego lo que realmente hiciste. Califica qué tan atento/a estuviste al evento (es decir, cuán enfocado/a en el momento estuviste, cuánto participaste). Finalmente, ¿qué tan indiferente estuviste frente a tus preocupaciones y cuán placentera fue la experiencia? Las hojas de trabajo 9 y 13 también tienen secciones breves para el seguimiento de actividades agradables, junto con otras habilidades ACA CUIDA.

•• **Ficha de regulación emocional 17: acumular emociones positivas: largo plazo y ficha 18: lista de valores y prioridades.** Es difícil ser feliz cuando no tienes una vida que digna de ser vivida. Construir una vida así requiere atención a tus propios valores y prioridades, puede llevar tiempo, paciencia y persistencia. La ficha 17 desglosa el proceso de construir una vida que vale la pena vivir en siete pasos. La ficha 18 te ayuda con el paso 2, “Identifica los valores que son importantes para ti”, enumerando 58 valores específicos agrupados en 13 categorías. Puedes elegir un valor general, valores específicos, una combinación u otros que no estén en la lista.

•• **Hoja de trabajo de regulación emocional 11 y 11a: pasar de valores a pasos de acción específicos.** Estas dos hojas de trabajo están diseñadas para ayudarte a determinar qué pasos son necesarios para construir la vida que deseas vivir. La hoja de trabajo 11 proporciona más espacio y también hace hincapié en atender las relaciones como un valor.

•• **Hoja de trabajo de regulación emocional 11b: registro de acciones diarias sobre valores y prioridades.** Esta es una hoja de trabajo avanzada para realizar un seguimiento de las acciones tomadas para diferentes objetivos y valores de la vida. Está dirigida a aquellos que ya tienen experiencia con habilidades DBT.

•• **Ficha de regulación emocional 19: Anticipate y construye Competencia.** Sentirse competente y adecuadamente preparado para situaciones difíciles reduce la vulnerabilidad ante las emociones negativas y aumenta la conducta hábil. Esta ficha cubre los pasos para dos habilidades: *construir competencia* y *anticiparte* a situaciones emocionales. Usa la **hoja de trabajo 12: Anticipate y construye Competencia** para programar actividades para crear un sentido de logro y luego informa lo que realmente hiciste. También hay espacio para registrar dos prácticas de *anticiparte*.

•• **Hoja de trabajo de regulación emocional 13: utilizar en conjunto las habilidades ACA día a día.** Esta hoja de trabajo tiene una breve sección para registrar *Acumular experiencias positivas*, *construir Competencia*, *Anticiparte*.

•• **Ficha de regulación emocional 20: cuidar tu mente cuidando tu cuerpo.** Un cuerpo fuera de equilibrio aumenta la vulnerabilidad a las emociones negativas y la mente emocional. Cuidar tu cuerpo aumenta la resistencia emocional. El acrónimo **CUIDA** cubre *cuidar tu Cuerpo*, *no Usar drogas*, *Intenta ejercitarte*, *Duerme en forma equilibrada* y *Aliméntate bien*. La **hoja de trabajo 14: práctica de habilidades CUIDA** se puede usar para registrar las prácticas durante la semana. Hay una fila para cada día; registra cómo practicaste las habilidades ese día. En la parte inferior de cada columna hay un espacio para verificar si la habilidad específica fue útil durante la semana.

•• **Ficha de regulación emocional 20a: protocolo de pesadillas, paso a paso. Cuando las pesadillas no te dejan dormir.** Sigue los pasos de esta ficha si las pesadillas perturban tu sueño. Llena la **hoja de trabajo 14a** para seguir el protocolo en la

ficha 20a. Ten en cuenta que esta hoja de trabajo consta de tres formularios: protocolo de pesadillas, experiencia de sueño modificado y el registro de ensayo y relajación de sueños. A algunas personas les resulta más fácil comenzar con el segundo formulario.

•• **Ficha de regulación emocional 20b: protocolo de higiene del sueño.** Cuando las preocupaciones te impiden dormir, prueba los pasos en esta ficha. Usa la **hoja de trabajo 14b: registro de ensayos de sueños y registro de relajación** para dar cuenta de tu experiencia.

Manejar emociones realmente difíciles

•• **Ficha de regulación emocional 21: descripción general: cómo manejar emociones realmente difíciles.** A veces, la intensidad de las emociones negativas puede ser tan alta que se necesitan habilidades especiales para manejarlas. Esta ficha es una descripción general de estas habilidades.

•• **Ficha de regulación emocional 22: mindfulness de las emociones actuales: dejar ir el sufrimiento emocional.** Mindfulness de las emociones actuales significa observar, describir y “permitir” las emociones sin juzgarlas o tratar de cambiarlas, bloquearlas o distraerlas. Evitar o reprimir las emociones aumenta el sufrimiento. Esta habilidad es el camino hacia la libertad emocional. Se trata de una habilidad crítica que sustenta muchas, si no la mayoría, de las habilidades en DBT. Evitar las emociones interfiere con el uso de casi cualquier otra habilidad en este módulo. Para registrar la práctica, usa la **hoja de trabajo 15**. Te permite marcar las habilidades que utilizaste. Si tienes problemas para identificar la emoción que sientes, revisa la ficha 6: formas de describir las

emociones. En la hoja de trabajo 15, recuerda calificar la intensidad de la emoción antes y después de practicar la habilidad.

•• **Ficha de regulación emocional 23: cómo manejar las emociones extremas.** Cuando tu activación emocional es muy alta, tu capacidad para usar tus habilidades se desmorona. Conocer tus habilidades es importante; señala la necesidad de utilizar primero las de *supervivencia a la crisis* (que se enseñan en el módulo *tolerancia al malestar*). Esta ficha te enseña a identificar el punto de quiebre de tus habilidades.

•• **Ficha de regulación emocional 24: resolución de problemas de habilidades de regulación emocional: cuando lo que estás haciendo no está funcionando.** Cuando una o más de las habilidades no parecen funcionar, no renuncies a ellas. En cambio, soluciona los problemas respecto a cómo se están aplicando. Esta ficha te ayuda a descubrir qué está interfiriendo con tus esfuerzos para manejar las emociones difíciles o inefectivas. También puedes usar la **hoja de trabajo 16** de este módulo, que repasa gran parte de la misma información.

.....

Fichas de *regulación emocional*

.....



FICHA DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 1

Hoja de trabajo de regulación emocional 1

Objetivos de la *regulación emocional*

Entiende y nombra tus propias emociones

- Identifica (observa y describe) tus emociones.
- Comprende qué hacen las emociones por ti.
- Otro:

Disminuye la frecuencia de las emociones no deseadas

- Evita, en primer lugar, que las emociones no deseadas comiencen.
- Cambia las emociones no deseadas una vez que comenzaron.
- Otro:

Disminuye la vulnerabilidad emocional

- Disminuye la vulnerabilidad a la mente emocional.
- Aumenta tu capacidad de recuperación, tu aptitud para hacer frente a cosas difíciles y las emociones positivas.
- Otro:

Disminuye el sufrimiento emocional

- Reduce el sufrimiento cuando las emociones dolorosas te superan.
- Maneja las emociones extremas para que no empeores las cosas.
- Otro:

.....

***Fichas para entender y etiquetar
emociones***

.....

FICHA DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 2

(Hojas de trabajo de *regulación emocional* 2–4a, 16)

Descripción general: entender y etiquetar emociones

Lo que las emociones hacen por ti

Hay razones por las que tenemos emociones.

¡Las necesitamos!

Factores que dificultan la *regulación emocional*

La falta de habilidades, las consecuencias que refuerzan, el mal humor, las preocupaciones, los mitos sobre las emociones y la biología pueden interferir con la regulación de nuestras emociones.

Un modelo para describir las emociones

Las emociones son respuestas complejas.

Cambiar cualquier parte del sistema puede cambiar la respuesta completa.

Formas de describir las emociones

Aprender a observar, describir y nombrar tus emociones puede ayudarte a regularlas.

FICHA DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 3

(Hojas de trabajo de *regulación emocional* 2, 2a-c)

Lo que las emociones hacen por ti

Las emociones nos motivan (y organizan) para la acción

- Las emociones motivan nuestra conducta. Nos preparan para la acción.

El impulso de acción de determinadas emociones suele estar “codificado” en nuestra biología.

- Las emociones ahorran tiempo al hacernos actuar en situaciones importantes.

Pueden ser especialmente importantes cuando no tenemos tiempo para pensar las cosas.

- Las emociones fuertes nos ayudan a superar los obstáculos en nuestras mentes y en el entorno.

Las emociones comunican (e influencian) a los demás

- Las expresiones faciales están “cableadas” con las emociones. Comunican más rápido que las palabras.
- Nuestro lenguaje corporal y tono de voz también pueden estar cableados.

Nos guste o no, también comunican nuestras emociones a los demás.

- Puede ser muy difícil cambiar nuestras emociones cuando es importante comunicarse con los demás o enviarles un mensaje.
- Sea nuestra intención o no, las emociones comunican algo e influyen en los demás

Las emociones nos comunican a nosotros

- Las reacciones emocionales pueden darnos información importante sobre una situación. Las emociones pueden ser señales o alarmas de que algo está sucediendo.
- Las emociones “viscerales”, como la intuición, pueden ser una respuesta a algo importante de la situación. Esto puede ser útil si nuestras emociones nos llevan a verificar los hechos.
- **Precaución:** a veces tratamos las emociones como si fueran hechos sobre el mundo: cuanto más fuerte son, más fuerte es nuestra creencia de que estas se basan en hechos. (Ejemplos: “Si me siento inseguro, soy incompetente”, “Si me deprimo cuando estoy en soledad, no debería quedarme solo”, “Si me siento seguro de algo, es correcto”, “Si tengo miedo, debe haber peligro”, “Lo amo, por lo tanto, él/ella es la persona indicada”).
- Si asumimos que nuestras emociones representan hechos sobre el mundo, podemos usarlas para justificar nuestros pensamientos o acciones. Esto puede ser un problema si nuestras emociones nos hacen ignorar los hechos.

FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 4

(Hojas de trabajo de *regulación emocional* 3, 16)

Qué hace que sea difícil regular tus emociones

Biología

- Los factores biológicos pueden dificultar la regulación de las emociones.

Falta de habilidades

- No saber qué hacer para regular tus emociones.

Refuerzo de conductas emocionales

- Tu entorno te refuerza cuando estás altamente emocional.

Malhumor

- Tu estado de ánimo actual controla lo que haces en lugar de tu *mente sabia*.
- Realmente no quieres dedicar tiempo y esfuerzo a regular tus emociones.

Sobrecarga emocional

- La intensa activación emocional hace que alcances el punto de quiebre de tus habilidades.
- No puedes seguir las instrucciones de las habilidades o descifrar qué hacer.

Mitos sobre las emociones

- Los mitos (por ejemplo, creencias erróneas) sobre las emociones se interponen en tu capacidad de regular las emociones.
 - Las ficciones de que las emociones son malas o débiles conducen a evitarlas.
 - Los mitos de que las emociones extremas son necesarias o son parte de lo que eres evitan que trates de regularlas.

FICHA DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 4A

(Hoja de trabajo de *regulación emocional* 3)

Mitos sobre las emociones

1. Hay una manera correcta de sentirse en cada situación.

Cambio:

2. Hacer saber a los demás que me siento mal es un signo de debilidad.

Cambio:

3. Las emociones negativas son malos y destructivos.

Cambio:

4. Ser emocional significa estar fuera de control.

Cambio:

5. Algunas emociones son estúpidas.

Cambio:

6. Todas las emociones dolorosas son el resultado de tener una mala actitud. *Cambio:*

7. Si los otros no aprueban mis emociones, es obvio que no debería sentirme así.

Cambio:

8. Los demás son los mejores jueces de cómo me siento.

Cambio:

9. Las emociones dolorosas no son muy importantes, debería ignorarlas.

Cambio:

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

Cambio:

11. La creatividad requiere emociones intensas, a menudo fuera de control.

Cambio:

12. El drama es *cool*.

Cambio:

13. Tratar de cambiar mis emociones no es auténtico.

Cambio:

14. La verdad emocional es la que importa, no la verdad factual.

Cambio:

15. Las personas deberían hacer lo que sienten ganas de hacer.

Cambio:

16. Actuar según sus emociones es lo que caracteriza a una persona verdaderamente libre.

Cambio :

17. Mis emociones son quien soy.

Cambio:

18. Mis emociones son lo que hace que la gente me quiera.

Cambio:

19. Las emociones pueden simplemente suceder, sin razón.

Cambio:

20. Siempre se debe confiar en las emociones.

Cambio:

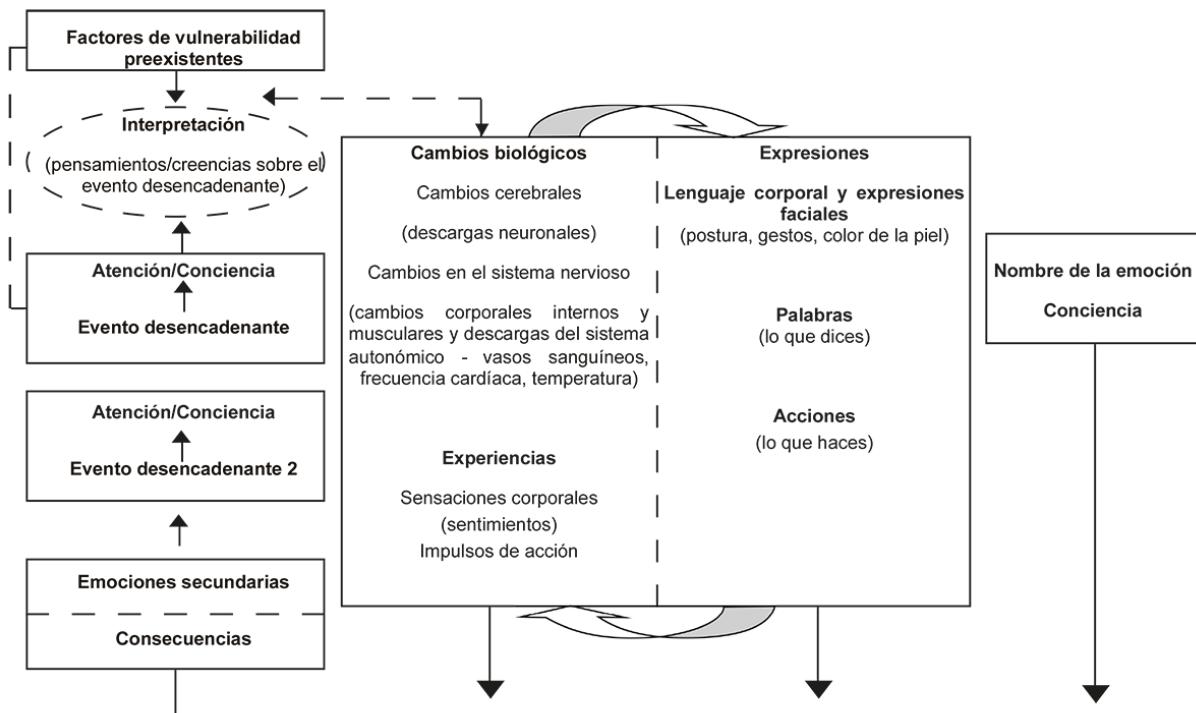
21. Otro mito:

Cambio:

FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 5

(Hojas de trabajo de *regulación emocional 4, 4a*)

Modelo para describir las emociones



FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 6

(Hojas de trabajo de *regulación emocional 4, 4a*)

Formas de describir emociones: Palabras de enojo

Agresividad	Despecho	Indignación	Rabia
Amargura	Destructividad	Enojo	Rencor
Arrebatamiento	Exasperación	Irritación	Enfado
Aversión	Fastidio	Malhumor	Enfurecimiento
Bronca	Frustración	Molestia	Resentimiento
Cólera	Furia	Odio	Venganza
Desagrado	Hostilidad	Queja	Otra:

Eventos que provocan enojo

- Que te bloqueen un objetivo importante.
- Que las cosas no salgan como esperabas.
- Que otros te amenacen o ataquen a ti o a alguien que te importa.
- Dolor físico o emocional.
- Perder poder, estatus o respeto.
- Otro:

Interpretaciones/pensamientos que desencadenan emociones de enojo

- Creer que has sido tratado/a injustamente.
- Pensar rígidamente: “tengo razón”.
- Culpar.
- Juzgar una situación como ilegítima o incorrecta.
- Creer que tus metas importantes están siendo bloqueadas o detenidas.
- Rumiar sobre el evento que desencadenó el enojo en primer lugar.
- Creer que las cosas “deberían” ser diferentes de lo que son.
- Otro:

Cambios biológicos y experiencias del enojo

- Contraer los músculos.
- Ser incapaz de detener las lágrimas.
- Apretar los dientes.
- Querer pegarle a alguien, golpear la pared, tirar algo, estallar.
- Apretar los puños
- Sentir que tu cara se ruboriza o calienta.
- Querer lastimar a alguien.
- Sentir como si fueras a explotar.
- Otro:

Expresiones y acciones del enojo

- Atacar física o verbalmente.
- Hacer gestos agresivos o amenazantes.
- Golpear, tirar cosas, romper cosas.
- Caminar pesadamente, pisando fuerte, dar portazos.
- Irte.
- Usar un tono de voz fuerte, pendenciero o sarcástico.
- Decir obscenidades o malas palabras.
- Criticar o quejarte.
- Apretar las manos o los puños.
- Fruncir el ceño, no sonreír, poner mala cara.
- Evitar o alejarte de los demás.
- Llorar.
- Hacer burlas.
- Sonrojarse o tener la cara enrojecida.
- Otra:

Consecuencias del enojo

- Limitación en la atención.
- Imaginar situaciones futuras
- Despersonalización, experiencias disociativas, entumecimiento.
- Rumiar sobre la situación que te enoja o sobre

que te harán enojar.

•• Atender solo a la situación que
te está enojando.

situaciones del pasado.

•• Otra:

Palabras de asco/rechazo

Antipatía	Horror	Nausea
Aversión	Indignación	Repugnancia
Desagrado	Injuria	Repulsión
Fastidio	Menosprecio	Otra:

Eventos que provocan asco/rechazo

- Ver u oler desperdicios de humanos o animales.
 - Que se te acerque una persona o un animal sucio o repugnante.
 - Probar algo o ser forzado a probar o tragar algo que no quieras.
 - Ver o estar cerca de un cadáver.
 - Tocar cosas que fueron usadas por una persona muerta, desconocida o que te desagrada.
 - Observar o escuchar sobre personas que se conducen sin dignidad o que les quitan la dignidad a otros.
- Ver o que te saquen sangre.
 - Observar o escuchar a alguien que actúa con hipocresía o adula en extremo.
 - Observar o escuchar sobre traición, abuso infantil, racismo u otros tipos de crueldad.
 - Ser forzado a mirar algo que viole profundamente tus propios valores de *mente sabia*.
 - Confrontar a alguien que viola profundamente tus valores de *mente sabia*.
 - Estar forzado a ver o participar en contactos sexuales no deseados.
 - Otro:

Interpretaciones/pensamientos que desencadenan el asco/rechazo

- Creer que:
- Estás tragando algo tóxico.
 - Tu piel o tu mente están contaminadas.
- Desaprobación extrema de ti mismo/a, de tus emociones, pensamientos o conductas.
 - Creer que una persona es irrespetuosa con la autoridad o las normas éticas del grupo, es desleal o no honra los valores comunitarios.
 - Juzgar que una persona es inmoral, ha pecado o violado el orden natural de las cosas.

- Tu cuerpo o partes de él son horribles.

- Desaprobar o sentirte moralmente superior a alguien, despreciar a esa persona o sus creencias.

- Otro:

Cambios biológicos y experiencias del asco/rechazo

- Sensación de náuseas o vómitos.
- Impulso de vomitar, sensación de asfixia o atragantamiento.
- Tener un nudo en la garganta.
- Toser.
- Impulso de bañarte.
- Impulso de escapar o alejarse.
- Carraspear para clarificar la garganta.
- Sentirte contaminado, sucio, intoxicado.
- Sentirte mentalmente contaminado.

Otro:

Expresiones y acciones del asco/rechazo

Vomitar, escupir.

Atacar físicamente la causa del malestar.

Cerrar los ojos, mirar hacia otro lado.

Decir obscenidades o maldecir.

Higienizarte o limpiar el ambiente o la casa.

Apretar los puños, cerrar con fuerza las manos.

Cambiarte de ropa.

Poner cara de asco.

Evitar beber o comer.

Fruncir la nariz.

Patear o empujar, salir corriendo.

Arquear los labios hacia abajo.

Tratar con desdén, irrespetuosamente o con desprecio.

Otra:

Consecuencias del asco/rechazo

• Volverte desatento.

• Rumiar sobre la situación que te genera asco/rechazo.

• Volverte hipersensible a la suciedad.

Otra:

Palabras de envidia

Anhelo	Competencia	Rencor
Amargura	Descontento	Resentimiento
Ambición	Insatisfacción	Rivalidad
Codicia	Ponerse verde	Otra:

Eventos que provocan envidia

- Una persona posee algo que tú realmente quieres o necesitas, pero no tienes o no puedes tener.
- Alguien recibe un reconocimiento positivo y tú no.
- No pertenecer al grupo de personas “populares”.
- Estar entre personas que tienen más que tú
- Alguien con quien compites es más exitoso que tú en algún área que te importa.
- Recordar o que te recuerden que todos poseen cosas que tú no.
- Saber que no puedes ser parte de un grupo social ni encajar en él.
- Conocer a alguien que parece tenerlo todo.
- Otra persona obtiene el crédito por algo que tú hiciste.
- Otro:

Interpretaciones/pensamientos que desencadenan la envidia

- Creer que mereces lo que tienen otros.
- Pensar que los otros tienen más que tú.
- Suponer que la vida ha sido más generosa con otros que contigo.
- Sentir que la vida te ha tratado injustamente.
- Pensar que eres inferior, un fracaso o un mediocre en comparación con otros.
- Creer que no has tenido suerte.
- Compararte con otros que tienen más que tú.
- Compararte con quienes tienen características que te gustaría tener.
- Pensar que eres poco valorado/a.
- Otro:

Cambios biológicos y experiencias de la envidia

- Tensión muscular.
- Odiar a la otra persona.

- .. Apretar los dientes, rigidez de los labios.
- .. Sentir la cara caliente y ponerte colorado/a.
- .. Apretar los puños de las manos.
- .. Dolor en la boca del estómago.
- .. Tensión nerviosa, ansiedad o incomodidad.
- .. Querer que la persona o la gente que envidias pierda, tenga mala suerte o se lastime.
- .. Sentir placer cuando otros experimentan un fracaso o pierden lo que poseen.
- .. Sentirse infeliz cuando otros tienen suerte.
- .. Otro:

Expresiones y acciones de la envidia

- .. Hacer todo lo que puedas para tener lo que otro posee.
- .. Trabajar más arduamente de lo común.
- .. Mejorar la situación o a ti mismo/a.
- .. Quitarle o arruinarle al otro lo que tiene.
- .. Atacar o criticar a la otra persona.
- .. Hacer algo para quedar a mano.
- .. Accionar para que el otro fracase o pierda lo que tiene.
- .. Decir cosas malas sobre la otra persona o hacerla quedar mal frente a los demás.
- .. Tratar de quedar mejor parado que la otra persona.
- .. Querer ajustar cuentas.
- .. Sentirte competitivo o motivado a mejorar.
- .. Otro:

Consecuencias de la envidia

- .. Volverte desatento.
- .. Estar pendiente solo de lo que otros tienen y tú no.
- .. Recordar las veces en que los otros tuvieron más que tú.
- .. Tomar la decisión de cambiar/motivarte para alcanzar algo/lograr las cosas que admirás en otros.
- .. No considerar las cosas que tienes o quién eres, no apreciar lo que otros hacen por ti o lo que te brindan.
- .. Evitar a las personas que tienen lo que túquieres.

•• Rumiar sobre lo que no tienes y no •• Otro:
poder dejar de hacerlo.

Palabras que provocan miedo

Alerta	Inquietud	Recelo
Aprehensión	Nerviosismo	Shock
Ansiedad	Intranquilidad	Sobresalto
Desconfianza	Inquietud	Sospecha
Inseguridad	Nerviosismo	Susto
Horror	Preocupación	Temor
Intranquilidad		Tensión
		Terror

Eventos que provocan sentir miedo

- Que tu vida, tu salud o tu bienestar (o los de un ser querido) estén amenazados.
- Flashbacks o escenas retrospectivas que vienen a la mente.
- El silencio.
- Estar solo/a (por ejemplo, al caminar, en casa, vivir solo).
- Permanecer en la oscuridad.
- Estar en una multitud.
- Salir de tu casa.
- La velocidad.
- Volar en avión.
- Encontrarte en una situación desconocida.
- Tener que desempeñarte delante de otros (por ejemplo, en la escuela o en el trabajo).
- Vivir una situación donde has sido amenazado, herido o en la que han sucedido cosas dolorosas.
- Estar en situaciones donde has visto a otras personas ser amenazadas, heridas o en las que les hayan sucedido cosas dolorosas.
- Perseguir tus sueños.
- Otro:

Interpretaciones de eventos que desencadenan sentir miedo

- Creer que:
- Puedes morirte o te estás muriendo.
- Pueden lastimarte, dañarte o que puedes perder algo valioso.
- Alguien podría rechazarte, criticarte, desaprobarte o no caerle bien.
- Existe la posibilidad de que fracases; anticipar una frustración.
- Pasarás vergüenza.
- No encontrarás la ayuda que deseas o crees necesitar.
- Podrías perder la ayuda o asistencia que ya conseguiste.
- Podrías perder algo o a alguien que deseas, pensar que lo bueno se va a terminar.
- Perderás el sentido de control; que estás desvalido/a.
- Perderás el sentido de dominio o competencia.
- Otra:

Cambios biológicos y experiencias de miedo

Transpirar.	Diarrea, vómitos.
Sentir nervios, ansiedad, o intranquilidad.	Sentir pesadez o tensión abdominal.
Estremecerte, tiritar o temblar.	Sentir escalofríos, transpirar frío o tener la piel erizada.
Lanzar miradas rápidas alrededor.	Querer evitar cosas o salir corriendo.
Sentir ahogo, un nudo en el pecho o estómago.	Tener ganas de gritar o pedir ayuda.
Falta de aire, respiración agitada.	Otro:
Tensión muscular, entumecimiento.	

Expresiones y acciones del miedo

Hablar de manera nerviosa o temerosa, con un tono de voz tembloroso o quebradizo.	Hablar menos o quedarte sin habla. Ponerte hipervigilante
Llorar o gritar.	Que tiemble la voz.
Suplicar o pedir ayuda.	Congelar la mirada.
Escapar, huir.	Diarrea, vómitos.
Correr o caminar apurado.	Pelos erizados.

Esconderte o evitar lo que temes.
Tratar de no moverte. Paralizarte.

Otra:

Consecuencias del miedo

Volverte desatento.	Perder el control.
Estar en extremo vigilante a las amenazas.	Aislamiento.
Perder la capacidad para concentrarte. Estar desorientado/a.	Recordar y rumiar sobre otros momentos amenazantes, otros momentos en donde las cosas no salieron bien.
Imaginar la posibilidad de más pérdidas o fracasos.	Estar asombrado/a, aturdido/a.
Despersonalizarte, experimentar disociaciones, aletargarte, insensibilizarte o commocionarte.	Otra:

Palabras de alegría

Alborozo	Entusiasmo	Júbilo
Buen humor	Esperanza	Optimismo
Contento	Euforia	Placer
Deleite	Excitación	Regocijo
Dicha	Éxtasis	Satisfacción
Disfrute	Exaltación	Triunfo
Diversión	Felicidad	Otra:
Entretenimiento	Fervor	
Enérgico/a	Gozo	

Eventos que provocan sentir alegría

- Ser exitoso/a en una tarea.
- Lograr un resultado deseado.
- Conseguir lo que uno quiere.
- Recibir estima, respeto y alabanzas.
- Conseguir aquello por lo que trabajaste duro o resolver algo que te preocupaba.
- Recibir una sorpresa agradable.
- Que las cosas resulten mejor de lo que esperabas.
- Que la realidad supere tus expectativas.
- Tener sensaciones agradables.
- Hacer cosas que evoquen o creen sensaciones placenteras en la mente.
- Ser aceptado/a por los demás.
- Pertener a un grupo (estar con gente que nos acepta).
- Recibir amor, simpatía o afecto.
- Estar en contacto con gente que te ama o aprecia.
- Otro:

Interpretaciones de eventos que desencadenan sentir alegría

- Interpretar los eventos placenteros tal como son, sin sumarles o quitarles nada.
- Otra:

Cambios biológicos y experiencias de la alegría

- Sentirte apasionado.
- Sentirte en paz.

- .. Impulso de continuar haciendo lo que genera la alegría.
- .. Sentirte enérgico/a, activo/a o “genial”.
- .. Sentirte risueño/a, proclive a la risa.
- .. Sentirte abierto/a o expansivo/a.
- .. Ruborizarte.
- .. Otro:

Expresiones y acciones de la alegría

- .. Sonreír.
- .. Tener una expresión facial deslumbrante, encendida.
- .. Estar inquieto o activo, con mucha chispa.
- .. Comunicar tus buenos deseos.
- .. Compartir tus sentimientos.
- .. Abrazar a las personas.
- .. Dar saltos de alegría.
- .. Decir cosas positivas.
- .. Usar un tono de voz entusiasta o apasionado.
- .. Estar embobado/a.
- .. Estar comunicativo/a o conversador/a.
- .. Otra:

Consecuencias de la alegría

- | | |
|--|---|
| Ser cortés o amigable con los demás. | Recordar e imaginar otras veces en que te has sentido alegre. |
| Hacer cosas buenas por los otros. | Esperar sentirse alegre en el futuro. |
| Tener un punto de vista positivo; ver el lado bueno, “el medio vaso lleno”. | Otra: |
| Tener alta tolerancia frente a las preocupaciones, dificultades o molestias. | |

Palabras de celos

Aferrarse	Posesivo
Alerta	Precaución
Amenazado	Preocupación
Autoprotección	Rivalidad
Cautela	Suspicacia
Desconfiado	Otra:
Miedo a la pérdida	

Eventos que provocan sentir celos

- .. Alguien amenaza con quitarte algo .. Un potencial competidor presta atención a muy importante. quien tú amas.
- .. Una relación querida es amenazada .. Alguien más atractivo/a, seguro/a o sociable o está en riesgo de romperse. que tú estás flirteando con la persona con la que estás románticamente involucrado/a.
- .. Te enteras de que la persona con la .. Tu pareja, lo sepa o no, está flirteando con que estás en una relación está otra persona.
- teniendo un affaire.
- .. Alguien sale con la persona que te .. No eres tratado/a con prioridad. atrae.
- atracas.
- .. Alguien te ignora mientras presta .. Otro:
- atención a otra persona (en una charla le habla a él/ella y no te observa).

Interpretaciones de eventos que desencadenan sentir celos

- .. Creer que:
- .. Tu pareja no se preocupa por ti.
- .. No eres nada para él/ella.
- .. Tu pareja te va a dejar.
- .. Tu pareja se conduce inapropiadamente.
- .. No estás a la altura de tus pares.
- .. Mereces más de lo que recibes.
- .. Te han engañado.
- .. Nadie se preocupa por ti.
- .. Otra:

Cambios biológicos y experiencias de los celos

- .. Falta de aire.
- .. Taquicardia.
- .. Sensación de atragantamiento o de ahogo.
- .. Tensión muscular.
- .. Bruxismo.
- .. Sentirte suspicaz y desconfiado/a.
- .. Amor propio herido.
- .. Sentirte rechazado.
- .. Necesidad de estar en control.
- .. Desesperanza.
- .. Necesidad de aferrarte a lo que ya tienes.
- .. Alejar o eliminar a la persona rival.
- .. Otro:

Expresiones y acciones de los celos

- .. Aferrarte, querer conservar lo que tienes.
- .. Actuar violentamente contra la persona que te amenaza.
- .. Intentar controlar a la persona que temes perder.
- .. Amenazar a quien te amenaza.
- .. Acusar verbalmente de deslealtad o infidelidad.
- .. Espiar a la otra persona.
- .. Interrogarla.
- .. Controlar el uso del tiempo o las actividades que realiza el otro.
- .. Coleccionar evidencias de cosas malas.
- .. Aumentar la dependencia.
- .. Volverse pegajoso/a o pesado/a.
- .. Incrementar excesivamente las demostraciones de amor.
- .. Demandar más actividad sexual.
- .. Otra:

Consecuencias de los celos

- | | |
|---|--|
| Volverte desatento. | Cambiar las interpretaciones de eventos previos para sugerir que los celos son razonables. |
| Volverte muy vigilante de la otra persona y de la relación. | Ver lo peor en los otros. |
| Aislarte y retraerte. | Otras: |
| Evitar a la persona o actuar con indiferencia. | |

Palabras de amor

Adoración	Compasión	Simpatía
Afecto	Deseo	Solidaridad
Agrado	Deslumbramiento	Ternura
Amabilidad	Encanto	Otra:
Aprecio	Entusiasmo	
Atracción	Fascinación	
Cariño	Pasión	

Eventos que desencadenan emociones de amor

- Una persona:
 - Te ofrece o te da algo que deseas, necesitas o anhelas.
 - Hace las cosas que quieras o necesitas.
 - Hace cosas que valoras o admirás.
- Sentirte físicamente atraído/a por alguien.
- Estar con alguien con quien te diviertes.
- Pasar mucho tiempo con una persona.
- Compartir una experiencia especial con una persona.
- Tener una comunicación excepcionalmente buena con una persona.
- Otro:

Expresiones y acciones del miedo

- Creer que una persona te ama, necesita o aprecia.
- Pensar que una persona es físicamente atractiva.
- Juzgar la personalidad de una persona como maravillosa, agradable o atractiva.
- Creer que se puede contar con una persona o que siempre estará ahí para ti.
- Otra:

Cambios biológicos y experiencias del amor

- Cuando estás con o pensando en alguien:
 - Te sientes entusiasmado y lleno de energía.
 - Tu corazón late más rápido y sientes
- Te sentís relajado/a y calmado/a.
- Quieres lo mejor para esa persona.
- Quieres darle cosas a ese alguien.

“mariposas en el estómago”

- Te sientes y actúas seguro de ti mismo/a.
- Te sientes invulnerable y poderoso.
- Te sientes feliz, alegre y eufórico.
- Te sientes efusivo, confiado, y seguro.
- Quieres ver y compartir tiempo con esa persona.
- Quieres estar físicamente cerca de esa persona o tener relaciones sexuales con ella.
- Quieres cercanía emocional, intimidad.
- Otro:

Expresiones y acciones del amor Consecuencias del amor

- Decir “Te amo”, “Te quiero”
- Compartir tiempo y experiencias con alguien.
- Expresar sentimientos positivos a la persona.
- Hacer cosas que las otras personas quieren o necesitan.
- Mirar a los ojos y contemplarse mutuamente.
- Tener sexo o acariciar.
- Tocar, mimar, abrazar, sostener, acariciar.
- Otra:
- Sonreír.
- Ver solo el lado positivo de la persona. Recordar e imaginar otros acontecimientos positivos.
- Estar olvidadizo/a, distraído/a o soñar despierto/a. Sentirte “vivo/a”, capaz.
- Sentirte abierto/a y confiado/a. Creer en ti, que eres capaz, competente y genial.
- Recordar otros tiempos y a otra gente que Otra: amaste.
- Recordar otras personas que te amaron.

Palabras de tristeza

Abandono	Desánimo	Malestar
Abatimiento	Desconsuelo	Melancolía
Aislado/a	Desesperanza	Miserable
Amargura	Desgracia	Nostalgia
Añoranza	Desilusión	Pena
Consternación	Destrozado	Pesar
Congoja	Infortunio	Soledad
Dolido/a	Lástima	Otra:
Depresión	Lúgubre	
Derrota		

Eventos que desencadenan emociones de tristeza

- Cosas que no resultan como tú esperabas o querías que fueran.
- La muerte de un ser querido o pensar en ello.
- Perder una relación significativa, pensar en las pérdidas.
- Que determinada situación no tome el rumbo deseado.
- Que suceda algo que no querías.
- No conseguir las cosas que quieres y crees que necesitas en tu vida; pensar en todo aquello que no lograste.
- No obtener algo por lo que trabajaste.
- Que las cosas sean peor de lo que esperabas.
- Estar separado/a de alguien que te interesa o valoras, pensar en cuánto extrañas a alguien.
- Ser rechazado/a o excluido/a.
- Ser desaprobado/a o desfavorecido/a, no ser valorado/a por la gente que te interesa.
- Descubrir que tienes poco poder, o estás indefenso/a.
- Estar con alguien que está triste, dolido o afligido.
- Leer o escuchar los problemas de otras personas o los del mundo.
- Otro:

Interpretaciones de eventos que desencadenan emociones de tristeza

- Creer que te has separado de alguien
- Ver las cosas de tu vida con

por un largo tiempo o para siempre. desesperanza, pensar que nada será placentero.

- Pensar que eres inútil o de poco valor.
- Suponer que no vas a conseguir lo que deseas o necesitas para tu vida.
- Otra:

Cambios biológicos y experiencias de la tristeza

- Sentirte cansado/a, agotado/a o sin energía.
- Sentirte aletargado/a, apático/a, con ganas de estar todo el día en la cama.
- Sentir dolor o un nudo en el pecho o estómago. Aumento o disminución del apetito
- Sentirte vacío/a.
- Sentir como si no pudieras parar de llorar.
- Dificultad para tragarse la saliva.
- Falta de aliento.
- Mareo.
- Otro:

Expresiones y acciones de la tristeza

- Evitar las cosas.
- Fruncir el ceño.
- Ojos caídos.
- Sentarte o acostarte en todos lados; estar inactivo/a.
- Estar más lento/a; arrastrar los pies.
- Estar desplomado/a; tener una postura caída.
- Hablar poco o no hablar. Decir cosas tristes.
- Tener un modo de expresarte lento, bajo, monótono.
- Abandonarte y no tratar de mejorar.
- Estar melancólico/a, cavilar o estar taciturno/a.
- Hablar con alguien de la tristeza.
- Aislarte socialmente.
- Quedarte en la cama todo el día/dormir mucho.
- Darte por vencido/a.
- Rumiar. Sollozar. Llorar.
- Otra:

Consecuencias de la tristeza

Incapacidad para recordar cosas alegres. Culparte o criticarte a ti mismo/a.

Sentirte irritable, susceptible o gruñón/a. Recordar o imaginar otros momentos en los que estabas triste o tuviste alguna pérdida.

Quejarte por las cosas o personas perdidas. Actitud desesperanzada/pérdida de interés

Tener una mirada negativa; pensar solo en el lado malo de las cosas, ver “el medio vaso vacío”. Trastornos del apetito y el sueño.

Incapacidad para recordar cosas alegres. Anhelar y buscar cosas perdidas.

Otra:

Palabras de vergüenza

Bochorno	Inadecuación	Pudor
Descompostura	Inseguridad	Retraimiento
Embarazoso	Invalidación	Timidez
Escarnio	Lástima	Otra:
Humillación	Mortificación	

Eventos que desencadenan emociones de vergüenza

- Ser rechazado/a por personas que te importan.
- Hacer, sentir o pensar algo que tú consideras, o alguien que tú admirás cree, importan. que está mal o es inmoral o incorrecto.
- Recordar alguna cosa equivocada, inmoral o “vergonzosa” que hayas hecho en el pasado.
- La exposición de un aspecto muy privado de tu persona o de tu vida.
- Que alguien se entere que te equivocaste.
- Ser el hazmerreír, ser objeto de burla.
- Ser criticado/a en público, recordar críticas públicas.
- Que otros ataquen tu integridad.
- Ser traicionado/a por la persona que amas.
- Ser rechazado/a por quienes te deberían ser, competente.
- Fallar en algo que tú sientes que eres, o deberías ser, competente.
- Ser rechazado/a o criticado/a por algo, cuando esperabas ser elogiado por ello.
- Tener emociones que han sido invalidadas.
- Exposición de un aspecto físico tuyo que a ti no te gusta.
- Comparar algún aspecto de tu persona o tu conducta con la media estándar, y sentir que no la alcanzas.
- Otro:

Interpretaciones de eventos que desencadenan emociones de vergüenza

- Creer que los otros te van a rechazar.
- Juzgarte como inferior, no lo suficientemente bueno/a, auto-invalidarte.
- Compararte con otros y pensar que eres un/a perdedor/a.
- Pensar que eres malo/a, inmoral, incorrecto/a o defectuoso/a.
- Creer que no has alcanzado las expectativas que te impusiste.
- Suponer que no has logrado lo que los demás esperan de ti.

- Creer que no mereces ser querido.
- Creer que tus conductas, pensamientos o sentimientos son tontos o estúpidos.
- Sentir que tu cuerpo, o parte de él, es demasiado grande, muy pequeño o es feo.
- Otra:

Cambios biológicos y experiencias de la vergüenza

- Dolor en la boca del estómago.
- Sentimientos de temor.
- Sensación de temor/pavor.
- Querer achicarte o desaparecer.
- Llanto, lágrimas, sollozos.
- Querer cubrir tu cara y tu cuerpo.
- Sonrojarte, sentir la cara caliente.
- Otro:

Expresiones y acciones de la vergüenza

- Esconder conductas o características a los demás.
- Evitar a la persona que heriste o a quien sabe que hiciste algo mal.
- Evitar a la persona que te juzga o critica.
- Posturas decaídas.
- Ignorar tus cosas, distraerte.
- Pedir disculpas o perdón reiteradas veces.
- Retirarte, taparte la cara, esconderte.
- Hablar entrecortado con un volumen muy bajo.
- Inclinar la cabeza, arrodillarte frente a otra persona, arrastrarte o rebajarte.
- Otra:
- Bajar los ojos, mirar hacia otro lado.

Consecuencias de la vergüenza

- Evitar pensar en la trasgresión, encerrarte, bloquear las emociones.
- Despersonalización, experiencias disociativas, insensibilidad o *shock*.
- Realizar conductas impulsivas o que te distraigan, con la intención de desenchufar tu atención o tu mente.
- Incapacidad para resolver problemas.
- La atención está muy concentrada en ti, preociación por uno/a mismo/a.
- Enojo intenso, tristeza, temor u otras emociones negativas.
- Creer que eres defectuoso/a.
- Otra:
- Conflictos con otras personas, aislamiento, sentirte alienado/a.

Palabras de culpa

Arrepentimiento
Pecado
Equivocarse
Remordimiento

Lástima
Lamentarse
Otra:

Eventos que desencadenan emociones de culpa

- Hacer o pensar algo que tú crees que está mal, que viola tus valores personales.
- No hacer algo que dijiste que ibas a hacer.
- Cometer una transgresión contra otra persona o contra algo que tú valoras.
- Causar daño o lastimar a otra persona, romper un objeto.
- Causarte daño o lastimarte.
- Recordar o que te recuerden algo que hiciste mal en el pasado.
- Otro:

Interpretaciones de eventos que desencadenan emociones de culpa

- Pensar que eres culpable de algo.
- Creer que te comportaste mal.
- Pensar: "quizás si hubiese hecho algo diferente...".
- Otra:

Cambios biológicos y experiencias de la culpa

- Cara roja.
- Calor.
- Incomodidad, inquietud.
- Sofocación.
- Otro:

Expresiones y acciones de la culpa

- Impulso de pedir disculpas reiteradamente.
- Pedir disculpas, confesar, reconciliar.

- .. Impulso de aislarte.
- .. Impulso de castigarte.
- .. Tratar de reparar el daño, desagraviar, compensar, cambiar los resultados del daño.
- .. Bajar la cabeza.
- .. Arrodillarte frente a la persona.
- .. Otra:

Consecuencias de la culpa

- .. Comprometerte a cambiar.
- .. Modificar la conducta.
- .. Buscar ayuda.
- .. Rumiar.
- .. Evitar o aislarte.
- .. Otra:

Otras palabras importantes de emociones

- .. Cansancio, insatisfacción, aversión.
- .. Malestar.
- .. Timidez, fragilidad, reserva, reticencia.
- .. Cautela, renuencia, recelo, sospecha.
- .. Sorpresa, asombro, estupor, pasmo, sobresalto, estupefacción.
- .. Audacia, valentía, coraje, determinación.
- .. Poder, sentido de competencia, capacidad, dominio.
- .. Dubitación, escepticismo.
- .. Apatía, aburrimiento, embotamiento, tedio, inquietud, impaciencia, indiferencia, apatía.

.....

***Fichas para cambiar las respuestas
emocionales***

.....

FICHA DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 7

(Hojas de trabajo de *regulación emocional* 5–8)

Descripción general: cambiar las respuestas emocionales

Verificar los hechos

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

Cambiar tus creencias y suposiciones para que se ajusten a los hechos puede ayudarte a cambiar tus reacciones emocionales frente a lo que acontece.

Acción opuesta

Cuando tus emociones no se ajustan a los hechos, actuar de manera opuesta (por completo) cambiará tus reacciones.

Resolución de problemas

Cuando los hechos mismos son el problema, resolver el problema reducirá la frecuencia de las emociones negativas.

FICHA DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 8

(Hoja de trabajo de *regulación emocional* 5)

Verificar los hechos

Hechos

Muchas emociones y acciones son provocadas por nuestros pensamientos e interpretaciones de los eventos, no por ellos mismos.

Evento → pensamientos → emociones

Nuestras emociones también pueden tener un gran efecto en lo que pensamos sobre los eventos.

Evento → emociones → pensamientos

Examinar nuestros pensamientos y *verificar los hechos* puede ayudarnos a cambiar nuestras emociones.

Cómo verificar los hechos

1. Pregunta: ¿cuál es la emoción que quiero cambiar?

(Consulta la ficha de regulación emocional 6: formas de describir emociones).

2. Pregunta: ¿cuál es el evento que provoca mi emoción?

Describe los hechos que observaste a través de tus sentidos. Desafía los juicios, los absolutos y las descripciones en blanco y negro.

(Consulta la ficha de mindfulness 4: tomar control de tu mente: habilidades “qué”).

3. Pregunta: ¿cuáles son mis interpretaciones, pensamientos y suposiciones sobre el evento?

Piensa en otras posibles interpretaciones.

Practica mirar todos los lados de una situación y todos los puntos de vista.

Pon a prueba tus interpretaciones y suposiciones para ver si se ajustan a los hechos.

4. Pregunta: ¿estoy asumiendo una amenaza?

Etiqueta la amenaza.

Evalúa la probabilidad de que el evento amenazante realmente ocurra.

Piensa en todos los otros resultados posibles que puedes imaginar.

5. Pregunta: ¿cuál es la catástrofe?

Imagina que la catástrofe realmente ocurre.

Imagínate afrontar bien la catástrofe (a través de *resolución de problemas, anticiparte o aceptación radical*).

6. Pregunta: ¿Mi emoción y/o su intensidad se ajustan a los hechos reales?

Consulta los hechos que corresponden a cada emoción.

Pregunta a tu *mente sabia*.

(Consulta la ficha de regulación emocional 11: determinar acciones opuestas, y la ficha de regulación emocional 13: revisión de resolución de problemas y acción opuesta).

FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 8A

(Hoja de trabajo de *regulación emocional 5*)

Ejemplos de emociones que se ajustan a los hechos

Miedo	<p>1.Existe una amenaza para tu vida o la de alguien que te importa.</p> <p>3.Existe una amenaza para tu salud o la de alguien que te importa.</p> <p>3.Existe una amenaza para tu bienestar o el de alguien que te importa.</p> <p>4.Otro:</p>
Enojo	<p>1.Se bloquea un objetivo importante, o se interrumpe o impide una actividad deseada.</p> <p>2. Alguien te ataca o te lastima a ti o a alguien que te importa.</p> <p>3. Alguien te insulta o te amenaza a ti o a alguien que te importa.</p> <p>4. Se ofende o se amenaza la integridad o el estatus de tu grupo social.</p> <p>5. Otro:</p>
Asco/ Rechazo	<p>1. Algo con lo que estás en contacto podría envenenarte o contaminarte.</p> <p>2. Alguien que te disgusta profundamente te está tocando a ti o a alguien que te importa.</p> <p>3. Estás cerca de una persona o rodeado/a de un grupo de personas cuya conducta o pensamientos podrían dañarte gravemente o tener una influencia negativa en ti o en el grupo del que formas parte.</p> <p>4. Otro:</p>
Envidia	<p>1. Otra persona o grupo obtiene o posee cosas que tú no tienes y deseas o necesitas.</p> <p>2. Otro:</p>
Celos	<p>1. Una relación u objeto muy importante y querido en tu vida está en peligro de dañarse o perderse.</p> <p>2. Alguien está amenazando con quitarte una relación u objeto valioso.</p> <p>3. Otro:</p>

Amor	<p>1. Amar a una persona, animal u objeto mejora tu calidad de vida o la de tus seres queridos.</p> <p>2. Amar a una persona, animal u objeto aumenta tus posibilidades de alcanzar tus propios objetivos personales.</p> <p>3. Otro:</p>
Tristeza	<p>1. Has perdido a alguien o algo para siempre.</p> <p>2. Las cosas no son como querías o esperabas y deseabas que fueran.</p> <p>3. Otro:</p>
Vergüenza	<p>1. Serás rechazado/a por una persona o grupo que te interesa si tus características o tu conducta se hacen públicas.</p> <p>2. Otro:</p>
Culpa	<p>1. Tu conducta viola tus propios valores o código moral.</p> <p>2. Otro:</p>

La intensidad y duración de las emociones se justifican por:

1. Qué tan probable es que ocurran los resultados esperados.
2. Cuán grande y/o importantes son los resultados.
3. Qué tan efectiva es la emoción en tu vida ahora.

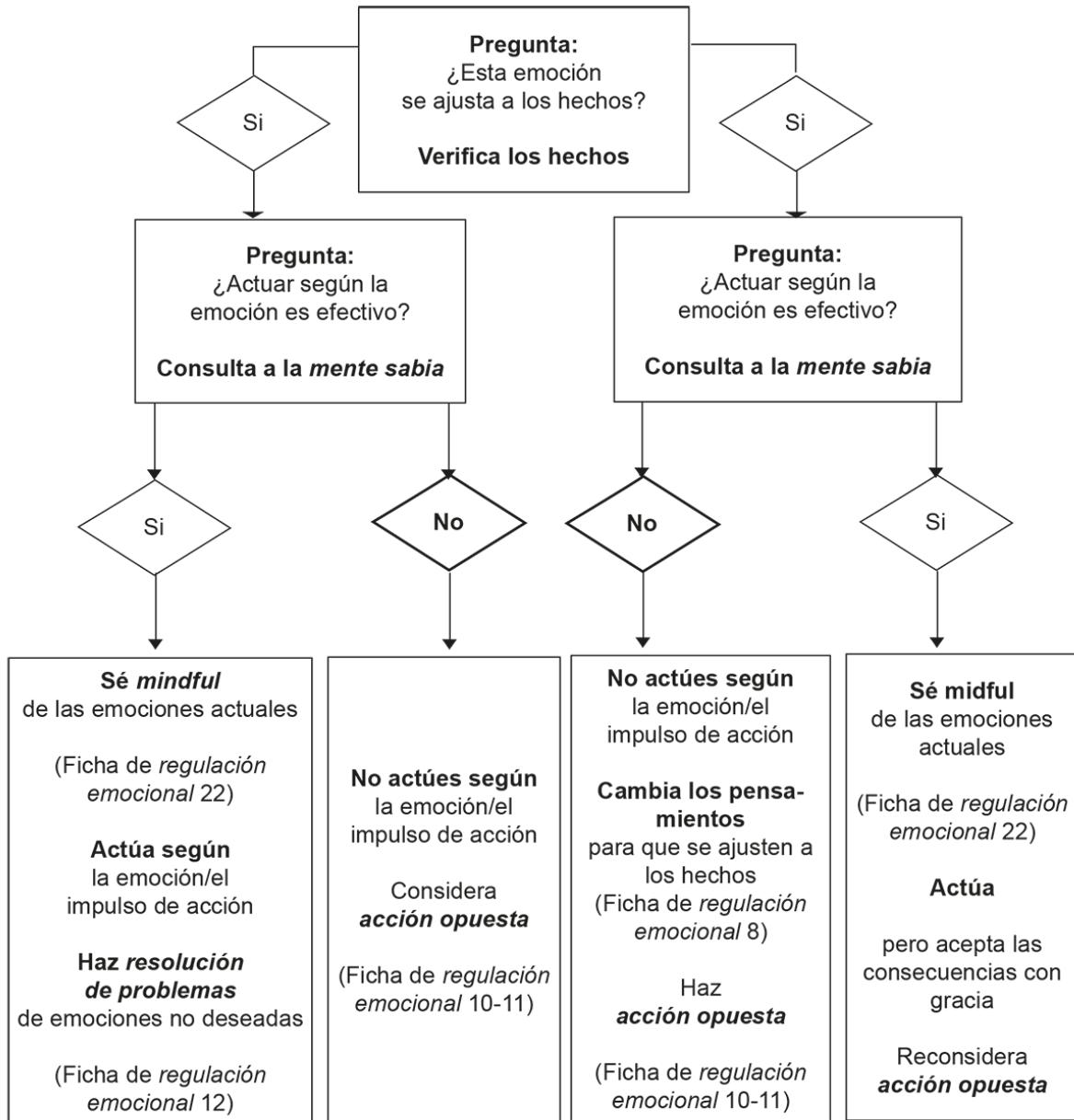
FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 9

(Hoja de trabajo de *regulación emocional 6*)

Acción opuesta y resolución de problemas:
decidir cuál usar

**Acción opuesta = Actuar de forma opuesta al impulso de acción
de una emoción**

**Resolución de problemas = Evitar o cambiar (resolver) un
evento problema**



FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 10

(Hoja de trabajo de *regulación emocional 7*)

Acción opuesta

Usa acción opuesta cuando tus emociones no se ajusten a los hechos o cuando actuar según tus emociones no sea efectivo.

Cada emoción tiene un impulso de acción.

Cambia la emoción al actuar de forma opuesta a su impulso de acción.

Considera estos ejemplos:

<i>Emoción</i>	<i>Impulso de acción</i>	<i>Acción opuesta</i>
Miedo	Huir/evitar	Abordar/no evitar
Enojo	Atacar	Evitar suavemente/ser un poco amable
Tristeza	Retraerte/aislarte	Activarte
Vergüenza	Esconderte/evitar	Contarles el secreto a las personas que lo aceptarán

Cómo hacer acción opuesta, paso a paso

Paso 1. Identifica y nombra la emoción que quieras cambiar.

Paso 2. Verifica los hechos para ver si tu emoción está justificada.

Comprueba también si la intensidad y la duración de la emoción se ajustan a los hechos.

(Ejemplo: la “irritación” es justificada cuando un automóvil te corta abruptamente el paso mientras manejas; la “furia desmedida” no).

Paso 3. Identifica y describe tus impulsos de acción.

Paso 4. Pregúntale a la mente sabia: ¿Expresar una emoción o actuar sobre ella es efectivo en esta situación? **Si tu emoción no se ajusta a los hechos o si actuar sobre ella no es efectivo:**

Paso 5. Identifica acciones opuestas a tus impulsos de acción.

Paso 6. Actúa de forma completamente opuesta a esos impulsos.

Paso 7. Repite actuar de forma opuesta a tus impulsos hasta que cambie tu emoción.

FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 11

(Hoja de trabajo de *regulación emocional 7*)

Descifrar acciones opuestas

Miedo

El miedo se ajusta a los hechos de una situación cada vez que hay una amenaza para:

- A. Tu vida o la de alguien que te importa.
- B. Tu salud o la de alguien que le importa.
- C. Tu bienestar o el de alguien que te importa.
- D. Otro ejemplo:

Sigue estas sugerencias cuando tu miedo no esté justificado por los hechos o no sea efectivo:

Acciones opuestas para el miedo

Haz lo opuesto a tus impulsos de acción del miedo. Por ejemplo:

1. Haz lo que tienes miedo de hacer... una y otra vez.
2. Acércate y aborda eventos, lugares, tareas, actividades y personas que temes.
3. Haz cosas para darte una sensación de control y dominio sobre tus miedos.

Acciones opuestas por completo al miedo

1. Mantén tus ojos y oídos abiertos y enfócate en el evento temido. Mira a tu alrededor lentamente; explora.
2. Recibe la información de la situación (es decir, observa que estás a salvo).
3. Cambia la postura y mantén un tono de voz confiado.

Mantén la cabeza y los ojos en alto, y los hombros hacia atrás, pero relajados.

Adopta una postura corporal de afirmación (por ejemplo, las rodillas separadas, las manos en las caderas, los talones un poco hacia afuera).

4. Cambia tu química corporal.

Por ejemplo, mantén una respiración rítmica inhalando profundamente y exhalando lentamente.

Enojo

El enojo se ajusta a los hechos de una situación cuando:

- A. Se bloquea un objetivo importante o se interrumpe o impide una actividad deseada.
- B. Alguien te ataca o te lastima a ti o a alguien que te importa.
- C. Alguien te insulta o te amenaza a ti o a alguien que te importa.
- D. La integridad o el estado de tu grupo social es ofendido o amenazado.
- E. Otro ejemplo:

Sigue estas sugerencias cuando tu enojo no esté justificado por los hechos o no sea efectivo:

Acciones opuestas para el enojo

Haz lo opuesto a tus impulsos de acción del enojo. Por ejemplo:

1. Evita suavemente a la persona con la que estás enojado (en lugar de atacar).
2. Tómate un tiempo y respira hondo y despacio.

3. Sé amable (en lugar de malvado/a u ofensivo/a).

Acciones opuestas por completo para el enojo

4. Imagina ser comprensivo/a y empático/a con la otra persona.

Ponte en los zapatos del otro. Intenta ver la situación desde su punto de vista.

Imagina buenas razones para lo que ha sucedido.

5. Cambia tu postura.

Afloja las manos, con las palmas hacia arriba y los dedos relajados (*manos dispuestas*).

Relaja los músculos del pecho y el estómago.

Afloja los dientes.

Relaja los músculos faciales. Haz *media sonrisa*.

6. Cambia la química de tu cuerpo.

Por ejemplo, mantén una respiración rítmica inhalando profundamente y exhalando lentamente.

O, corre o participa en otra actividad físicamente energética, pero no violenta.

Asco/ rechazo

El asco/rechazo se ajusta a los hechos de una situación cuando:

- A. Algo con lo que estás en contacto podría envenenarte o contaminarte.
- B. Alguien que te disgusta profundamente te está tocando a ti o a alguien que te importa.
- C. Estás cerca de una persona o rodeado/a de un grupo de personas cuya conducta o pensamientos podrían dañarte gravemente o tener una influencia negativa en ti o en el grupo del que formas parte.
- D. Otro ejemplo:

Sigue estas sugerencias cuando el asco/rechazo no esté justificado por los hechos o no sea efectivo:

Acciones opuestas para el asco/rechazo

- 1. Haz lo opuesto a tus impulsos de acción del asco/rechazo. Por ejemplo:
- 2. Acércate. Come, bebe, párate cerca o abraza lo que te parece desagradable.
Sé amable con aquellos por quienes sientes desprecio; ponte en los zapatos de la otra persona.

Acciones opuestas por completo para el asco/rechazo

1. Imagina ser comprensivo/a y empático/a con la persona por la que sientes asco o desprecio.

Intenta ver la situación desde el punto de vista del otro.

Imagina buenas razones por la forma en la que el otro se comporta o se ve.

2. Acoge lo que sea que sientas repulsivo.

Que sea una experiencia sensitiva (inhalando, mirando, tocando, escuchando, probando).

3. Cambia tu postura.

Afloja las manos con las palmas hacia arriba y los dedos relajados (*manos dispuestas*).

Relaja los músculos del pecho y el estómago.

Afloja los dientes.

Relaja los músculos faciales.

Haz *Media sonrisa*.

4. Cambia la química de tu cuerpo.

Por ejemplo, mantén una respiración rítmica inhalando profundamente y exhalando lentamente.

Envidia

La envidia se ajusta a los hechos de una situación cuando:

- A.** Otra persona o grupo tiene lo que quieras o necesitas, pero no tienes.
- B.** Otro ejemplo:

Sigue estas sugerencias cuando la envidia no esté justificada por los hechos o no sea efectiva:

Acciones opuestas para la envidia

Haz lo opuesto a tus impulsos de acción de la envidia. Por ejemplo:

1. No destruyas lo que tiene la otra persona.
2. Cuenta tus bendiciones. Haz una lista de las cosas por las que estás agradecido/a.

Acciones opuestas por completo para la envidia

1. Cuenta todas tus bendiciones.
Evita descartar algunas bendiciones.

Evita exagerar tus privaciones.

2. Verifica los hechos e intenta no exagerar o sobrevalorar lo que tiene el otro.

3. Cambia tu postura.

Afloja las manos con las palmas hacia arriba y los dedos relajados (*manos dispuestas*).

Relaja los músculos del pecho y el estómago.

Afloja los dientes.

Relaja los músculos faciales.

Haz *media sonrisa*.

4. Cambia la química de tu cuerpo.

Por ejemplo, mantén una respiración pausada inhalando profundamente y exhalando lentamente.

Celos

Los celos se ajustan a los hechos de una situación cuando:

- A.** Alguien está amenazando con quitarte una relación u objeto muy importante y deseado.
- B.** Una relación importante y deseada está en peligro de dañarse o perderse.
- C.** Otro ejemplo:

Sigue estas sugerencias cuando los celos no estén justificados por los hechos o no sean efectivos:

Acciones opuestas para los celos

Haz lo opuesto a tus impulsos de acción de los celos. Por ejemplo:

1. Deja de lado tus intentos por controlar las acciones de los demás.
2. Comparte las cosas y las personas que tienes en tu vida.

Acciones opuestas por completo para los celos

1. Deja de espiar o fijarse, controlar y perseguir.

Suprime las preguntas de rastreo (“¿Dónde estabas? ¿Con quién estabas?”). Despide a tu “detective privado”.

2. No evites. Escucha todos los detalles. Concéntrate en las sensaciones.

Mantén tus ojos abiertos; mira alrededor.

Toma toda la información sobre la situación.

3. Cambia tu postura.

Afloja las manos con las palmas hacia arriba y los dedos relajados (*manos dispuestas*).

Relaja los músculos del pecho y el estómago.

Afloja los dientes.

Relaja los músculos faciales.

Haz *media sonrisa*.

4. Cambia la química de tu cuerpo.

Por ejemplo, mantén una respiración rítmica inhalando profundamente y exhalando lentamente.

Amor

El amor (no tratándose del amor universal por todos) se ajusta a los hechos de una situación cuando:

1. Amar a una persona, animal u objeto mejora tu calidad de vida o la de aquellos que te importan.
2. Amar a una persona, animal u objeto aumenta tus posibilidades de alcanzar tus propios objetivos personales.
3. Otro ejemplo:

Sigue estas sugerencias cuando el amor no esté justificado por los hechos o no sea efectivo:

Acciones opuestas para el amor

Haz lo opuesto a tus impulsos de acción del amor. Por ejemplo:

1. Evita a la persona, animal u objeto que amas.
2. Distráete de los pensamientos sobre la persona, animal u objeto.
3. Recuerda por qué el amor no está justificado (ensaya los “contras” de amar) cuando, urgen pensamientos amorosos.

Acciones opuestas por completo para el amor

1. Evita el contacto con todo lo que te recuerde a una persona que amas: fotos, cartas, mensajes, correos electrónicos, pertenencias,

recuerdos, lugares donde estuvieron, planearon o querían ir juntos, lugares donde sabes que la persona ha estado o irá. No sigas, esperes o busques a esa persona.

2. Deja de expresar amor por la persona, incluso a amigos. No seas amistoso con la persona (por ejemplo, borra el contacto de la persona en *Facebook* y otras redes sociales).
3. Ajusta tu postura y expresiones si estás cerca de la persona que amas.

No te inclines hacia él o ella.

No te acerques lo suficiente para tocarlo/a.

No suspires o mires a la persona.

Tristeza

La tristeza se ajusta los hechos de una situación cuando:

- A. Has perdido algo o alguien para siempre.
- B. Las cosas no son como querías o esperabas que fueran.
- C. Otro ejemplo:

Sigue estas sugerencias cuando la tristeza no esté justificada por los hechos o no sea efectiva:

Acciones opuestas para la tristeza

Haz lo opuesto a tus impulsos de acción de la tristeza. Por ejemplo:

- 1, Actívate; muévete.
- 2, No evites.
- 3, Construye competencia: haz cosas que te hagan sentir confiado y seguro/a de ti mismo/a.
(Consulta la ficha de regulación emocional 19: Anticipate y construye competencia)
- 4, Realiza más actividades agradables

Acciones opuestas por completo para la tristeza

1. ¡Presta atención al momento presente!

Sé *mindful* de tu entorno, de cada detalle a medida que se

desarrolla.

Experimenta por completo actividades nuevas o positivas.

2. Cambia tu postura, muéstrate expresivo, con la cabeza hacia arriba, los ojos abiertos y los hombros hacia atrás.

Mantén un tono de voz fuerte, claro y optimista.

3. Cambia tu química corporal.

Por ejemplo, aumenta el movimiento físico (correr, trotar, caminar o hacer otro ejercicio).

Vergüenza

La vergüenza se ajusta a los hechos de una situación cuando:

- A.** Serás rechazado por una persona o grupo que te interesa si tus características o conducta se hacen públicas.
- B.** Otro ejemplo:

Sigue estas sugerencias cuando tanto la culpa como la vergüenza no estén justificadas por los hechos o no sean efectivas:

Acciones opuestas para la vergüenza

Haz lo opuesto a tus impulsos de acción. Por ejemplo:

1. Haz públicas tus características personales o tu conducta (con personas que no te rechazarán).
2. Repite la conducta que desencadena la vergüenza una y otra vez (sin ocultar la conducta a aquellos que no te rechazarán).

Acciones opuestas por completo para la vergüenza

3. No te disculpes ni trates de compensar una transgresión percibida.
 4. Absorbe toda la información de la situación.
 5. Cambia la postura de tu cuerpo. Muéstrate ver inocente y orgulloso/a. Levanta la cabeza; “infla” tu pecho, sostiene el contacto visual. Mantén un tono de voz estable y claro.
- Sigue estas sugerencias cuando la vergüenza no esté justificada

por los hechos o no sea efectiva, pero la culpa sí lo es (tu conducta viola tus propios valores morales)

Acciones opuestas para la vergüenza

Haz lo opuesto a tus impulsos de acción. Por ejemplo:

1. Haz pública tu conducta (con personas que no te rechazarán).
2. Discúlpate por tu conducta.
3. Repara las transgresiones o trabaja para prevenir daños similares para otros.
4. Comprométete a evitar ese error en el futuro.
5. Acepta las consecuencias con gracia.

Acciones opuestas por completo para la vergüenza

6. Perdónate a ti mismo/a. Reconoce las causas de tu conducta.
7. Deja ir.

Culpa

La culpa se ajusta a los hechos de una situación cuando:

- A.** Tu conducta viola tus valores propios o tu código moral.
- B.** Otro ejemplo:

Sigue estas sugerencias cuando tanto la culpa como la envidia no estén justificadas por los hechos o no sean efectivas:

Acciones opuestas para la culpa

Haz lo opuesto a tus impulsos de acción. Por ejemplo:

1. Haz públicas tus características personales o tu conducta (con personas que no te rechazarán).
2. Repite la conducta que desencadena la culpa una y otra vez (sin ocultar la conducta a aquellos que no te rechazarán).

Acciones opuestas por completo para la culpa

1. NO te disculpes ni trates de compensar una transgresión percibida.
2. Absorbe toda la información de la situación.
3. Cambia la postura de tu cuerpo. Muéstrate inocente y orgulloso/a.
Levanta la cabeza; “infla” tu pecho, sostiene el contacto visual.
Mantén un tono de voz estable y claro.

Sigue estas sugerencias cuando la vergüenza no está justificada por los hechos o no es efectiva, pero la culpa sí lo es (si se enteraran, las personas que te importan te rechazarían)

Acciones opuestas para la culpa

- 1.** Esconde tu conducta (si quieres permanecer en el grupo).
- 2.** Usa habilidades interpersonales (si quieres permanecer en el grupo).
- 3.** Trabaja para modificar los valores de la persona o el grupo.
- 4.** Únete a un nuevo grupo que se ajuste a tus valores (y no te rechace).
- 5.** Repite la conducta que desencadena la culpa una y otra vez con tu nuevo grupo.

Acciones opuestas por completo para la culpa

- 6.** Valídate.

FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 12

(Hoja de trabajo de *regulación emocional 8*)

Resolución de problemas

Paso 1. Descubre y describe la situación problemática.

Paso 2. Verifica los hechos (todos) para asegurarte de que tienes la situación problemática correcta.

Si tus datos son correctos y la situación es el problema, continúa con el paso 3.

Si tus datos no son correctos, regresa y repite el paso 1.

Paso 3. Identifica tu objetivo para resolver el problema.

- Identifica lo que debe suceder o cambiar para que te sientas bien.
- Mantén las cosas simples y elige algo que realmente pueda suceder.

Paso 4. Haz una “lluvia de ideas” buscando posibles soluciones.

- Piensa en tantas soluciones como puedas. Pide sugerencias a personas de tu confianza.
- No seas crítico/a con ninguna idea al principio. (Espera al paso 5 para evaluar ideas).

Paso 5. Elige una solución que se ajuste a tu objetivo y que piensas que tiene más chances de que funcione.

- Si no estás seguro/a, elige dos soluciones que se vean bien.
- Haz *pros* y *contras* para comparar las soluciones.
- Elige la mejor para intentar primero.

Paso 6. Pon en acción la solución.

- ¡Actúa! Prueba la solución.
- Toma el primer paso, y luego el segundo...

Paso 7. Evalúa los resultados de usar esa solución.

¿Funcionó? ¡¡¡SÍ!!! ¿No funcionó? **Regresa al paso 5** y elige una nueva solución.



FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 13

(Hojas de trabajo de *regulación emocional 6–8*)

Revisión de acción opuesta y resolución de problemas

	Cuando se justifica	Actúa de forma opuesta al impulso de la emoción (para emociones no justificadas)	Actúa sobre el impulso de la emoción, haz resolución de problemas o evita (para emociones justificadas)
Miedo	A. Tu vida es amenazada B. Tu salud es amenazada C. Tu bienestar es amenazado.	1. Haz lo que tienes miedo de hacer... una y otra y otra vez. 2. Acércate a lo que le tienes miedo. 3. Haz lo que te da sentido de control y competencia.	1. Quédate congelado/a / corre si estás en peligro. 2. Elimina lo que te amenaza. 3. Haz lo que te da sentido de control y competencia. 4. Evita la amenaza.
Enojo	A. Una meta importante ha sido bloqueada o una actividad deseada es interrumpida u obstaculizada. B. Tú o alguien que quieras o te importa es atacado o lastimado	1. Evita gentilmente. 2. Tómate un recreo. 3. Haz algo amable.	1. Pelea cuando te están atacando, si no tienes nada que perder.

	<p>(física o emocionalmente).</p> <p>C. Tú o alguien que te importa es insultado o amenazado.</p>	<p>4. Imagina comprender: camina en los zapatos del otro.</p> <p>5. Piensa en buenos motivos para lo que sucedió.</p>	<p>2. Sobreponete a los obstáculos que impiden que alcances tu meta.</p> <p>3. Trabaja para evitar ataques futuros, insultos o amenazas.</p> <p>4. Evita o deja solas a las personas que te están amenazando.</p>
Asco/ rechazo	<p>A. Algo con lo cual estás en contacto puede envenenarte o contaminarte.</p> <p>B. Estar cerca de una persona o grupo cuya conducta o pensamiento puede dañarte seriamente o influenciarte de forma dañina, tanto a ti como al grupo al cual perteneces.</p>	<p>1. Acércate, acepta.</p> <p>2. Sé gentil; ponte en los zapatos del otro</p> <p>3. Acoge lo que te resulta repulsivo.</p> <p>4. Observa la situación desde el punto de vista de la otra persona.</p>	<p>1. Elimina o limpia las cosas repugnantes.</p> <p>2. Influencia a otros para que detengan acciones dañinas o que contaminen a tu comunidad.</p> <p>3. Evita o aléjate de personas o cosas dañinas.</p> <p>4. Imagina entender a una persona que ha hecho cosas desagradables.</p>
Envidia	<p>A. Otra persona o grupo tiene cosas</p>	<p>1. No destruyas las cosas de</p>	<p>1. Mejorarte a ti mismo/a y a tu vida.</p>

	<p>que tú no tienes y que quieres o necesitas.</p>	<p>otras personas.</p> <p>2. Sé agradecido/a.</p> <p>3. Imagina cómo todo tiene sentido.</p> <p>4. Verifica los hechos e intenta no exagerar o sobrevalorar lo que tiene el otro</p>	<p>2. Haz que otros sean justos.</p> <p>3. No sobrevalores lo que otros tienen y tú no.</p> <p>4. Ponte gafas de color rosa.</p> <p>5. Evita a las personas que tienen más que tú.</p>
Celos	<p>A. Una relación u objeto importante y deseado está en peligro de dañarse o perderse.</p> <p>B. Alguien está amenazando con quitarte una relación u objeto importante y deseado.</p>	<p>1. Deja de controlar a los demás.</p> <p>2. Comparte lo que tienes con los demás.</p> <p>3. Deja de espiar y entrometerte.</p> <p>4. No evites: absorbe toda la información.</p>	<p>1. Protege lo que tienes.</p> <p>2. Trabaja con el objetivo de ser más deseable para la persona con la cual quieras continuar en una relación (por ejemplo, “pelea” por la relación).</p> <p>3. Abandona la relación.</p>
Amor	<p>A. Amar a una persona, animal u objeto mejora tu calidad de vida o la de tus seres queridos.</p> <p>B. Amar a la persona, animal u objeto aumenta tus posibilidades de alcanzar tus</p>	<p>1. Evita a la persona, animal u objeto que amas por completo.</p> <p>2. Distráete de los pensamientos de la persona amada.</p>	<p>1. Pasa tiempo con la persona, animal o cosa que amas.</p> <p>2. Toca, abraza, etc., al ser amado.</p> <p>3. Evita las separaciones cuando sea posible.</p> <p>4. Si el ser amado se pierde, pelea para encontrarlo o recuperarlo (si es posible).</p>

	propios objetivos personales.	3. Evita el contacto con todos los recordatorios de esa persona. 4. Recuerda por qué el amor no está justificado.	
Tristeza	A. Has perdido algo o alguien de forma permanente. B. Las cosas no son como esperabas, querías o anhelabas.	1. Activa tu conducta. 2. No evites. 3. Construye competencia: haz cosas que te hagan sentir capaz y seguro/a de ti mismo/a. 4. Realiza más actividades agradables. 5. Presta atención a los eventos agradables.	1. Haz un duelo; ten un servicio conmemorativo; visita el cementerio (pero no construyas una casa allí). 2. Recupera o reemplaza lo que has perdido. 3. Planifica cómo reconstruir una vida que valga la pena vivir sin los resultados anhelados o esperados en tu vida. 4. Acumula situaciones positivas. 5. Construye competencia: haz cosas que te hagan sentir capaz y seguro/a de ti mismo/a. 6. Comunica la necesidad de ayuda. 7. Acepta la ayuda ofrecida. 8. Ponte gafas de color rosa.
Vergüenza	A. Serás rechazado/a por un grupo muy importante si características tuyas	1. Haz públicas tus características o conducta (con personas que no te rechazarán).	1. Oculta lo que hará que te rechacen. 2. Apacigua a los ofendidos.

	<p>o tu conducta se hacen públicas.</p>	<p>2. Repite la conducta sin esconderte de las personas que no te rechazarán.</p> <p>3. O, si se viola tu código moral, discúlpate y arréglalo; perdóname a ti mismo/a y déjalo ir.</p>	<p>3. Cambia tu conducta o características personales para encajar.</p> <p>4. Evita grupos que te desaprueben.</p> <p>5. Encuentra un nuevo grupo que se ajuste a tus valores o al que le gusten tus características personales.</p> <p>6. Trabaja para cambiar los valores de la sociedad o de una persona.</p>
Culpa	<p>A. Tu propia conducta viola tus valores o código moral.</p>	<p>1. Haz lo que te hace sentir culpable una y otra vez.</p> <p>2. Haz públicas tus características o conducta (con personas que no te rechazarán). O, si serás rechazado/a por otros:</p> <p>1. Esconde tu conducta.</p> <p>2. Usa habilidades interpersonales.</p> <p>3. Trabaja para cambiar los valores del grupo o únete a otro.</p>	<p>1. Oculta lo que hará que te rechacen.</p> <p>2. Apacigua a los ofendidos.</p> <p>3. Cambia tu conducta o características personales para encajar.</p> <p>4. Evita grupos que te desaprueben.</p> <p>5. Encuentra un nuevo grupo que se ajuste a tus valores o al que le gusten tus características personales.</p> <p>6. Trabaja para cambiar los valores de la sociedad o de una persona.</p>

.....

***Fichas para reducir la vulnerabilidad
ante la mente emocional***

.....

FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 14

(Hojas de trabajo de *regulación emocional 9–14b*)

Descripción general:

reducir la vulnerabilidad ante la mente emocional - Construir una vida que valga la pena vivir

A

Acumula experiencias positivas

Corto plazo: haz cosas agradables que sean posibles ahora.

Largo plazo: haz cambios en tu vida para que los eventos positivos sucedan con más frecuencia en el futuro. Construye una “vida que valga la pena vivir”.

C

Construye Competencia

Haz cosas que te hagan sentir competente y efectivo/a para combatir la impotencia y la desesperanza.

A

Antícípate a situaciones emocionales

Ensaya un plan con anticipación para estar preparado/a para hacer frente hábilmente a situaciones emocionales.

CUIDA

Cuida tu mente cuidando tu cuerpo

Cuida tu Cuerpo, no Uses drogas, Intenta ejercitarte, Duerme en forma equilibrada, Aliméntate bien.



FICHA DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 15

(Hojas de trabajo de *regulación emocional* 9, 10, 13)

Acumular experiencias positivas: a corto plazo

Acumula emociones positivas a corto plazo haciendo estas cosas.

CONSTRUYE EXPERIENCIAS POSITIVAS AHORA

- Aumenta las actividades agradables que conducen a emociones positivas.
- Haz una cosa cada día de la lista de actividades agradables. (*Consulta la ficha de regulación emocional 16*).
- Practica acción opuesta; no evites.
- Ten conciencia plena de las actividades agradables (sin hacer *multitasking*).

SÉ PLENAMENTE CONCIENTE DE LAS EXPERIENCIAS POSITIVAS

- Enfoca tu atención en los sucesos positivos cuando estén ocurriendo.

- Vuelve a enfocar tu atención cuando tu mente vaya hacia lo negativo.
- Participa completamente en la experiencia.

NO TE CONCENTRES EN LAS PREOCUPACIONES

Tales como:

- Cuándo terminará la experiencia positiva.
- Si mereces esta experiencia positiva.
- Cuánto más se esperará de ti ahora.



FICHA DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 16

(Hojas de trabajo de *regulación emocional* 9, 10, 13)

Lista de actividades agradables

1. Lavar, limpiar o arreglar mi vehículo, bicicleta o moto.
2. Planear una carrera
3. Pagar las deudas
4. Coleccionar cosas (monedas, sellos postales, rocas, caracoles, etc.)
5. Ir de vacaciones
6. Pensar cómo será mi vida cuando termine la escuela
7. Reciclar cosas viejas
8. Ir a una cita
9. Relajarme
10. Ir a ver una película
11. Trotar, caminar
12. Pensar: "He trabajado todo el día"
13. Escuchar música
14. Pensar en fiestas pasadas
15. Comprar electrodomésticos
16. Tirarme al sol
17. Planear un cambio de carrera
18. Reír
19. Pensar en viajes pasados

- 20. Escuchar a otras personas
- 21. Leer revistas o periódicos
- 22. Tener pasatiempos (clases de baile, armar rompecabezas, etc.)
- 23. Pasar una tarde con buenos amigos
- 24. Planificar las actividades del día
- 25. Conocer gente nueva
- 26. Recordar hermosos paisajes
- 27. Ahorrar dinero
- 28. Volver a casa del trabajo
- 29. Comer
- 30. Practicar karate, judo, yoga
- 31. Pensar en la jubilación
- 32. Reparar cosas de la casa
- 33. Trabajar en maquinaria (automóviles, barcos, etc.)
- 34. Recordar las palabras y las acciones de personas amorosas
- 35. Usar ropa impactante
- 36. Tener tardes tranquilas
- 37. Cuidar mis plantas
- 38. Comprar, vender acciones
- 39. Ir a nadar
- 40. Dibujar
- 41. Ejercitarse
- 42. Coleccionar cosas viejas
- 43. Ir a una fiesta
- 44. Pensar en comprar cosas
- 45. Jugar al golf
- 46. Jugar al fútbol

47. Remontar cometas
48. Tener conversaciones con amigos
49. Tener reuniones familiares
50. Andar en bicicleta o moto
51. Hacer atletismo
52. Ir de campamento
53. Cantar alrededor de la casa
54. Hacer arreglos florales
55. Practicar una religión (ir a la iglesia, orar en grupo, etc.)
56. Organizar las herramientas
57. Ir a la playa
58. Pensar: "Soy una buena persona"
59. Tener un día sin nada que hacer
60. Ir a reuniones de egresados
61. Ir a patinar, andar en *skate*, o *rollers*
62. Salir a navegar o andar en lancha
63. Viajar o irte de vacaciones
64. Pintar
65. Hacer algo espontáneamente
66. Coser, tejer, etc.
67. Dormir
68. Conducir
69. Entretener, organizar fiestas
70. Ir a clubes (clubes de jardinería, de padres solteros, etc.)
71. Pensar en casarme
72. Comprar en tiendas de segunda mano
73. Cantar con grupos
74. Coquetear

75. Tocar instrumentos musicales
76. Hacer manualidades
77. Hacerle un regalo a alguien
78. Comprar o descargar música
79. Ver lucha libre
80. Planificar días festivos o feriados
81. Cocinar
82. Ir de excursión
83. Escribir (libros, poemas, artículos)
84. Bordar
85. Comprar ropa
86. Salir a cenar
87. Trabajar
88. Discutir libros; ir a un club de lectura
89. Hacer turismo
90. Hacerte la manicura, pedicura o un facial
91. Ir al salón de belleza
92. Tomar café temprano de la mañana y leer el periódico
93. Jugar al tenis
94. Besar
95. Ver a mis hijos, jugar con ellos
96. Pensar: "Tengo muchas más cosas positivas en mi vida que la mayoría de la gente"
97. Ir a obras de teatro y conciertos
98. Soñar despierto
99. Planear ir (o regresar) a la escuela o la universidad
100. Pensar en sexo
101. Salir a conducir

102. Remodelar muebles
103. Mirar televisión
104. Hacer listas de tareas
105. Caminar en el bosque (o en la costa)
106. Comprar regalos
107. Completar una tarea
108. Ir a ver algún deporte en vivo (carreras de autos, carreras de caballos)
109. Enseñar
110. Sacar fotos
111. Ir a pescar
112. Pensar en eventos agradables
113. Mantenerte a dieta
114. Jugar con mascotas, animales
115. Volar un avión
116. Leer novelas
117. Actuar
118. Estar solo/a
119. Escribir entradas de diario o cartas
120. Lavar
121. Leer artículos
122. Llevar a los niños de paseo
123. Bailar
124. Levantar pesas
125. Ir de picnic
126. Pensar: “Lo hice muy bien”, después de hacer algo
127. Meditar, yoga
128. Almorzar con un amigo

- 129. Ir a las montañas
- 130. Jugar hockey
- 131. Trabajar con arcilla o cerámica
- 132. Hacer vidrio soplado
- 133. Ir a esquiar
- 134. Vestirme bien
- 135. Reflexionar sobre cómo he mejorado
- 136. Comprarme cosas (perfume, pelotas de golf, etc.)
- 137. Hablar por teléfono
- 138. Ir a museos
- 139. Tener pensamientos religiosos
- 140. Encender velas
- 141. Hacer canotaje, rafting
- 142. Ir a los bolos
- 143. Hacer carpintería
- 144. Fantasear sobre el futuro
- 145. Tomar clases de ballet, *tap-dance*
- 146. Debatir
- 147. Sentarme en un café en la vereda
- 148. Tener un acuario
- 149. Visitar a personas que están enfermas, encerradas o en problemas
- 150. Hacer crucigramas
- 151. Jugar al pool
- 152. Tomar un masaje
- 153. Decir: “Te amo”
- 154. Jugar a la pelota, al rugby.
- 155. Jugar a embocar la pelota en la cesta

156. Ver y/o mostrar fotos
157. Pensar en mis buenas cualidades
158. Resolver acertijos mentalmente
159. Tener una discusión política
160. Comprar libros
161. Ir al sauna o tomar un baño de vapor
162. Ir a mercados de pulgas
163. Pensar en tener una familia
164. Pensar en los momentos felices de mi infancia.
165. Cabalgar
166. Hacer algo nuevo
167. Trabajar en rompecabezas
168. Jugar a las cartas
169. Pensar: “Soy una persona que puede lidiar con cosas”
170. Tomar una siesta
171. Descubrir mi aroma favorito
172. Hacer una tarjeta y dársela a alguien que me importa
173. Mandar WhatsApps, mensajes de texto a alguien
174. Jugar a un juego de mesa (por ejemplo, *Monopoly*, *T.E.G.*, *Pictionary*)
175. Ponerme mi ropa favorita
176. Hacer un licuado y beberlo lentamente
177. Maquillarme
178. Pensar en las buenas cualidades de un amigo
179. Completar algo y sentirme genial
180. Sorprender a alguien con un favor
181. Navegar por Internet
182. Jugar videojuegos

183. Enviar correos electrónicos a amigos
184. Ir a caminar o andar en trineo en una nevada
185. Cortarme el pelo
186. Instalar nuevo software
187. Comprar música, hacer listas musicales, armar colecciones
188. Ver deportes en la televisión
189. Cuidar de mis mascotas
190. Hacer servicio voluntario
191. Mirar comedias en *YouTube*
192. Trabajar en mi jardín
193. Participar en una actuación pública
(por ejemplo, un *flash mob*)
194. Bloguear
195. Luchar por una causa
196. Hacer experimentos
197. Expresar mi amor a alguien
198. Ir a excursiones, caminatas por la naturaleza, explorar,
caminar lejos de rutas conocidas
199. Recolectar objetos naturales (alimentos o frutas silvestres,
madera flotante)
200. Ir al *shopping*
201. Ir a una feria, carnaval, circo, zoológico o parque de
atracciones
202. Ir a la biblioteca
203. Unirme a o formar una banda
204. Aprender a hacer algo nuevo
205. Escuchar los sonidos de la naturaleza
206. Mirar la luna o las estrellas

- 207. Trabajar al aire libre (cortar madera, trabajar en el campo)
- 208. Jugar deportes con otra gente (rugby, fútbol, squash, básquet, tenis, voleibol, etc.)
- 209. Jugar en la arena, un arroyo, la hierba; patear hojas, piedritas, etc.
- 210. Protestar por las condiciones sociales, políticas o ambientales
- 211. Leer historietas
- 212. Leer los libros sagrados de las religiones
- 213. Reorganizar o redecorar mi habitación o la casa
- 214. Vender o comerciar algo
- 215. Andar en motos de nieve
- 216. Utilizar las redes sociales
- 217. Sumergirme en la bañera
- 218. Aprender o hablar un idioma extranjero
- 219. Utilizar mi computadora
- 220. Componer u organizar canciones o música
- 221. Ver videos de Youtube
- 222. Ver tutoriales de maquillaje
- 223. Leer los twits cómicos
- 224. Buscar memes que te hagan reír
- 225. Armar una nueva lista en spotify o apps de música que genere ganas de bailar
- 226. Ver adelantos de películas que saldrán este año
- 227. Usar filtros para tus fotos, usar los filtros de anteojos u otros disfraces de facetime, SNAPSHOT, o Instagram para sacarte fotos,

Otras



FICHA DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 17

(Hojas de trabajo de *regulación emocional* 9, 11–11b, 13)

Acumular emociones positivas: a largo plazo

Acumular emociones positivas a largo plazo para construir una vida “que valga la pena ser vivida”.

Es decir, haz cambios en tu vida para que ocurran eventos positivos en el futuro.

Paso 1. No evites.

Comienza ahora a hacer lo necesario para construir la vida que deseas. Si no estás seguro/a de qué hacer, sigue los pasos a continuación.

Paso 2. Identifica valores que son importantes para ti.

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

Ejemplos: ser productivo/a; ser parte de un grupo; tratar bien a los demás; estar físicamente en forma.

Paso 3. Identifica un valor para trabajar ahora.

Pregunta: ¿Qué considero realmente importante para trabajar en mi vida, en este momento?

Ejemplos: ser productivo/a.

Paso 4. Identifica algunas metas relacionadas con este valor.

Pregunta: ¿En qué metas específicas puedo trabajar para que este valor sea parte de mi vida?

Ejemplos: conseguir un trabajo donde pueda hacer algo útil.

Mantenerme al día con las tareas importantes en el hogar.

Encontrar un trabajo voluntario que requiera habilidades que poseo.

Paso 5. Elige una meta para trabajar ahora.

Haz pros y contras, si es necesario, para seleccionar una meta en la que trabajar ahora.

Ejemplos: conseguir un trabajo donde pueda hacer algo útil.

Paso 6. Identifica pequeños pasos de acción hacia tu meta.

Pregunta: ¿Qué pequeños pasos puedo dar para alcanzar mi meta?

Ejemplos: buscar empleo en internet o ir a los lugares a donde me gustaría trabajar para preguntar si hay alguna oferta.

Aplicar para un empleo en los lugares en los que quiero trabajar.

Escribir mi currículum vitae u hoja de vida.

Identificar los beneficios que ofrecen los lugares en los que me gustaría trabajar.

Paso 7. Toma un paso de acción ahora.

Ejemplos: consultar en Internet y buscar trabajo en mi área.

FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 18

(Hojas de trabajo de *regulación emocional* 10, 12, 13)

Lista de valores y prioridades

Con mi *mente sabia*, decido que una prioridad en mi vida es:

A Atender a las relaciones

1. Reparar viejas relaciones.
2. Buscar nuevas relaciones.
3. Trabajar y cultivar las relaciones actuales.
4. Terminar con aquellas relaciones que son destructivas.

Otras:

B Pertenecer a un grupo

5. Tener relaciones cercanas y satisfactorias con otros.
6. Tener sentido de pertenencia.
7. Recibir y dar afecto y cariño.
8. Estar involucrado/a e intimar con otros, tener y mantener amigos cercanos.
9. Tener una familia con quien pasar momentos placenteros.
10. Estar con personas con las cuales hacer cosas, organizar salidas.

Otras:

C Ser poderoso/a e influenciar a otros

11. Tener la autoridad para aprobar o desaprobar lo que la gente hace, controlar la manera en la cual se utilizan los recursos.
12. Ser un líder.
13. Hacer mucho dinero.
14. Ser respetado/a por otros.
15. Ser visto/a por otros como exitoso/a; llegar a ser famoso/a; obtener reconocimiento y estatus.
16. Competir de manera exitosa con otros.
17. Ser popular y aceptado/a.

Otras:

D Lograr metas en la vida

18. Alcanzar metas significativas en la vida.
19. Estar involucrado/a en cosas que creo, personalmente, que son importantes.
20. Ser productivo/a.
21. Trabajar en pos de objetivos, metas, trabajar duro.

Otras:

E Vivir una vida de placer y satisfacción

22. Pasar buenos momentos.
23. Buscar situaciones divertidas y objetos o cosas que den placer.
24. Tener tiempo libre.
25. Disfrutar el trabajo que hago.

Otras:

F Tener una vida llena de eventos, relaciones y cosas estimulantes

- 26. Probar cosas nuevas y diferentes en la vida.
- 27. Ser abierto/a, curioso/a y buscar nuevas aventuras.
- 28. Tener una vida excitante.

Otras:

G Comportarme de manera respetuosa

- 29. Ser humilde y modesto/a, sin llamar la atención.
- 30. Seguir tradiciones y costumbres, comportarme de manera adecuada.
- 31. Acatarme a las reglas.
- 32. Tratar bien a los otros.

Otras:

H Ser independiente

- 33. Seguir mi propio camino en la vida.
- 34. Ser innovador/a, pensar nuevas ideas y ser creativo/a.
- 35. Tomar mis propias decisiones y ser libre.
- 36. Ser independiente y cuidar de mí mismo/a y de aquellos de los cuales soy responsable.
- 37. Tener libertad para pensar y actuar. Tener la posibilidad de actuar según mis prioridades.

Otras:

I Ser una persona espiritual

38. Otorgarle un lugar en la vida diaria a la espiritualidad, vivir acorde a ella.

39. Practicar una religión o fe.

40. Crecer en la comprensión de mí mismo/a.

41. Discernir y actuar según la voluntad de Dios (o un poder superior) y encontrar el significado de la vida.

Otras:

J Estar seguro/a

42. Vivir en ambientes seguros.

43. Estar sano/a físicamente y en buen estado físico.

44. Tener un ingreso promedio que me permita a mí y a mi familia cubrir las necesidades básicas.

Otras:

K Reconocer la bondad universal de todas las cosas

45. Ser justo/a, tratar a las personas de manera ecuánime y darles las mismas oportunidades.

46. Entender a las personas que son diferentes, tener una mente abierta.

47. Darle importancia al ambiente y a la naturaleza.

Otras

L Contribuir a la comunidad

48. Ayudar a quienes lo necesitan; mejorar el bienestar de los otros, de la sociedad.

49. Ser leal a los amigos, y a las personas cercanas, estar involucrado/a con un grupo que comparta mis valores, creencias y principios éticos.

50. Estar comprometido/a con una causa o con un grupo que tenga un propósito que vaya más allá del propio.

51. Hacer sacrificios por los demás.

Otras

M Trabajar en el desarrollo personal

52. Desarrollar una filosofía de vida.

53. Aprender y atravesar por retos que me ayuden a crecer y madurar como ser humano.

Otras

N Tener integridad

54. Ser honesto/a y apelarme a mis creencias personales.

55. Ser una persona responsable, cumplir mi palabra.

56. Tener coraje al encarar y vivir la vida.

57. Ser una persona que paga sus deudas y repara el daño que ha causado.

58. Aceptarme a mí mismo/a, a los otros y a la vida como es, sin resentimientos.

Otras

O Otro



FICHA DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 19

(Hojas de trabajo de *regulación emocional* 12, 13)

Anticipate y construye Competencia

Construye Competencia

1. Planea hacer al menos una cosa cada día para crear un sentido de logro.

Ejemplo:

2. Planea para ser exitoso/a, no para fallar.
 - Haz algo difícil, pero posible.
3. Incrementa gradualmente la dificultad a lo largo del tiempo.
 - Si la primera tarea es demasiado difícil, haz algo un poco más fácil la próxima vez.
4. Busca un desafío.
 - Si la tarea es demasiado fácil, intenta algo un poco más difícil la próxima vez.

Anticipate. Planifica afrontar anticipada y efectivamente situaciones difíciles

1. **Describe** la situación que probablemente desencadene la conducta problemática.
 - Verifica los hechos, sé específico/a.
 - Nombra las emociones y acciones que podrían interferir con la utilización de tus habilidades.

2. Decide qué habilidades de afrontamiento o resolución de problemas quieres usar en la situación.

•• Sé específico/a. Escribe en detalle cómo enfrentarás la situación y tus emociones e impulsos de acción.

3. Imagina la situación en tu mente lo más vívidamente posible.

•• Imagínate en la situación ahora, no mirando la situación como espectador/a.

4. Ensaya en tu mente cómo lo afrontarás de manera efectiva.

•• Ensaya en tu mente exactamente lo que puedes hacer para enfrentar la situación de manera efectiva.

•• Ensaya tus acciones, tus pensamientos, lo que dices y cómo decirlo.

•• Ensaya cómo afrontar efectivamente los nuevos problemas que surjan.

•• Imagina el peor desenlace, y ahora ensaya cómo afrontar efectivamente la catástrofe mas temida.

5. Haz una práctica de relajación luego de ensayar.

FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 20

(Hojas de trabajo de *regulación emocional* 9, 14)

Cuidar tu mente cuidando tu cuerpo

Recuerda estas habilidades con la palabra **CUIDA**.

C

- 1. CUERPO.** Visita al médico cuando sea necesario. Acepta las indicaciones. Lleva un registro de tus funciones fisiológicas periódicas (por ejemplo, tus períodos menstruales).

U

- 2. NO USES DROGAS.** No consumas drogas que alteren tu estado de ánimo, esto incluye el alcohol y la marihuana.

I

- 3. INTENTA EJERCITARTE.** Realiza algún tipo de ejercicio físico todos los días, intenta hacer 20 minutos de ejercicio diario.

D

- 4. DUERME EN FORMA EQUIILIBRADA.** Intenta dormir lo necesario para sentirte bien. Si tienes dificultades para hacerlo, sigue un programa de manejo del sueño.

A

- 5. ALIMENTACIÓN.** No comas en exceso ni demasiado poco. Mantente alejado/a de alimentos que te hagan sentir muy emocional (por ejemplo, azúcar o cafeína). Come equilibradamente.

FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 20A

(Hoja de trabajo de *regulación emocional 14a*)

Protocolo de pesadillas, paso a paso Cuando las pesadillas no te dejan dormir

1. Practica la relajación, la habilidad anticipate e imagina cosas agradables para asegurarte de que estás listo/a para trabajar en cambiar tus pesadillas.

Realiza relajación progresiva, respiración pausada y/o ejercicios de *mente sabia*; escucha música o haciendo ejercicios de relajación guiados; revisa las habilidades de *supervivencia a la crisis de tolerancia al malestar*.

2. Elige una pesadilla recurrente en la que te gustaría trabajar.

Esta será tu pesadilla objetivo. Selecciona una que puedas utilizar ahora. Deja de lado las pesadillas traumáticas hasta que estés listo para trabajar con ellas o, si tienes como objetivo una de ellas, omite el paso 3.

3. Escribe tu pesadilla objetivo.

Incluye descripciones sensoriales (imágenes, olores, sonidos, sabores, etc.). También incluye cualquier pensamiento, sentimiento o suposición sobre ti mismo/a durante el sueño.

4. Elige un resultado o desenlace diferente para la pesadilla.

El cambio debe ocurrir antes de que algo traumático o malo te suceda a ti u otros en la pesadilla. Esencialmente, deseas proponer un cambio que evite que ocurra el resultado negativo de la pesadilla habitual. Escribe un final que te dará una sensación de paz cuando te despiertes.

Nota: los cambios en la pesadilla pueden ser muy inusuales y fuera de lo común (por ejemplo, puedes convertirte en una persona con poderes sobrenaturales que puede escapar hacia la seguridad o luchar contra los atacantes). Los resultados modificados pueden incluir cambios de pensamientos, sentimientos o suposiciones sobre ti.

5. Escribe la pesadilla completa con los cambios.

6. Ensaya y relájate todas las noches antes de ir a dormir.

Ensaya el cambio que has hecho de la pesadilla, visualizando el sueño completo con los cambios antes de practicar relajación.

7. Ensaya y relájate durante el día.

Visualiza todo el sueño incluyendo el cambio y practica la relajación con la mayor frecuencia posible durante el día.

FICHA DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 20B

(Hoja de trabajo de *regulación emocional* 14b)

Protocolo de higiene del sueño

Qué hacer cuando no puedes dormir, en lugar de rumiar

PARA INCREMENTAR LA PROBABILIDAD DE DESCANSAR/DORMIR

- 1. Desarrolla y mantén un horario de sueño constante incluso los fines de semana.** Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, y evita dormir siestas de más de 10 minutos durante el día.
- 2. No uses tu cama durante el día** para cosas como mirar televisión, hablar por teléfono o leer.
3. Evita la cafeína, la nicotina, el alcohol, las comidas pesadas y realizar ejercicio físico tarde en el día, antes de irte a dormir.
- 4. Cuando estés preparado/a para dormir, apaga la luz y mantén la habitación tranquila y la temperatura cómoda y relativamente fresca.** Prueba con una manta eléctrica si tienes frío; poner los pies fuera de la manta o encender un ventilador si tienes calor; prueba usar una máscara o tapa ojos para dormir, tapones para los oídos o encender una máquina o una aplicación en el celular de “ruido blanco” si es necesario.
- 5. Tómate media hora o una hora como mucho para conciliar el sueño.** Si no funciona, evalúa si estás tranquilo/a o ansioso/a (aunque solo sea ansiedad de fondo) o rumiando.

6. No catastrofizar. Recuérdate que necesitas descansar y apunta al ensueño (es decir, soñar) y descansar tu cerebro. Véndete la idea de que permanecer despierto no es una catástrofe. No decidas renunciar a dormir por la noche y levantarte por el “día”.

SI ESTÁS TRANQUILO/A PERO MUY DESPIERTO/A:

7. Sal de la cama; ve a otra habitación y lee un libro o realiza alguna otra actividad que no te despierte más. Cuando empieces a cansarse y/o tengas sueño, vuelve a la cama.

8. Prueba un snack ligero (por ejemplo, una manzana).

SI ESTÁS ANSIOSO/A O RUMIANDO

9. Usa la habilidad TIP de agua fría, vuelve a la cama y realiza la de respiración pausada (*consulta la ficha de tolerancia al malestar 6: habilidades TIP: cambiar la química de tu cuerpo*).

Recuerda, si tienes alguna condición física, obtén aprobación médica antes de usar agua fría.

10. Prueba la práctica de meditación 9-0. Inhala profundamente y exhala lentamente, diciendo en tu mente el número 9. En la próxima exhalación, di 8; luego 7 y así sucesivamente hasta que llegues a 0. Luego comienza de nuevo, pero esta vez comienza con 8 mientras exhalas, luego 7 y así sucesivamente hasta llegar a 0. Luego comienza con 6 luego con 5, y así sucesivamente hasta que comiences con 1. (Si te pierdes, comienza de nuevo con el último número que recuerdes). Continúa hasta que te quedes dormido/a.

11. Concéntrate en la sensación corporal de la rumiación (suele ser un escape de las sensaciones emocionales difíciles).

12. **Asegúrate** de que las preocupaciones nocturnas sean solo “pensamientos en medio de la noche” y que en la mañana pienses y te sientas diferente.

13. **Lee una novela emocionalmente fascinante** durante unos minutos hasta que te sientas un poco cansado/a. Luego, deja de leer, cierra los ojos y trata de continuar la novela en tu cabeza.

14. **Si la rumiación no se detiene**, sigue estas pautas: Si tiene solución, resuélvelo. Si es irreparable, sumérgete en la preocupación hasta la “catástrofe”, el peor resultado que puedas imaginar, y luego imagina afrontar esa catástrofe.

(Consulta la ficha de regulación emocional 19: anticipate y construye competencia).

Si nada más funciona, con los ojos cerrados, escucha la radio AM a bajo volumen (usa auriculares si es necesario). La radio AM es una buena opción para esto, porque hay poca fluctuación en el tono de voz o el volumen.

.....

***Fichas para manejar emociones
realmente difíciles***

.....

FICHA DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 21

(Hojas de trabajo de *regulación emocional* 15–16)

Descripción general:
cómo manejar emociones realmente difíciles

MINDFULNESS DE LAS EMOCIONES ACTUALES

Suprimir la emoción aumenta el sufrimiento.

Mindfulness de las emociones actuales es el camino hacia la libertad emocional.

MANEJAR LAS EMOCIONES EXTREMAS

A veces, la activación emocional es tan alta que no puedes usar ninguna habilidad, particularmente si son complicadas o requieren que te pongas a pensar.

Este es un punto de quiebre de habilidades.

Se necesitan habilidades de *supervivencia a la crisis*.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Hay muchas formas de cambiar las emociones.

Puede ser útil tener una lista de las habilidades importantes a tener en cuenta cuando no puedes recordar las que necesitas para regular tus emociones.



FICHA DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 22

(Hoja de trabajo de *regulación emocional* 15)

Mindfulness de las emociones actuales: **dejar ir el sufrimiento emocional**

OBSERVA TU EMOCIÓN

- Da un paso atrás y simplemente percibe tu emoción.
- Experimenta tu emoción como una ola, yendo y viniendo.
- Ahora imagina surfear esa ola.

- Intenta no bloquear o suprimir la emoción.
- No trates de deshacerte o alejarte de ella.

- No intentes mantener la emoción.
- No te aferres a ella.
- No la amplifiques.

PRACTICA MINDFULNESS DE LAS SENSACIONES CORPORALES

- Observa en qué lugar de tu cuerpo estás sintiendo las emociones.
- Experimenta las sensaciones lo más que puedas.
- Observa cuánto tiempo lleva antes de que la emoción disminuya.

RECUERDA: TÚ NO ERES TU EMOCIÓN

- No actúes necesariamente tu emoción.
- Recuerda los momentos en que te has sentido diferente.

PRACTICA AMAR TU EMOCIÓN

- Respeta tu emoción.
- No juzgues tu emoción.
- Practica la *disposición abierta*.
- Acepta radicalmente tu emoción.

FICHA DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 23

Cómo manejar las emociones extremas

Sigue estas sugerencias cuando la activación emocional sea muy **alta**, tan extrema que tu capacidad para usar tus habilidades se desmorone.

Primero, observa y describe cuando estés en el punto de quiebre de tus habilidades:

- Tu malestar es extremo.
- Estás abrumado/a.
- No puedes enfocar tu mente en otra cosa que no sea la emoción misma.
- Tu mente se apaga; tu cerebro deja de procesar información.
- No puedes resolver problemas o usar habilidades complicadas.

Ahora verifica los hechos. ¿Estás realmente “cayéndote a pedazos” en este nivel de malestar?

Si no, **usa tus habilidades.**

Si sí, ve al paso 1: estás en el **punto de quiebre de tus habilidades.**

Paso 1. Utiliza habilidades de *supervivencia a la crisis* para bajar tu activación emocional:

(Consulta las fichas de tolerancia al malestar 6–9a.)

- Cambia tu química corporal con las habilidades *TIP*.
- Distráete de los eventos emocionales.
- Cálmate usando los cinco sentidos.
- Mejora el momento en el que estás.

Paso 2. Regresa a *mindfulness de las emociones actuales*.

(Consulta la ficha de regulación emocional 22.)

Paso 3. Prueba otras habilidades de *regulación emocional* (si es necesario).



FICHA DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 24

(Hoja de trabajo de *regulación emocional* 16)

Resolución de problemas de habilidades de regulación emocional: cuando lo que estás haciendo no está funcionando

1

CHEQUEA TU SENSIBILIDAD BIOLÓGICA

- Pregunta: ¿Soy biológicamente más vulnerable?
¿Tengo malestares o enfermedades físicas no tratadas?
¿Estoy fuera de equilibrio respecto a mi alimentación, el uso de drogas, el sueño, el ejercicio?
¿He tomado los medicamentos recetados?
- Trabaja en tus habilidades *CUIDA*.
 1. Ocúpate de las enfermedades físicas y el malestar.
 2. Toma medicamentos según lo prescrito. Verifica si necesitas otros.
 3. Inténtalo de nuevo.

2

CHEQUEA TUS HABILIDADES

- Revisa lo que has intentado.
¿Intentaste una habilidad que probablemente sea efectiva?
¿Seguiste las instrucciones de la habilidad al pie de la letra?
- Trabaja en tus habilidades.
 1. Revisa y prueba otras habilidades.
 2. Busca consejo si lo necesitas.
 3. Inténtalo de nuevo.

3

CHEQUEA LOS REFUERZOS

- Pregunta: ¿Mis emociones... comunican un mensaje importante o influyen sobre las personas para que hagan cosas?
me motivan a hacer cosas que considero importantes?

validan mis creencias o mi identidad?
se sienten bien?

•• Si sí:

1. Practica habilidades de *efectividad interpersonal* para comunicarte.
2. Trabaja para encontrar nuevos refuerzos para motivarte.
3. Practica la auto-validation.
4. Haz *pros y contras* para cambiar las emociones.

(Consulta la hoja de trabajo de regulación emocional 1)

4

CHEQUEA TU DISPOSICIÓN

•• Pregunta: ¿Estoy dedicando el tiempo y el esfuerzo necesarios para resolver mi problema?

•• Si no:

1. Haz *pros y contras* de trabajar duro en las habilidades.
2. Practica las habilidades de *aceptación radical y disposición abierta*.
3. Practica las habilidades de *mindfulness de participar y efectividad*.

(Consulta las fichas de *mindfulness* 4 y 5)

5

CHEQUEA TU SOBRECARGA EMOCIONAL

•• Pregunta: ¿Estoy demasiado molesto/a para usar habilidades complicadas?

•• Si sí, pregunta: ¿Pueden resolverse fácilmente los problemas que me preocupan ahora?

•• Si sí, *haz resolución de problemas*.

(Consulta las fichas de regulación emocional 9, 12)

•• Si no, *practica mindfulness de las emociones actuales*.

(Consulta la ficha de regulación emocional 22)

•• Si tus emociones son demasiado altas para que pienses con claridad:

•• *Realiza habilidades TIP*.

(Consulta la ficha de tolerancia al malestar 5)

6

CHEQUEA SI LOS MITOS SOBRE LAS EMOCIONES SE INTERPONEN EN TU CAMINO

•• Busca:

Mitos críticos sobre las emociones (por ejemplo, “Algunas emociones son estúpidas”, “Hay una manera correcta de sentirse en cada situación”).

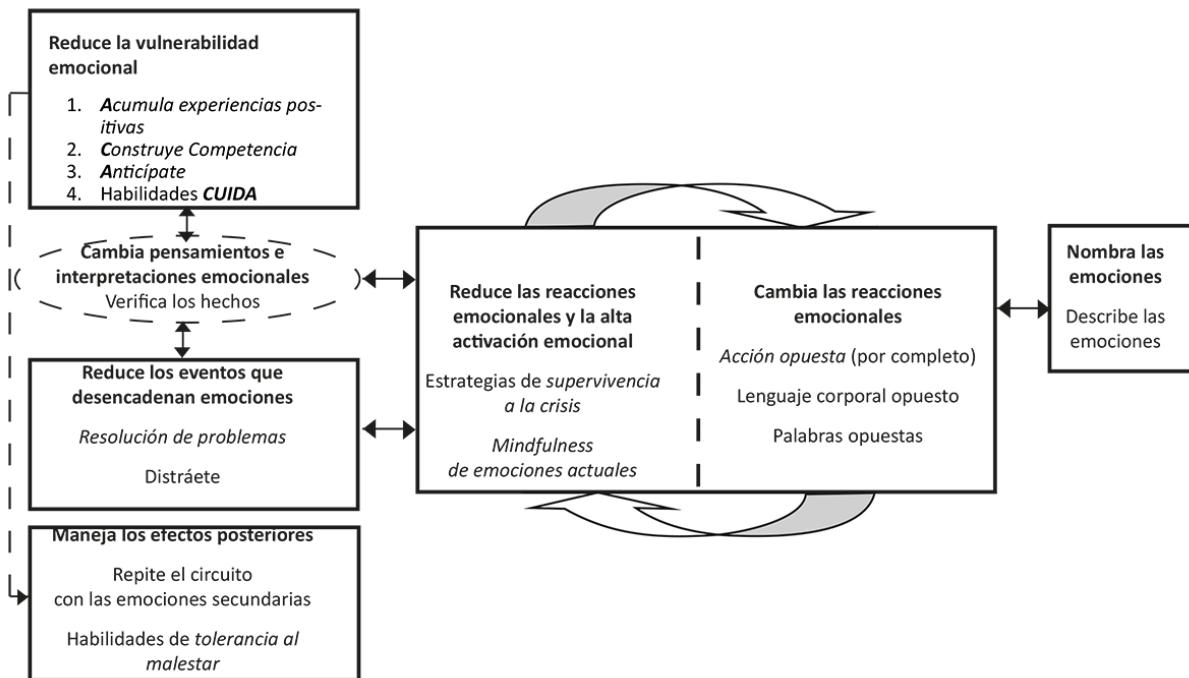
Creencias de que las emociones y la identidad son lo mismo (por ejemplo, “Yo soy mis emociones”).

•• Si sí:

1. Verifica los hechos.
2. Desafía los mitos.
3. Practica *pensar sin juzgar*.

FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 25

REVISIÓN DE HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL



.....

Hojas de trabajo de regulación emocional

.....

HOJA DE TRABAJO DE *REGULACIÓN* *EMOCIONAL 1*

(Ficha de *regulación emocional 1*)

Pros y contras de cambiar tus emociones

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Nombre de la emoción:

Intensidad (0–100)

Antes:

Después:

Completa esta hoja de trabajo cuando tengas dificultades con:

- Decidir si trabajar para cambiar las emociones inefectivas.
- Sentirte terco/a, decir no a dejar ir la mente emocional.
- Decidir si trabajar para reducir tus reacciones emocionales ante eventos específicos.
- Sentirte amenazado/a cada vez que piensas en dejar ir las emociones.
- No estar de humor para ser efectivo/a.

Al completar esta hoja de trabajo, piensa en estas preguntas:

- .. ¿Vivir en mente emocional es lo mejor para ti (es decir, efectivo) o no (es decir, inefectivo)?
- .. ¿Negarte a regular tus propias emociones te creará un nuevo problema?
- .. ¿Reducir las emociones altas es probable que aumente o disminuya tu libertad?
- .. ¿Estar apegado/a a tus emociones sobre una situación es útil o no?
- .. ¿Trabajar para reducir tu emoción es realmente demasiado trabajo?

Haz una lista de los pros y contras de cambiar la emoción con la que tienes dificultades.

Haz otra lista de los pros y contras de *no cambiar* tu emoción.

Pros	Permanecer en mente emocional, actuar de forma emocional <hr/> <hr/> <hr/>	Regular las emociones y las acciones emocionales <hr/> <hr/> <hr/>
Contras	Permanecer en mente emocional, actuar de forma emocional <hr/> <hr/> <hr/>	Regular las emociones y las acciones emocionales <hr/> <hr/> <hr/>

¿Qué decidiste hacer con tu emoción?

¿Esta es la mejor decisión (en la *mente sabia*)?

.....

***Hojas de trabajo para entender y
etiquetar emociones***

.....

HOJA DE TRABAJO DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 2

(Ficha de *regulación emocional* 3)

Entender qué están haciendo las emociones por mí

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Selecciona una emoción actual o reciente y completa esta hoja detalladamente. Si el evento desencadenante para la emoción en la que estás trabajando es otra emoción previa (por ejemplo, sentir miedo desencadenó enojarte contigo mismo/a) entonces completa una segunda hoja de trabajo para la primera. Utiliza la ficha de *regulación emocional* 6 para obtener ideas. Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

Nombre de la emoción:

Intensidad (0–100):

Describe el evento desencadenante

¿Qué provocó esta emoción?

Describe la motivación para la acción

¿Para hacer qué cosa me estaba motivando y preparando mi emoción? (¿Hubo un problema que me estaba haciendo resolver, superar o evitar?) ¿Qué función u objetivo cumplió esa emoción?

Describe la comunicación con los demás

¿Cuál fue mi expresión facial? ¿Postura? ¿Gestos? ¿Palabras? ¿Conducta?

¿Qué mensaje envió mi emoción a los demás (incluso si no tenía la intención de enviar ese mensaje)?

¿Cómo influyó mi emoción en los demás (incluso si no tenía la intención de influir en ellos)? ¿Qué hicieron o dijeron los demás como resultado de mis expresiones o acciones emocionales?

Describe la comunicación contigo mismo/a

¿Qué me dijo mi emoción?

¿Qué hechos podría verificar para asegurarme de que el mensaje que me enviaban mis emociones era correcto?

¿Qué hechos verifiqué?

HOJA DE TRABAJO DE REGULACIÓN EMOCIONAL 2A

(Ficha de *regulación emocional 3*)

Ejemplo: averiguar qué están haciendo mis emociones por mí

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Selecciona una reacción emocional actual o reciente y completa esta hoja detalladamente. Si el evento desencadenante en el que estás trabajando es otra emoción anterior (por ejemplo, sentir miedo provocó que te enojes contigo mismo/a), completa otra hoja de trabajo para la primera. Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

Nombre de la emoción: Vergüenza y culpa

Intensidad (0–100): 80

Evento desencadenante

¿Qué provocó esta emoción?

Puse la olla de mi compañera de cuarto en la hornalla prendida y me la olvidé ahí. La destruí. Luego la tiré y no se lo dije a mi compañera.

Motivación para la acción

¿Para hacer qué cosa me estaba motivando y preparando mi emoción? (¿Hubo un problema que me estaba haciendo resolver, superar o evitar?) ¿Qué función u objetivo cumplió esa emoción?

Mi emoción me estaba motivando a esconderme de mi amiga. Es posible que la función fuera hacerme cambiar esa conducta. La emoción también funcionaba en pos de hacerme esconder el hecho de que destruí la olla.

Influenciar a mi amiga para que no esté enojada conmigo.

Comunicación con los demás

¿Cuál fue mi expresión facial? ¿Postura? ¿Gestos? ¿Palabras? ¿Conducta?

Mis ojos miraban el piso. Las comisuras de mis labios estaban hacia abajo.

Estaba un poco encorvada y me alejé un tanto de mi amiga. No dije nada. Me puse las manos en la frente.

¿Qué mensaje envió mi emoción a los demás (incluso si no tenía la intención de enviar ese mensaje)? *Creo que mi amiga se dio cuenta que me sentí mal.*

¿Cómo influyó mi emoción en los demás (incluso si no tenía la intención de influir en ellos)? ¿Qué hicieron o dijeron los demás como resultado de mis expresiones o acciones emocionales?

Mi amiga trató de hacerme hablar. Creo que influyó en ella para dejar de gritarme y ser más amable.

Comunicación conmigo mismo/a

¿Qué me dijo mi emoción?

Estuve mal en hacer lo que hice. Me siento mal por eso porque decepcioné a mi amiga. Realmente me equivoqué y ahora ella nunca confiará en mí ni le agradaré.

¿Qué hechos podría verificar para asegurarme de que el mensaje que me enviaban mis emociones era correcto?

Podría preguntarme si lo que hice haría que pierda mi departamento/amistad. Podría intentar averiguar si lo que hice fue en contra de mi propia mente sabia, código moral o valores. Podría preguntarle: ¿He destruido la relación? ¿Me vas a pedir que me vaya y no convivamos más? ¿Dejarás de pasar tiempo conmigo? También podría preguntarle qué puedo hacer para ayudarla a confiar en mí nuevamente.

¿Qué hechos verifiqué?

Me sentí mal por quemar la olla, pero todavía no era un problema de código moral o de valores hasta que intenté ocultar que lo había hecho. Esa conducta fue en contra de mi mente sabia. Le pregunté a mi compañera de cuarto si ella ahora me odiaba y ella dijo que no. Le pregunté si había algo que pudiera hacer para arreglar la situación, y ella me pidió que comprara una olla nueva, y lo hice.

HOJA DE TRABAJO DE REGULACIÓN EMOCIONAL 2B

(Ficha de *regulación emocional 3*)

Diario de Emociones

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Registra una emoción (la más fuerte del día, la que haya durado más, la más dolorosa o aquella que te haya causado mayores inconvenientes). Completa una hoja de trabajo de observar y describir emociones (hoja de trabajo 4 o 4a), si es necesario, además de este diario de emociones.

EMOCIONES	MOTIVACIÓN	COMUNICARLES A LOS OTROS			COMUNICARME A MÍ	
Nombre de la emoción	¿Qué me motivó a hacer mi emoción? (por ejemplo, ¿cuál fue el objetivo de mi emoción?)	¿Cómo fue expresada la emoción? (mi comunicación no verbal, mis palabras, mis acciones)	¿Qué mensaje les expresó mi emoción a los otros?	¿Cuál fue el efecto de mi emoción en los otros?	¿Qué me estaba diciendo mi emoción?	¿Cómo verifiqué los hechos?

HOJA DE TRABAJO DE REGULACIÓN EMOCIONAL 2C

(Ficha de *regulación emocional 3*)

Ejemplo: Diario de Emociones

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Registra una emoción (la más fuerte del día, la que haya durado más, la más dolorosa o aquella que te haya causado mayores inconvenientes). Completa una hoja de trabajo de observar y describir emociones (hoja de trabajo 4 o 4a), si es necesario, además de este diario de emociones.

EMOCIONES	MOTIVACIÓN	COMUNICARLES A LOS OTROS			COMUNICARME A MÍ	
Nombre de la emoción	¿Qué me motivó a hacer mi emoción? (por ejemplo, ¿cuál fue el objetivo de mi emoción?)	¿Cómo fue expresada la emoción? (mi comunicación no verbal, mis palabras, mis acciones)	¿Qué mensaje les expresó mi emoción a los otros?	¿Cuál fue el efecto de mi emoción en los otros?	¿Qué me estaba diciendo mi emoción?	¿Cómo verifiqué los hechos?
Miedo/ansiedad	No ir al grupo de entrenamiento en habilidades	No fui al grupo	Que el grupo no es importante para mí.	¿Cuál fue el efecto de mi emoción en los otros? 1) Me llamaron para animarme a ir. 2) Me preguntaron si estaba comprometida con el grupo. 3) Podrían preocuparse.	Qué el grupo no es un lugar seguro.	No lo hice. Podría haber evaluado si mi vida, salud o bienestar estaban en peligro. Podría haber hecho pros y contras de ir al grupo.
Vergüenza	Estar sola, no llamar la atención.	No hice contacto visual, no hablé mucho	Hay varias posibilidades: (1) Quiero	Casi todos mis compañeros	Que no soy interesante, una	Traté de recordar ocasiones

		<i>Quería irme a casa de la fiesta en la oficina.</i>	<i>ni inicié conversaciones, no hice nada para llamar la atención</i>	<i>que me dejen sola (2) Me estoy sintiendo mal.</i>	<i>de trabajo me dejaron sola. Una persona intentó charlar conmigo, pero se dio por vencida.</i>	<i>fracasada con nada para aportar.</i>	<i>en las que la gente me escuchó. Traté de hablar con otros y fijarme si parecían interesados.</i>
<i>Tristeza</i>	<i>Guardarme. Aislarme. Llorar</i>	<i>Tenía una expresión abatida, los labios hacia abajo. Estaba al borde del llanto. Le dije a alguien que estaba triste</i>	<i>Que estaba triste.</i>	<i>1) Mi novio se me acercó, me calmó y me invitó a sentarme junto a él. 2) Algunas personas me evitaron.</i>	<i>Estoy tan triste. Estoy sola. A nadie le importo.</i>	<i>Pedí ayuda y me fijé si alguien me la daba. Pensé en un momento en el que no me sentí triste.</i>	

HOJA DE TRABAJO DE REGULACIÓN EMOCIONAL 3

(Ficha de *regulación emocional 4a*)

Mitos sobre las emociones

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Para cada mito, escribe un cambio que tenga sentido para ti. Aunque el que ya está escrito pueda tener mucho sentido, trata de encontrar otro o reescribe el que está allí con tus propias palabras.

1. Hay una manera correcta de sentirse en cada situación.

Cambio: cada persona responde de manera diferente ante una situación. No hay una sola forma correcta.

Mi cambio:

2. Hacerles saber a los demás que me siento mal es un signo de debilidad.

Cambio: hacerles saber a los demás que me siento mal es una forma saludable de comunicación.

Mi cambio:

3. Las emociones negativas son malas y destructivas.

Cambio: las emociones negativas son respuestas naturales, me ayudan a tener una mejor comprensión de la situación.

Mi cambio:

4. Ser emocional significa estar fuera de control.

Cambio : ser emocional significa ser un ser humano normal.

Mi cambio:

5. Algunas emociones son estúpidas.

Cambio: las emociones dolorosas pueden ser señales de advertencia que me dicen que la situación en la que estoy no es buena.

Mi cambio:

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

Cambio: todas las emociones dolorosas son respuestas naturales a algo.

Mi cambio:

7. Si los otros no aprueban mis sentimientos, es obvio que no debería sentirme así.

Cambio: tengo todo el derecho a sentirme como me siento, independientemente de lo que piensen los demás.

Mi cambio:

8. Los demás son los mejores jueces de cómo me siento.

Cambio: soy el mejor juez de cómo me siento. Otras personas solo pueden adivinar cómo me siento.

Mi cambio:

9. Las emociones dolorosas no son muy importantes, y debería ignorarlas.

Cambio: las emociones dolorosas pueden ser señales de advertencia que me dicen que la situación en la que estoy no es buena.

Mi cambio:

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

Cambio: las emociones extremas a menudo me pueden causar problemas a mí y a otras personas. Si una emoción no es efectiva, la regulación emocional es una buena idea.

Mi cambio:

11. La creatividad requiere emociones intensas, a menudo fuera de control.

Cambio : puedo controlar mis emociones y ser creativo/a.

Mi cambio:

12. El drama es cool.

Cambio : puedo ser dramático/a y regular mis emociones.

Mi cambio:

13. Tratar de cambiar mis emociones no es auténtico.

Cambio: el cambio es auténtico en sí mismo; es parte de la vida.

Mi cambio:

14. La verdad emocional es la que importa, no la verdad factual.

Cambio: tanto lo emocional como los hechos son importantes.

Mi cambio:

15. Las personas deberían hacer lo que sienten impulso de hacer.

Cambio: hacer lo que tengo impulso de hacer puede ser ineficaz.

Mi cambio:

16. Actuar según sus emociones es lo que caracteriza a una persona verdaderamente libre.

Cambio: las personas verdaderamente libres pueden regular sus emociones.

Mi cambio:

17. Mis emociones son quien soy.

Cambio : las emociones son, en parte, pero no completamente, lo que soy.

Mi cambio:

18. Mis emociones son lo que hace que la gente me quiera.

Cambio : las personas seguirán queriéndome si controlo mis emociones.

Mi cambio:

19. Las emociones pueden simplemente suceder, sin razón.

Cambio: todas las cosas en el universo son causadas.

Mi cambio:

20. Siempre se debe confiar en las emociones.

Cambio: a veces se debe confiar en las emociones. Mi cambio:

21. Otro mito:

Cambio:

Mi cambio:

HOJA DE TRABAJO DE REGULACIÓN EMOCIONAL 4

(Fichas de *regulación emocional 5, 6*)

Observar y describir emociones

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Selecciona una reacción emocional actual o reciente y completa esta hoja detalladamente. Si el evento desencadenante en el que estás trabajando es otra emoción anterior (por ejemplo, sentir miedo provocó que te enojes contigo mismo/a), completa otra hoja de trabajo para la primera. Utiliza la ficha de *regulación emocional 6* para obtener ideas. Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

<p>Factores de vulnerabilidad: ¿Qué sucedió anteriormente para hacerme más vulnerable al evento desencadenante? Cuenta la historia hasta llegar al evento.</p> <hr/> <hr/>			
<p>Interpretación del evento: ¿Pensamientos, creencias, suposiciones, evaluaciones?</p> <hr/> <hr/>	<p>Cambios biológicos Cambios corporales y faciales, y experiencias: ¿Qué siento o sentí en mi cara y cuerpo?</p> <hr/> <hr/> <p>Impulsos de acción ¿Qué tengo o tuve impulso de hacer? ¿Qué quiero o quise decir?</p> <hr/> <hr/>	<p>Expresiones Lenguaje corporal y facial: ¿Cuál es o fue mi expresión facial? ¿Postura? ¿Gesticulación?</p> <hr/> <hr/> <p>Expresiones con palabras: Lo que dije</p> <hr/> <hr/> <p>Acciones: Lo que hice</p> <hr/> <hr/>	<p>Nombre de la emoción</p> <hr/> <hr/> <p>Intensidad (0-100)</p> <hr/> <hr/>
<p>Evento desencadenante: ¿Qué desencadenó la emoción? ¿Qué sucedió en los minutos justo antes de que comience la emoción? ¡Solo los hechos!</p> <hr/> <hr/>			
<p>Efectos posteriores: emociones, conductas, pensamientos, etc.</p> <hr/> <hr/>			

HOJA DE TRABAJO DE REGULACIÓN EMOCIONAL 4A

(Fichas de *regulación emocional* 5, 6)

Observar y describir emociones

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Selecciona una reacción emocional actual o reciente y completa esta hoja detalladamente. Si el evento desencadenante en el que estás trabajando es otra emoción anterior (por ejemplo, sentir miedo provocó que te enojes contigo mismo/a), completa otra hoja de trabajo para la primera. Utiliza la ficha de *regulación emocional* 6 para obtener ideas. Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

Nombre de la emoción:

Intensidad (0–100):

Evento desencadenante para mi emoción (quién, qué, cuándo, dónde): ¿Qué desencadenó la emoción?

Factores de vulnerabilidad: ¿Qué sucedió anteriormente para hacerme más vulnerable al evento desencadenante?

Interpretaciones (pensamientos, creencias, suposiciones, evaluaciones) de la situación:

Cambios corporales y faciales, y experiencias: ¿Qué estaba sintiendo en mi cara y cuerpo?

Impulsos de acción: ¿Qué tenía impulso de hacer? ¿Qué quería decir?

Lenguaje corporal y facial: ¿Cuál fue mi expresión facial? ¿Postura? ¿Gestos?

Lo que dije en la situación (sé específico/a):

Lo que hice en la situación (sé específico/a):

¿Qué efectos posteriores me causó la emoción (mi estado mental, otras emociones, conducta, pensamientos, recuerdos, cuerpo, etc.)?

.....

Hojas de trabajo para cambiar las respuestas emocionales

.....

HOJA DE TRABAJO DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 5

(Fichas de *regulación emocional* 8, 8a)

Verifica los hechos

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Es difícil hacer *resolución de problemas* de una situación emocional si no tienes claros los hechos. Debes saber cuál es el problema antes de poder resolverlo. Esta hoja de trabajo te ayuda a determinar si lo que está causando tu emoción es el evento, tu interpretación de ese evento o ambos. Usa tus habilidades de *mindfulness* de *observar* y *describir*. Observa los hechos y luego describe los hechos que has observado.

Paso 1 Pregunta: ¿Qué emoción deseo cambiar?

Nombre de la emoción:

Intensidad (0–100)

Antes:

Después: _____

Paso 2 Pregunta: ¿Cuál es el evento desencadenante para mi reacción emocional?

Describe el evento desencadenante: ¿Qué sucedió que te llevó a tener esta emoción? ¿Quién le hizo qué a quién? ¿Qué llevó a qué? ¿Qué tiene este evento que sea un problema para ti? Sé muy específico/a en tus respuestas.

¡Verifica los hechos!

- Busca extremos y juicios en la forma en que describes el evento desencadenante.
 - **Reescribe** los hechos, si es necesario, para ser más preciso/a.
-

Hechos →

Paso 3

Pregunta: ¿Cuáles son mis interpretaciones (pensamientos, creencias, etc.) sobre los hechos? ¿Qué estoy asumiendo? ¿Estoy agregando mis propias interpretaciones a la descripción del evento desencadenante?

¡Verifica los hechos!

Enumera tantas *otras* posibles interpretaciones de los hechos como puedas.

- **Reescribe** los hechos, si es necesario. Intenta verificar la precisión de tus interpretaciones. Si no puedes verificar los hechos, escribe una interpretación probable o útil (es decir, efectiva).
-
-

Hechos →

Paso 4

Pregunta: ¿estoy asumiendo que hay una **amenaza**? ¿Cuál es la amenaza? ¿Qué cosa de este evento o situación es amenazante? ¿Qué consecuencias o resultados preocupantes estoy esperando?

Hechos

→

¡Verifica los hechos!

Enumera tantos *otros* resultados posibles como puedas, considerando los hechos.

Hechos→

- **Reescribe** los hechos, si es necesario. Intenta verificar la precisión de tus expectativas. Si no puedes verificar los resultados probables, escribe uno esperable no catastrófico.
-
-

Paso 5

Pregunta: ¿Cuál es la catástrofe, si el resultado temido llegara a ocurrir? Describe en detalle el peor resultado que puedas esperar, razonablemente.

Describe formas de proceder si lo peor llegara suceder.

Paso 6

Pregunta: ¿Mi emoción (o su intensidad o duración) se ajusta a los hechos?

(De 0 = nada, a 5 = estoy seguro/a): si no estás seguro/a de si tu emoción o su intensidad emocional se ajusta a los hechos (por ejemplo, si das una puntuación de 2, 3 o 4), sigue verificando los hechos. Sé tan creativo/a como puedas ser; pídeles a otros sus opiniones; o haz un experimento para ver si tus predicciones o interpretaciones son correctas.

Describe lo que hiciste para verificar los hechos:

HOJA DE TRABAJO DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 6

(Ficha de *regulación emocional* 9)

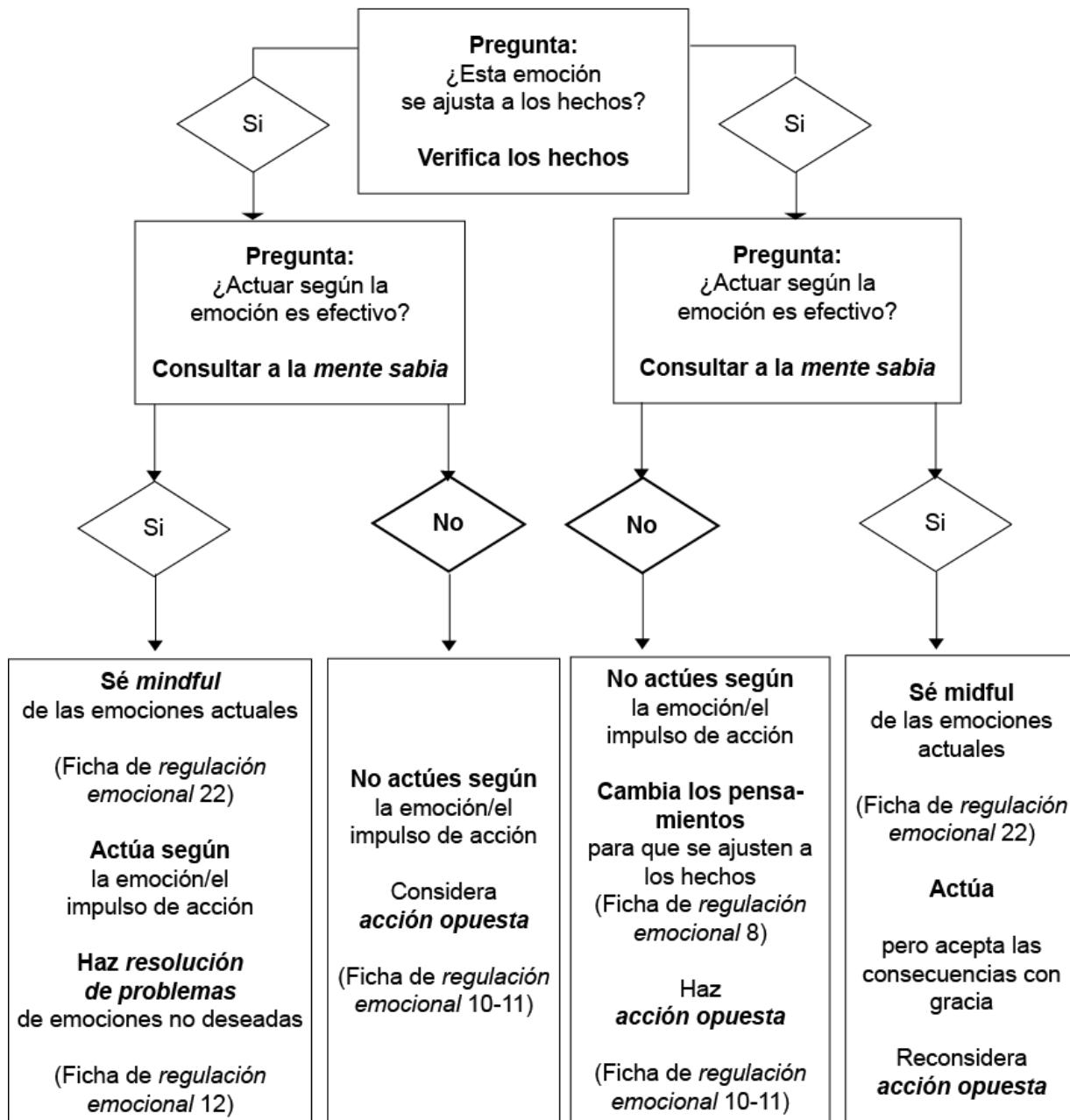
Averiguar cómo cambiar las emociones no deseadas

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Una vez que hayas verificado los hechos, usa esta hoja de trabajo para ayudarte a descubrir qué hacer a continuación. Antes de que puedas descubrir qué cambiar, debes decidir si actuar sobre tu emoción es efectivo en la situación en la que te encuentras (y si la emoción es la que realmente quieras cambiar). (Si no estás seguro/a de si deseas cambiarla o no, vuelve a la hoja de trabajo de *regulación emocional* 1 y haz pros y contras). En el diagrama de flujo siguiente, marca Sí o No en cada nivel, y luego selecciona la habilidad que mejor se adapte a tu situación.



Describe lo que hiciste para manejar la emoción:

HOJA DE TRABAJO DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 7

(Fichas de *regulación emocional* 10, 11)

Acción opuesta para cambiar emociones

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Selecciona una reacción emocional actual o reciente que te resulte dolorosa o que quieras cambiar. Averigua si la emoción se ajusta a los hechos. Si no es así, averigua qué acciones opuestas podrías realizar y luego realízalas. Recuerda practicar *acción opuesta* por completo. Describe lo que pasó.

Nombre de la emoción:

Intensidad (0–100) Antes:

Después:

Evento desencadenante para mi emoción (quién, qué, cuándo, dónde): qué desencadenó la emoción.

¿Está justificada mi emoción (o su intensidad o duración)? ¿Se ajusta a los hechos? ¿Es efectiva?

Enumera los hechos que justifican la emoción y los que no. Verifica la respuesta que sea mayormente correcta.

Justificada	No justificada

Justificada: ve a *resolución de problemas*

(Hoja de trabajo de *regulación emocional 8*)

No justificada: continúa

Impulsos de acción: ¿Qué tengo impulso de hacer o decir?

Acción opuesta: ¿Cuáles son las acciones opuestas a mis impulsos? ¿Qué es lo que no estoy haciendo debido a mis emociones? Describe qué sucede, y cómo, al actuar de forma opuesta, **por completo**, en la situación.

Lo que hice: describe en detalle.

Cómo lo hice: describe el lenguaje corporal, la expresión facial, la postura, los gestos y los pensamientos.

¿Qué **efecto posterior** tuvo la acción opuesta sobre mí (mi estado mental, otras emociones, conducta, pensamientos, memoria, cuerpo, etc.)?

HOJA DE TRABAJO DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 8

(Ficha de *regulación emocional* 12) (p. 1 de 2)

Resolución de problemas para cambiar emociones

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Selecciona un evento desencadenante que provoque una emoción dolorosa. Selecciona un evento que se pueda cambiar, conviértelo en un problema a resolver. Sigue los pasos a continuación y describe lo que sucedió.

Nombre de la emoción:

Intensidad (0–100) Antes:

Después:

1. ¿Cuál es el problema? Describe el problema que desencadena tus emociones. ¿Qué hace que la situación sea un problema?

2. Verifica los hechos para asegurarte que el problema es correcto. Describe lo que hiciste para estar seguro/a de los hechos.

(Consulta la hoja de trabajo de regulación emocional 6 si necesitas ayuda.)

Si es necesario **reescribe el problema** para atenerte a los hechos.

3. ¿Cuál es un objetivo realista, a corto plazo, de la resolución de tu problema? ¿Qué tiene que pasar para que pienses que has progresado?

4. Haz una lluvia de ideas de soluciones: escribe la mayor cantidad de soluciones y estrategias de afrontamiento que puedas. ¡No las evalúes!

5. Elige 2 ideas que te parecen las mejores (piensas que es más probable que logres tu objetivo con ellas o sean más factibles de realizar)

1.

2.

PROS	Solución 1	Solución 2
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
CONTRA	Solución 1	Solución 2
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

6. Elige una solución para intentar, enumera los pasos necesarios, verifica los pasos que realizas y qué tan bien funcionan.

Paso Describe ✓ Hecho ¿Qué sucedió?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

7. ¿Alcanzaste tu objetivo? Si es así, descríbelo. Si no, ¿qué puedes hacer a continuación?

¿hay un nuevo problema que deba resolverse? Si es así, descríbelo, y vuelve a hacer resolución de problemas.

.....

Hojas de trabajo para reducir la vulnerabilidad ante la mente emocional

.....

HOJA DE TRABAJO DE REGULACIÓN EMOCIONAL 9

(Fichas de *regulación emocional* 14–20)

Pasos para reducir la vulnerabilidad ante la mente emocional

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Para cada habilidad de *regulación emocional*, observa si la usaste durante la semana y describe lo que hiciste. Escribe en una página en blanco si necesitas más espacio.

A *Acumula emociones positivas: a corto plazo*

Aumento de actividades placenteras cotidianas (haz un círculo): L M M J V S D

Describe:

Acumula emociones positivas: a largo plazo; construir una vida que valga la pena vivir

Valores que tomaste en consideración al decidir en qué objetivos ibas a trabajar (consulta la ficha de *regulación emocional* 18):

Objetivos a largo plazo en los que trabajaste (describe):

Evitaste evitar (describe):

Mindfulness de experiencias positivas en el momento en que ocurrieron

Te concentraste (y volviste a concentrar) en experiencias positivas:

Te distrajiste de las preocupaciones si aparecían:

C *Construye Competencia*

Programé actividades para construir un sentido de competencia o dominio (haz un círculo): L M M J V S D

Describe:

Realmente hice algo difícil pero posible (haz un círculo): L M M J V S D

Describe:

A *Anticipate*

Describe una situación que desencadena emociones no deseadas (completa los pasos 1 y 2 de *verificar los hechos* en la hoja de trabajo de *regulación emocional* 5 si es necesario):

La forma en la que me imagino haciendo frente de forma

Habilidades **CUIDA**

¿He Cuidado mi salud física?

¿Evité Usar drogas que alteren mi estado de ánimo?

¿Intenté ejercitarme?

¿Dormí en forma equilibrada?

¿Equilibré la Alimentación?

HOJA DE TRABAJO DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 10

(Fichas de *regulación emocional* 15, 16)

Diario de actividades agradables (eventos)

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Acumular actividades agradables puede requerir planeamiento. Escribe al menos una actividad o evento agradable que te sea posible completar para cada día de la semana. En la columna siguiente escribe una actividad o evento agradable que realmente hayas hecho. Llena una hoja de trabajo de *observar y describir*, además de esta hoja, si lo necesitas (hoja de trabajo de *regulación emocional* 4 o 4a).

Día de la semana	Actividad(es) agradable(s) planeadas	Actividad(es) agradable(s) que realmente hice	Mindfulness de actividades agradables (0-5)	Dejar ir las preocupaciones (0-5)	Experiencia agradable (0-5)	Comentarios

HOJA DE TRABAJO DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 11

(Fichas de *regulación emocional* 17-18)

Pasar de valores a pasos de acción específicos

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Paso 1 Evita evitar. Califica el grado en el que has evitado trabajar para construir una vida que valga la pena vivir:

En el pasado () Ahora () (0 = sin evitar, 100 = evitado por completo, incluso pensando en ello).

Verifica las razones para evitar: Desesperanza / Terquedad / Demasiado difícil / Otra:

Usa tus habilidades de *anticiparte*, y escribe un plan para evitar.

Paso 2. Identifica valores que son importantes para ti. ¿Qué es lo más importante para ti? Revisa la ficha de *regulación emocional* 18 para obtener ideas. Haz una lista de tus valores más importantes.

Mis valores importantes:

Paso 3. Identifica un valor o prioridad importante en tu vida para trabajar ahora.

Las metas a largo plazo dependen de los valores y prioridades de la *mente sabia*. ¿En qué valores en tu vida necesitas trabajar más ahora?

Haz una lista de dos de los valores **más importantes** en tu vida para que trabajes ahora.

	Importancia	Prioridad
Valor: _____	()	()
Valor: _____	()	()

Califica la importancia de cada valor para tener una “vida que valga la pena vivir” (1 = un poco importante, 5 = extremadamente importante). Luego califica qué tan importante es trabajar en este valor ahora (1 = prioridad baja, 5 = prioridad muy alta).

Refina tus elecciones. Revisa tu lista y calificaciones anteriores y el valor en el que has elegido trabajar ahora. **Verifica los hechos.** Asegúrate de que lo que crees que son valores y prioridades son, de hecho, tus valores y prioridades y no los de otros, ni viejas grabaciones de o memorias internas de valores que aprendiste, pero en los que ya no crees. Rescribe tu lista si es necesario.

Elige un valor para trabajar ahora. Elige el valor que sea más importante para ti o que sea tu máxima prioridad para trabajar en este momento. (Si se trata de más de uno, completa otra hoja de trabajo).

Valor en el que trabajar ahora:

Paso 4. Identifica algunas metas relacionadas con este valor.

Enumera dos o tres **metas diferentes** relacionadas con este valor. Sé específico/a. ¿Qué puedes hacer para que este valor sea parte de tu vida? (Si tienes problemas para pensar en metas, haz una lluvia de ideas sobre todas las metas que puedan estar relacionadas, y luego elige las más relacionadas con tus valores).

Meta:

Meta:

Meta:

Paso 5. Elige una meta para trabajar ahora.

Selecciona una meta en la que sea razonable trabajar ahora. Si se debe lograr una meta antes de poder trabajar en otras, elige esa como tu objetivo de trabajo. Sé específico/a. Si deseas trabajar en más de una a la vez, completa dos hojas de trabajo.

Meta para trabajar:

Paso 6. Identifica pequeños pasos de acción hacia tu meta.

Divide la meta en muchos pasos pequeños que puedas realizar. Cada pequeño paso es una meta secundaria en el camino hacia la general. Enumera los pasos de acción que te acercarán a tu propósito. Si no puedes pensar en ningún paso, intenta hacer una lluvia de ideas. Escribe lo que se te ocurra.

Si comienzas a sentirte *abrumado/a* porque un paso parece demasiado grande, bórralo y divídelo en otros más pequeños que creas que realmente puedes hacer. Reescribe tu lista si es necesario para que se incluyan los pasos que crees que puedes hacer. Ponlos en el orden en que crees que deberías llevarlos a cabo. Si comienzas a sentirte *abrumado/a* porque hay muchos, deja de escribir nuevos pasos y concéntrate en solo uno.

Paso de acción 1:

Paso de acción 2:

Paso de acción 3:

Paso de acción 4:

Paso 7. Da un paso de acción ahora. Describe lo que hiciste:

HOJA DE TRABAJO DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 11

Recuerda: cuida las relaciones

Atender a las relaciones (grupo A en la ficha de *regulación emocional* 18) y ser parte de un grupo (grupo B) son acciones importantes para casi todos. Si no elegiste un valor de uno de estos grupos, revisálos para ver si uno de estos primeros 10 valores es importante como para trabajar en él. Si eliges uno, escríbelo y luego, después de trabajar en él, completa el resto de la hoja de trabajo.

Describe la relación o el problema de relación en el que deseas trabajar:

¿En qué meta puedes trabajar ahora?

¿Qué pequeños pasos de acción te ayudarán a alcanzar tu meta?

Paso de acción 1:

Paso de acción 2:

Paso de acción 3:

Paso de acción 4:

Da un paso de acción ahora. Describe lo que hiciste:

Describe qué pasó después:

HOJA DE TRABAJO DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 11A

(Fichas de *regulación emocional* 17–18)

De valores a pasos de acción específicos

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Una vez que describiste cuáles son tus valores, el próximo paso es lograr mayor especificidad para decidir cómo sería tu vida si estuvieras viviendo de acuerdo a ciertos valores; ésa es la meta. Cuando tengas tus objetivos, comprenderás qué pasos de acción son necesarios para lograrlo.

Ejemplo: valor: ser parte de un grupo

Objetivos posibles:

- Conectarme con viejos amigos.
- Tener un trabajo más sociable.
- Unirme a un club.

Elige un **objetivo** con el que trabajar ahora:

- Unirme a un club.

Busca algunos **pasos de acción** que te acerquen a tu objetivo:

- Buscar clubes.
- Ir a una librería cerca de mi casa y preguntar sobre grupos de lectura.
- Unirme a un juego online interactivo o una sala de chat.

1. Elige uno de los **valores**

2. Identifica tres **metas**

3. Señala una **meta** en la que trabajar en este momento

4. Identifica **pasos de acción** que puedas hacer en este momento para acercarte a tu **meta**:

5. Da un paso de acción ahora. Describe lo que hiciste:

Describe que sucedió después:

HOJA DE TRABAJO DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 11B

(Fichas de *regulación emocional* 17, 18)

Registro de acciones diarias sobre valores y prioridades

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Este diario es para hacer un seguimiento de tu progreso para alcanzar tus metas y vivir de acuerdo con tus propios valores. Puedes completar una página para cada valor en el que estés trabajando, o puedes completarlo todos los días sin importar el objetivo en el que estés trabajando ese día. Recuerda ser muy específico/a. Consulta la hoja de trabajo de *regulación emocional* 11 o 11a para una lista de valores y objetivos importantes.

Día	Valor	Valor y acciones prioritarias hoy	Próximo paso
	¿En qué valor estoy trabajando?	¿Qué realicé hoy para alcanzar mi objetivo? (Sé específico/a)	¿Qué es lo próximo que haré para alcanzar este objetivo? (Sé específico/a)

HOJA DE TRABAJO DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 12

(Ficha de *regulación emocional* 19)

Anticipate y construye Competencia

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

En la columna del extremo izquierdo, anota los días de la semana. Luego escribe planes para practicar competencia en la primera columna bajo “*construir competencia*”. Al final del día, escribe en la segunda columna lo que realmente hiciste para aumentar tu sentido de competencia. En “*anticiparte*”, describe una situación problemática en ella primer recuadro y luego, en el segundo, describe cómo imaginaste hacer frente habilidosamente. Además, verifica si esto ayudó.

Día	<i>Construye competencia</i>		<i>Anticipate</i>	
	Actividades planeadas para construir competencia	Actividades que realmente realicé para construir competencia	Situación problemática futura	Cómo me imagino enfrentando la situación de forma efectiva
				¿Ayudó? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
				¿Ayudó? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No

HOJA DE TRABAJO DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 13

(Ficha de *regulación emocional* 19)

Utilizar en conjunto las habilidades ACA, día a día

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Esta hoja de trabajo es para hacer un seguimiento de tus tareas de habilidades ACA planificadas a lo largo de cada día. Por la noche o a primera hora de la mañana, escribe lo que planeas hacer ese día; a medida que avanzas o al final de la jornada, escribe lo que realmente hiciste. Con el tiempo, descubrirás que puedes hacer más y más de lo que planeas, y a medida que lo hagas, descubrirás que tu vulnerabilidad a las emociones negativas disminuye.

Califica tu estado de ánimo o emociones negativas al comienzo del día (0-100) _____ y tu estado de ánimo o emociones negativas al final del día (0-100) _____

Horas del día	Actividades planeadas			Actividades que realmente hice		
	<u>Acumula emociones positivas</u>	<u>Anticipate</u>	<u>Construye Competencia</u>	<u>Acumula emociones positivas</u>	<u>Anticipate</u>	<u>Construye Competencia</u>
Antes de las 8 hs						
8hs a 12hs						
12hs a 16hs						
16hs a 20hs						
Después de las 20hs						
Número total de actividades						

HOJA DE TRABAJO DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 14

(Ficha de *regulación emocional* 20)

Práctica de las habilidades *CUIDA*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

En la columna izquierda, anota los días de la semana. Luego escribe lo que hiciste para practicar cada una de las habilidades *CUIDA*. Al final de cada columna, verifica si la práctica de esta habilidad fue útil durante la semana.

Día	Describe cómo cuidaste tu Cuerpo	Enumera las drogas que Usaste	Describe si Intentaste ejercitarte (horas/minutos)	Describe si Dormiste en forma equilibrada (horas de sueño)	Describe si te Alimentaste bien
	¿Ayudó? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No				

HOJA DE TRABAJO DE REGULACIÓN EMOCIONAL 14A

(Ficha de regulación emocional 20a)

Formularios de experiencia de pesadillas que son objetivo clínico

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

En el espacio provisto a continuación, describe el sueño que te ha causado malestar con tantos detalles como sea posible. Incluye descripciones sensoriales (imágenes, olores, sonidos, sabores, etc.). Ten en cuenta los sentimientos, las imágenes y los pensamientos asociados con este sueño, incluidas las suposiciones sobre ti mismo/a. Sé lo más específico/a posible. Ten en cuenta cuándo comienza el sueño y cuándo termina. (Usa una página en blanco si es necesario).

En mi sueño,

Formulario de sueño modificado

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

En el espacio provisto a continuación, describe el sueño modificado con tantos detalles como sea posible. Incluye descripciones sensoriales (imágenes, olores, sonidos, sabores, etc.). Ten en cuenta los sentimientos, las imágenes y los pensamientos asociados con este sueño, incluidas las suposiciones sobre ti mismo/a. Sé lo más específico/a posible. Asegúrate de que el cambio que realices se produzca antes de que algo traumático o malo te suceda a ti u otras personas en la pesadilla. Ten en cuenta cuándo comienza el sueño y cuándo termina. (Usa una página en blanco si es necesario).

En mi sueño,

Registro de ensayos de sueños y registro de relajación

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

En la columna de la izquierda, anota los días de la semana. Luego, escribe lo que hiciste para practicar el ensayo de los sueños y la relajación. Por la mañana escribe la intensidad de tu pesadilla (pon un 0 si no tuviste ninguna). Continúa practicando hasta que no vuelvas a tenerla.

Día	Describe el ensayo visual y la relajación diurna	Intensidad de la emoción negativa (0-100)	Describe el ensayo visual y la relajación diurna	Intensidad de la emoción negativa (0-100)	Describe el ensayo visual y la relajación diurna	Intensidad de la pesadilla (0-100)
		Comienzo: _____				
		Fin _____				
		Comienzo: _____				
		Fin _____				
		Comienzo: _____				
		Fin _____				
		Comienzo: _____				
		Fin _____				
		Comienzo: _____				
		Fin _____				
		Comienzo: _____				
		Fin _____				
		Comienzo: _____				
		Fin _____				

HOJA DE TRABAJO DE *REGULACIÓN EMOCIONAL 14B*

Registro de ensayos de sueños y registro de relajación

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

En la columna del extremo izquierdo, anota los días de la semana. Luego pon las horas que estuviste en la cama, y lo que hiciste durante las 4 horas anteriores a acostarte, en las siguientes tres columnas. Además de describir las estrategias que utilizaste, califica tu grado de rumiación antes y después de usar las habilidades. Escribe 0 si no rumiaste. Finalmente, califica la utilidad general de tus estrategias.

Día	Hora en la que te acostaste/levantaste	Horas/minutos en la cama durante el día	Comida, bebida, ejercicio 4hs antes de acostarte	Comienzo de la emoción/intensidad de la rumiación (0-100)	Describe las estrategias utilizadas para quedarte dormido/a (o volverte a dormir)	Fin de la emoción/intensidad de la rumiación (0-100)	Utilidad de las estrategias (0-100)
_____	_____	Hs._____ MIn_____					
_____	_____	Hs._____ MIn_____					
_____	_____	Hs._____ MIn_____					
_____	_____	Hs._____ MIn_____					
_____	_____	Hs._____ MIn_____					
_____	_____	Hs._____ MIn_____					
_____	_____	Hs._____ MIn_____					

.....

Hojas de trabajo para manejar emociones realmente difíciles

.....

HOJA DE TRABAJO DE *REGULACIÓN EMOCIONAL* 15

(Fichas de *regulación emocional* 21, 22)

Mindfulness de las emociones actuales

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Nombre de la emoción:

Intensidad (0–100) Antes:

Después:

Describe una situación que desencadene una emoción. (Completa los pasos 1 y 2 en la hoja de trabajo de *regulación emocional* 5, si es necesario).

Cuando la intensidad emocional es extrema, ve primero a las habilidades de *supervivencia a la crisis* y completa las hojas de trabajo de *tolerancia al malestar* 2–6. Practica *aceptación radical* con *mindfulness de las emociones actuales*.

Marca los que hayas hecho:

- Di un paso atrás y percibí las emociones que estaba experimentando.

- Experimenté la emoción como olas, yendo y viniendo en la playa.
 - Dejé ir los juicios sobre mis emociones.
 - Noté en qué parte de mi cuerpo estaba sintiendo las emociones.
-
- Presté atención a las sensaciones físicas de las emociones tanto como pude.
 - Observé cuánto tiempo tardó la emoción en desaparecer.
 - Me recordé que ser crítico/a con lo que siento no funciona.
 - Practiqué *disposición abierta* a tener emociones desagradables.
 - Imaginé mis emociones como nubes en el cielo, yendo y viniendo.
 - Simplemente noté el impulso de acción de mi emoción.
-
- Evité actuar según mi emoción.
 - Me recordé a mí mismo/a veces en las que me he sentido diferente.
 - Practiqué aceptando radicalmente mi emoción.
 - Intenté amar mis emociones.

Otro:

Comentarios y descripciones de las experiencias:

HOJA DE TRABAJO DE REGULACIÓN EMOCIONAL 16

(Ficha de *regulación emocional* 24)

Resolución de problemas de habilidades de regulación emocional

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Cuando no puedes lograr que funcionen tus habilidades, utiliza esta hoja de trabajo para ver si puedes descubrir qué está sucediendo. Marca cada casilla en orden, sigue las instrucciones y continúa hasta encontrar una solución.

Nombre de la emoción: Intensidad (0–100)

Antes:

Después:

Enumera la habilidad que estabas tratando de usar y que no parecía ayudar:

1. ¿Estoy biológicamente más vulnerable?

- NO:** ve a la próxima pregunta.
- No estoy seguro/a:** repasa las habilidades CUIDA. (*Consulta la ficha de regulación emocional 20*).
- Sí:** trabaja en las habilidades CUIDA. (*Consulta la hoja de trabajo de regulación emocional 14*.) Considera los medicamentos.
¿Esto ayudó? **No** (ve a la próxima pregunta) **Sí** (fabuloso) **No lo hice**

2. ¿Utilicé correctamente la habilidad? **Revisa las instrucciones.**

- Sí:** ve a la próxima pregunta.
- No estoy seguro/a:** relee las instrucciones u obtén asesoramiento de un coordinador de habilidades o tu terapeuta. Vuelve a intentarlo.
¿Esto ayudó? **No** (ve a la próxima pregunta) **Sí** (fabuloso) **No lo hice**

3. ¿Se están reforzando mis emociones (y tal vez realmente no quiero cambiarlas)?

- NO:** ve a la próxima pregunta.
- No estoy seguro/a:** repasa la ficha de *regulación emocional 3* y las hojas de trabajo 2, 2a.
- Sí:** haz un *pros y contras* para cambiar las emociones. (*Consulta la hoja de trabajo de regulación emocional 1*).
¿Esto ayudó? **No** (ve a la próxima pregunta) **Sí** (fabuloso) **No lo hice**

4. ¿Estoy dedicando el tiempo y el esfuerzo que requiere la regulación emocional?

SÍ: continúa practicando.

NO: practica *aceptación radical* y *disposición abierta*.

(*Consulta las fichas de tolerancia al malestar 11b y 13*).

Practica *participar* y *siendo efectivo*. (*Consulta las fichas de mindfulness 4 y 5*).

Usa *resolución de problemas* para encontrar el tiempo para trabajar en las habilidades. (*Consulta la hoja de trabajo de regulación emocional 8*).

¿Esto ayudó? **No** (ve a la próxima pregunta) **Sí** (fabuloso) **No lo hice**

5. ¿Mis emociones son demasiado extremas en este momento para utilizar habilidades? ¿Estoy dando vueltas en círculos y he caído en el mar emocional del descontrol?

NO: ve a la próxima pregunta.

SÍ: si es posible resuelve el problema *ahora*. (

Consulta la ficha de regulación emocional 12, hoja de trabajo 9).

Si no es posible, *concéntrate en las sensaciones físicas*.

(*Consulta la ficha de regulación emocional 22*.) Si es demasiado extremo para utilizar habilidades, prueba las habilidades *TIP*.

(*Consulta la ficha de tolerancia al malestar 5*).

¿Esto ayudó? **No** (ve a la próxima pregunta) **Sí** (fabuloso) **No lo hice**

6, ¿Los mitos sobre las emociones y la regulación emocional se interponen en mi camino?

No.

Sí: practica *sin juzgar*. Verifica los hechos y desafía los mitos.

¿Esto ayudó? **No Sí (fabuloso)** **No lo hice**

Habilidades de *tolerancia al malestar*

Introducción a las fichas y hojas de trabajo

La *tolerancia al malestar* es la capacidad de tolerar y sobrevivir a las crisis sin empeorar las cosas. Esto es esencial por dos razones: primero, el dolor y el malestar son parte de la vida; no se pueden evitar o eliminar por completo. La incapacidad de aceptar este hecho inmutable aumenta el dolor y el sufrimiento. En segundo lugar, la *tolerancia al malestar*, al menos a corto plazo, es parte de cualquier intento de cambiar. De lo contrario, los esfuerzos para escapar del dolor y el disgusto interferirán con tus esfuerzos para establecer los cambios deseados. Hay dos conjuntos principales de fichas y hojas de trabajo para las habilidades de *tolerancia al malestar*: las de **supervivencia a la crisis** y las de **aceptación de la realidad**. Existe un conjunto adicional especializado de fichas y hojas de trabajo para **cuando la crisis es una adicción**. Una ficha introductoria precede al material para estos conjuntos de habilidades:

- **Ficha de *tolerancia al malestar 1: objetivos de tolerancia al malestar***. Los objetivos son (1) sobrevivir a situaciones de crisis sin empeorarlas, (2) aceptar la realidad tal como es en el momento y (3) ser libre.

Habilidades de supervivencia a la crisis

- **Ficha de tolerancia al malestar 2: descripción general: habilidades de supervivencia a la crisis.** El objetivo de estas habilidades es superar el conflicto sin empeorar las cosas. Las situaciones de crisis son, por definición, a corto plazo. Por lo tanto, estas habilidades no se deben usar todo el tiempo.
- **Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 1, 1a, 1b: habilidades de supervivencia a la crisis.** Estas son tres versiones diferentes de hojas de trabajo que se pueden usar con la ficha 2 y en toda esta parte del módulo. Cada hoja cubre todas las habilidades de este apartado.
- **Ficha de tolerancia al malestar 3: cuando usar habilidades de supervivencia a la crisis.** Esta ficha define qué es una crisis y explica cuándo sí y cuándo no usar estas habilidades.
- **Ficha de tolerancia al malestar 4: habilidad STOP.** Esta habilidad puede evitar que actúes impulsivamente sobre tus emociones de manera empeorando una situación difícil. El término **STOP** es una forma de recordar cómo realizar la habilidad: Stop, Tomar un paso atrás, Observar y Proceder con mindfulness. Se pueden usar dos hojas de trabajo diferentes para realizar un seguimiento de la práctica, las **hojas de trabajo 2 y 2a: practicar la habilidad STOP**. La hoja 2 proporciona espacio para dos prácticas durante la semana. La hoja 2a da espacio para el seguimiento de la práctica diaria.

- **Ficha de tolerancia al malestar 5: pros y contras.** Hacer un listado de pros y contras te permite comparar las ventajas y desventajas de las diferentes opciones. Esta ficha en particular te pide que compares los pros y contras de actuar según tus impulsos emocionales en una situación de crisis y de resistir esos impulsos. Averigua y haz una lista de ventajas y desventajas no estando en crisis; luego, cuando llegue una crisis, revisa el listado. También puedes usar las **hojas de trabajo 3 y 3a: pros y contras de actuar los impulsos de crisis**. Ambas hojas de trabajo solicitan la misma información, pero están configuradas de manera diferente. Algunas personas encuentran un formato mucho más fácil de trabajar que el otro, y viceversa. Cualquiera que uses, recuerda completar las cuatro secciones.

- **Ficha de tolerancia al malestar 6: habilidades TIP: cambiar la química de tu cuerpo.** Una emoción muy alta puede hacer que sea imposible usar la mayoría de las habilidades. Las habilidades *TIP* están diseñadas como una forma rápida de reducir la alta activación emocional. Estas habilidades son *Temperatura* (agua fría), *ejercicio Intenso*, *respiración Pausada rítmica* y *relajación muscular en Paralelo*. (Ten en cuenta que hay dos habilidades P, aunque solo hay una P en *TIP*). También hay fichas individuales que se enumeran a continuación. La **hoja de trabajo de tolerancia al malestar 4: cambiar la química corporal con las habilidades TIP** cubre todas estas habilidades y se puede utilizar para seguir tu práctica.

- **Ficha de tolerancia al malestar 6a: usar agua fría, paso a paso.** Esta ficha explica cómo usar agua fría para reducir la

activación emocional rápidamente.

- **Ficha de tolerancia al malestar 6b: relajación muscular en paralelo, paso a paso.** Esta habilidad consiste en la combinación de relajar los músculos y exhalar. La idea es practicar lo suficiente para que relajarse cuando estés muy emocional se vuelva más fácil y, a veces, incluso automático a medida que exhalas. Esta ficha describe en detalle cómo practicar. Para seguir tu práctica usa la **hoja de trabajo de tolerancia al malestar 4a: relajación muscular en paralelo**.
- **Ficha de tolerancia al malestar 6c: Pensando de forma efectiva y relajación muscular en paralelo, paso a paso.** Este es un método para combinar repensar lo que te estás diciendo a ti mismo/a con relajación en paralelo para reducir la emoción rápidamente en momentos de alto estrés. Para seguir la práctica de esta habilidad, puedes usar la hoja de trabajo 4b: repensar efectivamente y relajación en paralelo.
- **Ficha de tolerancia al malestar 7: distráete.** Los métodos de distracción funcionan al reducir tu contacto con lo que provocó el malestar o sus aspectos más dolorosos. Los métodos se enumeran en esta ficha y se pueden recordar con el término “**ACEPTAS con mente sabia**”. Hay tres hojas de trabajo diferentes para el seguimiento de la práctica: **hojas 5, 5a y 5b: distráete con mente sabia ACEPTAS**. La hoja de trabajo 5 proporciona espacio para dos prácticas entre sesiones. La 5a proporciona espacio para practicar cada habilidad **ACEPTAS** dos veces. La hoja de trabajo 5b da espacio para múltiples prácticas de cada habilidad.

- **Ficha de tolerancia al malestar 8: cálmate con los cinco sentidos.** Autocalmarte significa hacer cosas que se sienten agradables y reconfortantes, y que alivian el estrés o el dolor. Consiste en ser amable y atento contigo mismo/a. Esta ficha enumera varias formas relajarte a través de cada uno de tus cinco sentidos. Hay tres hojas de trabajo diferentes que puedes usar para realizar un seguimiento de tu práctica de autocalmarte: **hojas 6, 6a y 6b: cálmate con los cinco sentidos.** Cada una aumenta el número de prácticas que se pueden registrar.
- **Ficha de tolerancia al malestar 8a: meditación de escaneo corporal, paso a paso.** Esta ficha brinda instrucciones para la meditación de escaneo corporal como una forma especial de autoalivio. Esta práctica se puede registrar en la **hoja de trabajo 6c: meditación de escaneo corporal, paso a paso.**
- **Ficha de tolerancia al malestar 9: mejorar el momento.** Esta ficha enumera una serie de estrategias diferentes que se pueden utilizar para mejorar la calidad del momento presente, lo que facilita sobrevivir a una crisis sin empeorarla. El término SALVARA es una forma de recordar las estrategias. Cualquiera de las tres hojas de trabajo (hojas **7, 7a y 7b: SALVARA: mejorar el momento**) puede usarse para registrar la práctica de esta habilidad. Cada hoja aumenta el número de prácticas que se pueden registrar.
- **Ficha de tolerancia al malestar 9a: conciencia sensorial, paso a paso.** La A en SALVARA significa Acciones relajantes, y la conciencia sensorial es una de esas acciones que puedes tomar

para mejorar el momento. Esta ficha puede usarse como guía para este ejercicio.

Habilidades de aceptación de la realidad

- **Ficha de tolerancia al malestar 10: descripción general: habilidades de aceptación de la realidad.** El objetivo de la *aceptación de la realidad* es reducir el sufrimiento y aumentar la sensación de libertad al encontrar formas de aceptar los hechos de tu vida. Esta ficha enumera brevemente las seis habilidades.
- **Hojas de trabajo de tolerancia al malestar 8, 8a, 8b: habilidades de aceptación de la realidad.** Estas tres hojas cubren la práctica de todas las habilidades de *aceptación de la realidad*. Se pueden usar para hacer un seguimiento de la práctica de cualquiera de las habilidades en esta sección. También hay hojas de trabajo para habilidades específicas, como se menciona a continuación.
- **Ficha de tolerancia al malestar 11: aceptación radical.** La *aceptación radical* es una apertura absoluta y total a los hechos de la realidad tal como son, sin luchar contra ellos ni ser tercos o ineffectivos. Esta ficha describe lo que debe aceptarse y por qué la *aceptación radical* es mejor que la negación. Es útil usar esta ficha con la **hoja de trabajo 9: aceptación radical** que te ayuda a descubrir lo que podrías necesitar aceptar radicalmente.
- **Ficha de tolerancia al malestar 11a: aceptación radical: factores que interfieren.** Esta ficha aclara lo que no es la *aceptación radical* y describe los factores que interfieren con ella.

- **Ficha de tolerancia al malestar 11b: práctica de la aceptación radical, paso a paso.** Esta ficha brinda instrucciones para practicar esta habilidad. La práctica se puede registrar en la hoja de trabajo 9 como se mencionó anteriormente, o en la **9a: practica de aceptación radical**.

- **Ficha de tolerancia al malestar 12: redireccionar la mente.**

Para aceptar una realidad que se siente inadmisible, generalmente debes hacer el esfuerzo más de una vez. A veces tienes que seguir eligiendo aceptarla una y otra vez durante mucho tiempo. *Redireccionar la mente* es elegir aceptar. Esta ficha explica cómo hacerlo. La práctica de esta habilidad se puede registrar en la **hoja de trabajo 10: redireccionar la mente, disposición abierta, terquedad**.

- **Ficha de tolerancia al malestar 13: disposición abierta.** Esta habilidad trata sobre la disposición a responder a las situaciones de la vida con prudencia, según sea necesario, voluntariamente y sin rencor. Es lo opuesto a la terquedad. Esta ficha describe cómo practicar la *disposición abierta*. Al igual que con la ficha 12, la práctica puede registrarse en la hoja de trabajo 10

- **Ficha de tolerancia al malestar 14: media sonrisa y manos dispuestas.** Estas habilidades consisten en dos formas de aceptar la realidad con tu cuerpo. Esta ficha describe cómo practicarlas. La **ficha 14a: practicar media sonrisa y manos dispuestas** describe varias formas específicas de practicar estas habilidades. El ejercicio se puede registrar en la **hoja de trabajo 11: media sonrisa y manos dispuestas** u **11a: practica de media sonrisa y manos**

dispuestas. Las dos hojas de trabajo son similares, pero la hoja 11 requiere escribir más.

- **Ficha de tolerancia al malestar 15: mindfulness de los pensamientos actuales.** Esta habilidad versa sobre observar los pensamientos como tales, como sensaciones del cerebro, más que como hechos sobre el mundo. Simplemente deja que los pensamientos vayan y vengan, notándolos, pero no tratando de controlarlos o cambiarlos. Observar pensamientos es similar a observar cualquier otra conducta. La ficha 15 describe esta habilidad. La **ficha 15a: practicar mindfulness de los pensamientos actuales** enumera ejemplos de cómo practicar esta habilidad. Para registrar la práctica, puedes usar cualquiera de las dos hojas de trabajo siguientes: **hoja de trabajo 12: mindfulness de los pensamientos actuales** o la **hoja 12a: práctica de mindfulness de los pensamientos actuales**.

Habilidades cuando la crisis es una adicción o abuso de una sustancia

- **Ficha de tolerancia al malestar 16: descripción general: cuando la crisis es una adicción.** Las habilidades en esta parte especial del módulo están específicamente diseñadas para tratar varias adicciones. Esta ficha enumera esas habilidades. La **hoja de trabajo 13: habilidades para cuando la crisis es una adicción** cubre todas estas habilidades y puede usarse en lugar de las hojas para las habilidades específicas mencionadas a continuación.
- **Ficha de tolerancia al malestar 16a: adicciones comunes.** Esta ficha define la adicción y enumera las conductas comunes que

pueden convertirse en adicciones cuando no puedes detenerlas, a pesar de tus mejores esfuerzos para hacerlo y de las consecuencias negativas.

- **Ficha de tolerancia al malestar 17: abstinencia dialéctica.** La abstinencia dialéctica es la síntesis de la abstinencia absoluta (compromiso total con la abstinencia) y la reducción de daños (planificar para que recaídas en la conducta adictiva no se conviertan en caídas completas).
- **Ficha de tolerancia al malestar 17a: planificar para la abstinencia dialéctica.** Esta ficha enumera formas de planificar tanto la abstinencia como la reducción de daños. Los ítems bajo “Plan para la abstinencia” son abreviaturas de las habilidades descritas en las fichas 18–21. Para registrar tu práctica, usa la **hoja de trabajo 14: planear para la abstinencia dialéctica**.
- **Ficha de tolerancia al malestar 18: mente clara.** La “mente clara” es el término medio entre los extremos de *mente adicta* (cuando te gobierna tu adicción) y *mente limpia* (cuando crees que tus problemas quedaron en el pasado y no necesitas tener cuidado de potenciales recaídas). La mente clara es el lugar más seguro para estar, ya que implica no participar en la conducta adictiva mientras te mantienes atento a la tentación de hacerlo.
- **Ficha de tolerancia al malestar 18a: patrones de conducta característicos de la mente adicta y de la mente limpia.** Esta ficha enumera las conductas típicas de la *mente adicta* y la *mente limpia* y puede ayudarte a identificar cuándo te encuentras en una u otra. En particular, verifica las conductas en las que te involucras

mientras tienes la mente limpia. Usa la **hoja de trabajo 15: de mente limpia a mente clara** para practicar el reemplazo de las conductas de *mente limpia* que marcaste en la ficha 18a con conductas de mente clara.

- **Ficha de tolerancia al malestar 19: refuerzo comunitario.** El refuerzo comunitario significa reestructurar tu entorno para que refuerce la abstinencia en lugar de la adicción. Esta ficha explica por qué esto es importante y enumera los pasos que puedes seguir para que esto suceda. Usa la **hoja de trabajo 16: reforzar las conductas no adictivas** para registrar tu práctica.
- **Ficha de tolerancia al malestar 20: quemando puentes y construyendo nuevos.** “Quemando puentes” aquí significa eliminar activamente de tu vida cualquier conexión con posibles factores desencadenantes de conductas adictivas. “Construir nuevos (puentes)” significa crear nuevas imágenes visuales y olores en tu mente para competir con los impulsos de adicción. Usa la **hoja de trabajo 17: quemando puentes y construyendo nuevos** para registrar tu práctica de esta habilidad.
- **Ficha de tolerancia al malestar 21: rebelión alternativa y negación adaptativa.** Cuando la adicción funciona como rebelión, puedes usar algún tipo de rebelión alternativa para satisfacer tu deseo de rebelarte sin destruirte ni bloquear tu camino para lograr objetivos importantes. La negación adaptativa consiste en convencerte a ti mismo/a de que en realidad no anhelas la conducta adictiva (negación). La primera mitad de esta ficha enumera posibles formas de rebelión alternativa. La segunda describe los

pasos para la negación adaptativa. Usa la **hoja de trabajo 17: práctica de *rebelión alternativa* y *negación adaptativa*** para registrar tu práctica de estas habilidades.

.....

Fichas de *tolerancia al malestar*

.....



FICHA DE *TOLERANCIA AL MALESTAR* 1

Objetivos de *tolerancia al malestar*

SOBREVIVE SITUACIONES DE CRISIS

Sin empeorarlas

ACEPTA LA REALIDAD

**Reemplazar el sufrimiento y el estar atascado/a por el
dolor y la posibilidad de seguir adelante**

LIBÉRATE

**De tener que satisfacer
las demandas de tus
propios deseos, impulsos y
emociones intensas**

OTRO: _____

.....

Fichas de supervivencia a la crisis

.....

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 2

(Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar 1–7b*)

Descripción general:
habilidades de supervivencia a la crisis

Estas son habilidades para tolerar eventos dolorosos, impulsos y emociones cuando no puedes mejorar las cosas de inmediato.

Habilidad STOP

Pros y contras

Habilidades TIP: cambia tu química corporal

Distráete con mente sabia: ACEPTAS

Cálmate con los cinco sentidos

Mejora el momento



FICHA DE *TOLERANCIA AL MALESTAR 3*

Cuándo usar habilidades de *supervivencia a la crisis*

Estás en una crisis cuando la situación:

- Es muy estresante.
- Es a corto plazo (que no dura mucho tiempo).
- Genera una presión intensa para resolverla ahora.

Usa habilidades de *supervivencia a la crisis* cuando:

1. Tienes un dolor intenso que no se puede aliviar rápidamente.
2. Deseas actuar según tus emociones, pero eso solo empeorará las cosas.
3. La mente emocional amenaza con abrumarte, y necesitas ser hábil.
4. Estás abrumado, pero las demandas del contexto deben cumplirse.
5. La activación es extrema, pero los problemas no se pueden resolver de inmediato.

No uses habilidades de *supervivencia a la crisis* para:

- Problemas cotidianos.
- Resolver todos los problemas de tu vida.
- Hacer que tu vida valga la pena ser vivida.



FICHA DE *TOLERANCIA AL MALESTAR* 4

(Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar* 2, 2a)

Habilidad STOP



S_{top}

No reacciones solamente. ¡Para! ¡Congélate! ¡No muevas un dedo! Tus emociones pueden intentar hacerte actuar sin pensar. ¡Mantén el control!

Toma un paso atrás

Da un paso atrás alejándote de la situación. Toma un descanso. Deja ir. Respira profundamente. No dejes que tus emociones hagan que actúes impulsivamente.

Observa

Observa lo que está sucediendo dentro y fuera de ti. ¿Cuál es la situación? ¿Cuáles son tus pensamientos y emociones? ¿Qué están diciendo o haciendo los otros?

Procede con *mindfulness*

Actúa con *mindfulness*. Al decidir qué hacer, ten en cuenta tus pensamientos y emociones, la situación y los pensamientos y emociones de otras personas. Piensa en tus objetivos. Pregúntale a tu *mente sabia*: ¿Qué acciones mejorarían o empeorarían?

Note. Adaptado de una hoja de trabajo no publicada de Francheska Pereplechikova y Seth Axelrod, con su permiso.



FICHA DE *TOLERANCIA AL MALESTAR* 5

(Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar* 3, 3a)

Pros y contras

Utiliza pros y contras cada vez que tengas que decidir entre dos cursos de acción.

- Un impulso se considera una crisis cuando es muy fuerte y cuando actuar según el impulso empeorará las cosas a largo plazo.
- Haz una lista de pros y contras de actuar en función de tus impulsos de crisis. Estos podrían ser involucrarte en conductas peligrosas, adictivas o dañinas, o podrían ser rendirte, darte por vencido/a o evitar hacer lo necesario para construir la vida que deseas vivir.
- Haz otra lista de pros y contras de resistir los impulsos de crisis, es decir, tolerar el malestar y no ceder ante los impulsos.
- Usa la siguiente cuadrícula para evaluar ambos conjuntos de pros y contras (este tipo de cuadrícula también se usa en la hoja de trabajo de *tolerancia al malestar* 3). O puedes usar el tipo de cuadrícula que se ve en la hoja de trabajo 3a y en las de pros y contras de otros módulos.

	PROS	CONS
Actuar	Pros de actuar los impulsos,	Contras de actuar los impulsos,

los impulsos de crisis	ceder, darte por vencido/a o evitar lo que hay que hacer. _____ _____ _____ _____	ceder, darte por vencido/a o evitar lo que hay que hacer. _____ _____ _____ _____
Resistir los impulsos de crisis	Pros de resistir los impulsos, ceder, darte por vencido/a o evitar lo que hay que hacer. _____ _____ _____ _____	Contras de resistir los impulsivos, ceder, darte por vencido/a o evitar lo que hay que hacer. _____ _____ _____ _____

Antes de que te golpee un impulso de crisis abrumador:

Escribe tus pros y contras; llévalos contigo.

Ensaya tus pros y contras una y otra vez.

Cuando te golpea un impulso de crisis abrumador:

Revisa tus pros y contras. Saca tu lista y léela nuevamente.

- Imagina las consecuencias positivas de resistir el impulso.
- Piensa en las consecuencias negativas de ceder ante las conductas de crisis.
- Recuerda las consecuencias pasadas cuando has actuado sobre los impulsos de crisis.



FICHA DE *TOLERANCIA AL MALESTAR 6*

(Hoja de trabajo de *tolerancia al malestar 4*)

Habilidades TIP: cambiar la química de tu cuerpo

Para reducir la mente emocional rápidamente.

Recuerda estas habilidades como TIP:

T

Cambia la Temperatura de tu cara con agua fría 1

(para calmarte rápido)

- Aguantando la respiración, sumerge la cara en un recipiente con agua fría o sostén una compresa fría (o una bolsa de agua fría con cierre hermético, tipo ZipLock) sobre los ojos y las mejillas.
- Mantenlo durante 30 segundos. Que el agua esté por encima de los 10°C.

I

Ejercicio Intenso*

(para calmar tu cuerpo cuando la emoción lo acelera)

- Realiza ejercicio físico intenso, aunque solo sea por un corto tiempo.
- Gasta la energía física almacenada en tu cuerpo corriendo, caminando rápido, saltando, jugando al básquet, levantando pesas, bailando, etc.

P

Respiración Pausada rítmica

(controla tu respiración al desacelerarla)

- Respira profundamente con el abdomen.
- Disminuye tu ritmo de inhalación y exhalación (en promedio, de cinco a seis respiraciones por minuto).
- Exhala más lentamente de lo que inhalas (por ejemplo, 5 segundos y 7 segundos).

Relajación muscular en Paralelo

(para calmarte al combinar la relajación muscular con la exhalación)

- Mientras respiras con el abdomen, tensa profundamente los músculos del cuerpo (no tanto como para causar un calambre).
- Observa la tensión en tu cuerpo.
- Mientras exhalas, di la palabra “Relájate” en tu mente.
- Suelta la tensión.
- Nota la diferencia en tu cuerpo.

* Precaución: el agua muy fría disminuye la frecuencia cardíaca rápidamente. El ejercicio intenso aumentará la frecuencia cardíaca. Consulta a tu médico antes de usar estas habilidades si tienes una afección cardíaca o médica, una frecuencia cardíaca básica baja debido a medicamentos, tomas un betabloqueante, eres alérgico/a al frío o tienes un trastorno alimentario.

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 6A

(Hoja de trabajo de *tolerancia al malestar* 4)

Usar agua fría, paso a paso

EL AGUA FRÍA HACE MARAVILLAS**

Cuando pones toda tu cara en agua fría... o te pones una bolsa con cierre hermético con agua fresca en los ojos y las mejillas superiores, y **aguantas la respiración**, le dices a tu cerebro que estás buceando bajo el agua.

Esto hace que se genere el “reflejo de inmersión” o “respuesta de buceo”. (Puede tardar entre 15 y 30 segundos en comenzar).

Tu corazón se ralentiza, el flujo sanguíneo a órganos no esenciales se reduce y se redirige al cerebro y al corazón.

Este reflejo verdaderamente puede ayudar a regular tus emociones.

Esto será útil como estrategia de *tolerancia al malestar* cuando tengas una emoción muy fuerte y agobiante, o cuando tengas un impulso muy fuerte de involucrarte en conductas peligrosas.

(Esta estrategia funciona mejor cuando estás sentado en silencio; la actividad y las distracciones pueden hacerla menos efectiva).

¡INTÉNTALO!

**Precaución: el agua muy fría disminuye la frecuencia cardíaca rápidamente. El ejercicio intenso aumentará la frecuencia cardíaca. Consulta a tu médico antes de usar estas habilidades si tienes una afección cardíaca o médica, una frecuencia cardíaca básica baja debido a medicamentos, tomas un betabloqueante, eres alérgico/a al frío o tienes un trastorno alimentario.

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 6B

(Hoja de trabajo de *tolerancia al malestar 4a*)

Relajación muscular en paralelo, paso a paso

Si has decidido practicar la *relajación muscular en paralelo*, puede ser muy útil el intentar primero relajar cada uno de tus músculos.

Cuando estés comenzando, practica en un lugar tranquilo para reducir las distracciones y asegúrate de tener suficiente tiempo. A medida que mejoras con la práctica, querrás practicar en muchos tipos de lugares diferentes, para que puedas relajarte de manera efectiva cuando más lo necesites.

Recuerda que la efectividad mejora con la práctica. Si surgen juicios, obsérvalos, déjalos ir y regresa a tu práctica. Si se pones ansioso/a, trata de concentrarte en inhalar contando hasta 5 y exhalar contando hasta 7 (o los conteos que ya has determinado para la respiración pausada), respirando todo el tiempo desde tu abdomen hasta que puedas regresar a los ejercicios de relajación.

Ahora que estás listo/a para comenzar...

1. Coloca tu cuerpo en una posición cómoda en la que puedas relajarte. Afloja la ropa ajustada. Acuéstate o siéntate, sin cruzar ninguna parte del cuerpo y ninguna parte del cuerpo apoyada sobre otras.
2. Para cada área del cuerpo que se enumera a continuación, acumula tensión apretando los músculos. Concéntrate en la

sensación de opresión en y alrededor de esa área. Mantén la tensión mientras inhalas durante 5–6 segundos, luego libérala y exhala.

3. Al soltar, di en tu mente muy lentamente la palabra “Relájate”.
4. Observa los cambios en las sensaciones mientras te relajas durante 10-15 segundos y luego pasa al siguiente músculo.
Comienza primero con cada uno de los 16 grupos musculares. Una vez que puedes hacer eso, practica con grupos medianos de músculos y luego con grupos grandes. Una vez que seas bueno/a haciéndolo, practica tensar todo tu cuerpo a la vez. Cuando tensas todo tu cuerpo, eres como un robot: rígido, nada en movimiento.
Cuando relajas todo tu cuerpo, eres como una muñeca de trapo: todos los músculos caen hacia abajo.
Una vez que puedes relajar todos tus músculos, practica tres o cuatro veces al día hasta que puedes relajar rutinariamente todo tu cuerpo en forma rápida.
Al practicar uniendo la exhalación y pensando internamente la palabra “Relájate”, mientras relajas tus músculos, eventualmente podrás relajarte simplemente dejando ir y diciendo la palabra “Relájate”.
 1. Manos y muñecas: cierra los puños con ambas manos y levanta los puños hacia arriba.
 2. Brazos inferiores y superiores: cierra los puños y dobla ambos brazos hacia arriba para tocar tus hombros.
 3. Hombros: eleva ambos hombros hacia las orejas.

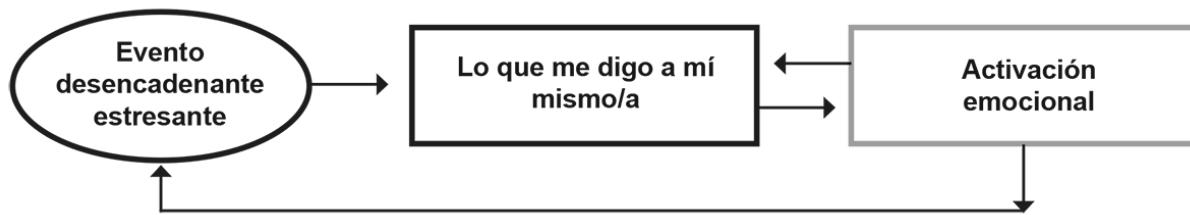
4. Frente: aprieta las cejas juntas, arrugando la frente.
5. Ojos: cierra los ojos con fuerza.
6. Nariz y mejillas superiores: arruga la nariz; lleva los labios superiores y las mejillas hacia los ojos.
7. Labios y cara inferior: presiona los labios juntos; lleva las comisuras de los labios hacia las orejas.
8. Lengua y boca: dientes juntos; lengua empujando la parte superior de la boca.
9. Cuello: empuja la cabeza hacia atrás en la silla, piso o cama, o empuja la barbilla hacia el pecho.
10. Pecho: respira hondo y contén el aire.
11. Espalda: arquea la espalda, juntando los omóplatos.
12. Estómago: mantén el estómago apretado.
13. Glúteos: aprieta los glúteos uno contra el otro.
14. Parte superior de las piernas y muslos: piernas hacia afuera; muslos tensos.
- 15 Pantorrillas: piernas hacia afuera; apunta los dedos de los pies hacia abajo.
16. Tobillos: piernas hacia afuera; apunta los dedos de los pies juntos, los talones hacia afuera, los dedos de los pies doblados debajo

Recuerda, la relajación muscular en paralelo es una habilidad. Necesita tiempo para desarrollarse. Con práctica, notarás los beneficios.

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 6C

(Hoja de trabajo de *tolerancia al malestar 4b*)

Repensar efectivamente y *relajación muscular en paralelo*, paso a paso



Paso 1. Escribe el *evento desencadenante* que a menudo se relaciona con las emociones agobiantes y en el que deseas trabajar para reducir tus reacciones emocionales.

Paso 2. Pregunta: “¿Qué debo decirme, es decir cuáles son mis interpretaciones y pensamientos, sobre el evento que causa tanto malestar y activación?” Anótalos. Ejemplos:

“Él me odia”, “¡No puedo soportar esto!”, “No puedo hacer esto”,
“Nunca lo lograré”,
“¡Estoy fuera de control!”

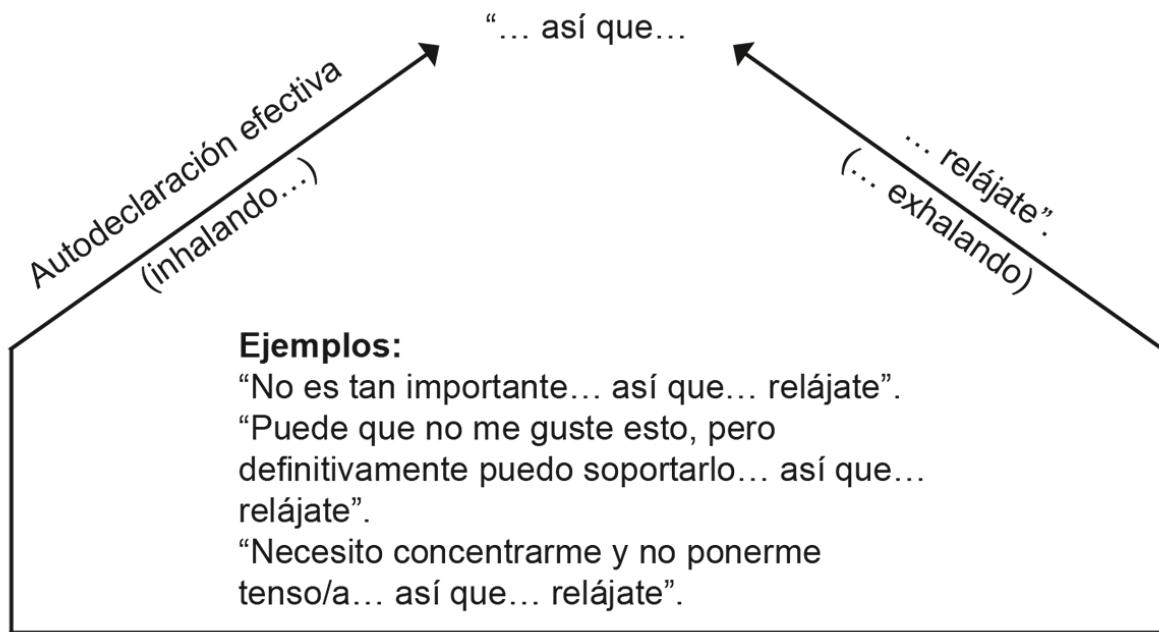
Paso 3. Reconsidera la situación y su significado de una manera que contrarreste los pensamientos e interpretaciones que producen estrés y emociones agobiantes. Al repensar la situación, escribe tantos pensamientos efectivos como sea posible para reemplazar aquellos estresantes.

Paso 4. Cuando *no estés* en el evento desencadenante estresante, practica imaginarlo:

- a. Al mismo tiempo, mientras inspiras, dite a ti mismo/a una afirmación efectiva.
- b. Al exhalar, di para ti mismo/a “Relájate” mientras distiendes intencionalmente todos tus músculos.

Paso 5. Continúa practicando en cada oportunidad que tengas hasta que hayas dominado la estrategia.

Paso 6. Cuando ocurra una situación estresante, practica un replanteamiento efectivo y una relajación en paralelo.



Nota. Adaptado de Smith, R. E. (1980). Development of an integrated coping response through cognitive– affective stress management training. En I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 7, pp. 265–280). Washington, DC: Hemisphere. Copyright 1980 por Hemisphere Publishing Corporation. Adaptado con permiso.



FICHA DE *TOLERANCIA AL MALESTAR 7*

(Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar 5–5b*)

Distráete

Una forma de recordar estas habilidades es con la frase “Mente sabia *ACEPTAS*”

Con **actividades**:

- Concentra la atención en una tarea que necesitas hacer.
- Alquila películas; mira televisión.
- Sal a comer o prepara tu comida favorita.
- Llama o sal con un amigo.
- Escucha tu *iPod*; descarga música.
- Limpia una habitación en tu casa.
- Construye algo.
- Encuentra un evento al que ir.
- Pasa tiempo con tus hijos.
- Juega a videojuegos.
- Juga a las cartas.
- Ve a caminar.
- Ejercítate.
- Lee revistas, libros, cómics.
- Navega por internet.
- Escribe correos electrónicos.
- Haz crucigramas o Sudokus.

Realiza deporte.

Otro:

Con **contribuciones**:

- Encuentra trabajo voluntario para hacer.
- Llama o envía un mensaje texto alentando a alguien o simplemente para saludar.
- Ayuda a un amigo o familiar.
- Sorprende a alguien con algo agradable (una tarjeta, un favor, un abrazo).
- Haz algo bueno por alguien más.
- Haz algo reflexivo.
- Regala cosas que no necesitas.
- Otro:

Con diferentes **emociones**:

- Lee libros o historias emocionales, viejas cartas o correos electrónicos.
- Ideas: películas de miedo, libros de cómics, comedias, discos divertidos, música religiosa, relajante o que te entusiasma, ir a una tienda y leer tarjetas divertidas.
- Mira programas de televisión emotivos; ve al cine >a ver una película dramática.
- Escucha música emotiva.
- Otro:

(segúrate de que el evento cree diferentes emociones).

Con otros **pensamientos**:

- Cuenta hasta 10; cuenta colores en una pintura o póster o por la ventana; cuenta cualquier cosa.
- Arma rompecabezas.
- Mira televisión o lee.
- Repite la letra de una canción en tu mente.
- Otro:

Al ***tomar distancia***:

- Aleja la situación abandonándola por un tiempo.
- Nota cuando rumeas: Grita “¡No!”
- Niégate a pensar en las situaciones dolorosas.
- Abandona la situación mentalmente.
- Pon el dolor en un estante. Mételo en una caja y guárdalo por un tiempo.
- Construye un muro imaginario entre ti y la situación.
- Niega el problema por el momento.
- Bloquea pensamientos e imágenes de tu mente.
- Otro: _____

Con ***analogías***:

- Compara cómo te sientes ahora con un momento en que te sentiste diferente.
- Compárate con los menos afortunados.
- Mira reality shows sobre los problemas de los demás; lee sobre desastres naturales, sufrimiento de otros.
- Piensa en las personas que se las arreglan con lo mismo o menos que tú.
- Otro:

Con otras **sensaciones**:

- Aprieta una pelota de goma muy fuerte.
- Sal bajo la lluvia o la nieve.
- Escucha música muy alta.
- Toma una ducha caliente o fría.
- Sostén hielo en tu mano o boca.
- Otro:

FICHA DE **TOLERANCIA AL MALESTAR 8**

(Hoja de trabajo de *tolerancia al malestar 6–6b*)

Cálmate con los cinco sentidos

Una forma de recordar estas habilidades es pensar en calmar cada uno de tus cinco sentidos.

Con la *vista*:

- Mira las estrellas de noche.
- Siéntate en el vestíbulo de un hermoso hotel o un edificio antiguo.
- Mira las fotos que te gustan en un libro.
- Compra una flor hermosa.
- Mira la naturaleza a tu alrededor.
- Haz que el ambiente de una habitación sea agradable a la vista.
- Camina en una bonita parte de la ciudad.

Mira un amanecer o un atardecer.

- Enciende una vela y mira la llama.
- Ve a un espectáculo de baile o míralo en la televisión.
- Arma un lugar bonito en la mesa comedor usando tu mejor vajilla.
- Ten en cuenta cada vista que pasa frente a ti.
- Da un paseo por un parque o una caminata escénica.
- Sal a ver gente o mirar escaparates.
- Pasea por las tiendas mirando las cosas.
- Ve a un museo o tienda de bellas artes.
- Otro:

Con la *audición*:

- Escucha música relajante o estimulante.
- Graba o arma una lista de reproducción con música que te ayudará a superar los momentos difíciles. Enciéndela
- Presta atención a los sonidos de la naturaleza (olas, pájaros, lluvia, susurro de las hojas).
- Presta atención a los sonidos de la ciudad (tráfico, bocinas, música de la ciudad).
- Ten en cuenta los sonidos que se te presenten, dejándolos entrar por un oído y salir por el otro.
- Canta tus canciones favoritas.
- Enciende la radio.
- Tararea una melodía relajante.
- Aprende a tocar un instrumento.
- Otro:

Con el **olfato**:

- Usa tu jabón, champú, aftershave, colonia o en tu habitación.
- Pon popurrí o aceite de eucalipto en un tazón lociones favoritos, o pruébalos en la tienda.
- Quema incienso o enciende una vela perfumada.
- Siéntate en un auto nuevo y respira el aroma.
- Abre un paquete de café e inhala el aroma.
- Hierva canela. Prepara galletas, pan o palomitas
- Pon aceite de limón en tus muebles. de maíz.
- Huele las rosas.
- Otro:

Con el ***gusto***:

- Come algunos de tus alimentos favoritos.
- Permítete un capricho con un postre.
- Come pastas con queso o tu comida favorita de tu infancia.
- Prueba sabores en una heladería.
- Bebe tu bebida relajante favorita, como té de hierbas, chocolate caliente, un latte o un batido.
- Chupa un pedazo de caramelo de menta.
- Mastica tu chicle favorito.
- Compra un poco de esa comida especial en la que generalmente no gastas dinero, como jugo de naranja recién exprimido o tu dulce favorito.
- Realmente saborea la comida que comes. Come las
- Prueba sabores en una heladería. cosas con conciencia plena.
- Otro:

Con el **tacto**:

- Toma un baño o ducha caliente y largo.
- Conduce con las ventanillas del automóvil bajas.
- Acaricia a un perro o un gato.
- Pasa la mano por madera o cuero liso.
- Toma un masaje.
- Abraza a alguien.
- Remoja tus pies.
- Pon sábanas limpias en la cama.
- Ponte una loción cremosa en todo tu cuerpo.
- Envuélvete en una manta.
- Ponte una compresa fría en la frente.
- Experimenta como lo tocas te relaja.

- Ponte una blusa o camisa que tenga una sensación agradable.
- Húndete en una silla cómoda en tu hogar.
- Otro:

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 8A

(Hoja de trabajo de *tolerancia al malestar 6c*)

Meditación de escaneo corporal, paso a paso

Siéntate en una silla o recuéstate boca arriba en el piso con las piernas descruzadas. Coloca los brazos en una posición cómoda a tu lado, sobre tu abdomen o (si estás sentado/a) colócalos en las palmas de tus muslos hacia arriba. Abre los ojos parcialmente para dejar entrar la luz. Si estás acostado/a en el piso, coloca un almohadón debajo de las rodillas si es necesario. Imagina que tu respiración fluye hacia cada parte de tu organismo a medida que tu atención sube suavemente por tu cuerpo. Adopta una mente curiosa y con interés mientras te enfocas en cada parte de tu cuerpo.

Oncéntrate en tu respiración. Observa cómo entra y sale el aire de tu torso.

Respira profundamente varias veces hasta que comiences a sentirte cómodo/a y relajado/a.

Dirige tu atención a los dedos del pie izquierdo.

Observa las sensaciones en esa parte de tu cuerpo sin dejar de ser consciente de tu respiración.

Imagina que cada respiración fluye hacia los dedos de los pies.

Observando con curiosidad, pregunta: “¿Qué estoy sintiendo en esta parte de mi cuerpo?”.

Concéntrate en los dedos del pie izquierdo durante varios minutos.

Luego enfoca tu atención hacia el arco y el talón de tu pie izquierdo, y mantenlo allí durante uno o dos minutos mientras continúas prestando atención a tu respiración.

Observa las sensaciones de calor o frío en tu piel; observa el peso de tu pie en el piso.

Imagina que tu respiración fluye hacia el arco y el talón de tu pie izquierdo.

Pregunta: “¿Cuáles son las sensaciones en el arco y el talón de mi pie izquierdo?”.

Sigue el mismo procedimiento mientras te mueves tu atención hacia el tobillo izquierdo, la pantorrilla, la rodilla, la parte superior de las piernas y el muslo.

Repite con la pierna derecha, comenzando con los dedos de los pies.

Luego, enfócate en la pelvis, la parte inferior de la espalda y hasta el estómago.

Concéntrate en la subida y bajada de tu abdomen a medida que tu respiración entra y sale.

Luego ve a tu pecho; mano izquierda, brazo y hombro; mano derecha, brazo y hombro; cuello, mentón, lengua, boca, labios y cara inferior; y nariz

Observa tu respiración cuando entra y sale de tus fosas nasales.

Luego concéntrate en la parte superior de las mejillas, los ojos, la frente y el cuero cabelludo.

Finalmente, concéntrate en la parte superior de tu cabeza.

Luego suelta tu cuerpo por completo.

No te preocunes si notas que los pensamientos, los sonidos u otras sensaciones entran en tu conciencia. Solo obsérvalos y luego redirecciona suavemente tu mente. No te preocunes si tu mente se ha alejado del objeto de tu atención y se encuentra pensando en otra cosa (casi siempre sucede). Con calma, gentilmente, pero con resolución, enfoca tu mente en la parte del cuerpo que has alcanzado. Es posible que debas redireccionar tu atención una y otra vez. No estás solo/a en esto. Este fluir de tu atención, sin juicios ni asperezas, es lo que conforma el elemento esencial de la meditación.



FICHA DE *TOLERANCIA AL MALESTAR 9*

(Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar 7–7b*)

Mejorar el momento

na forma de recordar estas habilidades es con la
obra SALVARA.

Con *Significado*:

- Encuentra propósito o significado en una situación dolorosa.
- Concéntrate en los aspectos positivos que puedas encontrar de una situación dolorosa. Repite estos aspectos positivos en tu mente.
- Recuerda, escucha o lee sobre valores espirituales.
- Otro:

Dándote *Aliento y repensando la situación*:

- Anímate a ti mismo/a: “¡Vamos, niña!”, “¡Eres el mejor!”
- “Esto también pasará”.
- “Estaré bien”.
- “Voy a salir de esto”.
- “No durará para siempre”.
- “Estoy haciendo lo mejor que puedo”.
- Otro:
- Repite una y otra vez: “Puedo soportarlo”.

Yendo a un **Lugar seguro** (a través de imágenes mentales):

- Imagina escenas muy relajantes.
 - Crea un mundo de fantasía relajante.
 - Imagina una habitación secreta dentro de ti.
 - Imagina que las emociones hirientes se drenan de ti
Amuéblala como quieras. como el agua de una tubería.
 - Ciérrale la puerta con traba a cualquier cosa que pueda lastimarte.
 - Recuerda un momento feliz e imagínate nuevamente en él; repite el momento en tu mente una y otra vez.
- Imagina que todo va bien.
- Otro:

Haciendo **una cosa a la Vez**:

- Centra toda tu atención en lo que estás haciendo.
 - Mantente presente en el momento.
 - Centra toda tu atención en lo físico.
 - Pon tu mente en el presente.
 - Escucha una grabación de conciencia sensorial (o usa la ficha de tolerancia al malestar 9a).
- Otro:

Haciendo un **Alto** o tomando **vacaciones**:

- Date unas breves vacaciones. Toma un respiro de 1 hora del trabajo.
- Lleva una manta al parque y siéntate en ella toda la tarde.
- Consigue una revista y léela con chocolates.

- Tómate unas breves vacaciones de tus el día.
- Métete en la cama; pon las mantas sobre tu cabeza.
responsabilidades.
- Ve a la playa o al bosque (o un bello parque) durante Apaga tu teléfono durante un día.
- Otro:

Rezando:

- Abre tu corazón a un ser supremo, Dios, o tu propia mente sabia.
- Pide fuerza para soportar el dolor.
- Otro:
- Entrega las cosas a Dios o un ser superior.

Con **Acciones relajantes:**

- Toma un baño caliente o siéntate en una bañera de hidromasaje.
- Cambia tu expresión facial.
- Masajea tu cuello y cuero cabelludo.
- Respira profundamente.
- Practica yoga u otros estiramientos.
- Bebe leche caliente.
- Otro:

numera (y luego practica) los pensamientos que son particularmente
pertinentes en tus situaciones de crisis (por ejemplo, “El hecho de que él
no haya pasado a buscar no significa que no me quiera”).





FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 9A

Conciencia sensorial, paso a paso

Encuentra una posición cómoda. Permaneciendo en esta posición, oye las siguientes preguntas, escuchando tu respuesta después de cada una. Si no tienes una grabación de las preguntas, puedes hacerte una (o pedirle a un amigo que la haga), grabando cada una de ellas con aproximadamente 5 segundos de separación.

1. ¿Puedes sentir tu cabello tocando tu cabeza?
2. ¿Puedes sentir tu barriga subiendo y bajando mientras respiras?
3. ¿Puedes sentir el espacio entre tus ojos?
4. ¿Puedes sentir la distancia entre tus oídos?
5. ¿Puedes sentir tu respiración tocando la parte posterior de tus ojos mientras inhalas?
6. ¿Puedes imaginar algo lejos?
7. ¿Puedes notar que tus brazos tocan tu cuerpo?
8. ¿Puedes sentir la planta de tus pies?
9. ¿Te imaginas un hermoso día en la playa?
10. ¿Puedes notar el espacio dentro de tu boca?
11. ¿Puedes notar la posición de tu lengua en tu boca?

12. ¿Puedes sentir una brisa contra tu mejilla?
13. ¿Puedes sentir cómo un brazo es más pesado que el otro?
14. ¿Puedes sentir un hormigueo o entumecimiento en una mano?
15. ¿Puedes sentir cómo un brazo está más relajado que el otro?
16. ¿Puedes sentir un cambio en la temperatura del aire a tu alrededor?
17. ¿Puedes sentir cómo tu brazo izquierdo está más caliente que el derecho?
18. ¿Te imaginas cómo se sentiría ser una muñeca de trapo?
19. ¿Puedes notar alguna tensión en tu antebrazo izquierdo?
20. ¿Te imaginas algo muy agradable?
21. ¿Te imaginas cómo se sentiría flotar en una nube?
22. ¿Te imaginas cómo se sentiría estar atrapado en miel?
23. ¿Puedes imaginar algo lejos?
24. ¿Puedes sentir una pesadez en las piernas?
25. ¿Te imaginas flotando en agua tibia?
26. ¿Puedes notar tu cuerpo colgando de tus huesos?
27. ¿Puedes permitirte flotar perezosamente a la deriva?

28. ¿Puedes sentir tu cara ablandarse?
29. ¿Te imaginas una flor hermosa?
30. ¿Puedes sentir cómo un brazo y una pierna son más pesados que los otros?

Nota. Los items 29 y 30 están adaptados de Goldfried, M. R., & Davison, G. C. (1976). *Clinical behavior therapy*. New York: Holt, Rinehart & Winston. Copyright 1976 por Marvin R. Goldfried y Gerald C. Davison. Adaptado con permiso de los autores.

.....

Fichas de habilidades de aceptación de la realidad

.....



FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 10

Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar 8–15a*)

Descripción general:

habilidades de aceptación de la realidad

Estas son habilidades para vivir una vida que no es la vida que deseas.

ACEPTACIÓN RADICAL

REDIRECCIONAR LA MENTE

DISPOSICIÓN ABIERTA

MEDIA SONRISA Y MANOS DISPUESTAS

MINDFULNESS DE LOS PENSAMIENTOS ACTUALES



FICHA DE *TOLERANCIA AL MALESTAR* 11

(Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar* 8–9a)

Aceptación radical

(Cuando no puedes evitar que ocurran eventos y emociones dolorosos)

¿QUÉ ES ACEPTACIÓN RADICAL?

1. Radical significa del todo, completa y totalmente.
2. Es aceptar en tu mente, tu corazón y tu cuerpo.
3. Es cuando dejas de luchar contra la realidad, dejas de hacer berrinches porque la realidad no es lo que quieres y dejas ir la amargura.

¿QUÉ TIENE QUE ACEPTARSE?

1. La realidad es como es (los hechos sobre el pasado y el presente son hechos, incluso si no te gustan).
2. El futuro de todos tiene limitaciones (pero solo se deben aceptar limitaciones realistas).

3. Todo tiene una causa (incluidos los eventos y situaciones que te causan dolor y sufrimiento).
4. La vida puede valer la pena ser vivida incluso con eventos dolorosos.

¿POR QUÉ ACEPTAR LA REALIDAD?

1. Rechazar la realidad no cambia la realidad.
2. Cambiar la realidad requiere primero aceptarla.
3. El dolor no se puede evitar; es la forma natural de señalar que algo está mal.
4. Rechazar la realidad convierte el dolor en sufrimiento.
5. Negarse a aceptar la realidad puede mantenerte atrapado/a en la infelicidad, la amargura, la ira, la tristeza, la vergüenza u otras emociones dolorosas.
6. La aceptación puede llevar a la tristeza, pero generalmente le sigue una profunda calma.
7. El camino para salir del infierno es a través de la miseria. Al negarte a aceptar eso, vuelves a caer en el infierno.

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 11A

Aceptación radical: factores que interfieren

LA ACEPTACIÓN RADICAL NO ES:

Aprobación, compasión, amor, pasividad u oposición al cambio.

FACTORES QUE INTERFIEREN CON LA ACEPTACIÓN

- 1. No tienes las habilidades de aceptación; no sabes cómo aceptar hechos y eventos realmente dolorosos.
- 2. Crees que, si aceptas un evento doloroso, lo estás ignorando o estás aprobando los hechos, y que no se hará nada para cambiar o prevenir futuros eventos dolorosos.
- 3. Las emociones se interponen en el camino (tristeza insopportable; enojo con la persona o el grupo que causó el evento doloroso; rabia por la injusticia del mundo; vergüenza abrumadora sobre quién eres; culpa por tu propia conducta).
- Otro:

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 11B

(Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar 9, 9a*)

Práctica de aceptación radical, paso a paso

- Observa que estás cuestionando o luchando contra la realidad (“No debería ser así”).
- Recuerda que la realidad desagradable es tal como es y no se puede cambiar (“Esto es lo que sucedió”). Recuerda que hay causas para esto. Reconoce que algún tipo de historia condujo a este mismo momento. Considera cómo la vida de las personas ha sido moldeada por una serie de factores. Ten en cuenta que dados estos factores causales y cómo la historia condujo a este momento, esta realidad tuvo que ocurrir de esta manera (“Así es como sucedieron las cosas”).
- Practica aceptar con todo el ser (mente, cuerpo y espíritu). Sé creativo en la búsqueda de formas de involucrarte completamente. Usa un diálogo interno de aceptación, pero también considera usar la relajación; haz *mindfulness* de tu respiración; haz *media sonrisa* y *manos dispuestas* mientras piensas en lo que se siente inaceptable; reza; ve a un lugar que te ayuda a aceptar; o usa la imaginación.
- Practica *acción opuesta*. Haz una lista de todas las conductas que harías si aceptaras los hechos. Luego, actúa como si ya hubiera aceptado los hechos. Participa en las conductas que harías si realmente hubieras aceptado.

- Afronta los eventos que parecen inaceptables. Imagina (en tu mente) creer lo que no quieres aceptar. Ensaya en tu mente lo que harías si aceptaras lo que parece inaceptable.
- Atiende las sensaciones corporales mientras piensas en lo que necesitas aceptar.
- Permite que surja decepción, tristeza o pena dentro de ti.
- Reconoce que la vida puede valer la pena incluso cuando hay dolor.
- Haz *pros y contras* si te encuentras resistiéndote a practicar la aceptación.



FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 12

(Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar* 8, 8a, 10)

Redireccionar la mente

Redireccionar la mente es como encontrar una bifurcación en el camino. Tienes que dirigir tu mente hacia el camino de la aceptación, lejos de aquel que rechaza la realidad.

Redireccionar la mente es elegir aceptar.

La elección de aceptar no es en sí misma aceptación.
Simplemente te ubica en la dirección correcta.



Redireccionar la mente, paso a paso

1. Observa que no estás aceptando. (Busca ira, amargura, molestia; evita las emociones, decir “¿Por qué a mí?”, “¿Por qué está sucediendo esto?”, “No puedo soportar esto”, “No debería ser así”).
2. Ve dentro de ti mismo/a y haz un compromiso interno para aceptar la realidad tal como es.
3. Hazlo de nuevo, una y otra vez. Sigue *redirecccionando* tu mente a la aceptación cada vez que te encuentres con la bifurcación en el camino donde puedes rechazar la realidad o aceptarla.
4. Desarrolla un plan para atajarte en el futuro cuando te encuentres alejándote de la aceptación.



FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 13

(Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar 8, 8a, 10*)

Disposición abierta

La disposición abierta es la soltura para entrar y participar plenamente de la vida.

Para cada situación busca responder con *disposición abierta*

La disposición abierta es hacer solo lo que se necesita:

- En cada situación.
- De todo corazón, no de mala gana.

La disposición abierta es escuchar muy atentamente a la mente sabia y luego actuar desde la mente sabia.

La disposición abierta es actuar con conciencia de que estás conectado con el universo (con las estrellas, las personas que te gustan y con las que no te gustan, el piso, etc.).

Reemplaza terquedad con *disposición abierta*.

- Terquedad es rehusarse a tolerar el momento.
- Terquedad es negarse a hacer los cambios necesarios.
- Terquedad es darte por vencido/a.
- Terquedad es lo opuesto a “hacer lo que funciona”.
- Terquedad es tratar de arreglar cada situación.
- Terquedad es insistir en estar en control.
- Terquedad es apegarse al “yo, yo, yo” y “¡lo que yo quiero ahora mismo!”.

Disposición abierta, paso a paso

Observa la terquedad. Etiquétala. Experímentalala.

Acepta radicalmente que en este momento te sientes (y puedes estar actuando) tercamente. No puedes luchar contra la terquedad con terquedad.

Redirecciona tu mente hacia la aceptación y la disposición abierta.

Prueba media sonrisa y una postura abierta.

Cuando la terquedad es inamovible, pregunta: “¿Cuál es la amenaza?”

Situaciones en las que observo mi propia:

Terquedad:

Disposición abierta:



FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 14

(Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar* 8, 8a, 11)

Media sonrisa y manos dispuestas

Aceptar la realidad con tu cuerpo.

Media sonrisa

1er. Relaja tu cara desde la parte superior de la cabeza hasta la barbilla y la mandíbula. Suelta cada músculo facial (frente, ojos y cejas; mejillas, boca y lengua; dientes ligeramente separados). Si tienes dificultades, intenta tensar los músculos faciales y luego relajarlos.

Una sonrisa tensa es una mueca (y podría decirle a tu cerebro que estás ocultando o enmascarando tus emociones reales).

2do. Deja que las comisuras de tus labios suban ligeramente, lo suficiente como para que puedas sentirlo. No es necesario que otros lo vean. Una media sonrisa consiste en tener los labios ligeramente hacia arriba y la cara relajada.

3er. Intenta adoptar una expresión facial serena.

Recuerda, tu cara se comunica con tu cerebro; tu cuerpo se conecta a tu mente.

Manos dispuestas

De pie: Deja caer tus brazos desde tus hombros; mantenlos rectos o ligeramente doblados en los codos. Con las manos abiertas, gira las manos hacia afuera, con los pulgares hacia los costados, las palmas hacia arriba y los dedos relajados.

Sentado/a: Coloca tus manos sobre tu regazo o tus muslos. Con las manos abiertas, gira las manos hacia afuera, con las palmas hacia arriba y los dedos relajados.

Recostado/a: Con los brazos a los lados y manos abiertas, gira las palmas hacia arriba con los dedos relajados.

Recuerda, tus manos se comunican con tu cerebro; tu cuerpo se conecta a tu mente.



FICHA DE *TOLERANCIA AL MALESTAR 14A*

(Hoja de trabajo de *tolerancia al malestar 10*)

Practicar *media sonrisa* y *manos dispuestas*

1. Haz *media sonrisa* apenas te despiertas por la mañana.

Cuelga una rama, cualquier letrero, o incluso la palabra “sonrisa” en el techo o la pared, para que puedas verlo de inmediato cuando abras los ojos. Esto te servirá como recordatorio. Usa estos segundos antes de levantarte de la cama para controlar tu respiración. Inhala y exhala tres veces suavemente mientras mantienes una media sonrisa. Observa tus respiraciones. Agrega *manos dispuestas* a tu *media sonrisa*, o practica solamente la primera habilidad.

2. Haz *media sonrisa* en tus momentos libres.

Donde sea que te encuentres sentado/a o de pie, haz una *media sonrisa*. Mira a un niño, una hoja, una pintura en la pared o cualquier cosa que esté relativamente quieta, y sonríe. Inhala y exhala en silencio tres veces.

3. Haz *media sonrisa* con *manos dispuestas* mientras escuchas música.

Escucha una pieza musical durante 2 o 3 minutos. Presta atención a las palabras, la música, el ritmo y las emociones de la música que estás escuchando (no a tus fantasías de otros tiempos). Haz una *media sonrisa* mientras observas tus inhalaciones y exhalaciones. Adopta una postura de *manos dispuestas*.

4. Haz *media sonrisa* con *manos dispuestas* cuando te sientas irritado/a.

Cuando te das cuenta que estás irritado/a, haz una *media sonrisa* o adopta una postura de *manos dispuestas* de inmediato. Inhalá y exhala tranquilamente, manteniendo la *media sonrisa* o *manos dispuestas* durante tres respiraciones.

5. Haz *media sonrisa* cuando estés recostado/a.

Acuéstate boca arriba sobre una superficie plana, sin el soporte de un colchón o almohada. Mantén los dos brazos relajados a los costados y las dos piernas ligeramente separadas, estiradas delante de ti. Haz *manos dispuestas* y una *media sonrisa*. Inhalá y exhala suavemente, manteniendo tu atención enfocada en tu respiración. Distiende todos los músculos de tu cuerpo. Relaja cada uno de ellos como si te estuvieras hundiendo en el suelo, o como si fueras tan suave y flexible como una prenda de seda que cuelga en la brisa para secarse. Déjate ir por completo, manteniendo tu atención solo en tu respiración y *media sonrisa*. Piensa en ti como un gato, completamente relajado frente un cálido fuego, cuyos músculos ceden sin resistencia cuando lo acarician. Continúa por 15 respiraciones.

6. Haz *media sonrisa* sentado/a.

Siéntate en el piso con la espalda recta, o en una silla con los dos pies tocando el piso. Haz una *media sonrisa*. Inhalá y exhala mientras la mantienes. Déjate ir.

7. *Media sonrisa* con *manos dispuestas* mientras contemplas a una persona que no te agrada o con la que estás enojado/a.

- Siéntate en silencio. Respirá y haz una *media sonrisa*. Mantén las manos abiertas con las palmas hacia arriba.
- Imagina a la persona que te ha causado sufrimiento.
- Considera sus características que más te disgustan o que te resultan más repulsivas.
- Intenta examinar qué hace feliz a esta persona y qué le causa sufrimiento en su vida diaria.
- Imagina las percepciones de la persona; trata de ver qué patrones de pensamiento y razonabilidad sigue esta persona.
- Examina qué motiva las expectativas y acciones de esta persona.
- Finalmente, considera la conciencia de la persona. Observa si las opiniones e ideas de la persona son abiertas y libres o no, y si ha sido influenciada o no por prejuicios, una mente cerrada, odio o enojo.
- Observa si la persona es o no dueña de sí misma.

- Continúa hasta que sientas que la compasión se eleva en tu corazón como un pozo lleno de agua fresca, y tu ira y resentimiento desaparecen. Practica este ejercicio muchas veces con la misma persona.

Notas/otros momentos para practicar *media sonrisa* y/o hacer *manos dispuestas*:



FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 15

(Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar* 8, 8a, 12)

Mindfulness de los pensamientos actuales

1. Observa tus pensamientos.

- Como olas, yendo y viniendo.
- Sin analizar los pensamientos.
- Sin suprimirlos.
- Practicando disposición abierta.
- Sin juzgar los pensamientos.
- Dando un paso atrás y observando los pensamientos mientras entran y salen de tu mente.
- Reconociendo su presencia.
- Sin mantener los pensamientos a tu alrededor.

2. Adopta una mente curiosa.

- Pregúntate: “¿De dónde vienen mis pensamientos?”
Observa y fíjate.

- Ten en cuenta que cada pensamiento que viene también sale de tu mente.
- Observa, pero no evalúes tus pensamientos. Deja ir los juicios.

3. Recuerda: no eres tus pensamientos.

- No necesariamente actúes sobre los pensamientos.
- Recuerda momentos en los que has tenido pensamientos muy diferentes.
- Recuerda que el pensamiento catastrófico es “mente emocional”.
- Recuerda cómo piensas cuando no sientes malestar y dolor tan intensos.

4. No bloquee o suprimas pensamientos.

- Pregúntate: “¿Qué sensaciones intentan evitar estos pensamientos?”. Dirige tu atención a la sensación. Luego vuelve al pensamiento. Repite varias veces.
- Da un paso atrás; deja que tus pensamientos vayan y vengan mientras observas tu respiración.
- Juega con tus pensamientos: repítelos en voz alta una y otra vez tan rápido como puedas. Cántalos. Imagina los pensamientos como las palabras de un payaso, como grabaciones que se enredan; como animales

lindos que puedes abrazar; como colores brillantes
corriendo por tu mente; como solamente sonidos.

- Intenta amar tus pensamientos.



FICHA DE *TOLERANCIA AL MALESTAR* 15A

(Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar* 8, 8a, 12)

Practicar *mindfulness de los pensamientos*

**Practica *mindfulness de los pensamientos*
observándolos**

- 1. Observa los pensamientos a medida que te vienen a la mente. Cuando se te ocurra uno, di “un pensamiento ha entrado en mi mente”. Etiqueta un pensamiento como tal, diciendo: “El pensamiento [describirlo] surgió en mi mente”. Usa un tono de voz suave.
- 2. Cuando notes pensamientos en tu mente, pregúntate: “¿De dónde vino el pensamiento?”. Luego observa tu mente para ver si puedes averiguar de dónde vino.
- 3. Aléjate de tu mente, como si estuvieras en la cima de una montaña y tu mente fuera solo una roca abajo. Mira fijamente tu mente, observando qué pensamientos surgen cuando la estás mirando. Vuelve a tu mente antes de detenerte.

4. Cierra los ojos y escanea tu cuerpo en busca de la primera sensación física que notes. Luego escanea tu mente buscando el primer pensamiento que notes. Oscila hacia adelante y hacia atrás entre ambos escaneos. En otra ocasión, reemplaza el escaneo de tu cuerpo en busca de sensaciones físicas por aquel en busca de sentimientos emocionales. Luego, ve y vuelve entre un sentimiento emocional y un pensamiento.

Practica *mindfulness* de los pensamientos con las palabras y el tono de voz

5. Verbaliza los pensamientos o creencias en voz alta, usando un tono de voz no crítico, una y otra vez:
- Tan rápido como puedas hasta que los pensamientos no tengan sentido.
 - Muy, muy lentamente (una sílaba o palabra por respiración).
 - Utilizando una voz diferente a la tuya (tono alto o bajo, como un personaje de dibujos animados o una celebridad).
 - Como un diálogo en una comedia de televisión (“Nunca creerás lo que se me pasó por la mente. Estaba pensando: ‘Soy un imbécil’. ¿Puedes creerlo?’”).
 - Como canciones, cantadas a viva voz y dramáticamente, en una melodía que se ajuste a los pensamientos.

Practica *mindfulness* de los pensamientos con acción opuesta

- 6. Relaja la cara y el cuerpo mientras imaginas aceptar tus pensamientos solo como lo que son: sensaciones del cerebro.
- 7. Imagina cosas que harías si dejaras de creer todo lo que piensas.
- 8. Ensaya en tu mente las cosas que harías si no consideraras tus pensamientos como hechos.
- 9. Practica amar tus pensamientos a medida que pasan por tu mente.

Practica *mindfulness* de los pensamientos imaginando que tu mente es:

- 10. Una cinta transportadora, y que los pensamientos están pasando por esa cinta. Pon cada pensamiento en una caja etiquetada con el tipo que cada uno de ellos es (por ejemplo, pensamientos de preocupación, sobre mi pasado, sobre mi madre, planificación de qué hacer). Solo sigue observando y clasificando los pensamientos en las cajas.
- 11. Un río, y los pensamientos y sentimientos son botes que van río abajo. Imagínate sentado/a en la hierba, mirando pasar los barcos. Intenta no subirte al bote.
- 12. Una vía de ferrocarril, y los pensamientos y emociones son vagones de tren que pasan. Intenta no subirte al tren.

- 13. Una hoja que ha caído de un árbol en un hermoso arroyo que fluye junto a ti mientras te sientas en la hierba. Cada vez que se te ocurra un pensamiento o una imagen, imagina que está escrita o representada en la hoja flotando. Deja pasar cada hoja y observa cómo se pierde de vista.
- 14. El cielo, y los pensamientos tienen alas y pueden volar a través del cielo. Mira como cada uno vuela fuera de vista.
- 15. El cielo, y los pensamientos son nubes. Observa cada nube de pensamiento a medida que pasa, dejándola fuera de su mente.
- 16. Una habitación blanca con dos puertas. A través de una puerta, entran los pensamientos; a través de la otra, se van. Mira cada pensamiento con atención y curiosidad hasta que se vaya. Deja ir los juicios. Deja de analizar los pensamientos y de verificar si se ajustan a los hechos. Cuando se te ocurra uno, di: “Un pensamiento ha entrado en mi mente”.

Otro:

Otro:

Otro:

Otro:

.....

Fichas para habilidades cuando la crisis es una adicción o abuso de una sustancia

.....

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 16

(Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar 13–18*)

Descripción general:
cuando la crisis es una adicción

1

Abstinencia dialéctica

2

Mente clara

Refuerzo comunitario

3

Quemando puentes y construyendo nuevos

4

Rebelión alternativa

Negación adaptativa

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 16A

Adicciones comunes

En caso de que pienses que no tienes adicciones, aquí hay una lista.

Eres adicto/a cuando no puedes detener un patrón de conducta o el uso de sustancias, a pesar de las consecuencias negativas y de tus mejores esfuerzos para detenerlo.

- Actividades criminales
- Actividades deportivas:
 - Ciclismo
 - Senderismo / escalar rocas
 - Correr
 - Levantar pesas
 - Otro:
 - Otro:
- Alcohol
- Aplicaciones para teléfonos inteligentes
- Apostar
- Bulimia (purga / vómito)
- Buscar atención
- Café
- Carreras de autos
- Chismear
- Cleptomanía / robar / robar en tiendas
- Coleccionar:

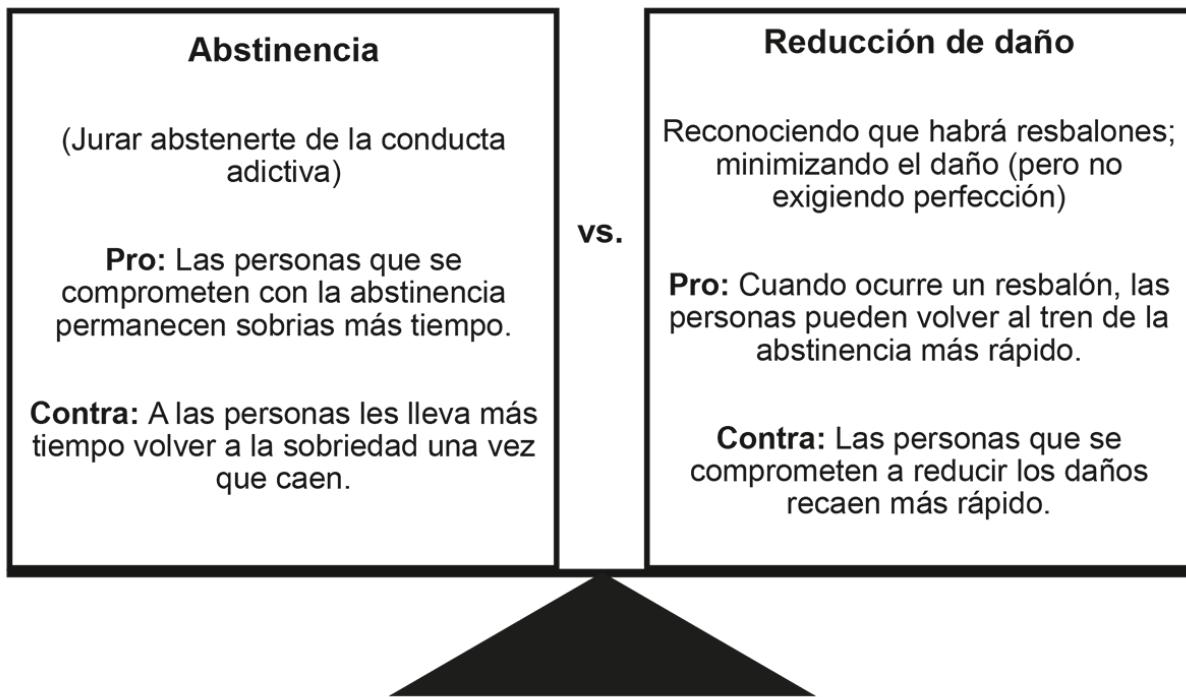
- Arte
- Monedas
- Cacharros
- Ropa
- Zapatos
- Música
- Otro:
- Otro:
- Comida / comer
 - Carbohidratos
 - Chocolate
 - Comida específica:
- Compras
- Computadoras
- Conducción temeraria
- Conductas arriesgadas
- Dietas
- Diuréticos
- Dormir
- Drogas (ilícitas y prescritas)
- Correos electrónicos
- Evitar:
 - Fumar / tabaco
 - Gaseosas
 - Hacer trampa
 - Imaginar / fantasear
 - Internet
 - Juegos / rompecabezas

- Juegos de casino
- Juegos de internet
- Lesión autoinfligida / automutilación
- Mensajes de texto / WhatsApp
- Mentir
- Pornografía
- Prácticas espirituales
- Redes sociales
- Sexo
- Televisión / VOD
- Trabajar
- Vandalismo
- Velocidad
- Videojuegos
- Videos
 - Otro:
 - Otro:
 - Otro:

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 17

(Hoja de trabajo de *tolerancia al malestar 14*)

Abstinencia dialéctica



Síntesis = *Abstinencia dialéctica*

El objetivo es no volver a comportarse de manera adictiva, en otras palabras, lograr la abstinencia completa.

Sin embargo, si hay un desliz, el objetivo es minimizar el daño y volver a la abstinencia lo antes posible.

Pros: ¡funciona!

Contras: requiere trabajo. No tienes vacaciones.

(Siempre estás abstinentemente o trabajando para volver a la abstinencia)

Un ejemplo de esperar lo mejor y planificar para momentos problemáticos: los atletas olímpicos deben creer y comportarse como si pudieran ganar todas las carreras, a pesar de que han perdido antes y volverán a perder.

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 17A

(Hoja de trabajo de *tolerancia al malestar 14*)

Planificar para la *abstinencia dialéctica*

Planear para la abstinencia

- 1. Disfruta tu éxito, pero con una mente clara; planifica para las posibles tentaciones que te hagan resbalar.
- 2. Pasa tiempo o contacta a personas que reforzarán tu abstinencia.
- 3. Planifica actividades de refuerzo a realizar en lugar de conductas adictivas.
- 4. Quema puentes: evita señales y situaciones de alto riesgo para conductas adictivas.
- 5. Construye nuevos puentes: desarrolla imágenes, olores y actividades mentales (como surfear el impulso) para competir con la información asociada con el deseo.
- 6. Encuentra formas alternativas de rebelarte.
- 7. Anuncia públicamente la abstinencia; niega cualquier idea relacionada con la adicción.

Planea para la reducción de daños

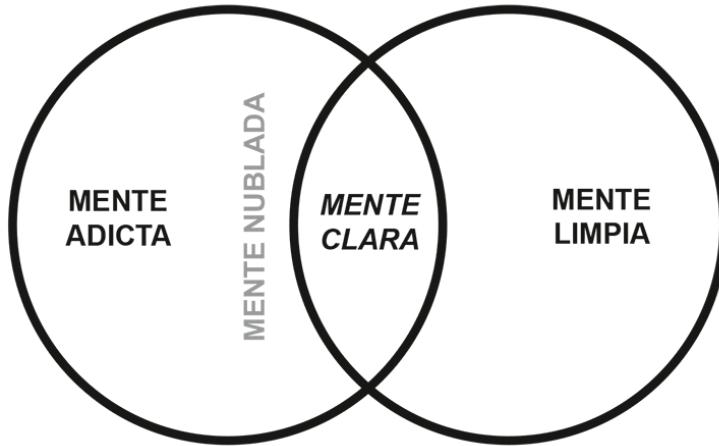
- 1. Llama a tu terapeuta, patrocinador/a o mentor/a para obtener asesoramiento sobre habilidades.
- 2. Ponte en contacto con otras personas efectivas que puedan ayudar.
- 3. Deshazte de las tentaciones; rodéate de recordatorios de conductas efectivas.
- 4. Repasa las habilidades y fichas de DBT.
- 5. Puedes practicar acción opuesta (ficha de regulación emocional 10) para combatir la culpa y la vergüenza. Si no funciona ninguna otra opción, ve a una reunión anónima de cualquier tipo e informa públicamente tu caída.
- 6. Construye competencia, anticipate a situaciones emocionales (ficha de regulación emocional 19), y verificar los hechos (ficha de regulación emocional 9), pueden usarse para combatir los sentimientos de estar fuera de control.
- 7. Las habilidades interpersonales (fichas de efectividad interpersonal 5–7), como pedir ayuda a familiares, amigos, patrocinadores, sacerdotes, pastores o consejeros, también pueden ser útiles. Si estás aislado, a menudo se puede encontrar ayuda a través de grupos de apoyo en línea.
- 8. Lleva a cabo un análisis en cadena para analizar qué provocó resbalón (fichas generales 7, 7a).

- 9. Resuelve el problema de inmediato para encontrar una manera de “volver a la sobriedad” y reparar cualquier daño que hayas hecho (ficha de regulación emocional 12).
- 10. Distráete, cálmate con los cinco sentidos y mejora el momento.
- 11. Anímate a ti mismo/a.
- 12. Haz pros y contras de detener las conductas adictivas (ficha de tolerancia al malestar 5).
- 13. Mantente alejado/a del pensamiento extremo. No dejes que un resbalón se convierta en un desastre.
- 14. Vuelve a comprometerte al 100% en la abstinencia total.

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 18

(Hoja de trabajo de *tolerancia al malestar 15*)

Mente clara



La mente adicta es:

- Impulsiva**
- Monotemática**
- Dispuesta a hacer cualquier cosa por una “dosis”**

Cuando estás en *mente adicta*, la adicción te gobierna. Los impulsos de conductas problemáticas habituales determinan tus pensamientos, emociones y conductas.

La mente limpia es:

- Ingenua**
- Arriesgada**
- Ignorante respecto a los peligros**

Cuando estás en *mente limpia*, estás sobrio/a pero ignoras los peligros que pueden ser señales de conductas problemáticas habituales. Crees que eres invencible e inmune a la tentación futura.



¡Ambos extremos son peligrosos!



Mente clara: es el lugar más seguro para estar.

Estás sobrio/a pero recuerdas la *mente adicta*.

Aceptas radicalmente que la recaída no es imposible.

Disfrutas de tu éxito, mientras estás a la expectativa de impulsos y señales, y te preparas para cuando estés tentado/a.

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 18A

(Hoja de trabajo de *tolerancia al malestar 16*)

Patrones de conducta característicos de la *mente adicta* y de la *mente limpia*

Mente adicta

- Participar en conductas adictivas.
- Pensar: “Realmente no tengo un problema con la adicción”.
- Pensar: “Puedo consumir/realizar un poco”.
- Pensar: “Puedo darme el gusto, aunque solo sea los fines de semana”.
- Pensar: “¡No puedo soportarlo!”.
- “Maquillar” la adicción, considerar que tu adicción es glamorosa.
- Navegar por Internet para encontrar formas de participar en conductas adictivas.
- Comprar parafernalia (comida, drogas, videos, etc.) para las conductas adictivas.

Vender o intercambiar artículos relacionados con conductas adictivas.

- Robar para pagar la adicción.
- Prostituirte por dinero o parafernalia.
- Mentir.
- Ocultar.
- Aislarte.
- Actuar siempre ocupado/a; “¡Tengo que irme!”.

- Romper promesas.
- Cometer crímenes.
- Actuar como un cadáver.
- “No tener vida”.
- Actuar desesperado/a / obsesionado/a.
- No mirar a la gente a los ojos.
- Tener mala higiene personal.
- Evitar a los médicos.
- Otro:
- Otro:
- Otro:

Mente limpia

- Participar en conductas aparentemente irrelevantes que en el pasado inevitablemente condujeron a una conducta adictiva.
 - Pensar: “He aprendido mi lección”.
 - Pensar: “Puedo controlar el hábito”.
 - Pensar: “Realmente ya no tengo un problema de adicción”.
 - Dejar o reducir los medicamentos que ayudan con la adicción.
 - Estar en entornos donde otros participan en conductas adictivas.
 - Ver amigos que todavía son adictos.
 - Vivir con personas adictas.
 - Mantener la parafernalia de la adicción.
- Llevar dinero extra.
- Ser irresponsable con las cuentas.
 - Vestirte como un/a adicto/a.
 - No ir a las reuniones.

No confrontar los problemas que alimentan las conductas adictivas.

- Actuar como si solo se necesitara fuerza de voluntad.
- Aislarte
- Creer: “Puedo hacer esto solo/a”.
- Pensar: “Puedo tomar medicamentos para el dolor / dieta / participar en una conducta adictiva si me lo recetan o me aconsejan; no necesito decir nada sobre mi adicción pasada”.
- Pensar: “¡No puedo soportar esto!”.
- Otro:
- Otro:
- Otro:

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 19

(Hoja de trabajo de *tolerancia al malestar 16*)

Refuerzo comunitario

Refuerzo comunitario significa reemplazar refuerzos de adicciones con otros de abstinencia.

Reforzar la abstinencia es crítico

Los refuerzos en tu entorno juegan un papel clave en alentar o desalentar conductas adictivas.

Para detener la conducta adictiva, debes descubrir cómo hacer que un estilo de vida sin esas conductas sea más gratificante que un estilo de vida con conductas adictivas.

Tienes que encontrar una manera de encontrar conductas incompatibles con las adicciones que valgan la pena y sean recompensadas por quienes te rodean.

La fuerza de voluntad no es suficiente. ¡Si así fuera, todos seríamos perfectos!

Reemplazar los refuerzos de adicción con refuerzos de abstinencia

Comienza una serie de pasos de acción que aumentarán tus posibilidades de acumular eventos positivos para reemplazar la conducta adictiva.

- Busca personas para pasar tiempo que no sean adictas.
- Aumenta la cantidad de actividades agradables en las que participar que no involucran tu adicción.
- Si no puedes decidir qué personas o actividades te gustan, prueba muchos grupos diferentes de personas y muchas actividades diferentes.

Muestreo, prueba o test de abstinencia

- Comprométete a ___ días sin tu adicción y observa los beneficios que ocurren naturalmente.
- Evita temporalmente los desencadenantes de alto riesgo de la adicción y reemplázalos con conductas habilidosas para ayudarte a pasar el período de prueba.
- Observa todos los eventos positivos adicionales que ocurren cuando no participas en conductas adictivas.

Nota. Adaptado de Meyers, R. J., & Squires, D. D. (2001, September). *The community reinforcement approach*. Tomado de www.bhram.org/guidelines/CRAmanual.pdf. Adaptado

con permiso de los autores.

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 20

(Hoja de trabajo de *tolerancia al malestar 17*)

Quemando puentes y construyendo nuevos

Quemando puentes

Aceptar al nivel más radical que no volverás a participar en una conducta adictiva, y luego involucrarte activamente para cortar todas las opciones de que vuelvan a surgir.

- 1. Haz un compromiso absoluto con la abstinencia de la conducta adictiva, que es _____ (describe la conducta). Luego entra al garaje de la abstinencia y cierra la puerta de un portazo. (Recuerda que incluso la apertura más pequeña puede dejar entrar a un elefante entero).
- 2. Haz una lista de todo lo que haya en tu vida que haga posible la adicción.
- 3. Deshazte de estas cosas:
 - Desecha la información de contacto de las personas que actúan en complicidad contigo.
 - Deshazte de todos los estímulos y tentaciones posibles.
- 4. Haz una lista y realiza todo lo que puedas para dificultar o imposibilitar continuar con tu conducta adictiva.

- Di la verdad sobre tu conducta, despiadadamente y en todo momento.
- Diles a todos tus amigos y familiares que has dejado la adicción.

Construyendo nuevos puentes

Crea imágenes visuales y olores que competirán con la información cargada en tus sistemas cerebrales visuales y olfativos cuando ocurran los cravings.

Los cravings e impulsos están fuertemente relacionados con imágenes vívidas y olores de lo deseado. Cuanto más fuertes son las imágenes o el olor, más fuerte es el craving.

- Crea diferentes imágenes u olores en los que pensar. Intenta mantenerlos en la memoria cuando tengas un craving no deseado. Por ejemplo, cada vez que sientas ganas de fumar un cigarrillo, imagina estar en la playa; mírala y huélela en tu mente para reducir el craving.
- Cuando tengas cravings no deseados, mira imágenes en movimiento o rodéate de olores no relacionados con la adicción. Estas imágenes y olores competirán con tus antojos.
- “Surfea el impulso” imaginándose sobre una tabla navegando las olas de tus impulsos. Observa cómo van y vienen, subiendo alto, bajando y finalmente desapareciendo.

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 21

(Hoja de trabajo de *tolerancia al malestar 18*)

Rebelión alternativa y negación adaptativa

Rebelión alternativa

Cuando las conductas adictivas son una forma de rebelarse contra la autoridad, las convenciones y el aburrimiento de no romper las reglas, intenta una rebelión alternativa. Esta reemplaza a la rebelión destructiva y te mantiene en el camino hacia tus objetivos.

Ejemplos:

- Aféitate la cabeza. Tiñe tu cabello de un color salvaje.
- Usa ropa interior loca.
- Hazte un tatuaje o un piercing en el cuerpo.
- Usa zapatos dispares.
- Usa la ropa dada vuelta.
- Ten pensamientos secretos.
- No te bañes por una semana.
- Expresa opiniones impopulares.
- Imprime un eslogan en una camiseta o prenda de vestir.
- Haz actos de bondad al azar.
- Pinta tu cara.
- Vacaciona con tu familia en una colonia nudista.

- Usa vestimenta muy arreglada o muy informal donde sea inesperado.
- Escribe una carta que diga exactamente lo que quieres.
- Participa de manifestaciones pacíficas
- Pertenecer a grupos en redes sociales que den apoyo a tus ideas políticas siempre y cuando esto no resulte problemático,
- Utiliza glitter en el rostro o cabello,
- Vestirte con ropa antigua vintage elegante o deportiva
- Genera una obra de arte temporal que luego puedas destruir

Negación adaptativa

Cuando tu mente no puede tolerar el *craving* de conductas adictivas, intenta la *negación adaptativa*.

- Dale un descanso a la lógica cuando estés haciéndolo. No discutas contigo mismo/a.
- Cuando te golpeen los impulsos, niega que deseas la conducta problema o la sustancia. Convéncete de que quieres algo más. Por ejemplo, reformula la necesidad de fumar un cigarrillo como la necesidad de tener un palillo de dientes con sabor; un impulso de tomar alcohol como un impulso de comer algo dulce; o un impulso de apostar como un impulso de *rebelión alternativa* (ver arriba).

Otro:

Otro:

Sé inflexible contigo mismo/a en tu negación y participa en la conducta alternativa.

Aplaza la conducta adictiva. Déjala por 5 minutos, luego déjala por otros 5 minutos, y así sucesivamente, diciendo cada vez: “Solo tengo que soportar esto por 5 minutos”. Diciéndote a ti mismo/a cada día que te mantendrás abstinentes sólo por hoy (o cada hora solo por esa hora, y así sucesivamente), estás diciendo: “Esto no es para siempre. Puedo soportar esto ahora mismo”.

.....

Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar*

.....

.....

Hojas de trabajo para habilidades de supervivencia a la crisis

.....

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 1

(Fichas de *tolerancia al malestar 2–9a*)

Habilidades de supervivencia a la crisis

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Practica tus habilidades de *supervivencia a la crisis* al menos dos veces.

Describe el evento de crisis; marca las habilidades que utilizaste para ese evento; y luego describe cómo las usaste y qué sucedió.

Evento de crisis 1: califica el nivel de malestar (0–100) Antes: _____

Después: _____

Evento desencadenante de mi malestar (quién, qué, cuándo, dónde): ¿Qué desencadenó el estado de crisis?

- STOP**
- Pros y contras**
- TIP**
- ACEPTAS**
- Cálmate con los 5 sentidos**
- SVARVA**

A la izquierda, marca las habilidades que utilizaste y descríbelas aquí:

Describe el resultado de usar las habilidades:

Haz un círculo sobre un número para indicar cuán efectivas fueron las habilidades para ayudarte a tolerar el malestar y hacer frente a la situación (evitando que hagas algo para empeorarla). Usa la siguiente escala:

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un

Pude hacerle frente, al menos por un tiempo.

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir

minuto más.

Ayudó un poco.

los impulsos del problema.

1

2

3

4

5

Evento de crisis 2: califica el nivel de malestar (0–100) Antes: _____

Después: _____

Evento desencadenante de mi malestar (quién, qué, cuándo, dónde): ¿Qué desencadenó el estado de crisis?

- STOP**
- Pros y contras**
- TIP**
- ACEPTAS**
- Cálmate con los 5 sentidos**
- SALVARA**

A la izquierda, marca las habilidades que utilizaste y descríbelas aquí:

Describe el resultado de usar las habilidades:

Haz un círculo sobre un número para indicar cuán efectivas fueron las habilidades para ayudarte a tolerar el malestar y hacer frente a la situación (evitando que hagas algo para empeorarla). Usa la siguiente escala:

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

Pude hacerle frente, al menos por un tiempo.
Ayudó un poco.

2

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.

3

4

5

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 1A

(Fichas de *tolerancia al malestar 2-9a*)

Habilidades de supervivencia a la crisis

Nombre:

Fecha de comienzo:

Practica cada habilidad de *supervivencia a la crisis* dos veces y describe tu experiencia de la siguiente manera:

¿Cuándo practicaste la habilidad y qué hiciste para practicarla?	¿Cuál fue la crisis? (¿Qué desencadenó la necesidad de utilizar la habilidad?)	¿Cantidad de tiempo que utilizaste la habilidad?	Califica antes/después de utilizarla			Conclusiones o consultas sobre la práctica de esta habilidad
			Tu nivel de tolerancia al malestar (0 = no lo tolero; 5 = definitivamente puedo sobrevivirlo)	Emoción		
				Intensidad de emoción negativa (0-100)	Intensidad de emoción positiva (0-100)	
STOP:			/	/	/	
			/	/	/	
Pros y contras:			/	/	/	
			/	/	/	
TIP:			/	/	/	
			/	/	/	
Distráete ACEPTAS:			/	/	/	

			/	/	/	
<i>Cálmate:</i>			/	/	/	
			/	/	/	
<i>Mejorar el momento SALVARA:</i>			/	/	/	
			/	/	/	
			/	/	/	

Nota. Adaptada de una hoja de trabajo no publicada de Seth Axelrod, con su permiso.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 1B

(Fichas de *tolerancia al malestar 2–9a*)

Habilidades de supervivencia a la crisis

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Para cada habilidad de supervivencia, escribe lo que hiciste durante la semana y luego asigna un número para indicar cuán efectiva fue la habilidad para ayudarte a tolerar el malestar y hacer frente a la situación (evitando hacer algo para empeorarla). Usa la siguiente escala:

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

Pude hacerle frente, al menos por un tiempo.
Ayudó un poco.

2

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.

3

4

5

Día **STOP**

Efectividad: _____
Efectividad: _____
Efectividad: _____

Día **Pros y contras**

Mindfulness: _____
Efectividad: _____
Efectividad: _____

Día **TIP**

Mindfulness: _____
Efectividad: _____
Efectividad: _____

Día **Distráete ACEPTAS**

Mindfulness _____
Mindfulness _____

Mindfulness _____

Día **Cálmate con los cinco sentidos**

Efectividad: _____

Efectividad: _____

Efectividad: _____

Día **Mejora el momento SALVARA**

Efectividad: _____

Efectividad: _____

Efectividad: _____

Adaptado de una hoja de trabajo no publicada de Seth Axelrod, con su permiso.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 2

(Ficha de *tolerancia al malestar 4*)

Practicar la habilidad **STOP**

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Describe dos situaciones de crisis que te sucedieron. Luego describe tu uso de la habilidad **STOP**.

Evento de crisis 1: califica el nivel de malestar (0–100) Antes: _____
Después: _____

Evento desencadenante de mi malestar (quién, qué, cuándo, dónde): ¿Qué desencadenó el estado de crisis?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <u>STOP</u>
<input type="checkbox"/> <u>Toma un paso atrás</u>
<input type="checkbox"/> <u>Observa</u>
<input type="checkbox"/> <u>Procede con mindfulness</u> | A la izquierda, marca las habilidades que utilizaste y descríbelas aquí: |
|--|--|

Describe el resultado de usar las habilidades:

Haz un círculo sobre un número para indicar cuán efectivas fueron las habilidades para ayudarte a tolerar el malestar y hacer frente a la situación (evitando que hagas algo para empeorarla). Usa la siguiente escala:

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

*Pude hacerle frente, al menos por un tiempo.
Ayudó un poco.*

2

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.

3

4

5

Evento de crisis 2: califica el nivel de malestar (0–100) Antes: Despues:

Evento desencadenante de mi malestar (quién, qué, cuándo, dónde): ¿Qué desencadenó el estado de crisis?

- STOP**
- Toma un paso atrás**
- Observa**
- Procede con mindfulness**

A la izquierda, marca las habilidades que utilizaste y descríbelas aquí:

Describe el resultado de usar las habilidades:

Haz un círculo sobre un número para indicar cuán efectivas fueron las habilidades para ayudarte a tolerar el malestar y hacer frente a la situación (evitando que hagas algo para empeorarla). Usa la siguiente escala:

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

*Pude hacerle frente, al menos por un tiempo.
Ayudó un poco.*

2

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.

3

4

5

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 2A

(Fichas de *tolerancia al malestar 4*)

PRACTICAR LA HABILIDAD STOP

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Describe situaciones que te hayan sucedido donde utilizaste la habilidad *STOP*.

Luego describe cómo la usaste. Intenta encontrar una situación por día para utilizar la habilidad *STOP*.

Día	Situación de crisis	¿Cómo practicaste la habilidad?	¿Se detuvo la conducta?	Califica antes/después de utilizarla			Conclusiones o consultas sobre la práctica de esta habilidad	
				Tu nivel de tolerancia al malestar (0 = no lo tolero; 5 = definitivamente puedo sobrevivirlo)	Emoción			
					Intensidad de emoción negativa (0-100)	Intensidad de emoción positiva (0-100)		
				/	/	/		
				/	/	/		
				/	/	/		
				/	/	/		
				/	/	/		
				/	/	/		
				/	/	/		



Nota. Adaptada de una hoja de trabajo no publicada de Seth Axelrod, con su permiso.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 3

(Ficha de *tolerancia al malestar 5*)

Pros y contras de actuar los impulsos de crisis

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

1. Describe la *conducta problemática* que estás intentando detener:
2. Haz una lista de los pros y contras de actuar los impulsos de crisis (incluidos los impulsos de actuar y de abandonar) y crea una lista separada para resistir la conducta de crisis al tolerar el malestar y usar habilidades. Usa una página en blanco si necesitas más espacio.
3. Lee los pros y contras cuando sientas un impulso de involucrarte en una conducta problemática.

Conducta problemática	Pros	Contras
Actuar los impulsos de crisis	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.
Resistir los impulsos de crisis	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.

Identifica qué pros y contras son a corto plazo (solo por hoy) y cuáles a largo plazo (más allá de hoy). Luego pregúntale a tu *mente sabia*: ¿Prefieres tener un buen día o una buena vida? Haz una elección consciente sobre tu conducta.

Si esta hoja de trabajo te ayuda a elegir una conducta hábil en lugar de una conducta de crisis, asegúrate de mantenerla donde puedas encontrarla y revisarla nuevamente cuando estés en crisis.

Adaptado de una hoja de trabajo no publicada de Seth Axelrod, con su permiso.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 3A

(Ficha de *tolerancia al malestar 5*)

Pros y contras de actuar los impulsos de crisis

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

1. Describe la *conducta problemática* que estás intentando detener:
2. Haz una lista de los pros y contras de actuar los impulsos de crisis (incluidos los impulsos de actuar y de abandonar) y crea una lista separada para resistir la conducta de crisis al tolerar el malestar y usar habilidades. Usa una página en blanco si necesitas más espacio.
3. Lee los pros y contras cuando se produce un impulso de involucrarte en una conducta problemática.

Conducta problemática	Pros	Contras
Actuar los impulsos de crisis	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.
Resistir los impulsos de crisis	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.

Identifica qué pros y contras son a corto plazo (solo por hoy) y cuáles a largo plazo (más allá de hoy). Luego pregúntale a tu *mente sabia*: ¿Prefieres tener un buen día o una buena vida? Haz una elección consciente sobre tu conducta.

Si esta hoja de trabajo te ayuda a elegir una conducta hábil en lugar de una conducta de crisis, asegúrate de mantenerla donde puedas encontrarla y revisarla nuevamente cuando estés en crisis.

Adaptado de una hoja de trabajo no publicada de Seth Axelrod, con su permiso.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 4

(Fichas de *tolerancia al malestar* 6–6b)

Cambiar la química corporal con las habilidades *TIP*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Describe la situación en la que estabas cuando elegiste practicar cada habilidad.

Califica tanto tu activación emocional como tu *tolerancia al malestar* antes y después de usar las habilidades *TIP*. Describe lo que hiciste realmente.

Usa una página en blanco si es necesario.

T

CAMBIAR MI TEMPERATURA FACIAL

Utilicé agua fría para cambiar mis emociones.

Situación:

Activación emocional (0–100) Antes: Despues:

Tolerancia al malestar (0 = no lo soporto; 100 = definitivamente puedo sobrevivir) Antes:

Después:

Lo que hice (describe):

EJERCICIO INTENSO

Situación:

Activación emocional (0–100) Antes: Despues:

Tolerancia al malestar (0 = no lo soporto; 100 = definitivamente puedo sobrevivir) Antes:

Después:

Lo que hice (describe):

|

P

RESPIRACIÓN PAUSADA RÍTMICA

Situación:

Activación emocional (0–100) Antes: Despues:

Tolerancia al malestar (0 = no lo soporto; 100 = definitivamente puedo sobrevivir) Antes:

Despues:

Lo que hice (describe):

RELAJACIÓN MUSCULAR EN PARALELO

Situación:

Activación emocional (0–100) Antes: Despues:

Tolerancia al malestar (0 = no lo soporto; 100 = definitivamente puedo sobrevivir) Antes:

Despues:

Lo que hice (describe):

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 4A

(Ficha de *tolerancia al malestar 6b*)

Relajación muscular en paralelo

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Practica la *relajación muscular en paralelo* (tensa los músculos de tu cuerpo y luego libera la tensión por completo mientras exhalas). Practica tantas veces al día como puedas al principio hasta que notes que cuando exhalas, el cuerpo se relaja automáticamente por sí solo. En este punto, has emparejado exhalar con relajación. Una vez que eso suceda, continúa practicando, pero no con tanta frecuencia.

Practica la *relajación muscular en paralelo* tanto veces al día como puedas y describe tu experiencia a continuación. Verifica el tipo de práctica que realizaste: músculos individuales, grupos musculares o todos tus músculos a la vez.

Día	Cuantas veces practicaste <i>relajación muscular en paralelo</i>	Nivel de relajación promedio antes/después (0–100)	Número de veces que usaste la habilidad cuando estuviste tenso/a o sobrepasado/a	Nivel de relajación promedio antes/después (0–100)	Verifica qué músculos tensaste y relajaste (verifica más de uno si es necesario)
	/			/	- Músculos individuales - Grupos - Todos a la vez
	/			/	- Músculos individuales - Grupos

					- Todos a la vez
		/		/	- Músculos individuales - Grupos - Todos a la vez
		/		/	- Músculos individuales - Grupos - Todos a la vez
		/		/	- Músculos individuales - Grupos - Todos a la vez
		/		/	- Músculos individuales - Grupos - Todos a la vez
Describe tu experiencia:					
Conclusiones y/o preguntas sobre esta práctica de habilidades:					

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 4B

(Ficha de *tolerancia al malestar 6c*)

Repensar siendo efectivo y relajación muscular en paralelo

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Paso 1. Describe un típico evento desencadenante de malestar en tu vida: ¿Qué llevó a qué? ¿Qué de este evento es un problema para ti? Sé muy específico/a en tus respuestas. Usa habilidades de *describir*. Verifica los hechos.

Paso 2. Pregunta: “¿Qué es lo que me debo estar diciendo (o cuáles son mis interpretaciones y pensamientos) sobre este evento que contribuye a mi estrés?”. Escríbelos.

Paso 3. Repiensa las reflexiones que conducen a sentir el malestar. Repensar implica reevaluar la situación y su significado de manera que contrarresten los pensamientos que producen estrés y, por lo tanto, reduzcan las respuestas estresantes. **Escribe** tantos pensamientos efectivos como puedas para reemplazar a aquellos que son estresantes.

Paso 4. ¿Practicaste en tu imaginación un replanteamiento efectivo de una situación estresante esta semana? Sí No

Si te dedicaste a repensar, ¿eso redujo el miedo a que la situación vuelva a ocurrir? (0–5, 0 = nada; 5 = mucho):

¿Qué pensamientos efectivos usaste para reemplazar a aquellos que causan estrés?

Califica el nivel promedio de relajación (0–100): Antes Después

Paso 5. ¿Practicaste repensar más la relajación en paralelo? Sí No

Si participaste en repensar más la relajación en paralelo, ¿te ayudó a reducir tu estrés? (0–5, 0 = nada; 5 = mucho):

¿Qué pensamientos efectivos usaste para reemplazar a aquellos que causan estrés?

Comentarios:

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 5

(Ficha de *tolerancia al malestar 7*)

Distráete con mente sabia ACEPTAS

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Describe dos situaciones de crisis que te sucedieron. Luego describe tu uso de las habilidades ACEPTAS.

Evento de crisis 1: califica el nivel de malestar (0–100) Antes: _____

Después: _____

Evento desencadenante de mi malestar (quién, qué, cuándo, dónde): ¿Qué desencadenó el estado de crisis?

- Actividades**
- Contribuciones**
- Emociones**
- otros Pensamientos**
- Tomar distancia**
- Analogías**
- otras Sensaciones**

A la izquierda, marca las habilidades que utilizaste y descríbelas aquí:

Describe el resultado de usar las habilidades:

Haz un círculo sobre un número para indicar cuán efectivas fueron las habilidades para ayudarte a tolerar el malestar y hacer frente a la situación (evitando que hagas algo para empeorarla). Usa la siguiente escala:

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

*Pude hacerle frente, al menos por un tiempo.
Ayudó un poco.*

2

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.

3

4

5

Evento de crisis 2: califica el nivel de malestar (0–100) Antes: Después:

Evento desencadenante de mi malestar (quién, qué, cuándo, dónde): ¿Qué desencadenó el estado de crisis?

- Actividades**
- Contribuciones**
- Emociones**
- otros Pensamientos**
- Tomar distancia**
- Analogías**
- otras Sensaciones**

A la izquierda, marca las habilidades que utilizaste y descríbelas aquí:

Describe el resultado de usar las habilidades:

Haz un círculo sobre un número para indicar cuán efectivas fueron las habilidades para ayudarte a tolerar el malestar y hacer frente a la situación (evitando que hagas algo para empeorarla). Usa la siguiente escala:

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

2

3

4

5

*Pude hacerle frente, al menos por un tiempo.
Ayudó un poco.*

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 5A

(Fichas de *tolerancia al malestar 7*)

Distráete con mente sabia ACEPTAS

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Practica cada habilidad de distracción dos veces y describe tu experiencia de la siguiente manera:

¿Cuándo practicaste la habilidad y qué hiciste para practicarla?	¿Cuál fue la crisis? (¿Qué desencadenó la necesidad de utilizar la habilidad?)	¿Cantidad de tiempo que utilizaste la habilidad?	Califica antes/después de utilizarla			Conclusiones o consultas sobre la práctica de esta habilidad
			Tu nivel de tolerancia al malestar (0 = no lo tolero; 5 = definitivamente puedo sobrevivirlo)	Emoción		
Actividades:			Intensidad de emoción negativa (0-100)	Intensidad de emoción positiva (0-100)		
Contribuciones:						
Emociones:						
otros Pensamientos:						

<i>Tomar distancia:</i>					
<i>Analogías:</i>					
<i>otras Sensaciones:</i>					

Nota. Adaptada de una hoja de trabajo no publicada de Seth Axelrod, con su permiso.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 5B

(Ficha de tolerancia al malestar 7)

Distráete con mente sabia ACEPTAS

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Para cada habilidad **ACEPTAS**, escribe lo que hiciste durante la semana y luego asigna un número para indicar cuán efectiva fue la habilidad para ayudarte a tolerar el malestar y hacer frente a la situación (evitando hacer algo para empeorarla). Usa la siguiente escala:

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

*Pude hacerle frente, al menos por un tiempo.
Ayudó un poco.*

2

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.

3

4

5

Día

ACTIVIDADES

Efectividad: _____

Efectividad: _____

Efectividad: _____

Día

CONTRIBUCIONES

Efectividad: _____

Efectividad: _____

Efectividad: _____

Día

EMOCIONES

Efectividad: _____

Efectividad: _____

Efectividad: _____

Día

OTROS PENSAMIENTOS

Efectividad: _____

Efectividad: _____

_____ Efectividad: _____

Día **TOMAR DISTANCIA**
_____ Efectividad: _____
_____ Efectividad: _____
_____ Efectividad: _____

Día **ANALOGÍAS**
_____ Efectividad: _____
_____ Efectividad: _____
_____ Efectividad: _____

Día **SENSACIONES**
_____ Efectividad: _____
_____ Efectividad: _____
_____ Efectividad: _____

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 6

(Ficha de *tolerancia al malestar 8*)

Cálmate con los cinco sentidos

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Describe dos situaciones de crisis que te sucedieron. Luego describe tu uso de las habilidades para autocalmarte.

Evento de crisis 1: califica el nivel de malestar (0–100) Antes: _____

Después: _____

Evento desencadenante de mi malestar (quién, qué, cuándo, dónde): ¿Qué desencadenó el estado de crisis?

- Visión**
- Audición**
- Olfato**
- Gusto**
- Tacto**

A la izquierda, marca las habilidades que utilizaste y descríbelas aquí:

Describe el resultado de usar las habilidades:

Haz un círculo sobre un número para indicar cuán efectivas fueron las habilidades para ayudarte a tolerar el malestar y hacer frente a la situación (evitando que hagas algo para empeorarla). Usa la siguiente escala:

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

Pude hacerle frente, al menos por un tiempo. Ayudó un poco.

2

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.

3

4

5

Evento de crisis 2: califica el nivel de malestar (0–100) Antes: Después:

<p>Evento desencadenante de mi malestar (quién, qué, cuándo, dónde): ¿Qué desencadenó el estado de crisis?</p>	
<input type="checkbox"/> Visión <input type="checkbox"/> Audición <input type="checkbox"/> Olfato <input type="checkbox"/> Gusto <input type="checkbox"/> Tacto	A la izquierda, marca las habilidades que utilizaste y descríbelas aquí:
Describe el resultado de usar las habilidades: 	

Haz un círculo sobre un número para indicar cuán efectivas fueron las habilidades para ayudarte a tolerar el malestar y hacer frente a la situación (evitando que hagas algo para empeorarla). Usa la siguiente escala:

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

*Pude hacerle frente, al menos por un tiempo.
Ayudó un poco.*

2

3

4

5

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 6A

(Fichas de *tolerancia al malestar* 8)

Cálmate con los cinco sentidos

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Practica cada habilidad para *autocalmarte* dos veces y describe tu experiencia de la siguiente manera:

¿Cuándo practicaste la habilidad y qué hiciste para practicarla?	¿Qué cosa dolorosa o estresante estaba sucediendo (si es que algo sucedía)?	¿Durante cuánto tiempo practicaste esta habilidad?	Califica antes/después de utilizarla			Conclusiones o consultas sobre la práctica de esta habilidad	
			Tu nivel de tolerancia al malestar (0 = no lo tolero; 5 = definitivamente puedo sobrevivirlo)	Emoción			
				Intensidad de emoción negativa (0-100)	Intensidad de emoción positiva (0-100)		
Visión:			/	/	/		
			/	/	/		
Audición:			/	/	/		
			/	/	/		
Olfato:			/	/	/		
			/	/	/		
Gusto:			/	/	/		

			/	/	/	
<i>Tacto:</i>			/	/	/	
			/	/	/	

Nota. Adaptada de una hoja de trabajo no publicada de Seth Axelrod, con su permiso.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 6B

(Ficha de *tolerancia al malestar 8*)

Cálmate con los cinco sentidos

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Para cada habilidad **ACEPTAS**, escribe lo que hiciste durante la semana y luego asigna un número para indicar cuán efectiva fue la habilidad para ayudarte a tolerar el malestar y hacer frente a la situación (evitando hacer algo para empeorarla). Usa la siguiente escala:

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

Pude hacerle frente, al menos por un tiempo.
Ayudó un poco.

2

3

4

5

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.

Día VISIÓN

Efectividad: _____
Efectividad: _____
Efectividad: _____

Día AUDICIÓN

Efectividad: _____
Efectividad: _____
Efectividad: _____

Día OLFATO

Efectividad: _____
Efectividad: _____
Efectividad: _____

Día GUSTO

Efectividad: _____
Efectividad: _____
Efectividad: _____

Día

TAUTO

_____ _____
_____ _____
_____ _____

Efectividad: _____
Efectividad: _____
Efectividad: _____

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 6C

(Ficha de *tolerancia al malestar 8a*)

Meditación de escaneo corporal, paso a paso

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Practica tantas veces como puedas. Fíjate si has practicado solo/a, escuchando una grabación, viendo YouTube o siendo guiado/a por una persona.

Día	Describe tu experiencia	¿Durante cuánto tiempo hiciste esta habilidad?	Califica antes y después del escaneo corporal		
			<i>Tolerancia al malestar</i> (0 = no lo soporto; 5 = definitivamente puedo sobrevivir esto)	Emoción	
				Intensidad de la emoción positiva (0–100)	Intensidad de la emoción negativa (0–100)
1	<input type="checkbox"/> Solo/a <input type="checkbox"/> Grabación <input type="checkbox"/> Guiado/a <input type="checkbox"/> YouTube		/	/	/
2	<input type="checkbox"/> Solo/a <input type="checkbox"/> Grabación <input type="checkbox"/> Guiado/a <input type="checkbox"/> YouTube		/	/	/
3	<input type="checkbox"/> Solo/a <input type="checkbox"/>		/	/	/

	Grabación <input type="checkbox"/> Guiado/a <input type="checkbox"/> YouTube				
4	<input type="checkbox"/> Solo/a <input type="checkbox"/> Grabación <input type="checkbox"/> Guiado/a <input type="checkbox"/> YouTube		/	/	/
5	<input type="checkbox"/> Solo/a <input type="checkbox"/> Grabación <input type="checkbox"/> Guiado/a <input type="checkbox"/> YouTube		/	/	/

Conclusiones o preguntas sobre la práctica de estas habilidades:

Adaptado de una hoja de trabajo no publicada de Seth Axelrod, con su permiso.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 7

(Ficha de *tolerancia al malestar 9*)

SALVARA: mejorar el momento

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Describe dos situaciones de crisis que te sucedieron. Luego describe tu uso de las habilidades SALVARA.

Evento de crisis 1: califica el nivel de malestar (0–100) Antes: _____

Después: _____

Evento desencadenante de mi malestar (quién, qué, cuándo, dónde): ¿Qué desencadenó el estado de crisis?

- Significado**
- Aliento**
- Lugar seguro**
- una cosa a la Vez**
- Alto o vacaciones**
- Rezar**
- Acciones relajantes**

A la izquierda, marca las habilidades que utilizaste y descríbelas aquí:

Describe el resultado de usar las habilidades:

Haz un círculo sobre un número para indicar cuán efectivas fueron las habilidades para ayudarte a tolerar el malestar y hacer frente a la situación (evitando que hagas algo para empeorarla). Usa la siguiente escala:

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

2

3

4

5

*Pude hacerle frente, al menos por un tiempo.
Ayudó un poco.*

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.

Evento de crisis 2: califica el nivel de malestar (0–100) Antes: Después:

Evento desencadenante de mi malestar (quién, qué, cuándo, dónde): ¿Qué desencadenó el estado de crisis?

- Significado**
- Aliento**
- Lugar seguro**
- una cosa a la Vez**
- Alto o vacaciones**
- Rezar**
- Acciones relajantes**

A la izquierda, marca las habilidades que utilizaste y descríbelas aquí:

Describe el resultado de usar las habilidades:

Haz un círculo sobre un número para indicar cuán efectivas fueron las habilidades para ayudarte a tolerar el malestar y hacer frente a la situación (evitando que hagas algo para empeorarla). Usa la siguiente escala:

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

*Pude hacerle frente, al menos por un tiempo.
Ayudó un poco.*

2

3

4

5

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 7A

(Fichas de *tolerancia al malestar 9*)

SALVARA: mejorar el momento

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Practica cada habilidad SALVARA dos veces y describe tu experiencia de la siguiente manera:

¿Cuándo practicaste la habilidad y qué hiciste para practicarla?	¿Qué cosa dolorosa o estresante estaba sucediendo (si es que algo sucedía)?	¿Cantidad de tiempo que utilizaste la habilidad?	Califica antes/después de utilizarla			Conclusiones o consultas sobre la práctica de esta habilidad
			Tu nivel de tolerancia al malestar (0 = no lo tolero; 5 = definitivamente puedo sobrevivirlo)	Emoción		
Significado o propósito:			/	/	/	/
			/	/	/	
Aliento y repensar la situación:			/	/	/	
			/	/	/	
Lugar seguro:			/	/	/	

			/	/	/	
<i>una cosa a la Vez:</i>			/	/	/	
			/	/	/	
<i>un Alto o vacaciones:</i>			/	/	/	
			/	/	/	
<i>Rezar:</i>			/	/	/	
			/	/	/	
<i>Acciones relajantes:</i>			/	/	/	
			/	/	/	

Nota. Adaptada de una hoja de trabajo no publicada de Seth Axelrod, con su permiso.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 7B

(Ficha de tolerancia al malestar 9)

SALVARA: mejorar el momento

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Para cada habilidad SALVARA, escribe lo que hiciste durante la semana y luego asigna un número para indicar cuán efectiva fue la habilidad para ayudarte a tolerar el malestar y hacer frente a la situación (evitando hacer algo para empeorarla). Usa la siguiente escala:

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

*Pude hacerle frente, al menos por un tiempo.
Ayudó un poco.*

2

3

4

5

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.

Día

SIGNIFICADO

Efectividad: _____
Efectividad: _____
Efectividad: _____

Día

ALIENTO

Efectividad: _____
Efectividad: _____
Efectividad: _____

Día

LUGAR SEGURO

Efectividad: _____
Efectividad: _____
Efectividad: _____

Día

UNA COSA A LA VEZ

Efectividad: _____
Efectividad: _____
Efectividad: _____

Día

ALTO O VACACIONES

Efectividad: _____
Efectividad: _____
Efectividad: _____

Día REZAR

Efectividad: _____
Efectividad: _____
Efectividad: _____

Día ACCIONES RELAJANTES

Efectividad: _____
Efectividad: _____
Efectividad: _____

.....

Hojas de trabajo para habilidades de aceptación de la realidad

.....

HOJA DE TRABAJO DE *TOLERANCIA AL MALESTAR* 8

(Fichas de *tolerancia al malestar* 10–15a)

Habilidades de aceptación de la realidad

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Marca dos habilidades de aceptación para practicar en la semana durante una situación estresante:

- Aceptación radical
- Media sonrisa
- Redireccionando la mente
- Manos dispuestas
- Disposición abierta
- Mindfulness de pensamientos actuales

Habilidad 1. Describe la situación y cómo practicaste la habilidad:

¿Cuán efectiva fue la habilidad para ayudarte a enfrentar la situación (evitando que hagas algo para empeorarla)? Haz un círculo sobre un número debajo.

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

Pude hacerle frente, al menos por un tiempo.
Ayudó un poco.

2

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.

3

4

5

¿Esta habilidad te ayudó a sobrellevar emociones o deseos incómodos, o evitar conflictos de cualquier tipo? Señala SÍ o NO.

Describe cómo ayudó o no la habilidad:

Habilidad 2. Describe la situación y cómo practicaste la habilidad:

¿Cuán efectiva fue la habilidad para ayudarte a enfrentar la situación (evitando que hagas algo para empeorarla)? Haz un círculo sobre un número debajo.

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

Pude hacerle frente, al menos por un tiempo.
Ayudó un poco.

2

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.

3

4

5

¿Esta habilidad te ayudó a sobrellevar emociones o deseos incómodos, o evitar conflictos de cualquier tipo? Marca SÍ o NO.

Describe cómo ayudó o no la habilidad:

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 8A

(Fichas de *tolerancia al malestar 10-a5a*)

Habilidades de aceptación de la realidad

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Practica cada habilidad de *aceptación de la realidad* dos veces y describe tu experiencia de la siguiente manera:

¿Cuándo practicaste la habilidad y qué hiciste para practicarla?	¿Qué estaba sucediendo que te costaba aceptar (si es que algo sucedía)?	¿Cantidad de tiempo que utilizaste la habilidad?	Califica antes/después de utilizarla			Conclusiones o consultas sobre la práctica de esta habilidad	
			Aceptación (0 = no lo tolero; 5 = definitivamente puedo sobrevivirlo)	Emoción			
				Intensidad de emoción negativa (0-100)	Intensidad de emoción positiva (0-100)		
Aceptación radical:			/	/	/		
			/	/	/		
Redireccionalizando la mente:			/	/	/		
			/	/	/		
Disposición abierta:			/	/	/		
			/	/	/		
Media sonrisa:			/	/	/		

			/	/	/	
<i>Manos dispuestas:</i>			/	/	/	
			/	/	/	
<i>Mindfulness de pensamientos actuales:</i>			/	/	/	
			/	/	/	

Nota. Adaptada de una hoja de trabajo no publicada de Seth Axelrod, con su permiso.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 8B

(Fichas de tolerancia al malestar 10–15a)

Habilidades de aceptación de la realidad

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Para cada habilidad de *aceptación de la realidad*, describe aquella que usaste durante la semana y asigna un número (0–5) que indique tu propia experiencia de aceptación de ti mismo/a, tu vida o eventos fuera de ti. Usa la siguiente escala:

Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

Pude hacerle frente, al menos por un tiempo.
Ayudó un poco.

2

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.

3

4

5

Día

ACEPTACIÓN RADICAL (describe qué y cuánto practicaste)

Efectividad: _____

Efectividad: _____

Efectividad: _____

Día

REDIRECCIONANDO LA MENTE (describe la encrucijada en la que estabas y lo que elegiste)

Efectividad: _____

Efectividad: _____

Efectividad: _____

Día

DISPOSICIÓN ABIERTA (describe la situación, sobre qué estuviste terco/a y cómo practicaste)

Efectividad: _____

Efectividad: _____

Efectividad: _____

Día	MEDIA SONRISA (describe la situación y cómo practicaste)	Efectividad: _____
—	_____	_____
—	_____	_____
—	_____	_____
—	_____	_____
Día	MANOS DISPUESTAS (describe la situación y cómo practicaste)	Efectividad: _____
—	_____	_____
—	_____	_____
—	_____	_____
—	_____	_____
Día	MIDFULNES DE LOS PENSAMIENTOS ACTUALES (describe la situación y cómo practicaste)	Efectividad: _____
—	_____	_____
—	_____	_____
—	_____	_____
—	_____	_____

HOJA DE TRABAJO DE *TOLERANCIA AL MALESTAR* 9

(Fichas de *tolerancia al malestar* 11–11b)

Aceptación radical

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Descubre que necesitas hacer para aceptar radicalmente

1. Haz una lista de dos cosas muy importantes en este momento en tu vida que necesitas aceptar radicalmente. Luego, asigna a cada una un número que indique cuánto aceptas esta parte de ti o de tu vida: de 0 (sin aceptación, estoy en completa negación y/o rebelión) a 5 (aceptación completa, estoy en paz con esto). Nota: si ya has completado esta sección, no necesitas volver a hacerlo a menos que las cosas hayan cambiado.

Lo que necesito aceptar

(Aceptación, 0–5)

1. _____
2. _____

2. Haz una lista de dos cosas menos importantes en tu vida que tienes problemas para aceptar en esta semana. Luego califica tu aceptación tal como lo hiciste anteriormente.

Lo que necesito aceptar

(Aceptación, 0–5)

1. _____
2. _____

Refina tu lista

3. Revisa tus dos listas anteriores. *Verifica los hechos*. Verifica interpretaciones y opiniones. Asegúrate de que lo que estás tratando de aceptar sea lo correcto. Busca juicios críticos. Evita el lenguaje de “bueno”, “malo” y crítico. Vuelve a

escribir los elementos anteriores si es necesario para que sean factuales y sin prejuicios.

Practica aceptación radical

- 4.** Elige un elemento de la lista muy importante y un elemento de la lista menos importante para practicar.

Lo que necesito aceptar (Aceptación, 0–5)

1. (__)
2. (__)

- 5.** Focaliza tu mente en cada uno de estos hechos o eventos por separado, permitiendo que tu *mente sabia* acepte radicalmente que estos son hechos de tu vida. *Marca* cualquiera de los siguientes ejercicios que hiciste.

- Observé que estaba cuestionando la realidad o luchando contra ella.
- Enfrenté eventos que parecían inaceptables.
- Me mantuve atento/a a las sensaciones de mi cuerpo mientras pensaba en lo que necesito aceptar.
- Me recordé que la realidad es lo que es.
- Consideré las causas de la realidad y acepté sin prejuicios que las causas existen.
- Me permití experimentar desilusión, tristeza o pena.
- Reconocí que la vida puede valer la pena incluso cuando hay dolor.
- Practiqué aceptar por completo con todo mi ser (mente, cuerpo, espíritu).
- Hice pros y contras de aceptar versus negar y rechazar.
- Practiqué acción opuesta.
- Otro:

- 6.** Califica tu grado de aceptación después de practicar *aceptación radical* (0–5):

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 9A

(Fichas de *tolerancia al malestar 11-11b*)

Práctica de *aceptación radical*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Practica cada habilidad dos veces y describe tu experiencia a continuación:

¿Cuándo practicaste la habilidad y qué hiciste para hacerlo?	¿Qué estaba sucediendo que te costaba aceptar (si es que algo sucedía)?	¿Cantidad de tiempo que practicaste aceptar?	Califica antes/después de utilizar la habilidad			Conclusiones o consultas sobre la práctica de esta habilidad
			Aceptación (0 = no lo tolero; 5 = definitivamente puedo sobrevivirlo)	Emoción		
				Intensidad de emoción negativa (0-100)	Intensidad de emoción positiva (0-100)	
Consideré las causas de la realidad:			/	/	/	
			/	/	/	
Practiqué con todo mi ser:			/	/	/	
			/	/	/	
Practiqué acción opuesta:			/	/	/	
			/	/	/	
Practiqué anticiparme:			/	/	/	
			/	/	/	

<i>Presté atención a mis sensaciones físicas:</i>		/	/	/	
		/	/	/	
<i>Me permití desilusionarme/sentir dolor:</i>		/	/	/	
		/	/	/	
<i>Reconocí que vale la pena vivir la vida:</i>		/	/	/	
		/	/	/	
Hice pros y contras:		/	/	/	
		/	/	/	

Nota. Adaptada de una hoja de trabajo no publicada de Seth Axelrod, con su permiso.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 10

(Fichas de *tolerancia al malestar* 12, 13)

Redireccionar la mente, disposición abierta, terquedad

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Practica cada habilidad y califica tu nivel de aceptación de la realidad tal como es antes y después: de 0 (sin aceptación) a 5 (estoy en paz con esto). Enumera lo que probaste específicamente bajo la calificación.

Redireccionar la mente: aceptación Antes: _____ Después: _____

Observa no aceptar. ¿Qué observaste? ¿Qué estabas teniendo problemas para aceptar?

Haz un compromiso interno para aceptar lo que se siente inaceptable. ¿Cómo lo hiciste?

Describe tu plan para atajarte la próxima vez que te alejes de la aceptación.

Disposición abierta (Califica 0–5): Aceptación Antes: _____ Después: _____

Disposición abierta Antes: _____ Después: _____

Describe la conducta efectiva que hiciste para avanzar hacia una meta.

Nota la terquedad. Describe cómo no estás participando efectivamente en el mundo tal como es, o cómo no estás haciendo algo que sabes que debe hacerse

para avanzar hacia una meta.

Describe como practicaste aceptar radicalmente tu terquedad.

Haz un compromiso interno para aceptar lo que se siente inaceptable. ¿Cómo lo hiciste?

Describe lo que hayas hecho con *disposición abierta*.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 11

(Ficha de *tolerancia al malestar* 14, 14a)

Media sonrisa y manos dispuestas

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Describe tu práctica de *media sonrisa y manos dispuestas* durante la semana pasada. Practica cada día al menos una vez. Practica cuando sientas malestar emocional y también cuando no.

Marca cualquiera de los siguientes ejercicios que hiciste.

- 1. *Media sonrisa* cuando me desperté por la mañana.
 - 2. *Media sonrisa* durante mis momentos libres.
 - 3. *Media sonrisa con manos dispuestas* mientras escuchaba música.
 - 4. *Media sonrisa con manos dispuestas* cuando estaba irritado/a.
 - 5. *Media sonrisa* en una posición acostada.
 - 6. *Media sonrisa* sentado/a.
 - 7. *Media sonrisa con manos dispuestas* cuando mis sentimientos estaban heridos.
 - 8. *Media sonrisa con manos dispuestas* cuando no quería aceptar algo.
 - 9. *Media sonrisa con manos dispuestas* cuando empecé a enojarme mucho.
 - 10. *Media sonrisa* cuando tuve pensamientos negativos.
 - 11. *Media sonrisa* cuando no pude dormir.
 - 12. *Media sonrisa* hacia otra persona.
 - 13. Otro:
-
-

Describe tu práctica de *media sonrisa y manos dispuestas*.

1. Situación:

Describe las estrategias que utilizaste o escribe los números de arriba:

Señala cuán efectivo fue esto para ayudarte a estar más en conciencia plena y menos reactivo/a:

1

2

3

4

5

Nada efectivo

Algo efectivo

Muy efectivo

2. Situación:

Describe las estrategias que utilizaste o escribe los números de arriba:

Señala cuán efectivo fue esto para ayudarte a estar más en conciencia plena y menos reactivo/a:

1

2

3

4

5

Nada efectivo

Algo efectivo

Muy efectivo

3. Situación:

Describe las estrategias que utilizaste o escribe los números de arriba:

Señala cuán efectivo fue esto para ayudarte a estar más en conciencia plena y menos reactivo/a:

1

2

3

4

5

Nada efectivo

Algo efectivo

Muy efectivo

HOJA DE TRABAJO DE *TOLERANCIA AL MALESTAR 11A*

(Fichas de *tolerancia al malestar 14-14a*)

Práctica de *media sonrisa y manos dispuestas*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Practica cada habilidad dos veces y describe tu experiencia a continuación:

¿Qué hiciste para permitir tus pensamientos?	¿Qué te costaba aceptar (si es que algo sucedía)?	¿Durante cuánto tiempo practicaste esta habilidad?	Califica antes/después de utilizar la habilidad			Conclusiones o consultas sobre la práctica de esta habilidad
			Aceptación (0 = no lo tolero; 5 = definitivamente puedo sobrevivirlo)	Emoción		
				Intensidad de emoción negativa (0-100)	Intensidad de emoción positiva (0-100)	
Lunes:			/	/	/	
			/	/	/	
Martes:			/	/	/	
			/	/	/	
Miércoles:			/	/	/	
			/	/	/	
Jueves:			/	/	/	
			/	/	/	

<i>Viernes:</i>			/	/	/	
			/	/	/	
<i>Sábado:</i>			/	/	/	
			/	/	/	
<i>Domingo:</i>			/	/	/	
			/	/	/	

Nota. Adaptada de una hoja de trabajo no publicada de Seth Axelrod, con su permiso.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 12

(Fichas de *tolerancia al malestar* 15, 15a)

Mindfulness de los pensamientos actuales

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Describe tus esfuerzos por observar tus pensamientos durante la semana pasada. Practica cada día al menos una vez. No te concentres solo en pensamientos dolorosos, que provocan ansiedad, o llenos de ira; también observa y ten en cuenta los pensamientos agradables o neutrales. Para cada uno, primero practica decir: “el pensamiento [describirlo] pasó por mi mente”. Luego practica una o más estrategias para observar y dejar ir los pensamientos.

Marca cualquiera de los siguientes ejercicios que hiciste.

- 1. Usé palabras y tonos de voz para decir un pensamiento una y otra vez; tan rápido como puede; muy, muy despacio; en una voz diferente a la mía; como un diálogo en una comedia de televisión; o cantando.
- 2. Relajé mi cara y mi cuerpo imaginando que aceptaba mis pensamientos como sensaciones de mi cerebro.
- 3. Me imaginé lo que haría si dejara de creer todo lo que pienso.
- 4. Ensayé en mi mente lo que haría si no considerara mis pensamientos como hechos.
- 5. Practiqué amar mis pensamientos mientras pasaban por mi mente.
- 6. Redireccioné mi mente a las sensaciones que estaba evitando al preocuparme o catastrofizar.

- 7. Permití que mis pensamientos entraran y salieran mientras me enfocaba en observar mi respiración entrar y salir.
- 8. Etiqueté el pensamiento como tal, diciendo: "El pensamiento [describirlo] surgió en mi mente".
- 9. Me pregunté: "¿De dónde vino el pensamiento?" y contemplé mi mente para averiguarlo.
- 10. Me alejé de mi mente, como si estuviera viéndola desde la cima de una montaña.
- 11. Fui y vine entre la exploración de sensaciones físicas y de pensamientos.
- 12. Me imaginé que en mi mente los pensamientos bajaban por una cinta transportadora; eran barcos en un río; eran vagones de tren en una vía de ferrocarril; fueron escritos en hojas que fluyen río abajo; tenían alas y podían volar lejos; eran nubes flotando en el cielo; o entraban y salían por las puertas de mi mente. (Subraya la imagen que utilizaste).
- 13. Otro:

Describe los pensamientos que consideraste con conciencia plena durante la semana. Expresa cada uno de ellos a medida que pasa por tu mente.

1. Pensamiento:

Describe las estrategias que utilizaste o escribe los números de arriba:

Señala cuán efectivo fue esto para ayudarte a estar más en conciencia plena y menos reactivo/a:

1

2

3

4

5

Nada efectivo

Algo efectivo

Muy efectivo

2. Pensamiento:

Describe las estrategias que utilizaste o escribe los números de arriba:

Señala cuán efectivo fue esto para ayudarte a estar más en conciencia plena y menos reactivo/a:

1

2

3

4

5

Nada efectivo

Algo efectivo

Muy efectivo

3. Pensamiento:

Describe las estrategias que utilizaste o escribe los números de arriba:

Señala cuán efectivo fue esto para ayudarte a estar más en conciencia plena y menos reactivo/a:

1

2

3

4

5

Nada efectivo

Algo efectivo

Muy efectivo

HOJA DE TRABAJO DE *TOLERANCIA AL MALESTAR 12A*

(Fichas de *tolerancia al malestar 15-15a*)

Práctica de *mindfulness de los pensamientos*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Practica *mindfulness de los pensamientos* dos veces por día. Describe qué estrategia usaste para permitir tus pensamientos, y qué pensamientos tuviste. (Para obtener ideas consulta la ficha de tolerancia al malestar 12). Califica tu experiencia abajo.

¿Qué hiciste para permitir tus pensamientos?	¿Qué te costaba aceptar (si es que algo sucedía)?	¿Durante cuánto tiempo practicaste esta habilidad?	Califica antes/después de utilizar la habilidad			Conclusiones o consultas sobre la práctica de esta habilidad	
			Aceptación (0 = no lo tolero; 5 = definitivamente puedo sobrevivirlo)	Emoción			
			Intensidad de emoción negativa (0-100)	Intensidad de emoción positiva (0-100)			
Lunes:			/	/	/		
			/	/	/		
Martes:			/	/	/		
			/	/	/		
Miércoles:			/	/	/		
			/	/	/		
Jueves:			/	/	/		
			/	/	/		

<i>Viernes:</i>		/	/	/	
		/	/	/	
<i>Sábado:</i>		/	/	/	
		/	/	/	
<i>Domingo:</i>		/	/	/	
		/	/	/	

Nota. Adaptada de una hoja de trabajo no publicada de Seth Axelrod, con su permiso.

.....

***Hojas de trabajo para cuando la
crisis es una adicción o abuso de
una sustancia***

.....

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 13

(Fichas de *tolerancia al malestar 16–21*)

Habilidades para *cuando la crisis es una adicción o abuso de una sustancia*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Marca dos habilidades, para practicar en la semana, para alejarte de la adicción durante una situación estresante:

- Planea para la abstinencia
- Planea reducción de daño
- Quema puentes
- Practica *mente clara*
- Busca refuerzos de abstinencia
- Aumenta eventos agradables no adictivos
- Prueba la abstinencia durante ____ días
- Construye *nuevos puentes*
- Practica *rebelión alternativa*
- Practica *negación adaptativa*

Habilidad 1. Describe la situación y cómo practicaste la habilidad:

¿Cuán efectiva fue la habilidad para ayudarte a enfrentar la situación (evitando que hagas algo para empeorarla)? Haz un círculo sobre un número debajo.

Aún no podía soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

Pude hacerle frente, al menos por un tiempo. Ayudó un poco.

2

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos problemáticos.

3

4

5

¿Esta habilidad te ayudó a sobrellevar emociones o deseos incómodos, o evitar conflictos de cualquier tipo? Marca SÍ o NO.

Describe cómo ayudó o no la habilidad:

Habilidad 2. Describe la situación y cómo practicaste la habilidad:

¿Cuán efectiva fue la habilidad para ayudarte a enfrentar la situación (evitando que hagas algo para empeorarla)? Haz un círculo sobre un número debajo.

Aún no podía soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.

1

Pude hacerle frente, al menos por un tiempo. Ayudó un poco.

2

Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos problemáticos.

3

4

5

¿Esta habilidad te ayudó a sobrellevar emociones o deseos incómodos, o evitar conflictos de cualquier tipo? Marca SÍ o NO.

Describe cómo ayudó o no la habilidad:

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 14

(Ficha de tolerancia al malestar 17)

Planear para la *abstinencia dialéctica*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Conducta problemática:

Marca cada actividad y describe lo que hiciste.

Plan para la abstinencia

Para maximizar las posibilidades de parar de _____, necesito apuntar a la abstinencia.

- Planificar actividades para realizar en lugar de conductas problemáticas (por ejemplo, trabajar, encontrar un pasatiempo, asistir a una reunión de apoyo, ser voluntario/a). Estas incluyen:
-
-

- Dedicar tiempo o establecer contacto con personas que reforzarán que *no* participe en conductas problemáticas y *sí* lo haga en conductas efectivas (por ejemplo, amigos o familiares, compañeros de trabajo, empleadores, mi terapeuta, personas del grupo). Estas personas son:
-
-

- Recordarme las razones para permanecer abstinente y ser efectivo/a (por ejemplo, para alcanzar objetivos a largo plazo, mantener/obtener una relación, ahorrar dinero, evitar la vergüenza). Éstas incluyen:
-
-

- Quemar los puentes con personas que representan tentaciones (por ejemplo, borrar sus números, “borrar contacto” en redes sociales, decirles que dejen de contactarme, hacer que no quieran salir conmigo). Estas personas son:
-
-

- Evitar las claves por estímulo para las conductas problemáticas. Estas claves incluyen:
-
-

- Usar habilidades (cosas que debo hacer para evitar impulsos, *efectividad interpersonal, tolerancia al malestar, regulación emocional, mindfulness*). Las habilidades más útiles para mí incluyen:
-
-

- Encontrar formas alternativas de rebelarme. Éstas incluyen:
-
-

- Anunciar públicamente que he decidido estar abstinente y comportarme siendo efectivo.

Plan para la reducción de daños

Si tengo un resbalón, no quiero que el resbalón se convierta en una caída. Para evitarla, debo tener planes para recuperar el equilibrio y volver a la abstinencia y la efectividad.

- Llamar a mi terapeuta, patrocinador/a o mentor/a para obtener *coaching* de habilidades. Su número es: _____
- Ponerme en contacto con otras personas efectivas que puedan ayudar (por ejemplo, amigos o familiares, personas del grupo). Estas personas incluyen (con información de contacto):
-
-

- Deshacerme de las tentaciones (por ejemplo, drogas, comida chatarra); rodearme de claves para conductas efectivas (por ejemplo, ropa de gimnasia, frutas).
- Repasar las habilidades y fichas de DBT. Las habilidades/fichas más útiles para mí son:

- Acción opuesta* (ficha de *regulación emocional* 10) puede practicarse para combatir la culpa y la vergüenza. Si no hay otra opción que funcione, ve a una reunión anónima de cualquier tipo e informa públicamente el resbalón.
- Antícípate, construye competencia* (ficha de *regulación emocional* 19) y *verificar los hechos* (ficha de *regulación emocional* 8), pueden usarse para combatir los sentimientos del estar fuera de control.
- Las habilidades interpersonales (fichas de *efectividad interpersonal* 5–7), como pedir ayuda a familiares, amigos, patrocinadores, sacerdotes o pastores, también pueden ser útiles. Si estás aislado/a, a menudo se puede encontrar ayuda a través de grupos de apoyo en línea. Estas personas o grupos incluyen:

- Realizar un análisis en cadena para analizar qué provocó la caída (fichas generales 7, 7a).

- Resolver el problema de inmediato para encontrar una manera de “volver a subir al tren” (regresar a la sobriedad) y reparar cualquier daño que se haya hecho (ficha de *regulación emocional* 12).

 - Distraerte, autocalmarte y mejorar el momento.

 - Animarme a mí mismo/a (por ejemplo, “Una caída no es un desastre”, “No te rindas”, “No seas terco/a”, “Todavía me puedo subir al tren”). Mis declaraciones de ánimo incluirán:
-
-

- Hacer pros y contras de volver a detenerme *ahora*.
- Mantente alejado del pensamiento extremo. Siempre busca el término medio. No dejes que una resbalón se convierta en un desastre. (Marca cada pensamiento extremo que estás abandonando y el término medio que estás aceptando).

Pensamiento extremo:	Término medio:
<input type="checkbox"/> Aún no he podido detenerme; por lo tanto estoy condenado y bien podría darme por vencido/a.	Resbalar una vez no me condena a no poder detenerme nunca.
<input type="checkbox"/> Ya que un resbalón, bien podría continuar con la conducta.	Un resbalón no significa que deba permanecer en el suelo. Puedo ser efectivo/a y levantarme ahora.
<input type="checkbox"/> Perdí una cita o sesión, así que abandonaré por completo el tratamiento.	Perdí una cita, pero puedo ir a ver a mi terapeuta lo antes posible.

<input type="checkbox"/> Otro:	Otro:
<input type="checkbox"/> Otro:	Otro:

Volver a comprometerme al 100% con la abstinencia total.

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 15

(Fichas de *tolerancia al malestar 18, 18a*)

De mente limpia a mente clara

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Marca cada conducta de *mente limpia* que planeas cambiar esta semana. Durante la semana, escribe la conducta de *mente clara* que hiciste para reemplazar la de *mente limpia*.

Conductas de mente limpia

Reemplazos de conductas de mente clara

- 1. Participar en conductas aparentemente irrelevantes que en el pasado inevitablemente condujeron a una conducta problemática.
- 2. Pensar: “he aprendido mi lección”.
- 3. Creer: “puedo controlar mi adicción”.
- 4. Pensar: “realmente no tengo una adicción”.
- 5. Detener o reducir la medicación que ayuda con la

adicción. _____

6. Estar en ambientes de adicción. _____

7. Ver amigos que todavía son adictos. _____

8. Vivir con personas adictas. _____

9. Mantener la parafernalia de la adicción. _____

10. Llevar dinero extra. _____

11. Ser irresponsable con las cuentas. _____

12. Vestirme como un/a adicto/a. _____

13. No ir a las reuniones. _____

14. Aislarme. _____

15. Creer: "puedo hacer esto solo/a". _____

16. Ignorar los problemas que alimentan la adicción. _____

17. Actuar como si solo necesitara fuerza de voluntad. _____

18. Pensar: "no necesito decir nada sobre mi adicción". _____

19. Pensar: "¡no puedo soportar esto!" _____

20. Otro: _____

21. Otro: _____

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 16

(Ficha de *tolerancia al malestar 19*)

Reforzar las conductas no adictivas

Fecha de entrega: _____ Nombre: _____ Fecha
de comienzo: _____

Marca y describe los esfuerzos que hiciste para reemplazar los *refuerzos de adicciones* con *refuerzos de abstinencia*.

1. Buscaste personas para pasar tiempo que no son adictas.

Describe lo que hiciste y a quién encontraste.

2. Aumentaste el número de actividades agradables, no relacionadas con la adicción. Describe las actividades.

3. Probaste diferentes grupos y diferentes actividades. Describe lo que hiciste y lo que descubriste.

4. Hiciste uno o más pasos de acción para construir eventos positivos para reemplazar la adicción. Describe.

Marca y describe tus esfuerzos de *pruebas de abstinencia*.

5. Te comprometiste a días de abstinencia. (Te mantuviste abstinente días).

Describe el plan de abstinencia y cómo lo implementaste. (Consulta la hoja de trabajo de *tolerancia al malestar 14*).

6. Observa y describe eventos positivos que ocurrieron cuando no participabas en conductas adictivas.

Conducta no adictiva

Eventos positivos y consecuencias

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 17

(Ficha de *tolerancia al malestar 20*)

Quemando puentes y construyendo nuevos

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Califica la fuerza con la que le cerraste la puerta de un portazo a tu adicción, de 0 (sin intención de dejar la conducta adictiva) a 100 (compromiso completo y absoluto):_____ . Entra en *mente sabia* y califica de nuevo el nivel de tu portazo:_____ .

Haz una lista de todas las cosas en tu vida que hacen posible la adicción. Marca las que eliminaste de tu vida,

-
-
-
-
-
-
-

Haz una lista de todas las personas y sitios web que provoquen tentaciones, y otra información de contacto que necesitas para

mantener conductas adictivas. Marca las que borraste o de las que te deshiciste.

Haz una lista de todas las cosas que harían imposible la adicción.
Marca las que haces.

Describe las imágenes que puedes usar para ayudar a reducir los cravings:

Marca y describe cada estrategia que hayas utilizado para combatir los impulsos de adicción.

- Llevaste a tu mente nuevas imágenes cuando golpearon los impulsos:
- Miraste imágenes en movimiento:
- Te rodeaste de nuevos olores:
- Surfeaste el impulso:

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 18

(Ficha de *tolerancia al malestar 21*)

Practicar *rebelión alternativa* y *negación adaptativa*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Marca y describe planes para *rebelión alternativa* cuando surjan impulsos de conductas adictivas:

1.

2.

3.

Marca y describe lo que realmente hiciste como conducta alternativa en lugar de ceder ante las conductas adictivas:

1.

2.

Señala la eficacia de la *rebelión alternativa* para ayudarte a sobrevivir a los impulsos sin ceder ante la adicción.

1	2	3	4	5
<i>Nada efectiva</i>	<i>Algo efectiva</i>			<i>Muy efectiva</i>

Marca y describe a continuación las habilidades de *negación adaptativa* que utilizaste para manejar los impulsos:

1. Replanteé la necesidad de una conducta problemática como una necesidad de otra cosa:
-

Señala la eficacia de la *rebelión alternativa* para ayudarte a sobrevivir a los impulsos sin ceder ante la adicción.

1	2	3	4	5
<i>Nada efectiva</i>	<i>Algo efectiva</i>			<i>Muy efectiva</i>

2. Pospuso la conducta adictiva por ____ minutos, ____ veces:

Señala la eficacia de la *rebelión alternativa* para ayudarte a sobrevivir a los impulsos sin ceder ante la adicción.

1	2	3	4	5
<i>Nada efectiva</i>	<i>Algo efectiva</i>			<i>Muy efectiva</i>

3. Me recordé a mí mismo/a que solo tenía que estar abstinentemente durante una hora, un día o

Señala la eficacia de la *rebelión alternativa* para ayudarte a sobrevivir a los impulsos sin ceder ante la adicción.

1

2

3

4

5

Nada efectiva

Algo efectiva

Muy efectiva

