### CUADERNILLO PARA PERSONAS EN TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO INDIVIDUAL Y/O DE GRUPO

Práctica privada y Equipo de Salud Mental Comunitario Público Buenos Aires (Argentina) y Úbeda (España)



#### 1. ¿Qué es la terapia de aceptación y compromiso y cuáles son sus objetivos?

Brevemente la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) es un enfoque de tratamiento psicológico basado en la investigación científica de la conducta humana de como las personas aprenden y usan su lenguaje a partir del proceso de socialización cultural para resolver problemas de sus vidas cotidiana (la cara amable del lenguaje) y como se enredan también con este produciendo problemas psicológicos (la cara amarga del lenguaje).

Propone que estos enredos derivan de lo que nos decimos y hacemos las personas unas a otras y a nosotros mismos produciendo seis tipos de enganches psicológicos que nos alejan de la vida que nos importa y valoramos. Al conjunto de estos enganches se le llama inflexibilidad psicológica:

1º-Enganche a recuerdos pasados o preocupaciones o inquietudes sobre el futuro que nos desconecta con el presente y limita nuestras acciones valiosas (Enganche de la Desconexión al presente-El desenganche la atención al presente, el mindfulness)

2º-Enganche a evitar a toda costa cualquier tipo de malestar que sentimos en forma de sensaciones, pensamientos o emociones; hasta el punto de apartarnos de aquello que nos importa y valoramos (Enganche de la Evitación experiencial o no apertura emocional-El desenganche la aceptación o apertura).

3º-Enganche a nuestros pensamientos, ideas y creencias hasta el punto de considerarlos verdades absolutas literales dificultando el contacto con la experiencia de cómo funcionan realmente las cosas de la vida, también con el efecto de alejarnos de la vida que deseamos (Enganche de la Fusión Cognitiva o atrapamiento de la mente-El desenganche la defusión o despeque de la mente o del piloto automático)

4º-Enganche a como dice la mente/nuestro lenguaje interno/externo que somos nosotros mismos con el resultado de convertirlo en reglas o patrones rígidos dificultando alternativas para ir adelante hacia la vida deseada o valiosa (Enganche al Yo Concepto o Apego excesivo a la idea que tengo de mí mismo-El desenganche el Yo Observador, El Testigo o Desapego del "Ego")

5º-Enganche a no tener claro que es realmente quien y lo que me importa o valoro en mi vida con el resultado de no orientar mi vida hacia lo valioso (Enganche a no tener claro nuestros propios valores o lo que nos importa-Desenganche el enfoque a valores)

6º-Enganche a actuar impulsivamente o evasivamente en vez de realizar acciones valiosas, con el resultado de generar problemas para nosotros mismos y nuestras relaciones (Enganche a dificultades con los compromisos personales-Desenganche el llevar a cabo acciones comprometidas con nuestros propios valores personales)

Los objetivos de la ACT son básicamente dos: (1) Identificar esos enganches y practicar el desenganche de ellos y (2) Llevar a cabo acciones valiosas que nos acerquen más a la vida que queremos, valoramos y nos importa. A la combinación de estos dos objetivos se le llama "Flexibilidad Psicológica"

### 2. Qué es el análisis funcional de la conducta y para que nos puede servir

Hacer un análisis funcional requiere de un aprendizaje progresivo de cómo situar nuestros problemas/enganches y nuestros progresos/desenganches en las circunstancias de nuestra vida donde ocurren y usar este conocimiento tanto para comprender nuestras acciones (externas e internas) como para introducir cambios en ellas.

De manera muy resumida, para realizar un análisis funcional nos valemos del siguiente esquema A-B-C

#### A) –Antecedentes:

- .Externos-¿Cuándo ocurrió ese problema o progreso, en qué situación, momento o ante qué personas estabas? ¿Qué sucedió inmediatamente antes? (que me dijeron o que hacía o me hicieron justo antes)
- .Internos-¿Qué pensé y que sentía justo antes de este problema o progreso?
- B) -Conductas problemáticas o de progreso:
  - ¿Qué hice, que pensé, qué sentí y que dije en esta situación que fue un problema o progreso para mí?
- C) Consecuencias, efectos o resultados:
  - .¿Qué pasó inmediatamente después de mi conducta problemática o progreso? .¿Qué pensé, hice, sentí o dije justo después de esto?
  - . ¿Qué consigo o que resulta de esto? ¿Fue un alivio temporal, a la larga suele alejarme o acercarme a la vida o relaciones que deseo en mi vida o me aleja? .¿Cómo reacciona los demás, me ayuda o perjudica para la vida que deseo?

En general, las consecuencias son uno de los puntos claves del análisis funcional y podemos dividirlas (aunque muchas veces van mezcladas) en:

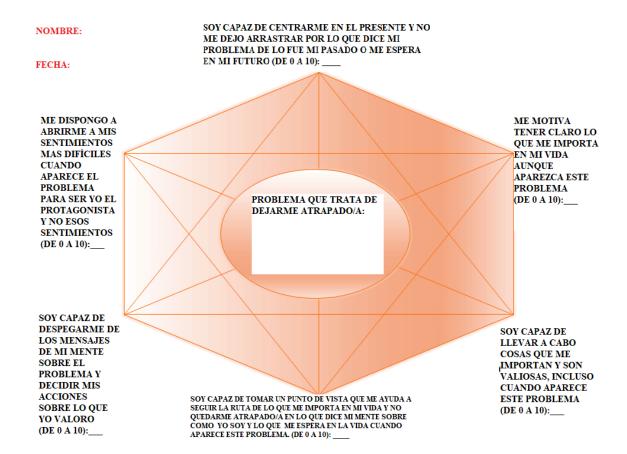
-Reforzamiento positivo o negativo: Lo que sucede a continuación hace que los problemas o progresos se "alimenten" y ocurran aún más en el futuro, bien por que consigamos algo que nos apetece (reforzamiento positivo) o porque evitemos o desaparece por un tiempo algo que no deseamos (reforzamiento negativo)

-Castigo positivo o negativo: Lo que sucede a continuación hace que los problemas o progresos ocurran menos en el futuro, bien porque haga aparecer algo desagradable

para nosotros (castigo positivo) o bien porque haga desparecer algo agradable para nosotros (castigo negativo).

### 3. Un análisis funcional de la conducta gráfico de los 6 enganches: El Hexaflex

Los refuerzos (positivos y negativos) y castigos (positivos y negativos) también se pueden presentar de manera interna o "mental" en parte (junto a nuestras acciones externas o visibles) haciendo que nos "enganchemos" (ver punto 1 sobre que es ACT y cuáles son sus objetivos). Aquí se presenta una escala breve para que valores en la actualidad (junto al análisis funcional anterior) tus enganches psicológicos.



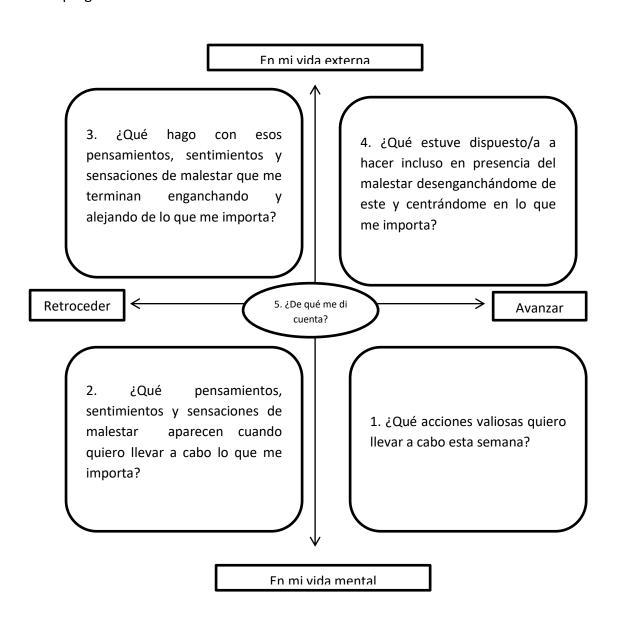
### 4. Los valores como guías de nuestra vida

Los valores se refieren a las acciones valiosas e importantes que guían nuestra vida, le dan sentido y orientación. Es lo que muchas veces llamamos "por lo que vale la pena vivir". En la ACT son un elemento clave ya que toda la terapia se encamina a que tú lleves a cabo aquello que te importa aún en presencia de tu propio malestar, desenganchándote de este. En la siguiente lista anota que acciones valiosas quieres llevar a cabo en los siguientes aspectos de tu vida, cuanto te importa esas acciones y en qué grado las llevas ya a cabo

ÁREAS DE MI VIDA	ACCIONES VALIOSAS QUE QUIERO LLEVAR A CABO	CUANTO ME IMPORTAN (0-10)	EN QUÉ GRADO LAS LLEVO YA A CABO (0-10)
En mi vida familiar			
En mi vida de pareja			
En mi trabajo o estudios			
En mis relaciones sociales			
En el cuidado de mí mismo/a			
En mi vida espiritual			
En mis proyectos futuros			

#### 5. La Matrix

La matrix es una forma visual de unir todos los puntos anteriores que te puede servir como guía de trabajo, semana a semana, con esta terapia. Por ello trata de usarla siguiendo el orden de los números que aparecen en ella y respondiendo a sus preguntas:



### 6. Ejercicios de desenganche y acciones valiosas

## EJERCICIOS DE DESENGANCHE № 1 DEL QUEDARNOS EN EXCESO LIMITADOS POR EL PASADO O EL FUTURO (Fabi Cravzoff y Jun J. Ruiz Sánchez, 2023)

### Meditar el ahora y la respiración como práctica fundamental

Algunas personas que nos piden ayuda psicológica y que usan la meditación nos dicen que no les ayuda porque no consiguen dejar su mente en blanco, eliminar sus pensamientos negativos o simplemente relajarse. Incluso algunas dicen que cuando intentan meditar se ponen aún más nerviosas.

En realidad en ninguno de esos casos se está usando la meditación de manera correcta. El propósito de la meditación no es buscar dejar la mente en blanco, eliminar los pensamientos negativos, buscar la relajación o producir una calma instantánea.

El propósito de la meditación es *primero observar* y *segundo poner distancia* con el *piloto automático* mediante la práctica continua y frecuente con ella. Esto nos permitirá dejar de repetir una y otra vez hábitos o acciones contraproducentes y explorar otras nuevas alternativas más cercanas a llevar la vida que nos importa y valoramos

¿Y qué es el piloto automático? Pues es el estado habitual de nuestros hábitos defensivos ante las cosas que nos angustian o preocupan que implica que repitamos una y otra vez intentos de resolución de problemas que nos dejan atrapados, bloqueados y que a la larga nos aleja de aquello que nos importa. Ese piloto automático está formado por pensamientos (por ejemplo preocupaciones, autocríticas, obsesiones, etc.); sentimientos (angustias, temores, tristezas, irritaciones); impulsos (a agredir, a huir, etc.) y acciones (discutir para llevar la razón, evadirnos comiendo, bebiendo, drogándonos, aislarnos de otros en casa, abandonar actividades, etc.).

Para practicar la meditación de manera correcta te sugiero que durante al menos un mes como mínimo y a diario vayas practicando solo con dos ejercicios sencillos (meditar el ahora y meditar la respiración consciente); haciendo uno un día y el otro al día siguiente de manera alternativa para adquirir un nuevo hábito que contrarreste el de tu piloto automático. Se te proporcionará ambos audios para su práctica mediante envío a tu correo electrónico o grabados en un pendrive si lo traes a consulta.

Nota: también puedes buscar estos audios en youtube, por ejemplo:

-Meditar el ahora: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gr4-eWUO-h0&t=8s">https://www.youtube.com/watch?v=gr4-eWUO-h0&t=8s</a>

(Vicente Simón) // -Meditar la respiración consciente:

https://www.youtube.com/watch?v=rOa0EYX0pgE (Vicente Simón)



### Eres más que ellos ...

\_¿Quién es usted y qué hace aquí dentro?

\_Yo soy un «intruso pensamiento»
no aviso para entrar , cuando quiero entro...

\_Ah perdón... ocupado estoy lo siento...

\_lgual me quedaré aquí un largo tiempo

\_¿Me llevará al pasado o al futuro incierto
alejándome de mis momentos?

\_¡Es que en robarte del presente soy experto!

\_ Mire Don Pensamiento...
que esté aquí no indica que sea cierto
yo decido si usted es real o puro invento
! Usted vivirá si yo le doy sustento !

fc

Contactar con ATENCIÓN PLENA el PRESENTE muchas veces conlleva DOLOR ya que éste puede ser un duelo. una separacón, una enfermedad... por eso La Atención Plena no es mala ni buena, es NECESARIA para transitar el sendero de la ACEPTACIÓN de ese presente...

MEDITAR por fabi cravzoff





# EJERCICIOS DE DESENGANCHE № 2: COMO DICE MI MENTE QUE DEBERIA SER UNA PERSONA O SITUACIÓN (Ruiz y Cravzoff, 2023)

1.	Escoge una situación o persona que te resulta molesta, desagradable o te hace sufrir. Puede ser una situación del presente, del pasado o algo que te inquieta del futuro. La persona puede ser un familiar, un desconocido, un amigo, la pareja o incluso un aspecto de ti mismo/a:
2.	Cómo piensas o crees que debería ser esa situación o actuar esa persona:
3.	Cómo es o cómo actúa la mayoría de las veces realmente esa persona o situación:
4.	Cómo reaccionas tú cuando te quedas atascado/a al no aceptar la diferencia en cómo debería ser esa situación o persona y cómo es o actúa realmente, y a qué te lleva no aceptar esto en tu vida:



### **FLEXIBILIDAD**

"Buscar la flexibilidad Es quitar los "deberías" Cambiar su imposición Y decir "me gustaría"

### Intenta cambiar

"TUS DEBERIAS CONTARME"

"O TUS DEBERÍAS ESTAR AQUÍ"

POR "ME GUSTARIA QUE ME CUENTES" Ó

"ME GUSTARIA QUE ESTES AQUÍ", etc.

Porque poner a los otros en la "obligación de" genera culpa y enojo ... Modificar tus expresiones es otorgar libertad y enseñar flexibilidad...!!

Reflexiona ¿eres capaz de FLEXIBILIZAR?

### EJERCICIOS DE DESENGANCHE № 3: ABRIRNOS AL MALESTAR CUANDO HAY COSAS QUE NOS IMPORTAN EN JUEGO (Ruiz y Cravzoff, 2023)

### EJERCICIO DEL BOLÍGRAFO Y LA MANO ABIERTA SOBRE SU PUNTA



En un folio escribe una lista de unas 3 a 5 cosas que te resultan más desagradables o molestas en tu vida actual. Tenla delante de tu vista

A continuación debajo de esa primera lista, haz una segunda lista de las 3 a 5 cosas que sueles hacer para deshacerte de ese malestar (por ejemplo distraerte, beber, comer en exceso, quedarme en cama o en casa, evitar ciertas situaciones, llevar a cabo ciertos rituales, etc.) y pon al lado de cada intento de control o evitación en que afecta esto tu vida, de que aspectos valiosos te alejan de tu vida. Sigue visualizando ambas listas y sigue con el ejercicio.

Ahora toma el bolígrafo y apóyalo sobre una superficie estable y dura de modo que quede con la punta hacia arriba. Sujétalo con una mano y abre la otra de modo que apoyas la palma de ese mano sobre la punta de ese bolígrafo...Nota como te pincha o molesta aunque no sea un malestar extremo, y mientras haces esto lee tu primera lista de cosas que te desagradan o molestan en tu vida actual.

Continua ahora presionando la palma de la mano abierta sobre la punta del bolígrafo con cierta fuerza mientras visualizas la lista de tus intentos de control o evitación de lo que no deseas experimentar. Te darás cuenta inmediatamente que el dolor aumenta aún más. Esto es lo que pasa cuando intentamos a toda costa deshacernos de los pensamientos y sentimientos que no queremos tener. Si dejas de apretar sentirás malestar pero su grado se reduce considerablemente.

Para terminar pregúntate a ti mismo/a.; ¿Cuándo tengo más libertad para moverme hacia lo que me importa, cuando aprieto y trato de evitar el dolor aumentándolo aún más o cuando noto ese dolor sin apretar?

#### **EJERCICIO DEL GARBANZO EN EL ZAPATO**





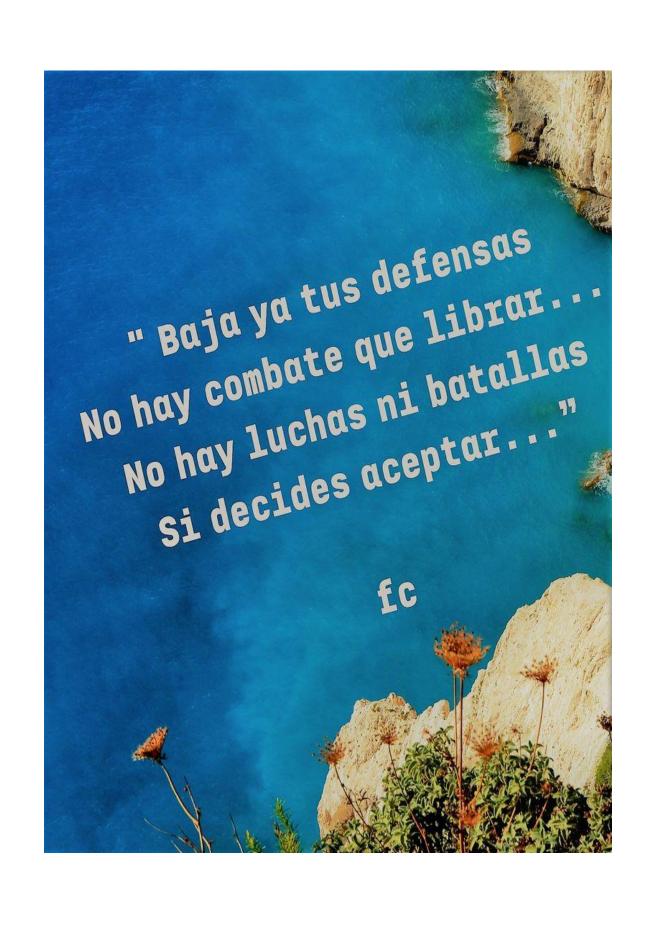
Vas a necesitar tan solo un simple garbanzo y un pequeño papel para envolverlo que sea lo más pequeño posible.

Primero en ese pequeño papelito escribe en una palabra o frase corta lo que te resulta más doloroso a nivel emocional en tu vida actual. Envuelve ese pequeño papel en el garbanzo y colócatelo debajo de uno de tus pies dentro de tu zapato. Apoya los pies en el suelo, seguro que notas una cierta pero ligera molestia.

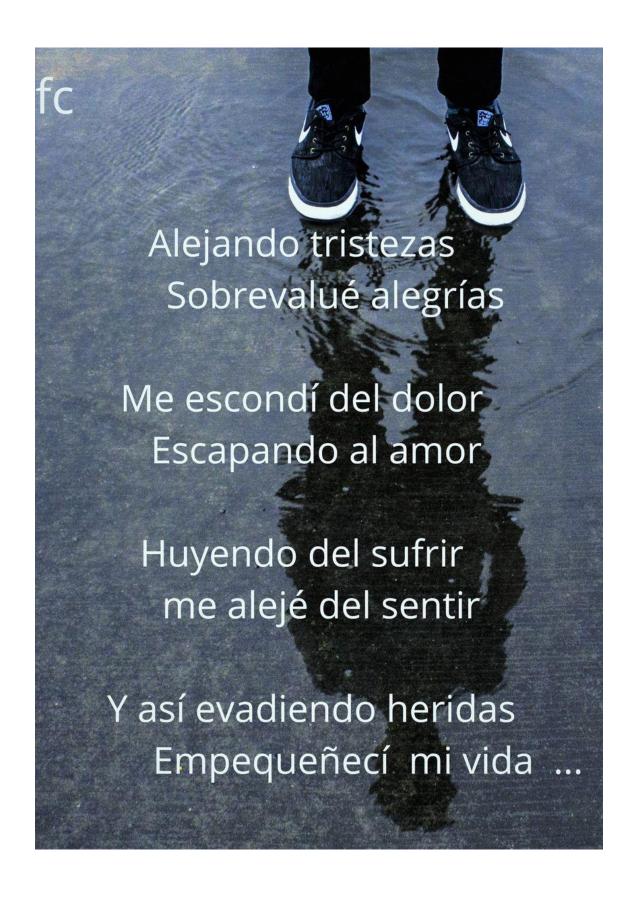
Ahora ponte de pie e imagina que al otro extremo de la habitación está lo que más te importa en tu vida, alguien o algo por lo que merece para ti la pena vivir.

Imagina ahora que a pesar de todos tus intentos de deshacerte del garbanzo del malestar no puedes sacarlo del zapato (en este ejercicio) y que tienes solo dos opciones, una: sentarte, poner el pie en alto, etc...ara aliviarte de ese dolor pero con el resultado de paralizarte en moverte hacia lo que te importa. La otra opción: Ponerte de pié y caminar con la molestia, que aumenta en este caso, pero moviéndote hacia lo que te importa. ¿Qué estás dispuesto/a a hacer?





-Toc-toc ¿Quién es?--Soy yo el Duelo -¿Qué quiere? Estoy de luto Atenderlo no puedo -Vengo a ofrecerle consuelo -Diciéndome que me conforme? ¡no venga a hablarme del cielo ...! -Ábrame la puerta se lo ruego -Pase pero sepa que yo vivo en el suelo Gracias es necesaria mi presencia ¿-Me dirá que no llore, que acepte? ¿Que no tenga impotencia.? - Al contrario, hágale espacio A todo lo que sienta Para esto no hay reglas ni ciencia... -Comience entonces y ténga paciencia -Ya comencé mi labor cuando usted Aceptó abrirme su puerta... fc



# EJERCICIOS DE DESENGANCHE № 4: DEFUSIÓN O DESCONDICIONAMIENTO VERBAL DE LAS AUTOCRÍTICAS O RUMIACIONES MÁS INTENSAS SACANDO LA MENTE A PASEAR (Ruiz y Cravzoff, 2023)





Imagina que tu mente es como una radio siempre encendida. A veces pone noticias y música agradable que te agrada escuchar, y otras pone noticias y música desagradable que tratas de evitar tratando de cambiar de emisora, pensando en otras cosas o tratando de distraerte o evadirte haciendo cosas.

El problema es que tu mente es una cadena de emisoras de radio muy potente y cuando menos te lo esperas, izas, ya está volviendo a emitir la emisora que te desagrada! De modo que tratas de nuevo de evitarla, distraerte, gastando un montón de esfuerzos y energías que restas a hacer cosas importantes y valiosas en tu vida.

¿Y si no puede eliminar para siempre esas cadenas o emisoras que hago? (Esta es la noticia mala que te da tu mente).

Primer paso: Sintonizar las emisoras mentales y proponerte desobedecerlas

La noticia buena es que puedes hacer varias cosas no para eliminarlas por completo, sino para que tengan menos poder sobre tu vida, y te centres más en las cosas que realmente te importan.

.En silencio durante un par de minutos trata de sintonizar ahora una emisora que se llame "Radio Autocrítica" y deja que tu mente te traiga todo aquello que dice que no le gusta de ti mismo. Escucha lo que dice...y pregúntate, ¿y si desobedezco lo que trata de venderme, que gano?

.De nuevo haz lo mismo tratando de sintonizar una de estas dos emisoras o incluso la combinación de ambas que se llaman "Radio Preocupaciones intensas" y "Radio fracasos personales" y deja que tu mente te traiga todo aquello que dice que no le gusta de ti mismo. Escucha lo que dice...y pregúntate, ¿y si desobedezco lo que trata de venderme, que gano?

Segundo paso: Sacar las emisoras de tu mente a pasear

.Puedes usar varias opciones:

Una escribir todo lo que recuerdas que has sintonizado de tu mente criticándote, preocupándote o recordando tus fracasos y metiendo ese papel en un bolsillo de tu ropa, y en ese mismo día proponerte llevar a cabo una actividad que te importe (si te gusta está bien, pero si no te gusta esa actividad pero te importa, también está bien) y llévala a cabo. De vez en cuando haz una pequeña parada y mira las notas del papel y pregúntate, ¿quién está decidiendo ahora mis emisoras o yo?

Otra opción es hacer lo mismo pero en vez de usar un papel con notas es grabar esas emisoras y lo que dicen con tu móvil/celular y con unos auriculares ir escuchándolas mientras vas haciendo aquello que te importa, de modo que de vez en cuando te preguntes, ¿quién está decidiendo ahora mis emisoras o yo?

### Eres más que ellos ...

\_¿Quién es usted y qué hace aquí dentro?

\_Yo soy un «intruso pensamiento»
no aviso para entrar , cuando quiero entro...

\_Ah perdón... ocupado estoy lo siento...

\_lgual me quedaré aquí un largo tiempo

\_¿Me llevará al pasado o al futuro incierto
alejándome de mis momentos?

\_iEs que en robarte del presente soy experto!

\_ Mire Don Pensamiento...
que esté aquí no indica que sea cierto
yo decido si usted es real o puro invento
! Usted vivirá si yo le doy sustento !

fc

### EJERCICIOS DE DESENGANCHE Nº 5: EL TREN DE LA VIDA Y ¿QUIÉN SOY YO?

(Cravzoff y Ruiz, 2023)

(OBJETIVOS: Defusión, Yo Contexto, Perspectiva)

Ante una vivencia reciente:

Imagina que eres un tren de carga, ERES LA MÁQUINA y tienes vagones y en cada vagón llevas diferentes cargas.

Ahora llena los vagones:

El 1 con EXPERIENCIAS,

EL 2 con EMOCIONES,

EL 3 con PENSAMIENTOS,

Relacionados con esa situación que vives.

Ahora imagina que vas por los rieles de este tiempo de tu vida y y comienzas la descarga de los vagones de tu tren:

En la estación vivencias, descargas las vivencias...

En la estación emociones descargas las emociones... etc.

Luego de la descarga pregúntate:

¿Yo soy el que transporto o soy lo que transporto?

¿Soy lo que cargo o soy el tren?

Luego sigue tu viaje... te espera nueva carga. Sigue transportando...





### ¿QUIÉN SOY YO?

Cerramos los ojos, nos ponemos en posición de meditación y observamos durante un minuto nuestra respiración aquí y ahora. Al cabo del minuto nos preguntamos: ¿Quién es la persona que nota su propia respiración?

Seguimos con los ojos cerrados y visualizamos el trayecto que hemos hecho esta mañana antes de llegar hasta aquí, viendo las sucesivas escenas. Al cabo de un ratito nos preguntamos: ¿Quién es la persona que ha observado en su mente este trayecto?

Continuamos con los ojos cerrados y visualizamos una escena desagradable vivida en esta última semana, donde estábamos, que pasó, qué pensábamos allí, qué sentíamos allí, que dijimos o hicimos y cómo respondieron otras personas si las había allí. Al cabo de un ratito nos preguntamos: ¿Quién es la persona que ha observado en su mente esta escena desagradable?

Igualmente seguimos con los ojos cerrados y visualizamos una escena agradable vivida en esta última semana, donde estábamos, que pasó, qué pensábamos allí, qué sentíamos allí, que dijimos o hicimos y cómo respondieron otras personas si las había allí. Al cabo de un ratito nos preguntamos: ¿Quién es la persona que ha observado en su mente esta escena agradable?

Ahora aquí en silencio y en posición de meditación, observamos de nuevo nuestra respiración, los pensamientos que nos vienen, las distracciones, las sensaciones del cuerpo, los sonidos de fuera... Al cabo de un ratito nos preguntamos: ¿Quién es la persona que observa aquí y ahora todo esto?

Y para ir terminando en posición de meditación me hago esta pregunta: ¿Quién dice mi mente que soy yo? Espero a que mi mente me diga, tú eres tal y tal.....y al cabo de un minuto me pregunto: ¿Quién es la persona que observa lo que dice su mente que es aquí y ahora?

Observa esto, tu **Yo contenido** (todo lo que notaste, lo que recordaste, lo que pensaste, tus sensaciones, tus pensamientos, emociones, recuerdos...). Tu **Yo proceso** (lo que hiciste, meditar sentando aquí y ahora) y tu **Yo Observador** (la persona que nota y se da cuenta de todo lo anterior, tu conciencia si quieres...)

Date cuenta también de que tú no eres lo que dice tu mente que tú eres, ya que la mente es tuya, junto a tu historia personal, pero tú eres mucho más que todo esto, por lo pronto eres el/la observador/ra de todo esto

# EJERCICIOS DE DESENGANCHE № 6: HACER LO QUE NOS IMPORTA Y VALORAMOS A PESAR DE LAS EMISORAS INTERNAS DE NUESTRA MENTE Y LAS PRESIONES O CRÍTICAS DE OTRAS PERSONAS (Ruiz y Cravzoff, 2023)





Imagina por un momento que tú y yo (o este grupo si somos varios) somos oncólogos infantiles.

Un día más acudimos a nuestro trabajo en este hospital con la finalidad de ayudar a los niños que tenemos ingresados en nuestro servicio y si es posible, aplicando nuestros conocimientos y tratamientos salvarles la vida.

Algunos conocidos dicen que somos unos privilegiados, que tenemos un buen sueldo y un trabajo fijo. Todo ello es cierto. Pero esa gente no sabe lo duro que es este trabajo.

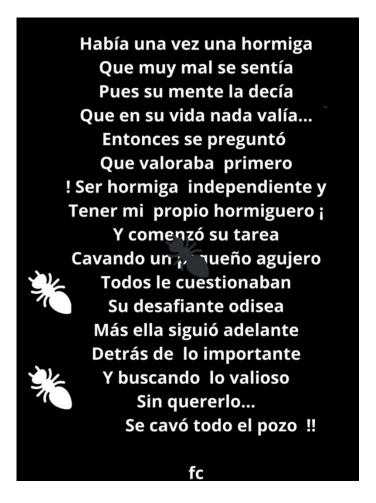
De vez en cuando, más veces de la que tu y yo como médicos o enfermeros de estos niños deseamos, nos encontramos ante la terrible situación de verlos deteriorarse, sufrir y morir. Esto realmente es muy duro. No solo le tratamos, sino que llegamos a conocer muy bien a estos pequeños. Hemos compartido con ellos sus esperanzas, sus proyectos e ilusiones, además de su dolor. Verlos tan jóvenes marchitarse nos rompe el alma.

Y no solo esto, una vez fuera del trabajo, a pesar de que estamos distraídos con otras cosas, cuando vemos a nuestros hijos jugar, divertirse, o a los de los vecinos, no podemos dejar de acordarnos de estos pequeños del hospital, y experimentamos angustia, sensación de opresión unas veces, otras experimentamos desanimo, tristeza y desgana; y si fuera poco nuestras mentes y nuestras ganas nos dicen, ¡vaya mierda de vida y vaya mierda de trabajo!, y nos sentimos impulsados a abandonar este trabajo, a pedir un traslado, a dejarlo......

Y esta mañana estamos aquí en la sala de reuniones comentando todo esto, lo duro que es...y nos recordamos que elegimos este trabajo no tanto por el dinero necesario y satisfactorio, sino porque nuestra vocación fue elegir disminuir la enfermedades graves del mundo, curarlas o ayudar a llevarlas lo mejor posible. Y además de recordar todo esto experimentamos todo este malestar y dolor.

¿Qué vamos a hacer? ¿Le vamos a hacer un lugar, un hueco a este dolor sin evitarlo mientras seguimos haciendo lo que valoramos o vamos a dejar de venir aquí porque todo este dolor no está empujando a abandonar?

### **Cuento de la Hormiga Independiente**



- Lean la poesía en grupo
- ¿Qué es lo valioso para la hormiga?
  - ¿Qué hace entonces?
- ¿Tu mente alguna vez cuestiono tu vida, tu manera de vivirla?
  - ¿Estás dispuesto a ir hacia lo importante en tu vida?
    - ¿A pesar de…?
    - Compartan su respuestas-
    - Dramaticen la poesía ¡!!

## ¿EN QUÉ CONSISTE LA TERAPIA DE GRUPO? (Ruiz, 2023)

Se trata de una serie de reuniones de un grupo de personas con un psicólogo con el objetivo de que las personas que acuden a las mismas mejoren dos aspectos importantes de sus vidas: (1) Mejorar el desengancharse de las cuestiones emocionales que les tienen atrapados/as en sus vidas pudiendo avanzar mejor en aquello que les importa y (2) Mejorar las relaciones con las personas que le importan de su vida.

Se trata de unas 10 reuniones, 1 por semana de una hora y media a dos horas con un máximo de 9-10 personas por grupo.

En los grupos cada persona tiene dos papeles principales para trabajar en el grupo:

- -Papel de actor/actriz: Usted le habla a sus compañeros/as de grupo de cómo le ha ido la semana, que atascos y progresos ha hecho y cómo le hace sentir todo esto aquí y ahora con nosotros en el grupo
- -Papel de director/directora: Usted escucha y observa lo que dicen y hacen sus compañeros en el grupo (además de su lenguaje no verbal) y trata de relacionarlo con los atascos y progresos que cuentan de su vida diaria, haciendo comentarios sobre sus atascos y sobre sus progresos, de modo que tratamos de reducir sus atascos y aumentar sus progresos y que esto se traslade a sus vidas diarias.

Además en el grupo se traen una seria de metáforas, historias y ejercicios (de meditación y experienciales) para practicar el desenganche mental/emocional a cuestiones que limitan nuestras vidas, en las mismas reuniones y después entre la semana, apoyando las acciones comprometidas en relación aquello que nos importa como personas y por lo que merece la pena nuestras vidas.

Un aspecto importante también en el grupo son **respetar una serie de normas de convivencia mínimas en estos encuentros grupales**, que podemos resumir en tres: (1) **Confidencia:** Lo que hablemos en el grupo se queda aquí en estas reuniones y no hablamos fuera del grupo de quienes son nuestros compañeros/as y que dificultades presentan; (2) **Asistencia/Puntualidad** (Es importante para hacer el trabajo grupal y no romper el ritmo acudir a todas las reuniones a su hora, trayendo un bolígrafo y una carpeta para tomar notas de algunos ejercicios; también traer en la primera vez un pendrive para grabar una serie de ejercicios); y (3) **Respeto:** Cuando hagamos de directores/directoras nuestros comentarios siempre van encaminados a apoyar los progresos de los compañeros y la advertencia positiva de sus conductas inadecuadas.

### HOJA DE TRABAJO SEMANAL EN GRUPO-PARTE 1 (Ruiz, 2023)

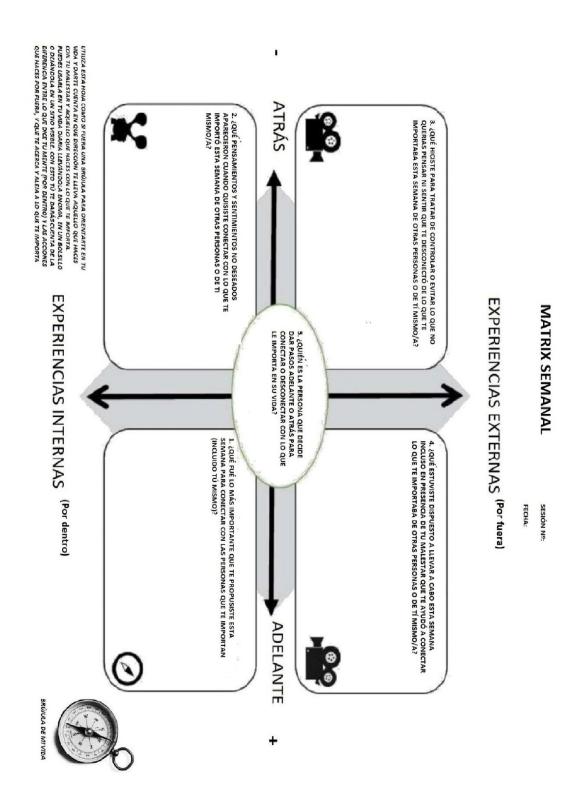
Sesión nº:

Fecha:

Nombre:

Enganches problemáticos y grupo en esta reunión grupa	progresos que he oído y v l:	visto en mis compañeros de
NOMBRE DEL COMPAÑERO/RA	ENGANCHE PROBLEMÁTICO QUE LE HE OIDO Y VISTO	PROGRESO QUE LE HE OIDO Y VISTO
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

### HOJA DE TRABAJO SEMANAL EN GRUPO-PARTE 2 (Ruiz, 2023)



### TAREAS PARA CASA DESPUÉS DE CADA SESIÓN

	TAREAS PARA CASA DESPUES DE CADA SESION		
	1. Traer relleno los <b>enganches y progresos</b> que he visto/oído a cada		
DESPUÉS DE	compañero/ra del grupo tras la primera reunión		
LA SESIÓN	2. Leer y practicar los ejercicios de las <b>página 1 a 5</b> de tu cuadernillo y traer tu		
Nº 1	Matrix de tu primera semana		
	3. Practicar en casa la <b>meditación del ahora</b> 1 vez al día		
	1. Traer relleno los <b>enganches y progresos</b> que he visto/oído a cada		
DESPUÉS DE	compañero/ra del grupo tras la segunda reunión		
LA SESIÓN	2. Leer y rellenar <b>página 6 a 9</b> de tu cuadernillo y traer tu <b>Matrix</b> de tu		
Nº 2	segunda semana		
	3. Practicar en casa la <b>meditación de la apertura</b> 1 vez al día		
	1.Traer relleno los <b>enganches y progresos</b> que he visto/oído a cada		
DESPUÉS DE	compañero/ra del grupo tras la tercera reunión		
LA SESIÓN	2. Leer y practicar los ejercicios de la página 10 a 11 de tu cuadernillo y traer tu		
Nº 3	Matrix de la tercera semana		
	3. Practicar en casa la meditación de la defusión 1 vez al día		
	1.Traer relleno los enganches y progresos que he visto/oído a cada		
DESPUÉS DE	compañero/ra del grupo tras la cuarta reunión		
LA SESIÓN	2. Leer y practicar los ejercicios de la <b>página 12 a 16</b> de tu cuadernillo y traer		
Nº 4	tu <b>Matrix</b> de la cuarta semana		
3. Volver a practicar en casa la <b>meditación de la apertura</b> 1 vez al día			
	1.Traer relleno los <b>enganches y progresos</b> que he visto/oído a cada		
DESPUÉS DE	compañero/ra del grupo tras la quinta reunión		
LA SESIÓN	2. Leer y practicar los ejercicios de la <b>página 17 al 18</b> de tu cuadernillo y traer		
Nº 5	tu <b>Matrix</b> de la quinta semana		
5	3. Volver a practicar en casa la <b>meditación de la defusión</b> 1 vez al día		
	1.Traer relleno los <b>enganches y progresos</b> que he visto/oído a cada		
DESPUES DE	compañero/ra del grupo tras la sexta reunión		
LA SESIÓN	2. Leer y practicar los ejercicios de la <b>página 19 a 21</b> de tu cuadernillo y traer		
Nº 6	tu <b>Matrix</b> de la sexta semana		
	3. Practicar en casa la <b>meditación del yo observador</b> 1 vez al día		
DESPUES DE	1.Traer relleno los <b>enganches y progresos</b> que he visto/oído a cada		
LA SESIÓN	compañero/ra del grupo tras la séptima reunión		
Nº 7	2. Leer y practicar los ejercicios de la <b>página 22 a 23</b> de tu cuadernillo y traer		
N- 7	tu <b>Matrix</b> de la séptima semana		
	3. Practicar en casa la <b>meditación de los valores</b> 1 vez al día		
DESPUÉS DE	1.Traer relleno los <b>enganches y progresos</b> que he visto/oído a cada		
LA SESIÓN			
Nº 8	compañero/ra del grupo tras la octava reunión		
IN= Q	2. Volver a leer y practicar los ejercicios de la <b>página 22 a 23</b> de tu cuadernillo		
	y traer tu <b>Matrix</b> de la séptima semana		
DESPUÉS DE	3. Practicar las <b>meditaciones de los compromisos y la compasión</b> días alternos		
	1. Traer relleno los <b>enganches y progresos</b> que he visto/oído a cada		
LA SESIÓN	compañero/ra del grupo tras la novena reunión		
Nº 9	2. Volver a leer y practicar los ejercicios de la <b>página 1 a 5/ 12 a 16</b> de tu		
	cuadernillo y traer tu <b>Matrix</b> de la novena semana		
DECDUÉS DE	3. Volver a practicar la meditaciones del ahora y la apertura días alternos		
DESPUÉS DE	1. Resumir que hemos observado <b>que nos engancha y qué nos ayuda</b>		
LA SESIÓN	2. Compartir entre todos que hemos logrado en este grupo con Matrix final		
Nº 10	3. Despedida y práctica de lo aprendido en nuestra vida diaria		