

KIT DE HERRAMIENTAS EMOCIONALES

Bernard Ivin, LCSW – Médico/Propietario Strength for Change, LLC

“Nuestra grandeza no está en nuestra capacidad de cambiar el mundo. Está en nuestra capacidad de cambiarnos a nosotros mismos”.

-Mahatma Gandhi

Podemos cambiar nuestro estado emocional a través de cinco métodos: la mente, el cuerpo, las relaciones, el medio ambiente y los productos farmacéuticos. Este kit de herramientas emocionales le proporciona herramientas para cada uno de estos cinco métodos. Cuando se sienta ansioso, deprimido, enojado o alguna otra emoción desagradable o no deseada, busque en su caja de herramientas, seleccione una o una combinación de las herramientas proporcionadas y utilícelas para calmar o contrarrestar sus malos sentimientos. Es importante saber que ninguna herramienta funciona para todos y que deberá probar una variedad de herramientas antes de encontrar la que funcione mejor para usted.

Para maximizar el beneficio de su conjunto de herramientas emocionales, será útil conocer los siguientes conceptos psicológicos y filosóficos. Estos conceptos sirven como marco teórico para comprender la naturaleza de los desafíos de salud mental y cómo el Conjunto de herramientas emocionales facilita el autodomínio, la curación y la recuperación. Además de estos conceptos, existen otras teorías y principios psicológicos bien investigados sobre los cuales se diseña su conjunto de herramientas emocionales.

- **La curación y la recuperación comienzan con la autoconciencia** : ¡la vida es dura! Seguramente enfrentaremos numerosos desafíos para vivir una vida sana, exitosa y feliz. En Strength for Change, nos referimos a estos desafíos como Los obstáculos para el éxito y el bienestar. Hay dos tipos de obstáculos a los que debemos enfrentarnos. Los Obstáculos Externos son las circunstancias de la vida que nos provocan un gran estrés y comprometen nuestra salud física y mental. Los obstáculos internos son las condiciones y trastornos del cerebro que generan pensamientos, sentimientos y acciones que nos desregulan emocionalmente, anulan nuestra voluntad y nuestro mejor juicio, comprometen nuestras relaciones y perjudican nuestras vidas. Hasta cierto punto, todo el mundo experimentará obstáculos externos e internos en algún momento de su vida. No debemos sentirnos avergonzados cuando esto nos suceda. Para superar los obstáculos al éxito y al bienestar, primero debemos saber con precisión cuáles son. Este es un primer paso esencial porque diferentes obstáculos requieren diferentes herramientas y tratamientos para superarlos con éxito.
- **El cerebro en piloto automático (APB)** : el APB es lo que pensamos, sentimos y hacemos sin intentarlo. Es la mentalidad con la que operamos en un momento dado y cómo experimentamos y reaccionamos naturalmente ante el mundo que nos rodea. Algunas personas tienen suerte y su APB les funciona bien. Naturalmente, piensan, sienten y hacen lo que les sirve para su éxito y bienestar. Otros no tienen tanta suerte y su APB juega en su contra. Naturalmente piensan, sienten y hacen lo que compromete su éxito y bienestar. El funcionamiento de nuestra APB y la mentalidad que genera está determinado por factores genéticos y ambientales (naturaleza y crianza) y el impacto de cualquier obstáculo interno que pueda resultar de ellos.
- **No podemos detener el tren APB** : no podemos detener los pensamientos, sentimientos y acciones que vienen a nuestra mente. No tiene sentido luchar contra ellos, intentar detenerlos o castigarnos por tenerlos. Nada de eso es útil. Lo mejor que podemos hacer es cambiar nuestra relación con lo que estamos experimentando (desde la ira y la vergüenza hasta la autocompasión) y contrarrestar nuestro APB con pensamientos, sentimientos y acciones alternativas.

- **Mindfulness** – Cuando la APB está en nuestra contra, necesitamos un antídoto. El antídoto es la atención plena. Como se enseña en Strength for Change, la atención plena es lo que pensamos, sentimos y hacemos intencionalmente como una cuestión de concentración, elección y voluntad. Cuando se practica de manera constante a lo largo del tiempo, la atención plena remodela el funcionamiento del APB. Cada herramienta de su caja de herramientas requiere un acto de atención plena. Cada vez que utilice su kit de herramientas, ejercerá la atención plena necesaria para remodelar su APB hacia una mentalidad más saludable que mejorará su vida.
- **La mentalidad lo es todo** : nuestra mentalidad determina cómo nos experimentamos a nosotros mismos, a los demás y al mundo que nos rodea. En cualquier momento dado, operamos con una de dos mentalidades. En una mentalidad primordial, nos centramos en las amenazas, los riesgos y lo que falta. Como resultado, vemos las cosas desde una perspectiva centrada en el problema, hacemos juicios críticos, nos cargamos emocionalmente y respondemos reactivamente. Con una mentalidad poderosa, nos centramos en las fortalezas, las oportunidades y lo que está disponible. Como resultado, vemos las cosas desde una perspectiva centrada en soluciones, buscamos comprensión, nos mantenemos regulados emocionalmente y respondemos estratégicamente. Nuestra salud mental está determinada por la proporción de las dos mentalidades con las que operamos. Cuanto mayor sea nuestra proporción de mentalidad primaria, más vulnerables seremos a sentimientos de ansiedad, depresión, ira y afecciones de salud mental relacionadas. La relación entre ambas mentalidades está determinada por el funcionamiento de nuestra APB.
- **La ciencia del cambio** : nuestro APB reside en el centro y las regiones inferiores de nuestro cerebro. Cuando practicamos mindfulness, ejercitamos las regiones superiores del cerebro, específicamente, la Corteza Prefrontal (CPF) ubicada en la superficie de nuestro cerebro detrás de la frente. El PFC se conoce como el cerebro ejecutivo debido a las funciones que desempeña, incluida nuestra capacidad de lenguaje, pensamiento crítico, resolución de problemas, organización, regulación emocional y autodisciplina. Cuanto más practicamos la atención plena, más fuerte se vuelve nuestro PFC. Cuanto más fuerte se vuelve nuestro PFC, mayor es su papel en el funcionamiento de nuestro APB y mayor es la proporción entre nuestra mentalidad poderosa y primordial.
- **La Filosofía de la Responsabilidad Personal** – No somos responsables de la naturaleza y el funcionamiento de nuestra APB ni del sufrimiento que nos cause. Sin embargo, somos responsables de superar su impacto negativo en nuestras vidas. En otras palabras, no somos responsables de nuestra depresión, ansiedad, TDAH, adicción u otras condiciones de salud mental, pero sí somos responsables de las consecuencias de estas condiciones y de hacer los cambios necesarios para vivir más sanos, más exitosos y más satisfactorios. vidas.
- **La ciencia de cómo funcionan las emociones** : según la teoría de la terapia cognitivo-conductual, “eso” (la persona, lugar, cosa, situación o circunstancia, ya sea real o imaginaria) NO nos hace sentir mal. SIN INTENCIÓN nos hacemos sentir mal por lo que pensamos de ello. Gracias a Dios, este es el caso porque, si bien es posible que no podamos cambiarlo, podemos cambiar lo que pensamos de ello y los malos sentimientos y reacciones resultantes.
- **El principio rector de la terapia cognitivo-conductual** : el hecho de que lo pensemos no significa que sea cierto. Los sentimientos no son hechos. Todo el mundo tiene derecho a opinar, pero no todo el mundo tiene la opinión correcta. La verdad nos hará libres para sentir lo mejor y hacer lo mejor.
- **El cambio es retrospectivo** : cuando nuestro APB genera una carga emocional intensa, estamos a merced de nuestros sentimientos e impulsos. Esto se debe a que cuando estamos cargados emocionalmente, nuestra corteza prefrontal se desconecta y perdemos temporalmente nuestra capacidad de ser conscientes, razonar, regular las emociones, resolver problemas y comunicarnos de manera efectiva. Es importante tener esto en cuenta cuando comenzamos a utilizar nuestro conjunto de herramientas emocionales. Inicialmente, no podremos aplicar nuestras herramientas cuando estemos cargados emocionalmente. En cambio, tendremos que esperar hasta que pase la carga emocional. De esta manera, el cambio es retrospectivo. Para cambiar nuestras reacciones futuras, debemos reflexionar sobre nuestras reacciones pasadas. Ya sea

un minuto, una hora o un día, hacemos el trabajo (aplicamos nuestras herramientas) después del hecho. Con el tiempo, desarrollamos la capacidad de realizar el trabajo en el momento de la carga emocional, reduciendo así su intensidad, duración e impacto.

- **Autodominio** : el autodominio es la capacidad de sentir lo mejor y hacer lo mejor. Elevar nuestro nivel de autodominio, junto con la curación y la recuperación, es el objetivo de la terapia y de todas las formas de desarrollo personal. Con el autodominio, podemos regular nuestras emociones y comportamientos, comunicarnos de manera efectiva y anular nuestra necesidad de gratificación inmediata en la búsqueda de nuestros valores y metas a largo plazo.
- **No hay magia** – No existe magia en el mundo del autodominio, la curación y la recuperación. Ningún medicamento o terapia puede producir resultados instantáneos o completos. El autodominio, la curación y la recuperación no son un evento, son un proceso. Uno que requiere esfuerzo constante, práctica, determinación y autocompasión frente a repetidos reveses y recaídas de pensamientos, emociones y comportamientos no deseados. Uno que requiere la capacidad de reiniciar el proceso una y otra vez , un millón de veces si es necesario.
- **La vida según los términos de la vida** : para mantener nuestra salud mental y vivir la vida al máximo, debemos aprender a aceptar incondicionalmente las cosas que no podemos cambiar, los términos y condiciones de la vida sobre los que somos completamente impotentes. De pequeño a grande, esto incluye cosas como el tráfico, el mal servicio al cliente, el mal tiempo, las enfermedades, los desastres naturales, las decisiones pasadas o los acontecimientos adversos, la muerte de seres queridos, el envejecimiento, la mortalidad y, quizás lo más difícil de todo de aceptar, las decisiones, actitudes o acciones de OTRAS PERSONAS (particularmente nuestros propios hijos). Juzgar, resistir o intentar controlar estas cosas seguramente perpetuará y amplificará nuestro estrés, sufrimiento emocional e ineptitud.

Si no está familiarizado con estos conceptos, pídale a su terapeuta de Fuerza para el Cambio que los analice con usted. Si no es cliente de Strength for Change, busque los servicios de un terapeuta cognitivo conductual que pueda estar familiarizado con estos conceptos y las habilidades (herramientas) de afrontamiento relacionadas.

HERRAMIENTAS MENTALES	
NUEVO APRENDIZAJE/REAPRENDIZAJE:	
1. Contenido de sabiduría	<p>↓ Cuando trabajas para mejorar tu estado de ánimo y bienestar</p> <p>CONSUMIR diversas formas de contenido de sabiduría. El contenido de sabiduría se refiere a cualquier forma de medio que promueva la salud, el crecimiento personal, el bienestar psicológico y el éxito de las relaciones. El objetivo del contenido de sabiduría es educarnos e inspirarnos para aprender y crecer, practicar el cuidado personal y vivir una vida más plena.</p> <p>DESARROLLA UNA RUTINA para consumir contenido de sabiduría diariamente. Pueden ser sólo de 10 a 15 minutos al día. Puede acceder a contenidos de sabiduría a través de libros, podcasts y vídeos de numerosos recursos en línea. Consumir contenido de sabiduría a diario puede ser la herramienta más práctica, concreta y poderosa para contrarrestar y reconfigurar nuestro cerebro en piloto automático.</p> <p>Para comenzar, considere los siguientes libros recomendados: MINDSET , de Carol S. Dweck, Ph.D.), ADJUNTO , de Amir Levine y Rachel Heller, ATOMIC HABITS , de James Clear, DARING GREATLY , de Brene Brown. EL CUERPO MANTIENE LA PUNTUACIÓN – por Bessel A. Van Der Kolk, AUTOCOMPASIÓN – por Kristin Neff</p>

PENSAMIENTO CRÍTICO:

2. Ve adentro

↓ Cuando se siente mal: ansioso, deprimido, triste, frustrado, irritable, enojado, etc.

ACTIVA LA MENTALIDAD:

- **Haga una pausa, respire y reflexione:** cambie su enfoque de su mundo exterior a su mundo interior. Concéntrate en lo que estás experimentando y ponlo en palabras. Identifique la situación (el “eso”) a la que está reaccionando, el desencadenante de sus sentimientos, sensaciones corporales y acciones.
- **Recuerde :** No me siento mal por “eso” (la situación, circunstancia, persona, lugar o cosa real o imaginaria). Sin querer me estoy haciendo sentir mal por lo que pienso de "eso".

IDENTIFICA LOS PENSAMIENTOS EN PILOTO AUTOMÁTICO QUE ESTÁN IMPULSANDO TU REACCIÓN:

- **Pregúntese :** ¿Qué estaba/estoy pensando? ¿Cuáles fueron/son los pensamientos en piloto automático que impulsaron mis sentimientos y reacciones no deseadas?
- **Estado :** Estaba/estoy pensando...

3. Autointerrogatorio _

↓ Al determinar la credibilidad de los pensamientos identificados.

CUESTIONE E INTERROGUE los pensamientos del piloto automático que impulsan sus sentimientos y reacciones APB no deseados. Haga esto como si fuera un abogado interrogando a un testigo. Habla con tus pensamientos en segunda ^{persona} como si estuvieras interrogando a alguien fuera de ti.

HÁGATE preguntas que revelen inconsistencias en tus pensamientos.

POR EJEMPLO :

- Independientemente de lo que usted (segunda ^{persona}) piense, ¿cuáles son los hechos de la situación? ¿Los hechos respaldan lo que estás diciendo? ¿Cuál es la evidencia de lo que estás diciendo? ¿Hay alguna evidencia que sugiera que estás equivocado en lo que dices? ¿Es posible que estés cometiendo un error mental?
- Cuando dices que soy un 'fracaso en la vida', ¿quieres decir que fallo en algunas cosas algunas veces, o en todas las cosas todo el tiempo? Si la respuesta es algunas cosas algunas veces, ¿eso se aplica sólo a mí o se aplica a otros seres humanos?
- Cuando me etiquetan como “inferior”, “tonto” o “perdedor”, ¿qué significan realmente esas etiquetas? ¿Cuál es su definición de “tonto” o “perdedor”? ¿Su definición se aplica sólo a mí o se aplica a la mayoría de las personas?
- Hágase preguntas adicionales como las sugeridas en las herramientas 4 a 14 de esta sección de su kit de herramientas.

Después de analizar tus pensamientos mediante el autointerrogatorio, **PREGÚNTATE** - ¿Son creíbles mis pensamientos? ¿Reflejan con precisión la realidad de mi situación? Aunque sienta o crea que mis pensamientos son ciertos, ¿puedo realmente confiar en ellos? ¿Existe una perspectiva alternativa que refleje (describa) con mayor precisión la realidad de mi situación?

<p>4. Doble estándar</p>	<p>↓ Al determinar la credibilidad de los pensamientos identificados.</p> <p><u>PREGÚNTESE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Si mi mejor amigo estuviera pasando por mi situación, ¿qué pensaría de él? ¿Cómo les hablaría? ¿Qué les diría? <p><u>DESCRÍBE TU EXPERIENCIA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Declare en voz alta o para usted mismo -</u> <i>(En 3ª persona como si estuvieras viendo lo que le pasa a tu mejor amigo)</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando (el nombre de tu amigo) era (palabras de acción observables)... 2. Sintieron (palabras de sentimiento; enojado, triste, ansioso, etc.)... 3. Porque lo que crearon en su mente fue... 4. Mi querido amigo (tu nombre), lo que quiero que sepas es...
<p>5. Realizar un experimento</p>	<p>↓ Al determinar la credibilidad de los pensamientos identificados.</p> <p><u>PREGÚNTESE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Cómo puedo probar la validez y el mérito de mis pensamientos? Aborde esta pregunta desde la perspectiva de un científico que realiza un experimento para probar los méritos de su teoría o hipótesis. <p><u>EXPERIMENTOS A CONSIDERAR*:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Si está ansioso y preocupado porque cree que se está “volviendo loco”, puede poner a prueba este pensamiento intentando volverse loco. Puedes rodar por el suelo, agitar brazos y piernas en el aire y hablar galimatías. Puede ser un alivio descubrir que no te estás volviendo loco, por mucho que lo intentes. ▪ Si está ansioso y preocupado porque cree que va a sufrir un ataque cardíaco, puede poner a prueba este pensamiento haciendo saltos, levantando pesas, corriendo o esforzándose físicamente de alguna otra manera. <p><i>* Los experimentos sólo deben realizarse después de una evaluación física y psiquiátrica exhaustiva y la autorización de un profesional médico.</i></p>
<p>6. Distanciamiento metafórico</p>	<p>↓ Al determinar la credibilidad de los pensamientos catastróficos</p> <p><u>PREGÚNTESE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Si la situación, dificultad o adversidad (a la que estoy reaccionando) fuera un cuerpo de agua, ¿sería un vaso de agua, un lago o un océano? Si es un vaso de agua, <u>diga</u>: “¡No te ahogues en un vaso de agua! ▪ Utilice o cree metáforas que sean más significativas para usted.

<p>7. Mire en ambos sentidos en línea</p>	<p>↓ Al determinar la credibilidad de los pensamientos catastróficos</p> <p><u>PREGÚNTESE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Si estuviera en una fila de 100 personas que experimentan dificultades y sufrimiento, ¿cuál sería mi lugar en la fila (con la centésima ^{persona} en peor situación y la primera ^{en} mejor situación)? ¿Cuántas personas estarían frente a mí? ¿Cuántas personas estarían detrás de mí? ▪ Si hay personas detrás de mí en la fila, ¿cuáles son sus circunstancias y en qué situación están peor que yo? ▪ ¿Cómo me siento acerca de mi lugar en la fila? ▪ ¿Hay algo que pueda hacer para mejorar mi lugar en la fila? Si no, ¿por qué? ¿Otras personas tampoco pueden mejorar su lugar en la fila? Si es así, ¿por qué es así? ▪ Si esta situación fue lo peor que me pasó esta semana, mes o año, ¿tuve una buena semana, mes o año?
<p>8. Humanizar</p>	<p>↓ Al determinar la credibilidad de la personalización de pensamientos.</p> <p><u>PREGÚNTESE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿La otra persona está intentando lastimarme intencionalmente? ¿Sus palabras o acciones reflejan realmente la naturaleza de nuestra relación o lo que sienten por mí? ¿Tengo alguna razón para darle a esta persona el beneficio de la duda? Aparte de intentar molestarme, ¿hay otra explicación para lo que esta persona me dijo o hizo? ▪ ¿Le sucede este tipo de situación a otras personas en mi posición o rol? ¿La situación habría sido diferente si hubiera sido por otra persona en mi puesto o función? ▪ ¿Qué tan común es lo que estoy experimentando? ¿Esto simplemente me está pasando a mí o otras personas sufren de manera similar?
<p>9. especificando</p>	<p>↓ Al determinar la credibilidad de los pensamientos generalizadores.</p> <p><u>PREGÚNTESE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Si soy malo en algo, ¿eso significa que soy malo en todo? ▪ ¿Las acciones de esta persona reflejan con precisión su verdadero carácter?
<p>10. Sombras de gris</p>	<p>↓ Al determinar la credibilidad de los pensamientos de todo (negro) o nada (blanco)</p> <p><u>PREGÚNTESE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Esta situación es realmente buena o mala? ¿Hay excepciones o zonas grises? ▪ ¿Puedo pensar en ejemplos que no encajen en esta perspectiva extrema? ▪ ¿Qué posibilidades hay de que no haya (en absoluto) opciones intermedias? <p><u>CONSIDERE LOS GRADOS :</u> En lugar de pensar en términos absolutos, considere los grados de variación. Por ejemplo, en lugar de etiquetar una experiencia como un completo fracaso, piense en qué aspectos salieron bien o qué lecciones se pueden aprender de ello.</p>

<p>11. Sin Nostradamus</p>	<p>↓ Al determinar la credibilidad de los pensamientos de lectura de la mente o de adivinación</p> <p><u>PREGÚNTESE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Puedo estar seguro de saber lo que la otra persona está pensando o los resultados futuros en mi vida? ¿Con qué frecuencia predigo con precisión lo que otra persona está pensando o los acontecimientos futuros? ¿Qué porcentaje de las veces lo hago bien? ¿Qué porcentaje de las veces me equivoco? ¿Qué más podría estar pensando la persona? ¿Qué otros resultados posibles podrían ocurrir además de aquel en el que estoy enfocado?
<p>12. Definir los términos</p>	<p>↓ Al determinar la credibilidad de los pensamientos de autocrítica</p> <p><u>PREGÚNTESE:</u> (Cuando se utilizan etiquetas como “inferior”, “tonto” o “perdedor”)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué significan realmente esas etiquetas? ¿Cuál es la definición de “tonto” o “perdedor”? ▪ Al definir estos términos, ¿existe realmente una persona como “un tonto” o “un perdedor”, o simplemente seres humanos que a veces actúan como tontos, mezquinos, egoístas y contraproducentes?
<p>13. Reatribución</p>	<p>↓ Al determinar la credibilidad de los pensamientos de culpabilidad hacia uno mismo o hacia otros</p> <p><u>PREGÚNTESE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Cuáles son todos los factores que contribuyeron a mi situación? ¿Qué contribuí yo, qué contribuyeron los demás y cuál fue una cuestión de circunstancias? <p><u>EXPLICA TU SITUACIÓN DESDE 3 PERSPECTIVAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>1ª Perspectiva</u> : Explica lo sucedido desde la perspectiva de <u>que</u> fue totalmente culpa tuya. Usted es completamente (100%) culpable de cualquier mal resultado que haya ocurrido y del dolor y las consecuencias que está experimentando. ▪ <u>2ª Perspectiva</u>: Explica lo que pasó desde la perspectiva <u>de</u> que fue completamente culpa de otra persona. Que la otra persona, las circunstancias de la vida o la mala suerte son completamente (100%) culpables del mal resultado ocurrido y del dolor y las consecuencias que estás experimentando. ▪ <u>3ª Perspectiva</u> : Explica lo sucedido desde la perspectiva de que todos los involucrados tenían alguna responsabilidad -Incluso si gran parte de la culpa es tuya, la otra persona, las circunstancias de la vida o la mala suerte contribuyeron de alguna manera al mal resultado que ocurrió y al dolor y las consecuencias que estás experimentando. <p><u>PREGÚNTESE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Cuál de las tres perspectivas parece más razonable, precisa y justa?

<p>14. Método semántico</p>	<p>↓ Al determinar la credibilidad de los pensamientos que deben declararse</p> <p><u>PREGÚNTESE:</u> <i>(La palabra “debería” siempre genera juicios negativos y críticas hacia uno mismo y los demás)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Existe alguna palabra (aparte de debería) que sería más precisa de usar? Por ejemplo, si estás pensando que debería hacer ejercicio, sería más exacto decir que sería saludable (productivo, valioso, etc.) hacer ejercicio. Si piensa que no debería haber cometido ese error, sería más exacto decir que desearía no haber cometido ese error.
<p>15. Reencuadre</p>	<p>↓ Al contrarrestar pensamientos que se consideran inexactos o carentes de credibilidad.</p> <p>Reencuadrar se refiere al proceso de cambiar o modificar la forma en que se percibe o comprende una situación, cuestión o problema. Implica mirar una situación desde una perspectiva o ángulo diferente para alterar su significado e implicaciones .</p> <p><u>REFORMA TUS PENSAMIENTOS PARA REFLEJAR LA VERDAD RACIONAL CREÍBLE DE TU SITUACIÓN :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Estado</u> : La verdad racional, creíble (o si lo prefieres, probable) es...
<p>16. Intervención del pensamiento</p>	<p>↓ Al contrarrestar pensamientos que se consideran inexactos o carentes de credibilidad.</p> <p><u>VE ADENTRO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Active Mindfulness:</u> haga una pausa, respire, reflexione y ponga palabras a su reacción no deseada (emocional, conductual y fisiológica). Explique, describa y articule lo que está experimentando. ▪ <u>Recuerde:</u> no me siento mal por “eso”, sin querer me estoy haciendo sentir mal por lo que pienso de “eso”. Su reacción no deseada no es intencional porque proviene de su piloto automático sobre el cual no tiene control. <p><u>IDENTIFICA TUS PENSAMIENTOS EN PILOTO AUTOMÁTICO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Pregúntese:</u> ¿Qué estaba pensando cuando tuve esa reacción? ¿Cuáles fueron los pensamientos en piloto automático que impulsaron mi reacción? ▪ <u>Estado</u> : Estaba pensando... <p><u>AUTOINTERROGAR:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Analice</u> sus pensamientos mediante el autointerrogatorio y otras herramientas de pensamiento crítico. ▪ <u>Pregúntese:</u> ¿ Son creíbles mis pensamientos? ¿Reflejan con precisión la realidad de mi situación? Aunque sienta o crea que mis pensamientos son ciertos, ¿puedo realmente confiar en ellos? <p><u>REENMARCAR:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Pregúntese</u> : ¿Existe una perspectiva alternativa que refleje (describa) con mayor precisión la realidad de mi situación? ▪ <u>Estado</u> : La VERDAD racional y creíble es... <p><u>SE VALIENTE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Pregúntese</u> : Basado en la VERDAD racional y creíble, ¿qué debo hacer? ¿Cuál es el mejor curso de acción? ▪ <u>Estado</u> : Necesito... Me comprometo a realizar la acción necesaria antes (día, fecha, hora, ubicación, método, etc.).

AUTOANÁLISIS:

	<p>↓ Al determinar las creencias fundamentales de la APB que impulsan su mentalidad primaria, tema y patrón de pensamientos y emociones negativas relacionadas.</p>
17. Flecha hacia abajo individual	<p><u>IDENTIFICAR Y ANOTAR:</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Utilice la <u>herramienta Go Inside</u> e identifique los pensamientos en piloto automático que impulsan sus reacciones negativas y emociones no deseadas relacionadas, seleccione el pensamiento que crea que es el mayor responsable de lo que está sintiendo.▪ Debajo del pensamiento dibuja una flecha hacia abajo. <p><u>PREGÚNTESE:</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Si ese pensamiento fuera cierto, ¿qué significaría? ¿Por qué eso me molestaría tanto?▪ Cuando te venga a la mente un nuevo pensamiento negativo, escríbelo debajo de la flecha y repite el proceso varias veces. Los pensamientos negativos adicionales que descubra conducirán a que las Creencias Fundamentales subyacentes impulsen sus sentimientos y reacciones negativos.
18. Flecha hacia abajo interpersonal	<p><u>IDENTIFICAR Y ANOTAR:</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Utilice la <u>herramienta Go Inside</u> e identifique los pensamientos de piloto automático que impulsan la frustración, la ira y la insatisfacción de su relación; seleccione el pensamiento que crea que es el mayor responsable de sus emociones no deseadas.▪ Debajo del pensamiento dibuja una flecha hacia abajo. <p><u>PREGÚNTESE:</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Si ese pensamiento fuera cierto, ¿qué diría sobre mí, la persona con la que estoy involucrado y el tipo de relación que tenemos?▪ Cuando te venga a la mente un nuevo pensamiento negativo, escríbelo debajo de la flecha y repite el proceso varias veces. Los pensamientos adicionales que descubra le llevarán a las creencias fundamentales subyacentes que impulsan la insatisfacción de su relación.
19. Escenario hipotético	<p><u>IDENTIFICAR Y ANOTAR:</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Utilice la <u>herramienta Go Inside</u> e identifique los pensamientos del piloto automático que impulsan sus miedos y ansiedades sobre eventos futuros; el pensamiento dibuja una flecha hacia abajo. <p><u>PREGÚNTESE:</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Si ese pensamiento fuera cierto, ¿qué es lo peor que podría pasar? ¿Qué es lo que más temo? Te vendrá a la mente un nuevo pensamiento negativo. Anótalo debajo de la flecha y repite este proceso varias veces. Los pensamientos negativos adicionales que descubras te llevarán a las creencias fundamentales subyacentes que impulsan tu miedo.

<p>20. Emoción oculta</p>	<p><u>PREGÚNTESE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Me estoy concentrando en mi ansiedad, enojo u otras emociones negativas para evitar enfrentar o abordar un problema importante en mi vida? ¿Cuál es el verdadero problema que me molesta? ¿Estoy secretamente resentido con mi cónyuge o mi trabajo? ¿Me siento infeliz por estar en la escuela? ¿Cómo me siento realmente? <p>Esta herramienta de autoanálisis determina si tus emociones negativas están siendo impulsadas por un problema personal oculto que no quieres afrontar. Llevar este problema a su conciencia y expresar sus sentimientos al respecto puede calmar su ansiedad y otras emociones negativas.</p>
<p>21. Inventario de sufrimiento</p>	<p><u>IDENTIFICAR Y ANOTAR:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Una línea de tiempo (desde el más antiguo hasta el más reciente) de la historia de su vida de dificultades, adversidades y traumas. ▪ Incluya quién, qué, cuándo, dónde y el impacto de cada experiencia. <p><u>ANALIZA TU INVENTARIO DE SUFRIMIENTO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tome nota de los temas y patrones emocionales negativos de su vida. ▪ Identifique las creencias fundamentales que resultaron de su sufrimiento.
<p>22. Declaraciones de verdad</p>	<p>herramientas de pensamiento crítico y reformule esas creencias en declaraciones que reflejen con mayor precisión (objetiva y fácticamente) la naturaleza de sus experiencias de vida.</p> <p><u>ESCRIBA SUS DECLARACIONES DE VERDAD</u> en tarjetas, notas adhesivas o un dispositivo electrónico al que pueda acceder fácilmente y consultarlo durante el día o cuando se encuentre en un estado mental negativo. Comience cada afirmación de verdad con las palabras: La VERDAD racional y creíble es...</p>
<p>ELECCIÓN CONSCIENTE:</p>	
<p>23. Elige la motivación</p>	<p>↓ Al contrarrestar los sentimientos de procrastinación, desinterés o apatía hacia la realización del trabajo necesario para lograr su curación, recuperación u otros objetivos de vida.</p>
<p>→ <u>MOTIVACIÓN DE 4 PUNTOS</u></p>	<p><u>IDENTIFICAR Y DECLARAR</u> (3-5 veces por semana):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Soy responsable y tengo poder sobre mis pensamientos, sentimientos, acciones y decisiones. Independientemente de las dificultades, enfermedades, deficiencias o el trato que me den otras personas, soy el factor más importante en la calidad y el resultado de mi vida. Nada ni nadie puede interponerse en mi éxito y bienestar. ▪ No quiero... ▪ Deseo... ▪ Y creo que todas estas cosas son posibles, y cuanto más haga lo que necesito hacer, más tendré la vida que quiero tener.

<p>→ <u>DECLARACIÓN DE LA ESTRELLA DEL NORTE:</u></p>	<p><u>IDENTIFICAR Y DECLARAR</u> (en primera persona del presente, 3-5 veces por semana):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Yo soy... (6-8 de tus valores e ideales más importantes). ▪ Mi propósito es... (el propósito para el que naciste para servir en este mundo. Tu terapeuta puede ayudarte a descubrir tu propósito). ▪ Yo soy... (3 de tus objetivos y roles más importantes en la vida). ▪ I (Las acciones necesarias para cada uno de tus objetivos/roles indicadas como si ya las estuvieras realizando).
<p>→ <u>CREANDO PREPARACIÓN PARA EL CAMBIO</u></p>	<p><u>IDENTIFICAR Y DECLARAR</u> (3-5 veces por semana) lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estoy disgustado con (enumere al menos las consecuencias relacionadas con su comportamiento problemático)... ▪ Espero con ansias (los beneficios y recompensas que experimentará cuando deje el comportamiento problemático). Asegúrese de incluir las recompensas emocionales más inmediatas que pueda imaginar; serán las más importantes para generar y mantener la motivación necesaria para el cambio.) ...
<p>→ <u>temida anticipación</u></p>	<p><u>IDENTIFICAR Y DECLARAR</u> (3-5 veces por semana) lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cómo será tu vida si no cambias tu(s) comportamiento(s) problemático(s). ▪ ¿Cómo lucirás, tu estado de salud, tu estilo de vida y cómo serán tus relaciones si no haces los cambios necesarios?
<p>→ <u>ANTI PROCRASTINACIÓN</u></p>	<p><u>IDENTIDAD:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los pasos más pequeños necesarios para completar la tarea que desea realizar. <p><u>DECLARA Y ACTÚA SOBRE LO SIGUIENTE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Voy a (paso uno)..., paso a paso veré cómo me siento. ▪ Voy al (paso dos)..., paso a paso veré cómo me siento. ▪ Continúe diciendo: "Voy a...", para cada paso necesario para completar la tarea más grande. ▪ Cuando llegue al último paso, diga: Voy a hacer (hacer el último paso)... durante 10 minutos; si quiero parar después de eso, puedo hacerlo sin ningún sentimiento de culpa, paso a paso veré cómo me siento.
<p>24. Elige la verdad</p>	<p>↓ Al contrarrestar las creencias fundamentales de su ATB y el tema y patrón de sentimientos negativos que causan</p> <p><u>DÍGATE A TI MISMO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La VERDAD racional y creíble es... No te limites a decir las palabras, sentir las palabras, visualizar el sentimiento detrás de las palabras y ser las palabras. <p><u>COMPRENDE</u> que la verdad te hará libre para sentir lo mejor y hacer lo mejor.</p> <p><u>ACTÚA</u> según la verdad (con respecto a ti mismo o a la situación) independientemente de cómo te sientas.</p>

<p>25. Elige el coraje</p>	<p>↓ Al contrarrestar los sentimientos de ansiedad, preocupación o miedo, tome las medidas necesarias para su éxito y bienestar.</p> <p><u>DÍGATE A TI MISMO :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Si bien puedo tener miedo (ansioso, preocupado, inseguro, etc.), eso no significa que sea débil o cobarde. Es simplemente la forma que tiene mi cerebro de tratar de protegerme, lo que a veces puede resultar equivocado. Que en este momento pueda ser valiente y hacer lo que sé que es necesario para mi éxito y bienestar. ▪ Crea tu propia declaración de valentía. <p><u>COMPRENDE</u> que el coraje no es la ausencia de miedo sino la acción frente al miedo. Ya sea que te des cuenta o no, tienes coraje dentro de ti al que puedes acceder a través de una elección consciente cuando no te llega de forma natural.</p> <p><u>ACTÚE :</u> Tome riesgos saludables (un pequeño paso a la vez) y haga lo que sea necesario para su éxito y bienestar, sin importar cuán asustado o ansioso pueda sentirse.</p>
<p>26. Elige la autocompasión</p>	<p>↓ Al contrarrestar los sentimientos de culpa, vergüenza o quebrantamiento en relación con luchas, transgresiones, fracasos o deficiencias personales.</p> <p>La autocompasión es el acto de tratarse a uno mismo con amabilidad, comprensión y aceptación sin prejuicios en respuesta a luchas, fracasos y deficiencias personales. Implica mostrar hacia uno mismo la misma empatía, paciencia y bondad que uno podría ofrecer naturalmente a un amigo cercano o a un ser querido .</p> <p><u>DÍGATE A TI MISMO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Soy un ser humano imperfecto y falible, con una tendencia incurable a cometer errores. Esto no me hace débil, inadecuado o quebrantado, sólo me hace humano como todos los demás. Todo el mundo comete errores y lucha de alguna manera. Que pueda aprender, crecer y volverme más fuerte en respuesta a los desafíos de mi vida. ▪ Que pueda perdonarme y ser amable conmigo mismo por mis errores y defectos, y que pueda aprender, crecer y volverme más fuerte en respuesta a ellos. ▪ Que esté sano, que esté seguro, que sea feliz, que pueda vivir con tranquilidad y que mi corazón se llene de amor y alegría. ▪ Crea tu propia declaración de autocompasión. <p><u>ENTENDER</u> que nadie es perfecto. Tus luchas, fracasos y defectos personales son fundamentales para nuestra humanidad compartida, no un veredicto sobre tu carácter individual. Nunca es útil juzgarte o condenarte por ellos. Los sentimientos de culpa y vergüenza rara vez le serán útiles en su viaje hacia la curación, la recuperación y el autodomínio.</p> <p><u>ACTUAR :</u> Muéstrate a ti mismo la misma bondad, buena voluntad y gracia que mostrarías a un querido amigo. Participe en un diálogo interno compasivo y en actividades de cuidado personal incluso si no se siente merecedor de ello.</p>

<p>27. Elige la empatía</p>	<p>↓ Al contrarrestar sentimientos de frustración, ira, resentimiento u hostilidad hacia los demás.</p> <p>La empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos, pensamientos y experiencias de otra persona. Implica la capacidad de adoptar la perspectiva de otra persona, conectarse emocionalmente con su situación y demostrar comprensión y compasión por lo que está pasando.</p> <p><u>DÍGATE A TI MISMO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sé que lo que estás haciendo no se trata solo de mí. Cuando me pongo en tu lugar, puedo entender... Independientemente de cualquier diferencia o malos sentimientos entre nosotros, puedo darte la oportunidad de expresarte plenamente y de ser paciente, comprensivo y amable en respuesta. ▪ Crea tu propia declaración de empatía. <p><u>ENTENDER</u> que la empatía es un rasgo humano fundamental que todos poseemos hasta cierto punto y, cuando se activa de forma natural o por elección consciente, sirve como el contraataque más poderoso a los sentimientos de juicio, ira y hostilidad hacia los demás.</p> <p><u>ACTUAR</u> : Escuche atentamente, sea curioso y haga preguntas, valide sus sentimientos, encuentre algo de verdad en lo que se dice, brinde atención y apoyo adicionales cuando sea necesario y satisfaga las necesidades de la otra persona cuando lo considere razonable, incluso si no cree que sea necesario. se lo merecen.</p>
<p>28. Elige el dolor</p>	<p>↓ Al contrarrestar los sentimientos de resistencia al dolor de circunstancias desafiantes de la vida, eventos anticipados o acciones necesarias para su éxito y bienestar.</p> <p><u>DÍGATE A TI MISMO</u> : Trae el dolor. Amo el dolor. El dolor es lo que me hace más sabio y más fuerte.</p> <p><u>ENTENDER</u> el poder del dolor. Realmente es la mayor fuente de aprendizaje, crecimiento y fortaleza. Sin dolor, te estancarías, marchitarías y atrofiarías emocional y físicamente. Sin dolor, tu sensación de placer perdería su relevancia y disminuiría enormemente.</p> <p>↓ <u>ACTÚA</u> : El querer es doloroso cuando es necesario para tu éxito y bienestar, independientemente de tu resistencia natural.</p>

<p>29. Elija buena voluntad</p>	<p>↓ Al contrarrestar sentimientos de frustración, ira, resentimiento u hostilidad hacia los demás.</p> <p>La buena voluntad es una actitud benévola y de buen corazón que transmite atención y buena voluntad hacia los demás. Con buena voluntad le damos a la otra persona el beneficio de la duda respecto de las diferencias entre nosotros o cuando dice o hace algo que nos molesta.</p> <p><u>DÍGATE A TI MISMO :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sé que lo que estás haciendo no se trata solo de mí. Existe un universo de condiciones que impulsan su actitud y comportamiento, incluido su propio piloto automático y cualquier lucha personal con la que esté enfrentando. Independientemente de las diferencias o malos sentimientos entre nosotros, te deseo lo mejor y espero que encuentres el camino hacia la felicidad y el bienestar. ▪ Al elegir la buena voluntad hacia un ser querido, puede cambiar la última oración de la primera declaración para decir, independientemente de..., confío en que no esté tratando de lastimarme. Te amo y quiero hacerte feliz. ▪ Que estés sano, que estés seguro, que estés libre de sufrimiento y que encuentres el camino hacia la felicidad y el bienestar. ▪ Crea tu propia declaración de buena voluntad. <p><u>COMPRENDE</u> que acercarse a los demás con buena voluntad crea los mejores resultados interpersonales y reduce los efectos tóxicos de cualquier frustración, ira, resentimiento u hostilidad que exista entre usted y los demás.</p> <p><u>ACTUAR :</u> Muestre empatía, respeto, comprensión y amabilidad, y satisfaga las necesidades de la otra persona cuando lo considere razonable, incluso si no siente que lo merece.</p>
<p>30. Elija la aceptación radical</p>	<p>↓ Al contrarrestar sentimientos de juicio, ira u hostilidad hacia los demás o circunstancias desafiantes de la vida.</p> <p><u>DÍGATE A TI MISMO :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¡Lo que fue, fue y lo que es, es! No puedo cambiarlo. Mi única opción es aprovecharlo al máximo o aprender y crecer a partir de ello. - O - No puedo cambiarlo y está bien. Puedo aprovecharlo al máximo o aprender y crecer a partir de ello. ▪ Crea tu propia declaración de aceptación radical. <p><u>¡ENTENDE</u> que aquello a lo que te resistes persistirá! Cuando te resistes a una realidad dolorosa que existe en tu vida (negar, reprimir, rechazar o esperar un cambio ante el cual eres impotente), tus emociones negativas se intensifican y persisten. Por el contrario, cuando aceptas esa dolorosa realidad (reconocer, sentir, expresar y resolver problemas), tus emociones negativas se suavizan y pasan más rápidamente. Para vivir bien, debes vivir la vida en los términos de la vida. Eso significa elegir una aceptación radical en respuesta a las muchas dificultades de la vida sobre las que somos impotentes.</p> <p><u>ACTÚA :</u> Haz lo que sea necesario para sacar lo mejor de tu situación independientemente de cómo te sientas.</p>

<p>31. Elige gratitud</p>	<p>↓ Al contrarrestar sentimientos de frustración, decepción o enojo con respecto a deficiencias personales, circunstancias adversas de la vida o fracasos.</p> <p><u>CAMBIA TU ENFOQUE DE LO QUE FALTA Y TEN EN CUENTA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lo que está disponible o es abundante en tu vida (pequeño y grande). <p><u>DÍGATE A TI MISMO</u> : Entiendo que la vida es dura y está llena de luchas. Esto no quita la bondad de mi vida. Estoy agradecido por (identifique 3 pequeños, por ejemplo, café, y 3 grandes, por ejemplo, mi pareja amorosa)...</p> <p><u>COMPRENDE</u> que la gratitud es quizás la emoción más terapéutica que puedas experimentar. Al sentir gratitud, es difícil sentir emociones negativas opuestas.</p> <p><u>ACTUAR</u> : Muestra gratitud de la forma que más te convenga.</p>
<p>32. Elija claridad de propósito</p>	<p>↓ Al contrarrestar la reactividad emocional ante una persona o situación.</p> <p><u>CAMBIA TU ENFOQUE</u> de la persona o situación a la que estás reaccionando y sé consciente de la meta, objetivo, valor o virtud que es más importante para ti.</p> <p><u>DÍGATE A TI MISMO</u> : Expresar un punto, ganar la discusión, salirme con la mía o enseñarle una lección a alguien no es mi prioridad. Lo más importante para mí es...</p> <p><u>COMPRENDE</u> que tu sentido de propósito es la luz que te guía hacia la felicidad. Cuanto más actúes y avances hacia tu propósito, mejor te sentirás. Cuanto menos actúes y avances hacia tu propósito, peor te sentirás.</p> <p><u>ACTÚA</u> : Haz lo que es más importante independientemente de cualquier sentimiento que te oponga a hacerlo.</p>
<p>33. Elige tus aspiraciones</p>	<p>↓ Al contrarrestar una emoción negativa en anticipación de una situación o persona difícil.</p> <p><u>DÍGATE A TI MISMO</u> : Yo soy... (identifica 3 valores, virtudes o emociones que desees tener en respuesta a la situación o persona difícil prevista). Por ejemplo, soy confiado, extrovertido y divertido. Estoy lleno de energía, decidido y productivo.</p> <p><u>ENTENDER</u> que más vale prevenir que curar. Al utilizar la herramienta Elige tus aspiraciones antes de involucrarte en una situación difícil o con una persona difícil, estás preparando y preparando tu cerebro hacia una mentalidad poderosa y reduciendo el riesgo de desregulación emocional.</p> <p><u>ACTUAR</u> : Actúa según tus valores y virtudes incluso si la situación o persona no lo merece.</p>

<p>34. Elija observar</p>	<p>↓ Al contrarrestar pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales negativos.</p> <p>En lugar de quedar atrapado en los pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales negativos, dé un paso atrás y experimentelos como un observador imparcial. Esto significa reconocer cualquier cosa que surja en tu mente sin intentar cambiarla o reprimirla. Al hacerlo, creará una separación saludable entre su APB y la capacidad de su PFC como “observador consciente”.</p> <p>DÍGATE A TI MISMO : Me estoy observando a mí mismo... (etiqueta y expresa el pensamiento, sentimiento o sensación corporal negativa). Por ejemplo: en lugar de decir: Me preocupa enfermarme, diga que me estoy observando preocupado por enfermarme.</p> <p>ENTENDER que no eres tus pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales. Eres la percepción consciente, el yo observador, que presencia y experimenta estos estados internos. Al identificarse con su yo observador, puede reconocer la naturaleza transitoria de sus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales (todos tendrán un principio, un desarrollo y un final), y puede distanciarse y despegarse de su impacto total.</p> <p>ACTUAR : Continúe y participe plenamente en cualquier tarea o actividad que esté realizando en este momento .</p>
<p>35. Elige el AHORA</p>	<p>↓ Al contrarrestar una mente ansiosa que anticipa constantemente responsabilidades, tareas, listas de tareas pendientes y eventos futuros.</p> <p>Elegir el AHORA es estar plenamente presente y comprometido en este momento, la tarea inmediata que tenemos entre manos o el paso actual del proceso.</p> <p>CAMBIA TU ENFOQUE de tus responsabilidades anticipadas, listas de tareas pendientes y eventos al momento presente. Aprecie e interactúe plenamente con quien sea y con lo que sea que esté sucediendo en el ahora.</p> <p>DÍGATE A TI MISMO : Un paso a la vez. Diga esto a lo largo del día cada vez que su mente comience a proyectar responsabilidades futuras, listas de tareas pendientes y eventos o resultados anticipados.</p> <p>COMPRENDE que ahora (este momento) es lo único que es real. El pasado está detrás de ti y nunca podrás recuperarlo ni deshacerlo. El futuro está frente a usted y no se puede predecir con precisión. Todos tus pensamientos sobre el pasado y el futuro no son más que producto de tu imaginación, tus recuerdos están distorsionados y tus predicciones no son confiables. Distraerse del ahora es desperdiciar su única oportunidad de conectarse con los demás y experimentar la vida plenamente.</p> <p>ACTUAR : Complete la tarea en cuestión o el paso actual del proceso en el que está involucrado.</p>



<p>36. Elige la fe</p>	<p>↓ Al contrarrestar los sentimientos de ansiedad, pavor o desesperanza ante una posible dificultad y los resultados temidos relacionados.</p> <p>La fe se define por una fuerte confianza en alguien o algo, generalmente sin ninguna evidencia concreta. Puede ser la fe en Dios, el universo o la fuerza y la resiliencia dentro de nosotros o de los demás.</p> <p>INDIQUE A USTED MISMO ALGUNO O TODOS LOS SIGUIENTES: Tengo fe en la abundancia y la bondad del universo (o Dios). Tengo fe en las buenas intenciones de aquellos a quienes amo. Tengo fe en que yo (o mi ser querido) soportaremos y superaremos esta dificultad. - OR - Crea tu propia declaración de fe.</p> <p>COMPRENDE el poder de la fe. La fe es esencial para nuestra motivación. Para mantenernos firmes en nuestros esfuerzos, debemos creer que podemos lograr nuestros objetivos. La fe nos da esperanza, fuerza y resiliencia. Para soportar el sufrimiento de las dificultades y adversidades, debemos creer que vendrán días mejores. La fe es un catalizador para el crecimiento personal. Para reconocer y buscar ayuda para los problemas, debemos creer en nuestra capacidad y potencial para mejorar la calidad y el resultado de nuestras vidas. La fe es fuente de valentía. Para superar nuestros miedos, debemos creer que tenemos la fuerza y la fortaleza para soportar los resultados temidos. La fe nos permite empoderar a otros. Para brindar consuelo, tranquilidad y esperanza a quienes amamos en sus momentos más oscuros, debemos creer en su fuerza, resiliencia y capacidad de aprendizaje y crecimiento.</p> <p>ACTUAR - Actúe como si creyera que los resultados que espera son posibles y en la fuerza y resistencia del espíritu humano y su capacidad para soportar, superar y triunfar sobre todas las dificultades y sufrimientos de la vida.</p>
-------------------------------	--

VISUALIZACIÓN ACTIVA:

<p>37. Exposición en imágenes</p>	<p>↓ Al contrarrestar los miedos relacionados con el TOC o las fobias</p> <p>VISUALIZA con detalle gráfico tus situaciones o resultados más temidos, como vomitar delante de otros o cruzar un puente. No aplique ninguna estrategia para contrarrestar la ansiedad que surge durante la visualización. En su lugar, concéntrese en el peor de los casos y véalo mentalmente con el mayor detalle posible. Continúe con la visualización, repitiéndola varias veces de principio a fin, hasta que su ansiedad disminuya a menos de 2 en una escala del 1 al 10 (puntuación SUD). Una vez que su ansiedad haya disminuido, repita el proceso por un total de 3 a 5 series de Inundación Cognitiva.</p> <p>También puede utilizar la inundación cognitiva para exponerse a pensamientos perturbadores o perturbadores. Repite los pensamientos en tu mente o en voz alta. Exagera los pensamientos tanto como puedas para intensificar tu ansiedad. Continúe haciéndolo hasta que su ansiedad disminuya a menos de 2 en una escala del 1 al 10 (puntuación SUD). Una vez que su ansiedad haya disminuido, repita el proceso por un total de 3 a 5 series de Inundación Cognitiva.</p>
--	---

38. Rescripción de memoria	<p>↓ Al contrarrestar los síntomas emocionales y físicos relacionados con eventos traumáticos</p> <p>Si ha sido víctima de abuso sexual o físico y está experimentando flashbacks, imágenes intrusivas o recuerdos vívidos de eventos perturbadores, puede contrarrestar esas imágenes editándolas de diversas maneras. Al igual que el director de una película, tienes el poder de editar una escena (flashbacks y recuerdos) como desees.</p> <p>VISUALIZARSE imponiendo poder o castigo a un perpetrador, o la imagen que se desarrolla de una manera que le brinde una sensación de comodidad, seguridad o poder. Eres el director de las imágenes. Sea tan creativo como desee.</p> <p>Editar las imágenes dolorosas con el tiempo le dará una sensación de empoderamiento sobre ellas y contrarrestará los sentimientos de impotencia (y otras emociones negativas) que pudo haber sentido en el momento en que fue víctima. Además, la exposición a recuerdos dolorosos le desensibilizará ante el acontecimiento traumático, de modo que éste perderá su poder de perturbarle e intimidarle.</p>
39. Evaluación de la amenaza	<p>↓ Al contrarrestar sentimientos de frustración, ira, agresión u hostilidad en respuesta a una persona difícil.</p> <p>Si alguien está desencadenando tu mentalidad primaria y activando tu frustración o enojo, lo estás experimentando como una amenaza. Utilice sus herramientas de pensamiento crítico para determinar la verdad racional creíble sobre su capacidad de dañarlo de cualquier manera significativa (física, profesional, social o psicológica).</p> <p>Si la verdad racional y creíble es que realmente no pueden hacerte daño, VISUALIZALOS como un niño pequeño (o cualquier personaje que mejor se adapte a su capacidad para hacerte daño de verdad) pateándote en la espinilla y cómo responderías naturalmente a eso. Lo más probable es que, aunque se sienta molesto, no se sienta irrespetado, amenazado, enojado u hostil, y el incidente se le resbalará como agua del lomo de un pato.</p>

<p>40. Viaje en el tiempo</p>	<p>↓ Al contrarrestar los sentimientos de estrés y temor relacionados con eventos actuales o pasados.</p> <p>PROYECCIÓN FUTURA: Haz un viaje mental hacia el futuro y VISUALIZA el momento en que pasó el terrible acontecimiento. Vea ese momento en color y detalle y sienta cualquier emoción que anticipe experimentar en ese momento. Obtenga tolerancia, alivio y entusiasmo al saber que ese momento se acerca, sin importar lo distante que pueda parecer. Reconozca que, si bien el día puede parecer largo, la semana, el mes o el año parecerán cortos en retrospectiva.</p> <p>PROYECCIÓN PASADA: Haz un viaje mental al pasado y VISUALIZAR tener una conversación con una versión más joven de ti mismo. Bríndele a su yo más joven la comprensión, la aceptación, el amor y la guía que pueden haber estado ausentes en su vida durante esos tiempos anteriores. Esto puede ser sanador para el “niño interior” que reside en usted (y en todos nosotros) y continúa sintiéndose inseguro, asustado o inseguro.</p> <p>También puedes retroceder en el tiempo y VISUALIZAR tener una conversación con alguien que te lastimó, maltrató o abusó de ti. Esto le dará la oportunidad de descargar cualquier mal sentimiento que haya tenido reprimido en su interior y de defenderse de una manera que no era posible en el momento en que fue maltratado.</p>
<p>41. Distorsiones humorísticas o extravagantes</p>	<p>↓ Al contrarrestar imágenes intrusivas de eventos perturbadores pasados o futuros</p> <p>VISUALIZAR un escenario más humorístico o extravagante. Cuanto más detallado, colorido, peculiar o extremo, mejor. Por ejemplo, una mujer estaba enojada y deprimida después de su divorcio. Experimentó pensamientos e imágenes intrusivas sobre estar sola por el resto de su vida, lo feliz que era su exmarido con su nueva novia y cómo ella y los amigos comunes de su exmarido lo querían más que ella. Cada vez que esos pensamientos e imágenes aparecían en su mente, los sustituía por una imagen de su marido y su nueva novia en una fiesta. Mientras todo el mundo está parado y hablando, su exmarido empieza a vomitar como un proyectil. Cuando sus amigos vienen a ayudar, su nueva novia también comienza a vomitar. Avergonzados por lo que acaba de suceder, ambos salen rápidamente hacia la puerta, chocan entre sí y comienzan a caer al suelo. Mientras su novia intenta amortiguar su caída, se agarra a la persona más cercana a su lado. Resulta que este es el mejor amigo del exmarido, Mike. En el proceso, le quita el peluquín a Mike, que aterriza en el plato de salsa de pollo búfalo que está en la mesa de café cercana. Al evocar esta imagen en su mente, nunca dejaba de hacerla sonreír o reír a carcajadas.</p>

<p>42. Vista de 30,000 pies</p>	<p>  Al contrarrestar los sentimientos de malestar con respecto a una situación o problema interpersonal </p> <p>Cuando tomas una vista de 30.000 pies, te estás posicionando metafóricamente a gran altitud, como un avión volando a 30.000 pies sobre el suelo. Estás alejándote de los detalles de tu situación y mirando el panorama general.</p> <p>VISUALIZAR usted mismo en su situación perturbadora actual, véala con todo su detalle, color, sonido y olor. Permítete sentir cualquier emoción que surja. Ahora, visualízate elevándote y flotando hacia el cielo. A medida que asciendes más y más, ves el panorama general que rodea tu perturbadora situación. Ves los muchos factores que están contribuyendo a tu situación perturbadora (descríbelos). Ves a otras personas pasando por situaciones perturbadoras similares a la tuya (descríbelas). Ves tu situación perturbadora en el contexto de las circunstancias generales de tu vida, tus metas, valores, prioridades y el sufrimiento de los demás. Describe cómo se ve y se siente tu situación perturbadora desde una vista de 30,000 pies.</p> <p>PREGÚNTATE: ¿Parece igual, más grande o más pequeño en su importancia y relevancia? ¿Se siente tan significativo, personal, perturbador, abrumador o intolerable como antes?</p>
<p>43. Motivación y mejora del rendimiento</p>	<p>  Al contrarrestar la ansiedad por el desempeño o generar la motivación necesaria </p> <p>Cuando se sienta desmotivado _consulte la herramienta de resultados temidos y VISUALIZA el resultado temido que probablemente ocurrirá si no actúa y realiza los cambios necesarios para mejorar su vida.</p> <p>Cuando dude de su capacidad para realizar con éxito una tarea o actividad en particular, VISUALIZARSE realizando lo mejor que pueda en esa tarea o actividad. Cuanto más detallado sea al visualizar las imágenes, los sonidos, los olores y las sensaciones físicas de su mejor desempeño, más probabilidades tendrá de realizarlo lo mejor que pueda.</p>

Meditación :

↓ Al contrarrestar los sentimientos de estrés y ansiedad y cultivar una práctica de atención plena

La meditación en quietud implica sentarse en una posición cómoda y centrar la atención en la respiración, las sensaciones corporales y la quietud física.

PREPARACIÓN:

- **Encuentre un espacio tranquilo:** elija un lugar tranquilo y cómodo donde no lo molesten. Puede sentarse en un cojín, una silla o el suelo si su columna está cómodamente erguida.
- **Elige una duración:** decide cuánto tiempo quieres meditar. Puede comenzar con tan solo 30 segundos y aumentar gradualmente desde allí a medida que se sienta más cómodo.
- **Configure un cronómetro:** use un cronómetro o una aplicación de meditación para controlar el tiempo sin mirar constantemente el reloj.

LA PRÁCTICA:

- **Postura:** Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta y los hombros relajados. Puedes sentarte con las piernas cruzadas sobre un cojín o silla o arrodillarte en un banco de meditación. Apoye las manos sobre su regazo o rodillas.
- **Ojos:** Cierra los ojos suavemente o mantenlos ligeramente abiertos con una mirada suave, lo que te resulte más cómodo.
- **Concéntrate en tu respiración:** respira profundamente unas cuantas veces para tranquilizarte. Luego, dirige tu atención a tu respiración natural. Note la sensación de su respiración cuando entra y sale de su cuerpo.
- **Esté presente:** mientras continúa respirando naturalmente, esté completamente presente en cada respiración. Si su mente comienza a divagar, vuelva suavemente a concentrarse en la respiración.
- **Body Scan:** Si lo prefieres, también puedes realizar un escaneo corporal. Comience desde la parte superior de su cabeza y mueva lentamente su atención hacia abajo a través de su cuerpo, notando cualquier sensación o área de tensión. Esto te ayuda a conectar con las sensaciones de tu cuerpo.
- **Conciencia sin prejuicios:** a medida que surjan pensamientos, emociones o sensaciones, obsérvelos sin juzgar. Permítales ir y venir, volviendo su atención a su respiración o a su cuerpo.
- **Punto de anclaje:** si tu mente está particularmente inquieta, puedes elegir un punto de anclaje, como la sensación de tu respiración en tus fosas nasales o el subir y bajar de tu abdomen.

FINALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA:

- **Transición gradual:** a medida que su tiempo de meditación llega a su fin, haga una transición gradual de regreso a su entorno. Toma conciencia de tu cuerpo y de tu entorno.
- **Abre los ojos:** si tus ojos estaban cerrados, ábrelos suavemente. Respire profundamente unas cuantas veces y recupere el movimiento suave de su cuerpo.
- **Reflexiona:** Antes de levantarte, tómate un momento para reflexionar sobre cómo te sientes después de la meditación. Observe cualquier cambio en su estado mental o emocional.

CONSEJOS:

- **Sea paciente consigo mismo:** es normal que su mente divague; la práctica consiste en devolver la atención.
- **La coherencia importa:** la práctica regular es más valiosa que las sesiones largas. Intente practicar diariamente, aunque sean solo unos minutos.
- **Experimente** con diferentes duraciones, técnicas y posturas de meditación para encontrar la que mejor se adapte a sus necesidades.

44. Meditación de quietud

45. Meditación de la respiración

La meditación de la respiración centra tu atención en la respiración y en mantenerte firme en el momento presente.

PREPARACIÓN:

- **Encuentre un espacio tranquilo:** elija un lugar tranquilo y silencioso donde pueda sentarse cómodamente sin distracciones.
- **Elija una posición cómoda:** siéntese en un cojín, una silla o el suelo, manteniendo la espalda recta y las manos apoyadas en el regazo o las rodillas.
- **Configure un temporizador:** decida la duración de su sesión de meditación. Puede comenzar con 5 a 10 minutos y aumentar gradualmente el tiempo a medida que se sienta más cómodo.

LA PRÁCTICA:

- **Postura:** Siéntate con una postura relajada pero atenta. Cierra los ojos suavemente o mantén una mirada suave en un punto fijo frente a ti.
- **Comience por darse cuenta:** respire profundamente unas cuantas veces para tranquilizarse. Luego, permita que su respiración vuelva a su ritmo natural. Note la sensación de su respiración mientras inhala y exhala.
- **Concéntrese en la respiración:** elija un área específica donde sienta la respiración de manera más prominente. Esto podría ser el ascenso y descenso de su abdomen o la sensación en la punta de sus fosas nasales.
- **Observación:** Mantén tu atención anclada en el área elegida. Observe todo el ciclo respiratorio: la inhalación, la pausa, la exhalación y la pausa antes de la siguiente inhalación.
- **Conciencia sin prejuicios:** a medida que te concentras en tu respiración, pueden surgir pensamientos, sensaciones o distracciones. Cuando esto suceda, reconócelos sin juzgarlos y redirige suavemente tu atención a tu respiración.
- **Permanecer presente:** esté completamente presente con la respiración y observe sus cualidades, ya sea profunda o superficial, suave o irregular. Deja de lado cualquier necesidad de controlar la respiración; simplemente obsérvalo tal como es.
- **La respiración como ancla:** siempre que tu mente divaga, lo cual es completamente natural, utiliza la sensación de la respiración como ancla para devolver tu atención al momento presente.

FINALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA:

- **Transición gradual:** a medida que su tiempo de meditación llega a su fin, haga una transición gradual de su conciencia de regreso a su entorno.
- **Abre los ojos:** si tus ojos estaban cerrados, ábrelos suavemente. Respire profundamente unas cuantas veces y recupere el movimiento suave de su cuerpo.
- **Reflexiona:** antes de concluir, tómate un momento para reflexionar sobre tu experiencia de meditación. Observe cómo se siente en comparación con antes de la sesión.

CONSEJOS:

- Comience con sesiones más cortas y aumente gradualmente la duración a medida que se sienta más cómodo.
- Es común que la mente divague; no te desanimes. La práctica consiste en redirigir suavemente su atención.
- La coherencia es clave. La práctica regular aporta beneficios más notables con el tiempo.

46. Meditación de sonido

La meditación con sonido, también conocida como curación con sonido o meditación sónica, centra su atención en los sonidos que ocurren naturalmente a su alrededor o en sonidos específicamente elegidos como cuencos tibetanos, gongs, campanas o sonidos de la naturaleza.

PREPARACIÓN:

- **Encuentre un espacio tranquilo:** elija un ambiente tranquilo y silencioso donde pueda sentarse o acostarse cómodamente.
- **Seleccionar sonidos:** decida si desea centrarse en los sonidos que ocurren naturalmente a su alrededor o en los sonidos elegidos que toca en un dispositivo eléctrico o instrumentos como cuencos tibetanos o campanillas.
- **Establecer un temporizador:** elija la duración de su sesión de meditación. Comenzar con 10 a 15 minutos es una buena opción, pero puedes ajustarlo según tu nivel de comodidad.

LA PRÁCTICA:

- **Postura:** Siéntese o acuéstese en una posición cómoda. Si está sentado, mantenga una postura erguida para permitir una respiración relajada.
- **Concéntrese en el sonido:** si utiliza sonidos grabados, reproduzca el sonido elegido a un volumen que sea relajante pero no abrumador. Si utiliza instrumentos físicos, golpéelos o tóquelos suavemente para crear un sonido resonante.
- **Escuche atentamente:** dirija su atención a los sonidos que escucha. Escuche profundamente, notando las diferentes capas, tonos y vibraciones del sonido.
- **Presencia Plena:** Mientras escuchas, deja que el sonido sea el foco central de tu conciencia. Deja que tu mente descansa en el sonido y quede completamente absorta en sus matices.
- **Conciencia sin prejuicios:** si su mente comienza a divagar o surgen pensamientos, guíe suavemente su atención de regreso al sonido. Aborde este proceso con una actitud sin prejuicios.
- **Experiencia inmersiva:** imagina que el sonido te inunda y te envuelve en un capullo de vibraciones relajantes. Deja de analizar el sonido y simplemente experimentalo.
- **Conciencia de la respiración:** si le resulta útil, sincronice su respiración con el sonido. Inhala cuando el sonido aumenta y exhala cuando se desvanece.

FINALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA:

- **Transición gradual:** cuando su tiempo de meditación llegue a su fin, permita que el sonido se desvanezca naturalmente. Poco a poco, regresa tu conciencia al momento presente.
- **Abre los ojos:** si tus ojos estaban cerrados, ábrelos suavemente. Respire profundamente unas cuantas veces y recupere el movimiento suave de su cuerpo.
- **Reflexionar:** tómate un momento para reflexionar sobre tu experiencia de meditación sonora. Observe cualquier cambio en su estado mental o sensación general de bienestar.

CONSEJOS:

- Experimenta con diferentes sonidos e instrumentos para encontrar lo que resuena contigo.
- Si utiliza sonidos grabados, elija pistas diseñadas específicamente para la meditación o la relajación.
- Considere combinar la meditación sonora con la conciencia de la respiración o técnicas de escaneo corporal.

47. Meditación de bondad amorosa

La meditación de bondad amorosa, también conocida como meditación Metta, centra su atención en los sentimientos de amor, empatía, compasión y buena voluntad hacia uno mismo y los demás.

PREPARACIÓN:

- **Encuentre un espacio tranquilo:** elija un lugar tranquilo y cómodo donde no lo molesten.
- **Establezca una intención:** reflexione sobre su intención para la práctica. Estás cultivando un sentido de amor y bondad hacia ti mismo y hacia los demás.
- **Elige tus frases:** prepara un conjunto de frases o intenciones de bondad amorosa. Estas frases guiarán tu meditación y podrás personalizarlas según tus preferencias.

LA PRÁCTICA:

- **Postura:** Siéntese cómodamente con una postura erguida. Puedes sentarte en un cojín, una silla o el suelo. Apoye las manos sobre su regazo o rodillas.
- **Relajación:** Cierra los ojos suavemente o mantenlos ligeramente abiertos con una mirada suave. Respire profundamente unas cuantas veces para relajar el cuerpo y calmar la mente.
- **Autocompasión:** comienza dirigiendo las frases de bondad amorosa hacia ti mismo. Repite frases como: Que pueda ser feliz. Que pueda estar sano. Que pueda vivir con tranquilidad. Siente la intención detrás de cada frase.
- **Seres queridos:** cambie su atención a sus seres queridos. Repita frases como: "Que mis seres queridos sean felices. Que estén sanos. Que vivan tranquilos". Visualiza a cada persona mientras dices las frases.
- **Personas neutrales:** pase a personas con las que tenga sentimientos neutrales, como conocidos o extraños. Repítalas las frases, cultivando la bondad hacia ellos.
- **Relaciones difíciles:** Extiende gradualmente tu bondad amorosa hacia las personas con las que tienes conflictos o hacia las que tienes sentimientos negativos. Esto puede ser un desafío, pero es una forma de promover la curación y la comprensión.
- **Todos los seres:** Finalmente, expandan su bondad amorosa a todos los seres en todas partes. Deseo del bienestar y la felicidad de todos los seres vivientes.
- **Siente las Emociones:** A medida que repites las frases, conecta con las emociones que surgen. Permítete sentir amor, compasión y bondad genuinos.

FINALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA:

- **Transición gradual:** a medida que su tiempo de meditación llega a su fin, haga una transición gradual de su conciencia de regreso a su entorno.
- **Abre los ojos:** si tus ojos estaban cerrados, ábrelos suavemente. Respire profundamente unas cuantas veces y recupere el movimiento suave de su cuerpo.
- **Reflexiona:** antes de concluir, tómate un momento para reflexionar sobre tu experiencia de meditación de bondad amorosa. Note cualquier cambio en sus emociones o perspectiva.

CONSEJOS:

- **Personaliza las frases** para que resuenen contigo. Hazlos auténticos y sinceros.
- **Si tiene dificultades** para enviar bondad amorosa a personas difíciles, **comience** con personas más neutrales y vaya ascendiendo gradualmente.
- **La práctica regular** profundiza el impacto. Trate de practicar la meditación de bondad amorosa diariamente.
- **Ten paciencia contigo mismo** ; Esta práctica requiere tiempo para desarrollarse.

48. Meditación mantra

La meditación con mantras centra tu atención en una palabra, frase o sonido (mantra). El objetivo de la meditación con mantras no es detener los pensamientos por la fuerza, sino crear un punto de concentración que te ayude a estar más presente y centrado.

PREPARACIÓN:

- **Encuentra un lugar tranquilo y cómodo** donde no te molesten.
- **Siéntate en una posición cómoda con la columna erguida** . Puedes sentarte en un cojín, una silla o el suelo, lo que te resulte más cómodo.
- **Cierra los ojos suavemente o mantenlos ligeramente abiertos** , manteniendo una mirada suave en un punto frente a ti.

LA PRÁCTICA:

- **Elige tu mantra:** selecciona una palabra, frase o sonido que tenga significado para ti. Podría ser una afirmación positiva, una palabra relacionada con la calma o la paz, o un mantra tradicional como "Om" o "So Hum".
- **Respire y relájese:** respire profundamente unas cuantas veces para adaptarse al momento presente. Permita que cualquier tensión se libere con cada exhalación.
- **Comience la repetición:** comience a repetir en silencio o suavemente el mantra elegido. Si es un mantra más largo, puedes sincronizar su repetición con tu respiración.
- **Concéntrate en el mantra:** mientras repites el mantra, presta toda tu atención suavemente a su sonido, vibración o significado. Deja que el mantra sea el centro de tu conciencia.
- **Manejar las distracciones:** es natural que surjan pensamientos, sensaciones o distracciones. Cuando lo hagan, reconózclos sin juzgarlos y guíe suavemente su atención de regreso al mantra.
- **Continúe la repetición:** mantenga la repetición del mantra durante la duración elegida. Puede configurar un temporizador para un período de tiempo específico si lo prefiere.
- **Manténgase relajado:** Mantén tu cuerpo relajado durante toda la práctica. Si encuentra alguna tensión, libérela conscientemente.
- **Cierre de la práctica:** Cuando estés listo para concluir la meditación, disminuye gradualmente la repetición del mantra. Siéntate en quietud durante unos momentos, observando cualquier sensación residual o sentimiento de paz.

CONSEJOS:

- **Experimenta con diferentes mantras** para encontrar uno que resuene contigo.
- El mantra se puede repetir mentalmente o susurrar suavemente.
- **Evite frustrarse si su mente divaga** . Guíe suavemente su atención de regreso al mantra cada vez que note distracciones.
- **Puedes comenzar con sesiones cortas** , como de 5 a 10 minutos, y aumentar gradualmente la duración a medida que te sientas más cómodo.
- **Practica regularmente** para obtener los mejores resultados. La constancia es clave para experimentar los beneficios de la meditación con mantras.

49. Meditación muscular progresiva

La meditación de relajación muscular progresiva centra su atención en tensar y luego relajar sistemáticamente diferentes grupos de músculos del cuerpo para promover la relajación física y mental.

PREPARACIÓN:

- **Encuentre un espacio tranquilo:** elija un espacio tranquilo y cómodo donde pueda recostarse o sentarse en una posición relajada.
- **Use ropa cómoda:** use ropa holgada y cómoda que no restrinja su movimiento.
- **Establece un cronómetro:** decide la duración de tu práctica. Empezar con 10-15 minutos es una buena opción.

LA PRÁCTICA:

- **Postura:** Acuéstese boca arriba o siéntese en una silla cómoda con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Cierra los ojos y respira profundamente unas cuantas veces para relajarte.
- **Fase de tensión:** comience con los dedos de los pies. Concéntrate en un pie y dobla los dedos, tensando los músculos. Mantenga la tensión durante unos 5 a 10 segundos. Siente la sensación de tensión sin esforzarte.
- **Fase de Relajación:** Liberar la tensión de forma repentina y completa. Siente la diferencia entre la tensión y la relajación en los dedos de tus pies. Concéntrate en las sensaciones mientras la tensión se disipa.
- **Grupos de músculos progresivos:** Muévase por el cuerpo, tensando y luego relajando sistemáticamente diferentes grupos de músculos. Aquí tienes una secuencia que puedes seguir: Dedos de los pies y pies – Pantorrillas – Muslos – Glúteos – Abdomen – Pecho y espalda – Hombros – Brazos y manos – Cuello y garganta – Cara.
- **Respiración:** a medida que libera la tensión en cada grupo de músculos, respire profundamente y exhale lentamente. Utilice su respiración para ayudar a liberar cualquier tensión residual.
- **Concéntrase en las sensaciones:** durante la fase de relajación, preste atención a la sensación de calidez, pesadez y relajación en el grupo de músculos relajados.
- **Conciencia sin prejuicios:** si su mente divaga o surgen distracciones, regrese suavemente su atención al músculo en el que está trabajando.

FINALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA:

- **Transición gradual:** a medida que su tiempo de práctica llega a su fin, haga una transición gradual de su conciencia de regreso a su entorno.
- **Abre los ojos:** si tus ojos estaban cerrados, ábrelos suavemente. Respire profundamente unas cuantas veces y recupere el movimiento suave de su cuerpo.
- **Reflexiona:** antes de concluir, tómame un momento para reflexionar sobre tu experiencia de relajación muscular progresiva. Note cualquier cambio en su estado físico y mental.

CONSEJOS:

- **Progrese a través de cada grupo de músculos de manera lenta y consciente,** tómese su tiempo para experimentar plenamente el contraste entre tensión y relajación.

50. Meditación de acción

La meditación de acción, a menudo denominada atención plena en acción, centra su atención en actividades cotidianas como caminar, comer, lavar platos, pasar la aspiradora, etc.

PREPARACIÓN:

- **Elija una actividad:** seleccione una actividad sencilla y rutinaria para comenzar. Podría ser lavar los platos, cepillarse los dientes, caminar, comer o cualquier tarea que suele realizar de forma automática.

LA PRÁCTICA:

- **Establezca una intención:** antes de comenzar la actividad elegida, establezca la intención de estar completamente presente y comprometido con la experiencia. Decide que utilizarás esta actividad como una oportunidad para la atención plena.
- **Involucra tus sentidos:** al comenzar la actividad, centra tu atención en tus sentidos. Observe las sensaciones físicas, los sonidos, las vistas, los olores e incluso los sabores asociados con la actividad.
- **Manténgase presente:** su mente puede, naturalmente, divagar hacia otros pensamientos. Cuando notes esto, guía suavemente tu atención hacia la experiencia sensorial de la actividad. Ten paciencia contigo mismo; es normal que la mente divague.
- **Observa los Detalles:** Presta atención a los detalles de la actividad. Por ejemplo, si estás lavando platos, observa la temperatura del agua, la textura de los platos, el sonido del agua y el movimiento de tus manos.
- **Disminuir la velocidad:** Realice la actividad a un ritmo ligeramente más lento de lo habitual. Esto te permite saborear cada momento y detalle. También evita que usted se apresure a vivir la experiencia.
- **Conciencia sin prejuicios:** mientras participa en la actividad, practique la conciencia sin prejuicios. No etiquetes la experiencia como buena o mala; simplemente obsérvalo con curiosidad y sin emitir juicios.
- **Manténgase conectado:** si nota que sus pensamientos se alejan, redirija suavemente su atención a la actividad. Siente la conexión entre tu cuerpo y la tarea en cuestión.

CONSEJOS:

- **Comience con sesiones cortas** . Inicialmente, puedes practicar la meditación de acción durante sólo unos minutos y ampliar gradualmente la duración.
- **Experimente** con diferentes actividades para encontrar aquellas que resuenen con usted.
- **Recuerde** , el objetivo no es completar la tarea perfecta o rápidamente, sino participar en ella de forma consciente.

DIARIO INDICADO:

Motivación

51. Motivación de 4 puntos Pídele a tu terapeuta este formulario

52. Estrella del Norte/Declaración de resultado deseado Pídele a tu terapeuta este formulario

53. Construyendo preparación para el cambio Pídele a tu terapeuta este formulario

54. Temida anticipación Pídele a tu terapeuta este formulario

Contraataque emocional

55. Intervención mental de cinco pasos Pídele a tu terapeuta este formulario

56. Intervención de pensamiento de 3 pasos Pídele a tu terapeuta este formulario

57. TCC - Hoja de trabajo Pídele a tu terapeuta este formulario

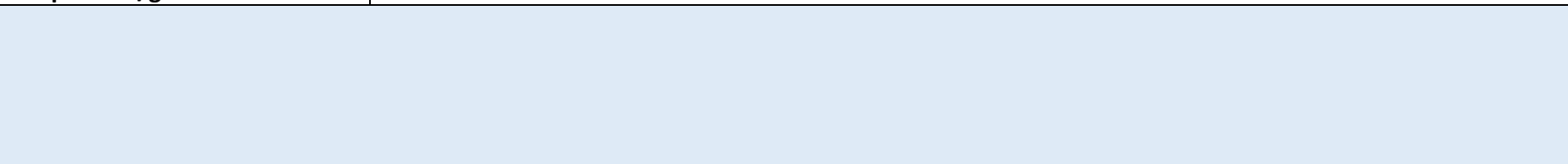
Construyendo una relación

58. Análisis de relación costo-beneficio (ACB) Pídele a tu terapeuta este formulario

59. Estar de pie Pídele a tu terapeuta este formulario

60. Cinco secretos para una comunicación eficaz Pídele a tu terapeuta este formulario

61. Inventario perdido/ganador Pídele a tu terapeuta este formulario



HERRAMIENTAS PARA EL CUERPO

ACCIÓN OPUESTA:

62. Trabajo de respiración	<p>↓ Al contrarrestar los sentimientos de ansiedad o estrés.</p> <p>La respiración, también conocida como respiración consciente o respiración controlada, se refiere a diversas técnicas y prácticas que se centran en manipular y aprovechar la respiración con fines terapéuticos y transformadores. Al prestar atención y alterar la profundidad, el ritmo y el patrón de la respiración, las personas pueden calmar su sistema nervioso central, reducir la ansiedad, mejorar la concentración y mejorar el bienestar mental y emocional general.</p> <p>TÉCNICA DE RESPIRACIÓN EN CAJA : La respiración en caja, también conocida como respiración cuadrada o respiración en cuatro cuadrados, implica regular conscientemente la respiración en un patrón específico. Consta de cuatro fases iguales: inhalación, contener la respiración, exhalar y volver a contener la respiración, formando un patrón en forma de cuadrado. La duración de cada fase puede variar según las preferencias personales, pero un conteo comúnmente utilizado es de cuatro segundos para cada fase. La respiración de caja se practica a menudo en una posición sentada o relajada, centrándose en respiraciones lentas y profundas.</p> <p>TÉCNICA DEL SUSPIRO RÍTMICO : El suspiro rítmico consiste en dos inhalaciones más cortas por la nariz y una exhalación prolongada por la boca. Para practicar los suspiros rítmicos, comience inhalando dos veces rápidamente por la nariz. Luego, una exhalación lenta y prolongada por la boca, permitiendo que el aliento escape con un suave suspiro. La exhalación debe ser más larga que la inhalación, promoviendo una sensación de dejarse llevar y liberar el estrés acumulado o las emociones negativas.</p> <p>La técnica del suspiro rítmico se puede repetir varias veces a lo largo del día, permitiendo que la respiración y el suspiro fluyan de forma natural. Se puede practicar en un ambiente tranquilo y confortable o sobre la marcha en cualquier situación en la que te sientas estresado. Adapte la práctica a su propio nivel de comodidad y necesidades. Consulte a un profesional de la salud si tiene alguna afección o inquietud respiratoria subyacente.</p>
63. Escaneo corporal	<p>↓ Al contrarrestar los sentimientos de ira, ansiedad o estrés.</p> <p><u>CAMBIA TU ENFOQUE DEL OBJETO DE TU EMOCIÓN A TU SENSACIÓN CORPORAL:</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Explora tu cuerpo de pies a cabeza y describe para ti mismo cualquier sensación corporal que esté presente.▪ Tome nota de cualquier signo de estrés, como tensión muscular, puños cerrados, mandíbula apretada, hombros tensos, aumento del ritmo cardíaco, respiración rápida, malestar digestivo y nudos o mariposas en el estómago. <p><u>DISMINUYE TU RESPIRACIÓN Y RELÁJATE:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Con cada exhalación, visualiza y siente el estrés expulsado de tu cuerpo.• Respira, visualiza y siente cómo el estrés abandona tu cuerpo hasta que todas las sensaciones físicas disminuyan y te sientas más tranquilo y relajado en todo tu cuerpo.

64. Objeto/situación temido
Exposición gradual

↓ **Al contar los sentimientos de miedo, ansiedad y evitación de objetos o situaciones temidos.**

La única manera de superar verdaderamente un miedo es afrontarlo. Las exposiciones son el acto de enfrentar físicamente los propios miedos (objeto, situación o sensaciones físicas). Las exposiciones graduales le permiten afrontar sus miedos de forma sistemática. Aquí están las instrucciones para hacer exposiciones graduales con objetos o situaciones temidas.

- **Cree una jerarquía de exposiciones** (de la más leve a la más intensa) con respecto al objeto o situación temida.
- **Realice cada exposición** una a la vez, comenzando con la más suave y avanzando hasta la más intensa.
- **Mantenga la exposición** hasta que su ansiedad disminuya a 1 o menos en una escala SUD (unidad subjetiva de angustia) de 0 a 10, siendo 10 el peor.
- **Repita la exposición por un total de 3 a 5 series** cada vez que lo haga. Ábrete camino en la jerarquía de exposición hasta que hayas enfrentado tu miedo más intenso.

65. Señales internas Exposición gradual

↓ **Para contrarrestar los sentimientos de ansiedad y evitación relacionados con sensaciones corporales.**

Aquí están las instrucciones para hacer exposiciones graduales a las sensaciones corporales temidas.

- **Cree una jerarquía de exposiciones** (desde las más leves hasta las que más miedo provocan) con respecto al objeto o situación temido.
- **Realice cada exposición** una a la vez, comenzando con la más suave y avanzando hasta la más intensa.
- **Mantenga la exposición** hasta que su ansiedad disminuya a 1 o menos en una escala SUD (unidad subjetiva de angustia) de 0 a 10, siendo 10 el peor.
- **Repita la exposición por un total de 3 a 5 series** cada vez que lo haga. Ábrete camino en la jerarquía de exposición.

Aquí hay sugerencias para crear sensaciones físicas temidas:

Latidos cardíacos rápidos : corre en el lugar o sube y baja escaleras durante 1 minuto, luego haz un descanso de 1 minuto. Haz esta secuencia 8 veces. **Falta de aire o sensación de asfixia** : contenga la respiración durante 30 segundos y luego respire normalmente durante 30 segundos. Haz esto 15 veces. Respire a través de una pajita pequeña y angosta (tápese la nariz si es necesario) durante 2 minutos, luego durante 1 minuto, respire normalmente. Haz esto 5 veces. Siéntese con la cabeza cubierta por un abrigo o una manta gruesa. **Sensación de asfixia, reflejo nauseoso** : coloque un depresor de lengua en la parte posterior de la lengua (durante unos segundos o hasta inducir un reflejo nauseoso). Haga esto repetidamente durante 15 minutos. **Temblores o temblores** : Tensa todos los músculos del cuerpo o mantén la posición de flexión el mayor tiempo posible durante 60 segundos, luego descansa durante 60 segundos. Repita 8 veces. **Sudoración** : siéntese en una habitación calurosa y congestionada (o en una sauna, en un automóvil caliente, en una habitación pequeña con un calentador) o beba una bebida caliente. **Mareos o aturdimiento** : gire lentamente en una silla giratoria durante 1 minuto y luego haga un descanso de 1 minuto. Haz esta secuencia 8 veces. Sacuda la cabeza de lado a lado durante 30 segundos, luego un descanso de 30 segundos. Haz esto 15 veces. Mientras está sentado, inclínese y coloque la cabeza entre las piernas durante 30 segundos, luego siéntese rápidamente. Haz esto 15 veces. Hiperventilar (respiración superficial a un ritmo de 100 a 120 respiraciones por minuto) durante 1 minuto, luego respiración normal durante 1 minuto. Haz esto 8 veces. **Desrealización (sensación de que las cosas no están bien)** : mirar fijamente una luz en el techo durante 1 minuto y luego intentar leer durante 1 minuto. Repita 8 veces. Mírate fijamente en el espejo durante tres minutos y luego tómese un descanso de un minuto. Repita tres veces. Mire fijamente un pequeño punto (del tamaño de una moneda de diez centavos) colocado en la pared durante tres minutos. Mire fijamente una ilusión óptica (espiral giratoria, protector de pantalla giratorio "psicodélico", etc.) durante dos minutos y luego haga una pausa de un minuto. Repita cinco veces. **Opresión en la garganta** : use una corbata, una camisa de cuello alto o una bufanda ajustada alrededor del cuello durante 5 minutos y luego tómese un descanso de un minuto. Haz esto tres veces.

66. Exposición a inundaciones

↓ **Para contrarrestar los sentimientos de ansiedad y evitar objetos, situaciones o sensaciones corporales temidas.**

La exposición a las inundaciones difiere de la exposición gradual. En eso, enfrentas tu miedo más intenso de inmediato en lugar de trabajar desde el más leve hasta el más intenso. Por ejemplo, si tienes fobia a los ascensores, súbete a un ascensor y quédate allí, sin importar lo mal que te sientas, hasta que tu miedo desaparezca. Repita la exposición a las inundaciones de 3 a 5 veces cada vez que lo haga. Si bien las exposiciones a inundaciones son mucho más aterradoras que las exposiciones graduales, funcionan más rápidamente que las exposiciones graduales. Ambos enfoques se han utilizado con éxito en el tratamiento de todas las formas de ansiedad.

67. Exposición que ataca la vergüenza

↓ **Al contrarrestar sentimientos de timidez, ansiedad, miedo o vergüenza, con respecto a la atención social, el juicio o la humillación:**

COMPARTIR VULNERABILIDAD : En lugar de ocultar vergonzosamente sus vulnerabilidades (inseguridades, deficiencias, fracasos, etc.), las comparte intencional y abiertamente cuando es apropiado. Puede que sea necesario practicar una variedad de otras herramientas como Intervenciones de Pensamiento, Elegir el Miedo, Elegir el Dolor y Elegir el Coraje antes de estar listo para hacer esta Exposición de Ataque a la Vergüenza. Al compartir sus vulnerabilidades, les brinda a otros la oportunidad de responder con comprensión y apoyo. Por supuesto, debes estar preparado para el hecho de que algunos no podrán darte una respuesta de apoyo. Sin embargo, algunos tendrán éxito y su respuesta de apoyo fortalecerá su sentido de aceptación, valor y valor en relación con sus vulnerabilidades.

PRÁCTICA DEL RECHAZO: En lugar de temer el rechazo, aceptas que es parte del “juego de las relaciones” de la misma manera que fallar tiros es parte del juego de baloncesto, poncharse es parte del juego de béisbol y perder es parte de cada juego. juego jamás jugado. En lugar de evitar situaciones e interacciones sociales que puedan resultar en rechazo, las buscas intencional y consistentemente. Al hacerlo, pierdes el miedo al rechazo (de la misma manera que los mejores jugadores de baloncesto pierden el miedo a fallar tiros y los mejores jugadores de béisbol pierden el miedo a poncharse) y eres más capaz de asumir el riesgo social necesario al conocer gente nueva. hacer amigos, tener citas y desarrollar relaciones íntimas saludables. Un ejemplo de esto proviene del Dr. Albert Ellis, un destacado psicólogo de Nueva York y uno de los creadores de esta herramienta para atacar la vergüenza. Al implementar la herramienta Práctica de rechazo, invitó a salir a 200 mujeres en el transcurso de dos semanas. ¡Todos menos uno lo rechazaron y ella no se presentó a la cita prevista! Aunque el Dr. Ellis no logró conseguir una cita durante las dos semanas que implementó esta herramienta, sí venció su miedo al rechazo y desarrolló una vida social sólida, lo que le llevó a muchas oportunidades de citas en el futuro.

BUFFONERÍA INTENCIONAL : La versión más intensa de esta exposición al apego a la vergüenza es convertirse en el centro de atención haciendo algo inusual en público. Por ejemplo, podrías ponerte de pie y anunciar en voz alta cada parada de un autobús o gritar la hora en unos grandes almacenes llenos de gente. Al hacerlo, se desafiará directamente y se insensibilizará a su intenso miedo a parecer tonto frente a los demás. En el proceso, descubrirá que a la gente no le importa mucho y que ser el centro de atención no puede causarle ningún daño en la vida real. Este será un descubrimiento tremendamente liberador.

68. Reprocesamiento de desensibilización rápida por movimientos oculares (EMDR)	<p>↓ Al contrarrestar los síntomas emocionales, conductuales y físicos relacionados con un evento traumático:</p> <p>Esta herramienta implica atención enfocada en pensamientos e imágenes perturbadoras junto con estimulación bilateral de los ojos. Esta herramienta NO PUEDE ser autoadministrada. Si está interesado o necesita esta herramienta, busque los servicios de un terapeuta autorizado con formación especializada y certificación en EMDR.</p>
69. Distracciones saludables	<p>↓ Al contrarrestar pensamientos y sentimientos rumiantes:</p> <p>CAMBIA TU ENFOQUE lejos de pensamientos o imágenes negativas perturbadoras.</p> <p>PREGÚNTATE: ¿Qué puedo hacer ahora mismo para sentirme mejor?</p> <p>PARTICIPE en la actividad divertida, placentera, satisfactoria, productiva o saludable de su elección. Por ejemplo, si se siente ansioso durante un vuelo en avión, se concentra en hacer un crucigrama o hablar con el pasajero que está a su lado.</p>
70. La regla de las 24 horas	<p>↓ Al contrarrestar la reactividad emocional y el impulso de actuar inmediatamente</p> <p>COMPROMÉTETE A postergar el impulso de tomar acción inmediata durante 24 horas.</p> <p>DÍGATE que puedes actuar después de que hayan pasado las 24 horas.</p> <p>UTILICE OTRAS HERRAMIENTAS para resistir, retrasar y postergar la acción en cuestión.</p> <p>VUELVA A EVALUAR después de 24 horas, vea cómo se siente. Si aún desea actuar según sus pensamientos y sentimientos perturbadores, hágalo.</p>
JUEGO DE ROLES:	
71. Exteriorizando las voces	<p>↓ Cuando trabajas para convertir lo que sabes en tu cabeza (las verdades racionales creíbles que has descubierto utilizando herramientas de pensamiento crítico), en lo que sientes en tu corazón .</p> <p>Es mejor realizar este juego de roles con su terapeuta o con un amigo o familiar de confianza. Usted y la otra persona se turnan para desempeñar el papel de sus pensamientos y creencias negativos en piloto automático y el papel de sus pensamientos y creencias racionales y creíbles. También pueden turnarse para desempeñar el papel de sus mentalidades primarias y poderosas. La persona que utiliza los pensamientos negativos en piloto automático ataca, y la persona que utiliza los pensamientos racionales y creíbles de la verdad defiende. Utilice cambios de roles cuando se quede atascado.</p>
72. Simulación de resultados temidos	<p>↓ Al contrarrestar la ansiedad y la evitación social</p> <p>Es mejor realizar este juego de roles con su terapeuta o con un amigo o familiar de confianza. Usted y la otra persona representan sus peores miedos sociales, como ser rechazado porque no es lo suficientemente inteligente o bueno. Al enfrentar y experimentar tus peores miedos sociales, descubrirás que tus peores miedos generalmente no resultan ser monstruos reales, sino productos de tu imaginación en piloto automático que pueden ser derrotados con coraje, compasión, lógica y sentido común.</p>

HERRAMIENTAS DE RELACIÓN

SUPERAR LA TIMIDEZ Y MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES:

↓ Cuando se trabaja para aumentar los contactos y actividades sociales.

73. Luz roja-luz verde

La herramienta Red-Light Green Light está diseñada para ayudarle a conocer gente, desarrollar amistades y encontrar oportunidades de citas. Comienza con el contacto visual y solo avanza cuando se reciben luces verdes. Una luz verde es cuando la otra persona corresponde a su acción en un paso designado. Si la otra persona no corresponde a su acción, eso se considera una luz roja. No avance (o avance con mucha precaución) en respuesta a las luces rojas.

IMPLEMENTAR LOS SIGUIENTES PASOS:

- 1 – Contacto visual
- 2 – Saludo personal
- 3 – Desarrollar la familiaridad
- 4 – Pequeña charla
- 5 – Charla personal

74. Sonríe y hola practica

SONRÍE Y SALUDA a 10 desconocidos al día. Tome nota de cómo responde la mayoría de las personas (positiva, neutral o negativa). A menudo descubrirás que la gente es mucho más amigable de lo que esperabas. Esto es cierto la mayor parte del tiempo, salvo en las grandes ciudades donde la norma social puede no respaldar este tipo de gesto.

75. Auto-divulgación

DIVULGA ABIERTAMENTE TU SENTIMIENTO DE TIMIDEZ O NERVIOSO en situaciones sociales, en lugar de ocultárselos vergonzosamente a los demás. Tendrás que elegir el valor al utilizar esta herramienta y estar preparado para cualquier reacción que obtengas de la persona a la que le estás contando.

MEJORAR LA COMUNICACIÓN Y LA CALIDAD DE LAS RELACIONES:

↓ Cuando se trabaja para fortalecer las relaciones íntimas

76. Redirigir estrategias fallidas

TENGA CUENTA AL COMUNICARSE, Y CUANDO SE PIERDA EN UNA ESTRATEGIA FALLADA, REDIRIGIR SU ESTILO DE COMUNICACIÓN UTILIZANDO UNA DE LAS HERRAMIENTAS DE ESTA SECCIÓN:

- Comunicación coercitiva
- Mentalidad ganadora
- Mentalidad de reparación/resolución de problemas
- Autoexpresión desenfrenada
- Retiro/Evitación

<p>77. Las cuatro 5R</p>	<p>↓ Al contrarrestar los sentimientos de ira y la escalada de agresión durante un conflicto</p> <p><u>LAS CUATRO R DEL MANEJO DE LA IRA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 – Reconocer: tomar nota de la escalada de tensión interpersonal y de los indicadores físicos y mentales de ira. ▪ 2 – Retiro : Sepárate físicamente de tu pareja. ▪ 3 – Relájate : Date tiempo para que la carga emocional disminuya. Utilice Body Scan u otras herramientas para contrarrestar sus sentimientos de ira y agresión. ▪ 4 – Reflexiona : utiliza Go Inside y otras herramientas para contrarrestar tu mentalidad primaria y la ira relacionada. ▪ 5 – Vuelva a participar : hable con su socio utilizando las herramientas Liderar con empatía, Encontrar la verdad y Mantenerse firme que se encuentran en esta sección de su kit de herramientas.
<p>78. Liderar con empatía</p>	<p><u>PONTE EN EL ZAPATO DEL OTRO:</u> <i>(Es posible que necesite utilizar la herramienta de elegir la compasión antes de poder implementar la herramienta de Liderar con empatía).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pensamiento Empatía: Parafraseas las palabras de la otra persona. ▪ Sentir empatía: reconoces cómo se siente la otra persona.
<p>79. encontrar la verdad</p>	<p>En lugar de ponerse a la defensiva, discutir o desafiar a alguien cuando le dice algo crítico, encuentre y reconozca algo de verdad en lo que dice, sin importar cuán pequeño, irrazonable o injusto pueda ser.</p>
<p>80. Comunicación estable</p>	<p>Como seres humanos, no podemos evitar expresarnos. Podemos hacer esto de dos maneras. Podemos expresar nuestras emociones (comunicación coercitiva) o podemos expresarnos directa, específica y respetuosamente (a través de una comunicación firme). Cuando alguien nos molesta, la comunicación firme nos brinda la mejor oportunidad de ser comprendidos y de que se tengan en cuenta nuestras necesidades.</p> <p><u>4 PASOS PARA UNA COMUNICACIÓN ELEVADA - ESTADO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 - Cuando tú (comportamientos concretos observables)... ▪ 2 - Me siento (palabra específica de una emoción, es decir, herido, triste, frustrado, enojado, etc.)... ▪ 3 - Porque lo que creo en mi mente (tus pensamientos sobre las acciones)... ▪ 4 - Preferiría, te lo agradecería, necesito que...

HERRAMIENTAS AMBIENTALES

↓ Para contrarrestar los sentimientos negativos o el mal humor.

81. Cambiar personas

Nuestro entorno físico tiene un impacto significativo en nuestro estado de ánimo y bienestar. Al comprender y utilizar elementos del entorno, podemos influir positivamente en nuestras emociones y mejorar nuestro estado de ánimo general. A continuación se muestran algunas formas en las que se puede utilizar el entorno físico para mejorar nuestro estado de ánimo:

CAMBIAR DE GENTE: Asociamos ciertos sentimientos y hábitos con determinadas personas en nuestra vida. Para mejorar su estado de ánimo, limite sus interacciones con personas que lo deprimen emocionalmente y busque la compañía de quienes lo elevan emocionalmente. Esto puede requerir buscar nuevas amistades, cambiar de grupo social o establecer límites más fuertes con los miembros de la familia.

Si está trabajando para romper con hábitos poco saludables, manténgase alejado de las personas con las que comparte esos hábitos. Por ejemplo, si quieres dejar de beber, deja de salir con tus amigos que beben. Esta es una práctica común para los alcohólicos en las primeras etapas del proceso de recuperación.

82. Cambiar lugares

CAMBIAR DE LUGAR (UBICACIONES): Asociamos ciertos sentimientos y hábitos con ciertos espacios físicos. Si te sientes mal, abandona el espacio físico en el que te encuentras y ve a algún lugar que asocie con emociones más positivas. Puede ser otra habitación de tu casa, el centro comercial, un cine, la casa de un amigo o cualquier otro lugar que te convenga.

Si desea ir a un lugar clínicamente probado que mejora su estado de ánimo y su bienestar, adéntrese en la naturaleza. Se ha demostrado que estar rodeado de naturaleza, como vegetación, árboles y cuerpos de agua, tiene un efecto calmante en la mente. La naturaleza ayuda a reducir el estrés y mejora el estado de ánimo. Pasar tiempo al aire libre o incorporar elementos naturales en los espacios interiores a través de plantas y luz natural puede potenciar nuestro bienestar emocional.

Si está trabajando para romper con un hábito poco saludable, manténgase alejado de los lugares que asocie con ese hábito. Por ejemplo, si quieres dejar de beber alcohol, deja de ir a bares y eventos donde se sirve alcohol. Esta es una práctica común para los alcohólicos en las primeras etapas del proceso de recuperación.

83. cambiar las cosas

CAMBIAR COSAS: Asociamos ciertos sentimientos y hábitos con ciertos elementos físicos de nuestro entorno. Si se siente mal, los cambios en su entorno físico pueden mejorar su estado de ánimo. Considera lo siguiente:

- **Organizar y limpiar** : un ambiente desordenado y desordenado puede generar sentimientos de estrés y agobio. Mantener nuestros espacios físicos organizados y limpios puede ayudar a crear una sensación de calma y control, mejorando nuestro estado de ánimo y bienestar general.
- **Cambie la decoración : iluminación** : la iluminación adecuada juega un papel crucial a la hora de influir en nuestro estado de ánimo. La exposición a la luz natural durante el día puede ayudar a regular nuestro ritmo circadiano y mejorar el estado de ánimo. Los espacios brillantes y bien iluminados pueden promover sentimientos de positividad y productividad, mientras que una iluminación más tenue puede crear una atmósfera acogedora y relajante.
- **Colores** : Diferentes colores pueden evocar diferentes emociones. Los colores cálidos como el rojo, el naranja y el amarillo pueden crear una sensación de calidez y energía, mientras que los colores fríos como el azul y el verde pueden inducir una sensación de calma y paz. Utilizar los colores de forma estratégica en el diseño de interiores puede afectar positivamente a nuestras emociones.
- **Personalización** : Personalizar nuestros espacios de vida o de trabajo con elementos que tengan valor sentimental o representen nuestros intereses puede proporcionar una sensación de comodidad y felicidad. Rodearnos de cosas que amamos puede levantarnos el ánimo y hacernos sentir más contentos.
- **Espacios sociales** : Crear espacios que fomenten la interacción social y la conexión con los demás puede promover sentimientos de felicidad y pertenencia. Tener cómodas zonas para sentarse o espacios comunes puede fomentar un sentido de comunidad y mejorar nuestro estado de ánimo.
- **Atractivo estético** : Los entornos bellos y estéticamente agradables pueden tener un impacto positivo en nuestras emociones. Rodearnos de obras de arte, decoración o arquitectura visualmente agradables puede provocar sentimientos de alegría y aprecio.

Si está trabajando para romper con un hábito no saludable, evite o elimine las cosas relacionadas con ese hábito. Siguiendo con el ejemplo del alcohol. Si desea dejar de beber, deshágase de todo el alcohol de su casa, retire los carteles o obras de arte relacionados con el alcohol y retire el abridor de botellas de su cambio de llaves.

Al cambiar las personas, los lugares y las cosas que asociamos con sentimientos y hábitos negativos, tenemos mayores posibilidades de sentirnos mejor y romper el ciclo de hábitos poco saludables.

HERRAMIENTAS FARMACÉUTICAS

↓ Cuando se le diagnostica una afección de salud mental para la cual la medicación es el estándar de atención o una que no responde solo a la terapia de conversación y a los cambios en el estilo de vida.

SUPLEMENTOS : Es importante tener en cuenta que, si bien algunas investigaciones pueden sugerir que pueden mejorar el estado de ánimo, las respuestas individuales pueden variar ampliamente y no todos los suplementos son adecuados para todos. Además, es fundamental consultar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier nuevo régimen de suplementos, especialmente si tiene afecciones médicas subyacentes o está tomando otros medicamentos. A continuación se muestran algunos suplementos cuyas investigaciones indican sus posibles beneficios para mejorar el estado de ánimo:

▪ **Ácidos grasos omega-3 (aceite de pescado)** :

- **Beneficios:** Los ácidos grasos omega-3, particularmente EPA y DHA que se encuentran en el aceite de pescado, se han asociado con un mejor estado de ánimo y una reducción de los síntomas de depresión.
- **Investigación:** Varios estudios han demostrado que la suplementación con omega-3 puede ayudar a aliviar los síntomas de la depresión y mejorar la regulación del estado de ánimo.

▪ **Vitamina D:**

- **Beneficios:** Los niveles adecuados de vitamina D son importantes para el bienestar general y una deficiencia puede estar relacionada con trastornos del estado de ánimo.
- **Investigación:** Algunas investigaciones sugieren que las personas con niveles bajos de vitamina D son más propensas a sufrir alteraciones del estado de ánimo y la suplementación puede ayudar a mejorar el estado de ánimo.

▪ **Vitaminas B (B6, B9, B12):**

- **Beneficios:** las vitaminas B desempeñan un papel en la síntesis de neurotransmisores y la función cerebral, y las deficiencias pueden afectar el estado de ánimo.
- **Investigación:** Algunos estudios han indicado que la suplementación con vitamina B, especialmente B6, B9 (folato) y B12, puede afectar positivamente el estado de ánimo, particularmente en personas con deficiencias.

▪ **Azafrán (Crocus sativus):**

- **Beneficios:** El azafrán ha sido estudiado por sus posibles propiedades antidepresivas.
- **Investigación:** Algunos estudios sugieren que la suplementación con azafrán puede ayudar a reducir los síntomas de depresión y mejorar el estado de ánimo.

▪ **Hierba de San Juan (Hypericum perforatum):**

- **Beneficios:** La hierba de San Juan es un remedio herbario tradicional para la depresión y los trastornos del estado de ánimo.
- **Investigación:** Algunas investigaciones indican que la hierba de San Juan puede ser eficaz en el tratamiento de la depresión leve a moderada, pero puede interactuar con otros medicamentos, por lo que es necesario tener precaución.

84. Suplementos

Consulte siempre con un profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento

- **L-teanina:**
 - **Beneficios:** La L-teanina es un aminoácido que se encuentra en las hojas de té y puede tener un efecto calmante en el cerebro.
 - **Investigación:** Algunos estudios sugieren que la L-teanina puede reducir la ansiedad y promover la relajación, lo que potencialmente mejora el estado de ánimo.
- **Rodiola rosada:**
 - **Beneficios:** La rodiola es una hierba adaptógena que se cree que ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés y puede tener propiedades para mejorar el estado de ánimo.
 - **Investigación:** Algunos estudios sugieren que la suplementación con Rhodiola puede ayudar a reducir los síntomas de depresión leve a moderada y mejorar el bienestar general.
- **Ashwagandha:**
 - **Beneficios:** Ashwagandha es una hierba adaptógena con beneficios potenciales, que incluyen reducción del estrés, mejora del estado de ánimo, función cognitiva, efectos antiinflamatorios y apoyo al sistema inmunológico.
 - **Investigación:** Algunos estudios sugieren que puede reducir el cortisol, reducir la ansiedad, mejorar la memoria, combatir el estrés oxidativo y reducir la inflamación.
- **5-HTP (5-Hidroxitriptófano):**
 - **Beneficios:** el 5-HTP es un precursor de la serotonina, un neurotransmisor asociado con la regulación del estado de ánimo.
 - **Investigación:** Algunas investigaciones indican que la suplementación con 5-HTP puede ser eficaz para mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de la depresión, pero debe usarse con precaución y bajo orientación médica.
- **Probióticos:**
 - **Beneficios:** la salud intestinal se ha relacionado con el estado de ánimo y los probióticos pueden influir en el eje intestino-cerebro.
 - **Investigación:** Las investigaciones emergentes sugieren que ciertas cepas de probióticos pueden tener un impacto positivo en el estado de ánimo y aliviar los síntomas de depresión y ansiedad.

Si bien los suplementos enumerados anteriormente son prometedores para reducir los síntomas de salud mental y mejorar el estado de ánimo, se necesitan más estudios para confirmar su eficacia y seguridad. Si está considerando tomar suplementos para el tratamiento de sus dificultades del estado de ánimo, es esencial que consulte con un profesional de la salud que pueda asesorarlo sobre los posibles riesgos y beneficios de los suplementos en relación con sus necesidades de salud mental.

85. Medicamentos

Deberá consultar con un profesional de la salud para determinar si el medicamento es apropiado

MEDICAMENTOS PSICOTRÓPICOS : Los medicamentos psicotrópicos se dirigen a receptores y sustancias químicas cerebrales específicas para regular el estado de ánimo y aliviar los síntomas de las afecciones de salud mental. Se utilizan comúnmente para tratar diversas afecciones de salud mental, como depresión, ansiedad, trastorno bipolar y esquizofrenia. Tenga en cuenta que el panorama de los medicamentos psicotrópicos evoluciona continuamente y siempre surgen nuevos tratamientos. Consulte siempre con un profesional de la salud para obtener la información más actualizada y recomendaciones de tratamiento personalizadas. A continuación se detallan algunos medicamentos psicotrópicos comunes y su eficacia general.

▪ **Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS):**

- **Ejemplos:** Prozac (fluoxetina), Zoloft (sertralina), Lexapro (escitalopram).
- **Beneficios:** Los ISRS se utilizan para tratar la depresión y los trastornos de ansiedad.
- **Investigación:** Numerosos estudios han demostrado que los ISRS son eficaces para reducir los síntomas de depresión y ansiedad en muchas personas.

▪ **Inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN):**

- **Ejemplos:** Effexor (venlafaxina), Cymbalta (duloxetina).
- **Beneficios:** Los IRSN se recetan para la depresión y ciertos trastornos de ansiedad.
- **Investigación:** Las investigaciones respaldan la eficacia de los IRSN en el manejo de los síntomas depresivos y algunos trastornos de ansiedad.

▪ **Benzodiazepinas:**

- **Ejemplos:** Xanax (alprazolam), Ativan (lorazepam), Valium (diazepam).
- **Beneficios:** Las benzodiazepinas se utilizan para el alivio a corto plazo de los trastornos de ansiedad y pánico.
- **Investigación:** Las benzodiazepinas son eficaces para reducir los síntomas de ansiedad aguda, pero pueden provocar dependencia y tener posibles efectos secundarios.

▪ **Antipsicóticos atípicos:**

- **Ejemplos:** Abilify (aripiprazol), Risperdal (risperidona), Seroquel (quetiapina).
- **Beneficios:** Los antipsicóticos atípicos se usan para tratar la esquizofrenia, el trastorno bipolar y ciertos trastornos del estado de ánimo.
- **Investigación:** Se ha descubierto que estos medicamentos son eficaces para controlar los síntomas asociados con los trastornos psicóticos y la inestabilidad del estado de ánimo.

▪ **Estabilizadores del humor:**

- **Ejemplos:** Litio, Depakote (divalproex sódico), Lamictal (lamotrigina).
- **Beneficios:** Los estabilizadores del estado de ánimo se utilizan principalmente en el trastorno bipolar para reducir los episodios maníacos y depresivos.
- **Investigación:** Las investigaciones respaldan el uso de estabilizadores del estado de ánimo para prevenir y controlar los cambios de humor en el trastorno bipolar.

- **Antidepresivos tricíclicos (ATC):**
 - **Ejemplos:** Elavil (amitriptilina), Tofranil (imipramina), Norpramin (desipramina).
 - **Beneficios:** Los ATC se utilizan para tratar la depresión, la ansiedad y ciertas afecciones de dolor crónico.
 - **Investigación:** Se ha demostrado que los ATC son eficaces en el tratamiento de la depresión, pero a menudo se usan con menos frecuencia debido a efectos secundarios y preocupaciones de seguridad.

- **Inhibidores de la monoaminoxidasa (IMAO):**
 - **Ejemplos:** Nardil (fenelzina), Parnate (tranilcipromina).
 - **Beneficios:** Los IMAO se recetan para la depresión cuando otros medicamentos no han sido efectivos.
 - **Investigación:** Los IMAO pueden ser eficaces para la depresión resistente al tratamiento, pero requieren restricciones estrictas en la dieta y la medicación.

- **Antidepresivos con modulación del receptor de N-metil-D-aspartato (NMDA):**
 - **Ejemplo:** Spravato (esketamina).
 - **Beneficios:** La esketamina se utiliza como complemento de los antidepresivos orales para la depresión resistente al tratamiento.
 - **Investigación:** Los estudios han demostrado la eficacia de la esketamina para reducir rápidamente los síntomas depresivos en personas que no han respondido a otros tratamientos.

La eficacia de estos medicamentos variará de persona a persona. Incluso cuando funcionan bien, no son una panacea y su uso debe ser supervisado cuidadosamente por profesionales de la salud. La combinación de suplementos y/o medicamentos con terapia y cambios en el estilo de vida a menudo produce los mejores resultados en el tratamiento de afecciones de salud mental y en la promoción del bienestar mental general. Los planes de tratamiento personalizados, guiados por proveedores de atención médica, garantizan el uso seguro y eficaz de suplementos y medicamentos psicotrópicos para mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida.

Quiero que conozcas mi sesgo negativo respecto al uso de medicamentos psicotrópicos. A lo largo de mis más de veinte años de experiencia clínica, he sido testigo de primera mano de los efectos secundarios de estos medicamentos, particularmente cuando se usan durante períodos prolongados. Además, es difícil confiar plenamente en las empresas farmacéuticas con su larga trayectoria de promoción de medicamentos que han demostrado ser menos eficaces y más peligrosos de lo prometido. En un mundo ideal, nadie necesitaría tomar medicamentos psicotrópicos.

A pesar de mis preocupaciones sobre los medicamentos psicotrópicos, apoyo plenamente su uso en el tratamiento de trastornos psiquiátricos. Aunque he sido testigo de los efectos perjudiciales de estos medicamentos, también he sido testigo de los efectos perjudiciales de la depresión, la ansiedad, el TDAH y otras afecciones psiquiátricas. En muchos casos, el dolor, el sufrimiento y el deterioro de la vida causados por estas afecciones son mucho mayores que los riesgos y efectos secundarios de los medicamentos utilizados para tratarlas.

