

# TÉCNICAS ESENCIALES para LA SALUD MENTAL



# Índice De Contenidos

## Sesión 1: Estrés

- ❖ Síntomas de estrés, que causa estrés, hábitos saludables, ejercicio de “la maleta”, plan de acción

## Sesión 2: Estrés

- ❖ Estrategias para lidiar con el estrés; Evitar, Modificar, Adaptar, Aceptar, Relajación, Vida Saludable

## Sesión 3: Psicología Positiva

- ❖ Que es la psicología positiva, fuentes de felicidad, creando felicidad, autoestima, evaluación personal

## Sesión 4: Depresión

- ❖ ¿Qué es la depresión? Ciclo de depresión, síntomas de depresión, actividades placenteras relajación

## Sesión 5: Depresión

- ❖ ¿Que causa la depresión? Triángulo cognitivo, distorsiones cognitivas, pensamientos ineficaces, afirmaciones

## Sesión 6: Depresión

- ❖ El crítico interno, poniéndole un alto al crítico, combatiendo el crítico, actividades diarias para mejorar su estado de ánimo

## Sesión 7: Ansiedad

- ❖ Factores de la ansiedad, sistema lucha o huida, cerebro reactivo y cerebro racional, relajación

## Sesión 8: Ansiedad

- ❖ Ciclo de ansiedad, acción opuesta, anclarse

## **Sesión 9: Enojo**

- ❖ Estilos de responder, estilos personales, ganancias secundarias, técnicas para manejar el enojo

## **Sesión 10: Pérdidas y Duelo**

- ❖ Tipos de perdidas, inventario personal, etapas de duelo, terapia para lidiar con el duelo

Facilitadora: Denise Assad, MSW, (209) 839-6218

*Este folleto fué organizada por Nelda Trejo, LMFT*

# Manejo Del Estrés

## Sesión #1



- Ejercicio de relajación
- Los síntomas del estrés
- ¿Que me causa estrés?
- Hábitos saludables
- Mi maleta
- Mi plan de acción

*Comience a actuar como si ya tiene la vida que quiere. – Autor Desconocido*

# Respiración Profunda Para la Relajación

La respiración profunda puede producir una sensación de calma y relajación cuando se hace con determinación. Puede ayudarle a olvidar el estrés y las preocupaciones y concentrarse tranquilamente en el presente.

## Prepárese

En primer lugar, note como respira ahora. Coloque una mano en su pecho y la otra mano en el estómago. Respire como lo hace normalmente. Note el movimiento de sus manos. ¿Cuál mano se mueve más? Con la respiración abdominal o diafragmática, la meta es que la mano que tiene en el estómago se mueva obviamente, mientras que la mano que tiene en el pecho casi no se mueva.

Ahora, colóquese en una posición cómoda. Puede cerrar los ojos para relajarse y prestar atención a su respiración. Practique esta técnica:

Coloque ambas manos en la parte baja de su estómago y respire de manera que el aire entrante expanda su estómago y empuje suavemente sus manos. Los músculos de su estómago deben estar relajados. Luego, suavemente empuje con sus manos mientras exhala lentamente. Si le es útil usar una imagen, imagínese un globo en su estómago que se infla cuando inhala y se desinfla cuando exhala. Practique esta respiración varias veces. Finalmente, inhale y luego trate de imaginarse la tensión y el estrés abandonando su cuerpo conforme exhala al mismo tiempo que se dice mentalmente: “Me estoy relajando y calmando más y más”.

A continuación le damos algunas sugerencias importantes para que practique esta técnica:

- Use ropa holgada y cómoda; encuentre un lugar tranquilo y relajante para practicar.
- Comience practicando sólo de 1 a 2 minutos; lentamente aumente el tiempo de práctica hasta a 5 minutos. Practique varias veces al día.
- Al principio, tal vez pueda resultarle útil practicar la respiración profunda mientras está acostado en la cama o el piso. Doble sus rodillas y separe sus pies en una posición cómoda.
- Si se siente aturrido, mareado o ansioso, tal vez esté respirando muy profundamente o muy rápidamente. Si esto sucede, deje de practicar por un momento y respire normalmente hasta que desaparezcan los síntomas. Además, la inhalación y la exhalación a través de la nariz pueden ayudar a prevenir la hiperventilación.
- Conforme progrese, practique la respiración profunda en varios entornos.
- ¡Sea paciente y considerado con usted mismo!

# Síntomas del Estrés

## ¿Tengo demasiado estrés?

Marque los síntomas que apliquen a usted. Ser consciente de las señales de estrés es mitad la batalla.

### CUERPO

Malestar estomacal

Fatiga

Dolores de espalda

Dolores de cabeza

Estreñimiento Diarrea

Dolor del pecho

### MENTE

Pensamientos de miedo

No poder tomar decisiones

Preocuparse demasiado

Incertidumbre

Pérdida de creatividad Falta de memoria

No poder controlar los pensamientos

### COMPORTAMIENTO

No comer o comer demasiado

No dormir o dormir demasiado

Fumar

Alcohol o drogas

Moler sus dientes Aislarse

Hacer nada

### SENTIMIENTOS

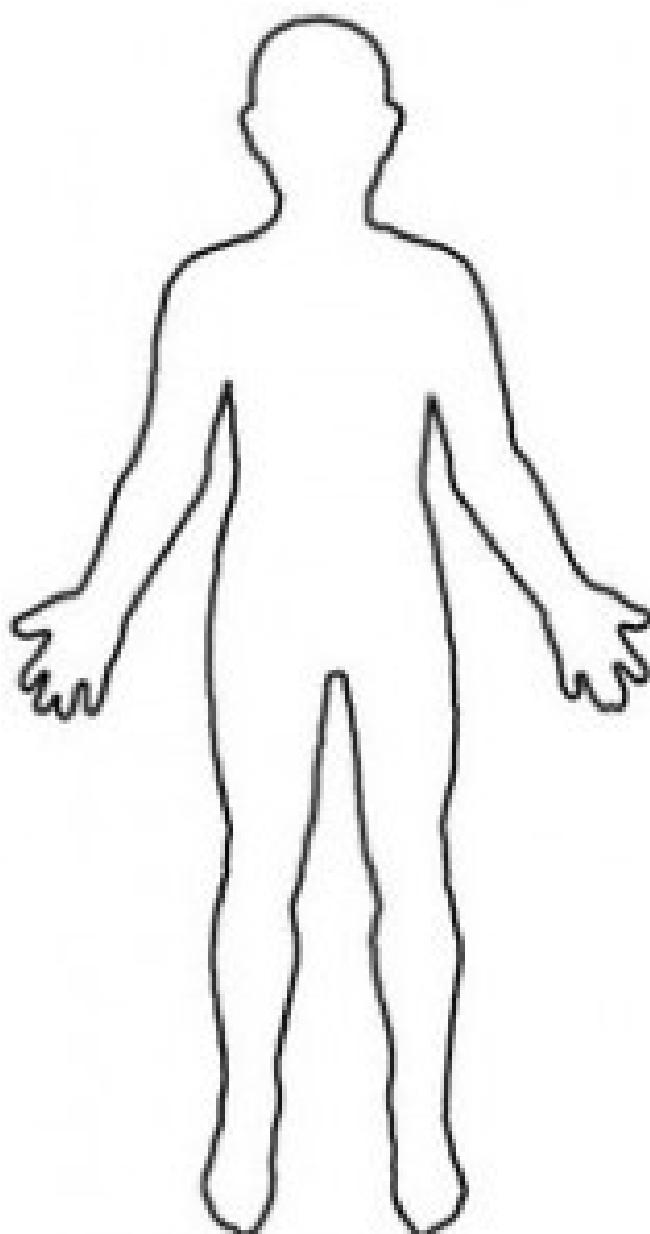
Irritabilidad

Impaciencia

Tensión Bajo autoestima

Depresión

Ira / Enojo Soledad



# Causas Del Estrés

Después de determinar si tiene demasiado estrés, usted puede aprender cómo lidiar con él.

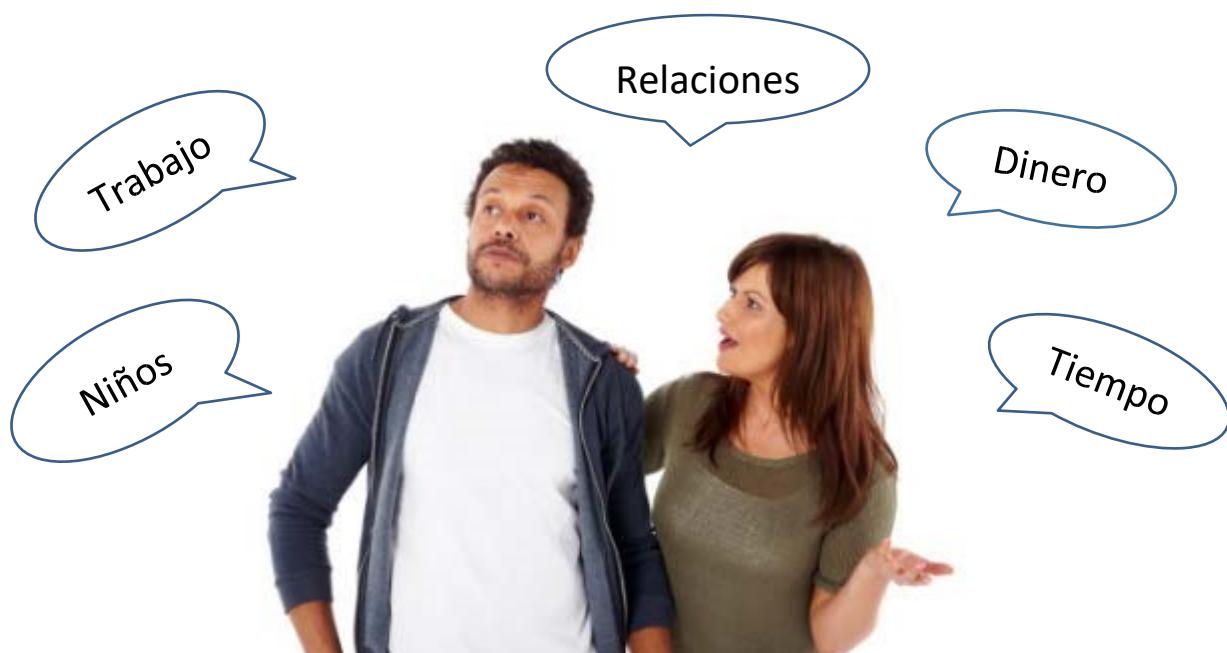
Vamos a comenzar por identificar las cosas que contribuyen a su estrés.

Marque las respuestas que se relacionan a su situación:

Problemas de dinero  
Demasiado trabajo  
Trabajo aburrido  
Manejada para el trabajo  
Ambiente ruidoso  
Falta de apoyo  
Problemas familiares  
No suficientemente tiempo libre

Problemas sexuales  
Problemas en relaciones  
Salud o enfermedades No  
suficiente ejercicio  
No comer bien  
Sobre o bajo peso  
No tener dirección en la vida

---



# Hábitos Saludables

*Nuestro cuerpo necesita ejercicio regular, relajación, buena nutrición, y suficiente sueño.*

Si hace hábitos saludables parte de su día, tendrá más energía para combatir los efectos de estrés. Ejercicio le puede ayudar a mantenerse calmado y sentirse mejor, pensar claramente, y trabajar más efectivamente. Hay dos tipos principales de ejercicio que puede reducir los efectos de estrés: aeróbico y relajación.

- Ejercicios **aeróbicos** ayudan la producción de químicos en el cerebro que reducen la depresión. Algunos ejemplos son:



- Esquiar
- Caminar
- Natación
- Montar bicicleta
- Correr

- Bailar

- Ejercicios de **relajación** ayudan a calmar la mente. Estos incluyen:



- Respiración lenta y profunda
- Yoga, Tai chi
- Escuchar música suave
- Pensamientos placenteros
- Masaje
- Estirarse y extender su cuerpo

- Guía imaginaria y meditación
- También es importante comer regularmente **comidas balanceadas**.



- Incluyen muchas frutas, verduras, panes de grano entero, cereales, carnes con poca grasa, pescado, aves y productos lácteos bajos en grasa.
- Asegúrese de evitar demasiada azúcar, sal, grasa, cafeína, nicotina, alcohol y las dietas de "choque".

## Ejercicio de “La Maleta”



¿Qué se encuentra dentro de mi maleta?

---

---

---

¿Desde cuándo estoy cargando este peso?

---

---

---

¿Qué puedo hacer para aliviar el peso de la maleta? ¿Qué ayuda necesito?

---

---

---

# MI PLAN DE ACCION PARA VIVIR UNA VIDA SALUDABLE

<b>Acción 1:</b>	<b>Estrategias:</b>
<b>Acción 2:</b>	<b>Estrategias:</b>

**¡Cambios pequeños hacen una GRAN DIFERENCIA!**

Creando metas **SMART o (inteligentes)**:



**e**Specífica: El objetivo debe identificar un acción o evento que se llevará a cabo.

**M**edible: El objetivo y sus beneficios deben ser cuantificables.

**A**lcanzable: El objetivo debe ser alcanzable dados los recursos disponibles.

**R**ealista: La meta debe requerir esfuerzo, pero permitir la posibilidad de éxito.

**T**iempo: El objetivo debe indicar el período de tiempo en el cual se realizará.

# Manejo Del Estrés

## Sesión #2



### **Seis estrategias para lidiar con estrés**

- 1) Evitar estrés innecesario
- 2) Modificar la situación
- 3) Adaptarse a los factores estresantes
- 4) Aceptar las cosas que no podemos cambiar o controlar
- 5) Hacer tiempo para diversión y relajación
- 6) Adoptar un estilo de vida saludable

Aprovechar varias oportunidades pequeñas nos puede ayudar más rápidamente que esperar algún cambio grandioso. - Hugh Allen

## Estrategia #1: Evite estrés innecesario



No todo estrés puede ser evitado, y no es sano evitar situaciones que requieren atención. Sin embargo, puede quedar sorprendido de la cantidad de cosas estresantes en su vida que si puede eliminar.

- **Aprenda a decir "no"** – conozca sus límites. Niegue aceptar más responsabilidades cuando este cerca de llegar a su límite. Aceptar más de lo que pueda manejar es una receta segura para el estrés.
- **Evite personas que lo estresen** – Si alguien causa estrés en su vida constantemente y no puede cambiar la relación, límite el tiempo que pase con esa persona o termine la relación por completo.
- **Tome control de su ambiente** – Si las noticias lo hacen ansioso, apague el televisor. Si el tráfico lo tensa, tome una ruta diferente aún que sea de más distancia. Si ir al mercado es desagradable, compre sus abarrotes por internet.
- **Evite temas provocativos** – Si le causa molestia hablar sobre religión o política, cruce los de su lista de conversaciones. Si repetidamente tiene discusiones sobre el mismo tema con las mismas personas, ya no hable de ese tema o discúlpese y retírese cuando ese sea el tema de conversación.
- **Límite su lista de “que hacer”** - analice su horario, responsabilidades, y tareas diarias. Si tiene demasiado en su plato, distinga entre lo que “quisiera o debería” hacer y lo que “tiene” que hacer. Mueva tareas que no son realmente necesarias a la parte inferior de su lista o elimínelas completamente.

Identifiqué una causa de estrés que pueda evitar: \_\_\_\_\_

---

## Estrategia #2: Cambie la situación



Si no puede evitar una situación estresante, trate de cambiar la. Busque maneras de cambiar la situación para que el problema no se presente en el futuro. A menudo, esto implica cambiar la forma en cual se comunica y como lleva su vida diaria.

- **Exprese sus sentimientos en lugar de embotellarlos.** Si algo o alguien le molesta, comunique sus inquietudes de manera abierta y respetuosa. Si no expresa sus sentimientos, esto puede resultar en resentimiento y la situación probablemente no cambiara.
- **Este dispuesto a negociar.** Cuando le pida a alguien cambiar su comportamiento, este dispuesto a hacer lo mismo. Si los dos están dispuestos a cambiar un poco, tendrá una buena posibilidad de encontrar un intermedio feliz.
- **Sea más asertivo/a.** No tome un asiento trasero en su propia vida. Enfréntense a sus problemas, haga lo mejor para anticipar y evitarlos. Si tiene trabajo que terminar y su compañero platicador llega hace a usted, dígale que solo tiene cinco minutos para conversar.
- **Administre mejor su tiempo.** Pobre manejo de tiempo puede causar mucho estrés. Cuando tenga demasiadas cosas que hacer y este atrasado, es difícil mantenerse calmado y enfocado. Pero si planea con anticipo y no se sobre extiende, puede reducir su nivel de estrés.

Identifiqué una causa de estrés que pueda cambiar: \_\_\_\_\_

---

## Estrategia #3: Adáptese a la situación



Si no puede cambiar la situación, cambie usted. Ud. Puede adaptarse a la situación estresante y recuperar su sentido de auto-control con el hecho de cambiar sus expectativas y actitud.

- **Reformule el problema.** Intente ver la situación de una perspectiva más positiva. Envés de frustrarse sobre el tráfico, vea lo como una oportunidad para tomar una pausa, escuchar su estación favorita de radio, o disfrutar de algunos minutos a solas.
- **Vea la imagen grande.** Tome perspectiva sobre la situación. Pregúntese que tan importante será al largo del tiempo. ¿Sera importante en un mes? ¿Un año? ¿Vale realmente la pena malestar sobre esto? Si la respuesta es no, enfoco su tiempo y energía en otra cosa.
- **Ajuste sus expectativas.** Perfeccionismo es una grande fuente de estrés evitable. Deje de someterse a decepción por exigir perfección. Establezca expectativas razonables para usted y otros, y aprenda a estar conforme con "suficiente bien".
- **Enfóquese en lo positivo.** Cuando estrés lo oprima, tome un momento para reflexionar sobre todos la cosas positivas en su vida, incluyendo sus propias cualidades y fortaleza. Esta estrategia simple puede ayudarle a mantener cosas en perspectiva.

### Ajuste Su Actitud

Su manera de pensar tiene un efecto profundo en su bienestar emocional y físico. Cada vez que tiene auto-pensamientos negativos, su cuerpo reacciona como si estuviera en una situación tensa. Elimine palabras tales como "siempre" "nunca", "debería", y "debo". Estas son señales de pensamientos contraproducentes.

Identifiqué una manera en la cual se va a adaptar a la situación: \_\_\_\_\_

---

## Estrategia #4: Acepte las cosas que no puede cambiar



Algunas fuentes de estrés son inevitables. No se puede evitar o cambiar factores estresantes como la muerte de un ser querido, una enfermedad grave, o una recesión nacional. En tales casos, la mejor manera de lidiar con el estrés es aceptar las cosas como son. Aceptación puede ser difícil, pero a la larga, es más fácil que golpearse la cabeza contra una situación que no se puede cambiar.

- **No trate de controlar lo incontrolable.** Muchas cosas en la vida están fuera de nuestro control, especialmente el comportamiento de otras personas. En lugar de agitar sobre ellos, enfóquese en las cosas que puede controlar, como la manera que usted elije responder a los problemas.
- **Busque el lado positivo.** Como dice el refrán, "lo que no nos mata nos hace más fuerte." Cuando enfrente a grandes retos, intente verlos como oportunidades para crecimiento personal. Si sus propias decisiones contribuyeron a la situación estresante, reflexione sobre ellas y aprenda de sus errores.
- **Comparta sus sentimientos.** Hable con un amigo de confianza o haga una cita con un terapeuta. Expresar lo que está sintiendo puede ser muy catártico, aunque no haya nada que pueda hacer para cambiar la situación estresante.
- **Aprenda a perdonar.** Acepte el hecho de que vivimos en un mundo imperfecto y que las personas cometen errores. Deje ir el odio y resentimiento. Libérese de la energía negativa con el hecho de perdonar y seguir adelante.

Identifiqué una situación que pueda intentar aceptar: \_\_\_\_\_

---

## Estrategia #5: Haga Tiempo para diversión y relajación



Una actitud positiva puede reducir el estrés en su vida. Si hace tiempo regularmente para diversión y relajación, va a estar en un lugar mejor para manejar situaciones estresantes cuando lleguen.

### Maneras saludables para relajarse

- Pase tiempo en la naturaleza • Saboreé una taza de café o te
- Salga a caminar • Juegue con una mascota
- Llame a un buen amigo • Trabaje en su jardín
- Suelte la tensión con un buen • Reciba un masaje entrenamiento • Lea un buen libro
- Escriba en un diario • Escuche música
- Tome un baño largo • Vea una comedia
- Prenda velas aromáticas • Juegue golfo • Constrúa o repare algo
- Respire profundo
- Vaya de pesca

No quede atrapado en el ajetreo de la vida y se olvide de su propio cuidado. Cuidado propio es una necesidad, no un lujo.

- **Aparte tiempo para relajación.** Incluya descanso y relajación en su horario diario. No permita que otras obligaciones invadan.
- **Haga algo que disfrute cada día.** Haga tiempo para actividades de ocio que le traigan alegría, ya sea mirar las estrellas, tocar el piano, o trabajar en su bicicleta.
- **Mantenga su sentido del humor.** Esto incluye la capacidad de reírse de sí mismo. El acto de reír ayuda al cuerpo a combatir el estrés de varias maneras.

Identifique una manera que va a hacer tiempo para diversión y relajación: \_\_\_\_\_

---

## Estrategia #6: Adopte un estilo de vida saludable



Usted puede aumentar su resistencia al estrés con fortalecer su salud física.

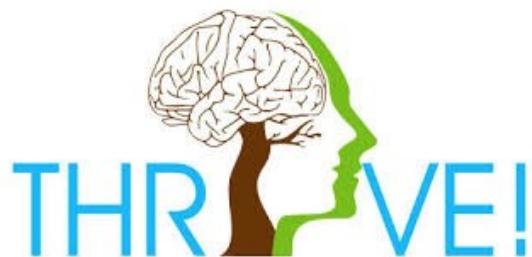
- **Haga ejercicio con regularidad.** La actividad física juega un papel clave en reducir y prevenir los efectos del estrés. Nada mejor que el ejercicio aeróbico para liberar la tensión.
- **Coma una dieta saludable.** Cuerpos bien alimentados están mejor preparados para lidiar con el estrés, así que sea consciente de lo que come. Comience el día con un desayuno nutritivo y mantenga su energía y mente en claro con comidas balanceadas durante el día.
- **Reduzca cafeína y azúcar.** Los efectos temporales de la cafeína y el azúcar a menudo causan una caída el estado de ánimo y energía. Al reducir la cantidad de café, refrescos, chocolate, y aperitivos de azúcar en su dieta, usted se sentirá más relajado y podrá dormir mejor.
- **Evite el alcohol, cigarrillos y drogas.** Automedicación con alcohol o drogas puede proporcionar un escape fácil del estrés, pero el alivio es sólo temporal. No evite ni oculte los problemas, es mejor enfrentarse a ellos directamente y con una mente clara.
- **Duerma lo suficiente.** Un sueño adecuado alimenta su mente, así como a su cuerpo. El cansancio aumenta el estrés ya que puede afectar la concentración y habilidad de resolver problemas.

Identifique una manera en la que adoptara un estilo de vida más saludable: \_\_\_\_\_

---

# PSICOLOGIA POSITIVA

## Sesión #3



- ¿Qué es la psicología positiva?
- Fuentes de la felicidad
- Creando felicidad
- Autoestima
- Evaluación personal de fortalezas y cualidades

Es verdad que el tiempo vuela, pero yo soy el piloto. - Michael Althsuler

# PSICOLOGIA POSITIVA

La psicología positiva es el estudio científico de las fortalezas y virtudes que permiten a individuos y comunidades a prosperar.

La psicología positiva tiene tres categorías centrales:

1) Emociones Positivas

- a) Satisfacción con el pasado
- b) Felicidad en el presente
- c) Esperanza hacia el futuro

2) Características personales

- a) El estudio de fortalezas y virtudes individuales
- b) Capacidad de amor, trabajo, valentía, compasión, creatividad, integridad, conocimiento de sí mismo, moderación, autocontrol y sabiduría

3) Instituciones positivas

- a) Las influencias que promueven mejores comunidades como justicia, responsabilidad, civilidad, crianza, cuidado, ética de trabajo, liderazgo y tolerancia

# AUTOEVALUACIÓN DE FORTALEZAS Y VIRTUDES

¿Qué es un aspecto de su pasado sobre cual se siente contento/a?

---

¿Qué es una fuente de felicidad en su vida actual?

---

¿Qué le provee esperanza del futuro?

---

¿Que son tres fortalezas que posee?

---

---

¿Cómo aplica sus fortalezas en su vida?

---

¿Que son tres virtudes que tiene?

---

---

---

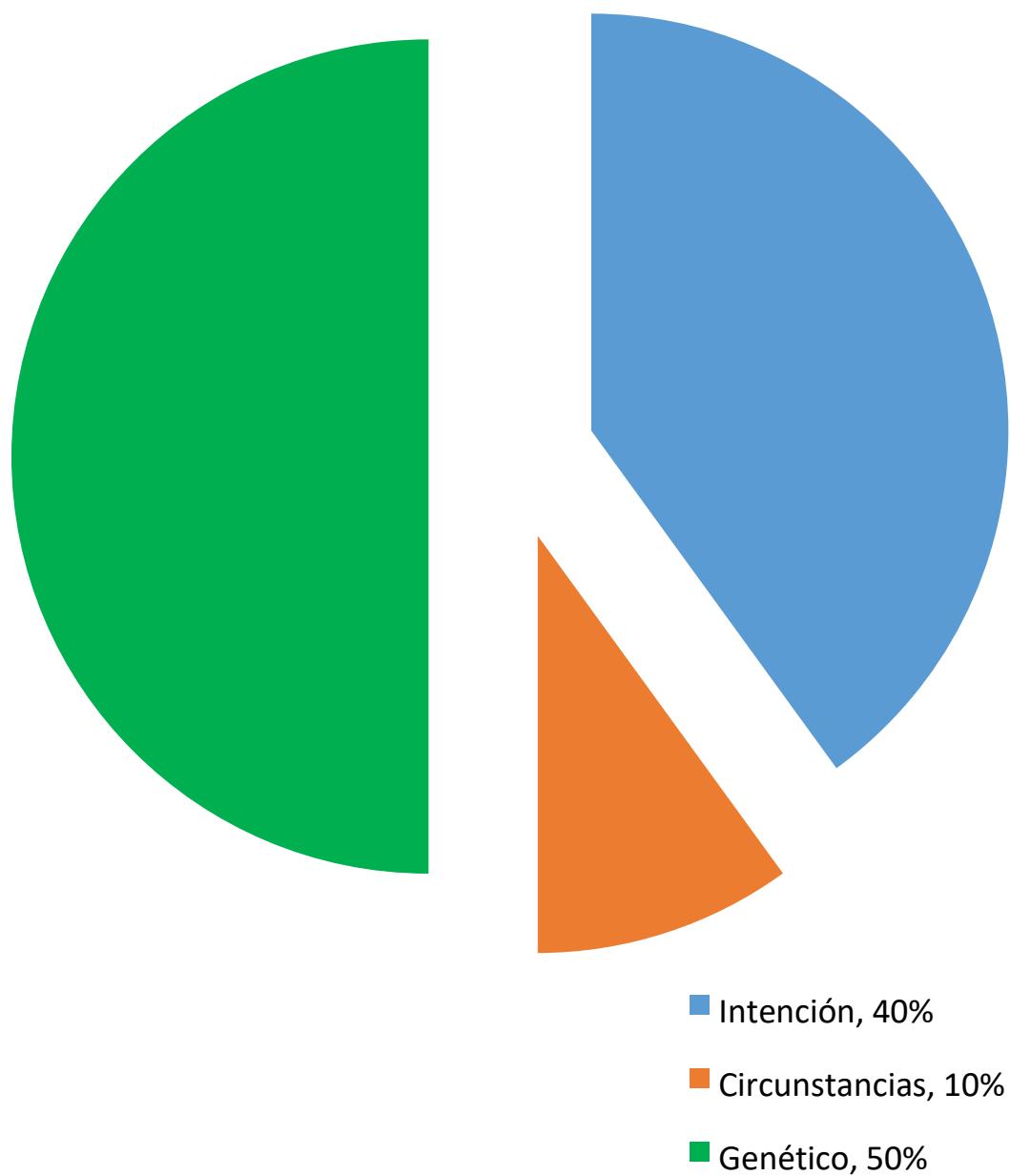
¿Cómo afectan su vida estas virtudes?

---

---

---

## FUENTES DE FELICIDAD



Source: Sonja Lyubomirsky, Ph.D.  
Professor of Psychology – UC Riverside

# 12 COSAS QUE LA GENTE FELIZ HACE

- 1) Expresar gratitud
- 2) Cultivar optimismo
- 3) Evitar sobre pensar y comparaciones sociales
- 4) Practicar actos de bondad
- 5) Desarrollar estrategias para lidiar con problemas
- 6) Aprender a perdonar
- 7) Aumentar experiencias fluidas
- 8) Saborear los momentos buenos de la vida
- 9) Comprometerse a cumplir sus metas
- 10) Cuidado propio



# AUTOESTIMA

## *Autoestima es...*



Nuestra autoestima se basa en los pensamientos y sentimientos que tenemos sobre nosotros mismos. Es una evaluación de uno mismo, una opinión personal, construida sobre las experiencias de nuestra vida y las conclusiones que formamos.

¿Qué es autoestima? Es lo que cree de sí mismo.

Empezamos a construir nuestro sentido personal y de nuestro mundo al nacer. Como seres humanos, tenemos tres necesidades básicas:

- 1) Ser amado y sentir que merezco amor
- 2) Sentir que mis necesidades son valiosas y serán cumplidas
- 3) Sentir que el mundo es un lugar seguro

La fundación de nuestro autoestima comienza con estas necesidades, y si son cumplidas. ¿Cuándo piensa en su niñez, qué recuerda de su infancia?

---

---

Cuando interactuamos con nuestros hermanos, padres, y más tarde con amigos, compañeros, profesores, comenzamos a recibir mensajes de ellos sobre lo que piensan de nuestra persona.

¿Cuándo piensa hace atrás, qué mensajes ha recibido - tanto positivos como negativos?

---

---

# AUTOESTIMA

Usted también ha diseñado sus propios mensajes y sentimientos sobre su persona. ¿Qué mensajes y sentimientos genera de sí mismo?

---

---

¿Cuáles son sus pensamientos y sentimientos sobre lo que escribió?

---

---

Siendo adulto, ahora puede filtrar los mensajes recibidos y decidir si desea adoptar y creer lo que otros han dicho o no.

Regrese a la página anterior y borre los mensajes que decide ya no creer.

Circule los mensajes que desea mantener.

Ahora construya su autoestima con mensajes que desea mantener, y añada mensajes que le dan valor a sus cualidades y virtudes.

---

---

**Recuerde:** ¡El autoestima es lo que uno cree de sí mismo!

# DEPRESIÓN

## Sesión #4

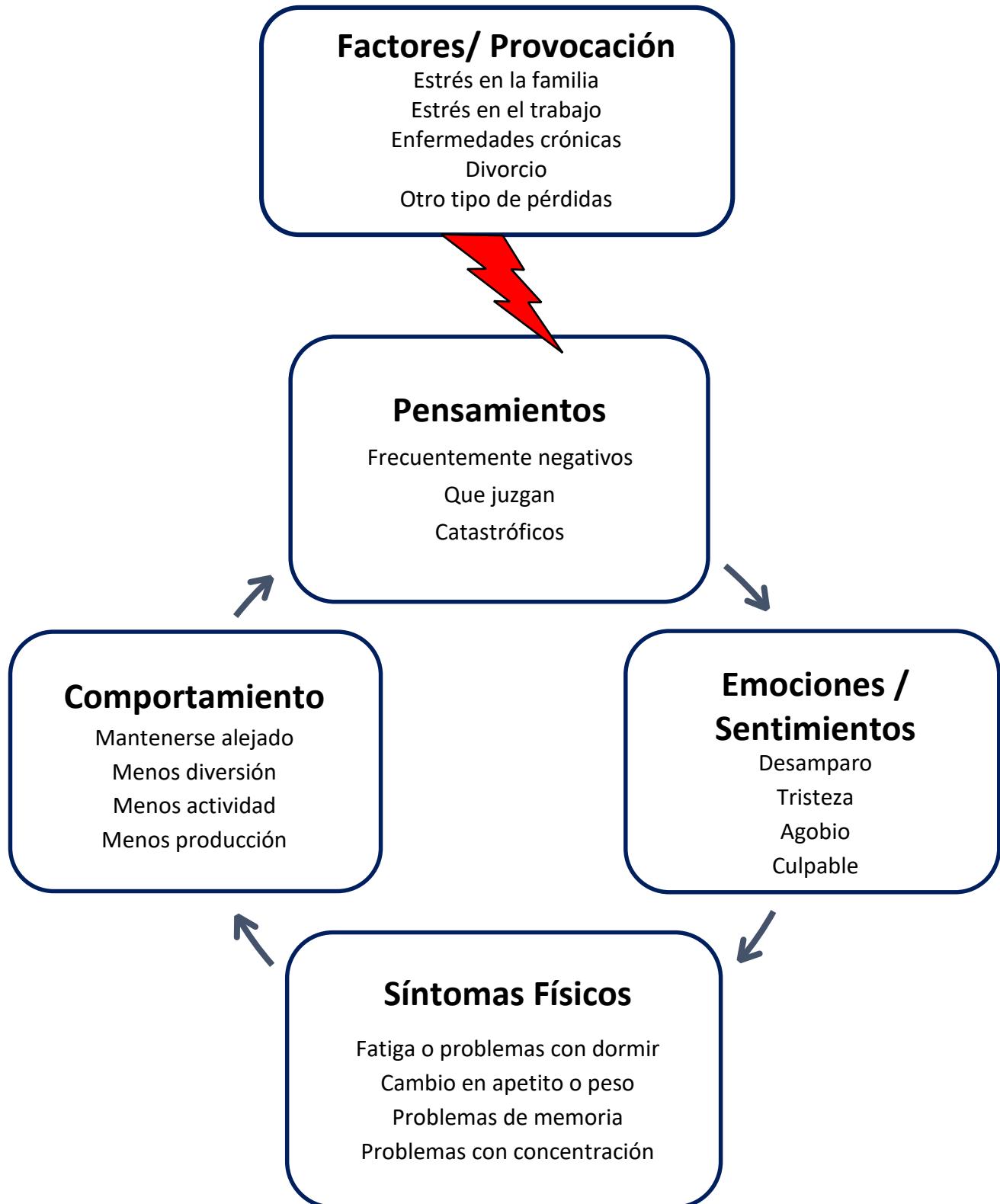
### ¿Qué Es La Depresión?

- Introducción
- Ciclo de depresión
- Los síntomas de depresión
- Actividades placenteras
- Relajación



Una mañana de niebla no significa un día nublado. - Proverbio

# CICLO DE DEPRESIÓN



# Síntomas De Depresión

 *Mis Pensamientos*

---

---

---

 *Mis Sentimientos*

---

---

---

---

---

 *Mis Síntomas Físicos*

---

---

---

---

---

 *Mis Comportamientos*

---

---

---

---

---

*Los síntomas que más me preocupan son:*

---

---

---

## Actividades Placenteras

### ACTIVIDADES PLANIFICADAS

- Planificar actividades hace más probable que ocurran.
- La planificación provee una sensación de placer durante la espera de la actividad – llamada anticipación.
- La actividad puede ser algo pequeño – donde el placer de la actividad no sea abrumada por el estrés de la planificación.

### PREDICIENDO PLACER

- Anticipación agradable = placer
- Evento = placer
- Cuando la predicción de placer es muy baja, la motivación es baja

- Cuando la predicción de placer es muy alta, puede causar decepción

## TIPOS DE ACTIVIDADES AGRADABLES



### Actividades Sociales

Promueven sensaciones de conexión, reconocimiento, aprobación, y de pertenencia.

---



### Actividades Hábiles

Tareas que resultan en sentimientos de logro, eficacia, y satisfacción.

---



### Actividades de Puro Placer

Provocan sentimientos de diversión, alegría, felicidad, significado, y risas.

---

# 7 Acciones Que Tienen el Mayor Rendimiento en la Promoción del Bienestar



1. Una vez al día, haga un acto de bondad
2. Cada día, revise tres cosas que agradece
3. Continúe trabajando hacia una meta valiosa
4. Tenga contacto diario con la naturaleza y otros seres vivientes
5. Estabilicé una rutina diaria
6. Mantenga su ambiente fresco
7. De dinero o de su tiempo

# DEPRESION

## Sesión #5

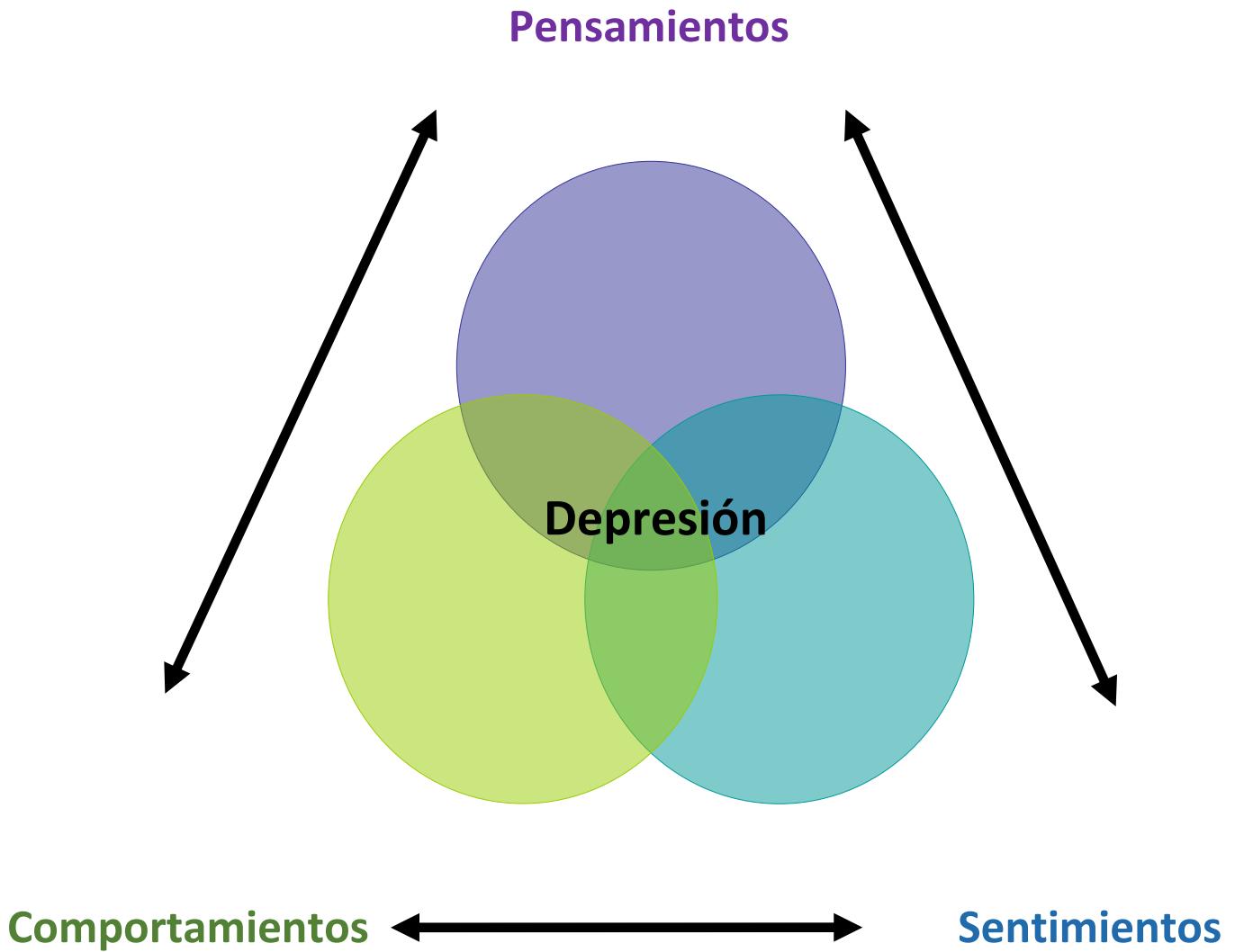
### ¿Que Causa Depresión?

- El Triángulo Cognitivo
- ¿Qué son Distorsiones Cognitivas?
- Pensamientos Ineficaces
- Afirmaciones



Un ojo por ojo solo termina haciendo que todo el mundo quede ciego. - Gandhi

# TRIANGULO COGNITIVO



Los pensamientos afectan como nos sentimos y nuestros comportamientos.

Pensamientos negativos de mí mismo, de mi mundo, y de mi futuro  
mantienen y aumentan la depresión.

# DISTORSIONES COGNITIVAS

## ¿Qué son?

Pensamientos automáticos, negativos, que uno tiene sobre su persona, de otros, o la vida en general.

---

## ¿Cómo son?

- Negativos
  - Juiciosos
  - Exagerados
  - Inflexible o rígidos
  - Generalmente muy convencedores
- 

## ¿Qué hacen?

- Distorsionan la realidad.
  - Contribuyen a sentimientos de ansiedad, estrés, ira, impotencia, depresión, desconfianza, o temor.
- 

## ¿Qué es necesario para cambiar estas distor

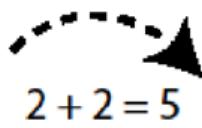
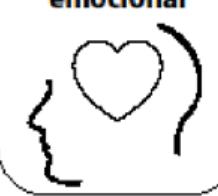
- Desarrollar conciencia de sus pensamientos automáticos.
  - Aprender a retar y modificarlos.
- 

## ¿Cómo empiezo a hacer eso?

- Reconocer la situación de estrés o el evento.
  - Identificar su estado de ánimo o sentimientos.
  - Identificar sensaciones en su cuerpo (ejemplo: dolor de cabeza, mandíbula apretada o dolor de estómago).
  - Identificar el *pensamiento distorsionado*.
  - Desafiarlo para ver si mide contra evidencia objetiva.
  - Elegir y usar una respuesta alternativa.
- 

**Los pensamientos afectan la forma como uno se siente:** Ciertos pensamientos hacen más probable que uno se deprima. Otros por su parte, reducen la probabilidad de deprimirse.

## Estilos Ineficaces De Pensamiento

<p><b>Pensamiento "todo o nada"</b></p>  <p>Algunas veces conocido como 'pensamiento blanco o negro' <i>"O lo hago bien o no lo hago"</i></p>	<p><b>Generalizaciones excesivas</b> <i>"Todo es terrible siempre"</i> <i>"Nunca pasa nada bueno"</i></p> <p>Desarrollar un patrón basado en un evento único o ser excesivamente vago para llegar a una conclusión</p>
<p><b>Filtro mental</b></p>  <p>Sólo prestando atención a cierto tipo de evidencia <i>Notando nuestros errores pero no viendo nuestros éxitos</i></p>	<p><b>Invalidando lo positivo</b></p>  <p>Descartando, por cualquier razón, las cosas buenas que han pasado o que usted ha hecho <i>"Eso no cuenta"</i></p>
<p><b>Brincando a conclusiones</b></p>  <p>Hay dos maneras principales de brincar a conclusiones:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Adivinar lo que piensas</b> (imaginar que sabemos lo que otros están pensando)</li> <li>• <b>Adivinar la suerte</b> (prediciendo el futuro)</li> </ul> </p>	<p><b>Magnificando (pensando lo peor) y minimizando</b></p>  <p>Inflando el problema fuera de proporción (pensando lo peor) o reduciendo algo para hacerlo parecer menos importante</p>
<p><b>Razonamiento emocional</b></p>  <p>Asumiendo que porque nos sentimos de cierta manera lo que pensamos es cierto <i>Me siento avergonzado, por lo tanto debo de ser un idiota</i></p>	<p><b>Debería</b> <b>Debo</b></p> <p>El uso de palabras críticas como 'debería', 'tengo que' o 'debo' nos pueden hacer sentir culpables o como si ya hubiéramos fallado  Si aplicamos 'debería' a otras personas, el resultado frecuentemente es frustración</p>
<p><b>Etiquetando</b></p>  <p>Etiquetándonos a nosotros mismos o a otras personas <i>Soy un perdedor</i> <i>Soy totalmente inútil</i> <i>Son unos idiotas</i></p>	<p><b>Personalización</b> <b><i>"Esto es mi culpa"</i></b></p> <p>Culpándose a ti mismo o tomando responsabilidad por algo que no era tu culpa. Por otro lado, culpando a otras personas por algo que si era tu culpa</p>

# AFIRMACIONES

## Guía Para Crear Afirmaciones

- Haga su afirmación en tiempo presente, como si ya fuera verdad.
- Manténgalo simple, personal, y realístico para usted.
- Dígalo de una manera positiva.
- Sugerencias para el uso y práctica de afirmaciones:



- ✓ Pida le a alguien que lea sus afirmaciones pare que las pueda escuchar.
- ✓ Recite las en silencio antes o después de dormir o durante un ejercicio de relajación.
- ✓ Recite las en voz alta durante el día, por ejemplo, mientras maneje, haga tareas, o ejercicio.
- ✓ Escríbalas en tarjetas y colóquelas en las áreas que usted verá con frecuencia (espejo, tablero del coche, su escritorio).

## Ejemplos de afirmaciones:

- Me acepto como soy.
- Estoy haciendo lo mejor que puedo.
- Está bien sentir dolor y amor. No tengo miedo de sentir.
- Soy valioso.
- Soy lo suficientemente fuerte para enfrentar mis retos – uno a la vez.
- Confío en mí mismo para tomar decisiones buenas.
- Valgo la pena y soy capaz.
- Está bien querer amor [o felicidad, alegría, paz, o...].
- Soy importante porque respiro, siento, vivo...
- Mis sentimientos son aceptables.

## Mis afirmaciones:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Depresión

## Sesión #6

### Reduciendo Su Vulnerabilidad

- ¿Qué es el crítico interno?
- Poniéndole un ALTO al crítico interno
- Combatiendo el crítico interno
- Actividades diarias para mejorar su estado de ánimo



Cuando cambiamos la manera de ver las cosas, las cosas que vemos cambian. -  
Wayne Dyer

## El Crítico Interno



Imagíñese que tiene un loro. Este loro es solo un loro - no tiene conocimiento o sabiduría.

Recita cosas como hacen los loros – sin ningún entendimiento o comprensión. Es solo un loro.

Sin embargo, este loro en particular es un loro emponzoñado y venenoso. Está entrenado específicamente para ser un estorbo, comentando continuamente sobre usted y su vida, de manera insultante y prejudicial.

Por ejemplo, se le pasa el autobús, y llega 5 minutos tarde al trabajo. El loro le dice: "Otra vez. Tarde. Ni si quiera puedes lograr llegar a tiempo. Tan estúpido. Si solo hubieras salido de casa antes habrías llegado a tiempo y el jefe estaría feliz. ¿Pero tú? No. Eres un inútil. Desperdicio de espacio. ¡Absolutamente patético!"



¡Que tonto eres!

¿Cuánto tiempo soportaría este abuso antes de lanzarle una toalla encima de la jaula, o deshacerse del loro?

# Poniendo un **ALTO** a el Crítico Interno

El crítico interno es el nombre que damos los pensamientos auto-críticos que nos decimos a nosotros mismos.

1. En el siguiente espacio, de un ejemplo de palabras o frases que escucha de su crítico.
- 

2. ¿Cuál es su primer recuerdo de hablarse a sí mismo de esta manera? Describa brevemente lo que estaba sucediendo.
- 

3. ¿Cuándo fue la vez más reciente que recuerda hablarse de esta manera? Escriba lo que estaba ocurriendo en esta ocasión.
- 

4. ¿Qué le ha costado hablarse de esta manera? (Ejemplo: años de sentirse culpable e inadecuado)
- 

5. ¿Qué le ha beneficiado ser autocrítico? (Ejemplo: lo salvó de emociones dolorosas o de intentar cosas nuevas)
-

# Combatiendo El Crítico Interno

Ansiedad, depresión, y baja autoestima son a menudo el resultado de pensamientos negativos irracionales. Estos pensamientos negativos dictan cómo uno se siente sobre sí mismos. El disputar los pensamientos irracionales nos puede ayudar a cambiarlos.

**Conteste las siguientes preguntas para evaluar sus pensamientos:**

- ¿Hay evidencia substancial para mi pensamiento?
- ¿Hay pruebas que *contradicen* a mi pensamiento?
- ¿Estoy intentando de interpretar esta situación sin todas las pruebas?
- ¿Qué pensaría un amigo sobre esta situación?
- ¿Si miro la situación positivamente, cómo cambia la situación?
- ¿Esto tendrá importancia dentro de un año? ¿Cinco años?

# DOS LOBOS EN MI INTERIOR

## LEYENDA CHEROKEE

Hay una lucha en mi interior.

Es una lucha terrible, entre dos lobos.

Uno es malvado, es la rabia, la envidia, la pena, el arrepentimiento, la avaricia, la arrogancia, la autocompasión, la culpa, el resentimiento, el complejo de inferioridad, las mentiras, el orgullo falso, el complejo de superioridad... y el egocentrismo.

El otro lobo es bueno, es la alegría, la paz, el amor, la esperanza, la serenidad, la humildad, la amabilidad, la benevolencia, la empatía, la generosidad, la verdad, la compasión... y la fe.

La misma lucha acontece dentro de ti... y dentro de cada persona.

¿Y cuál de los dos ganará?



# Actividades Diarias

## Para Mejorar el Estado de Animo

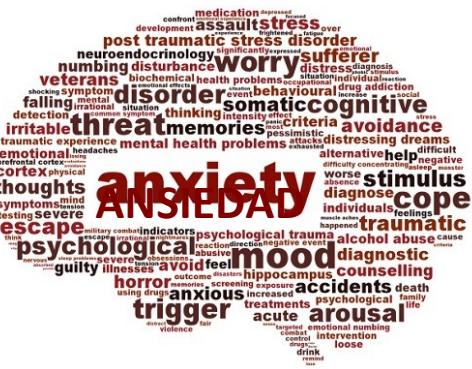
<b>Condiciones Físicas</b>	Cuide de su cuerpo. Acuda al médico cuando esté enfermo. Tome sus medicamentos. Dolores de cabeza, presión sanguina alta, diabetes, etc. aumentan su vulnerabilidad a las emociones negativas.
<b>Nutrición Balanceada</b>	No coma demasiado o muy poco. Saltarse las comidas sólo lo hacen sentir más emocional. Recuerde, tres comidas y dos bocadillos al día, aun si no siente hambre.
<b>Evite Sustancias / Drogas</b>	No tome sustancias sin receta, incluyendo medicamentos para dolor. Marihuana y otras drogas afectan su estado de ánimo e interfieren con medicamentos. Incluso la cafeína y el azúcar aumentan la vulnerabilidad a estados de ánimo negativos.
<b>Sueño Balanceado</b>	Intente recibir la cantidad de sueño que le ayude a sentirse bien. Aténgase a un programa de cama que sea constante y conducente para el descanso.
<b>Ejercicio</b>	Aumente su nivel de actividad todos los días hasta que pueda ejercer por lo menos 40 minutos al día. Manténgase activo, muévase.
<b>MAESTRIA</b>	Haga una cosa cada día que sea un poco más difícil, o algo que ha dejado de hacer porque le parecía "demasiado difícil". Se comenzará a sentirse más competente. Esto ayuda a expandir su zona de comodidad y reduce la ansiedad.  <i>¡Esto es posiblemente uno de los secretos mejor guardados para la recuperación!</i>

# ANSIEDAD

# Sesión #7

# ¿Qué Es Ansiedad?

- Factores de la Ansiedad
  - Sistema Lucha o Huida
  - Cerebro Reactivo y Cerebro Racional
  - ¿Porque la Relajación?

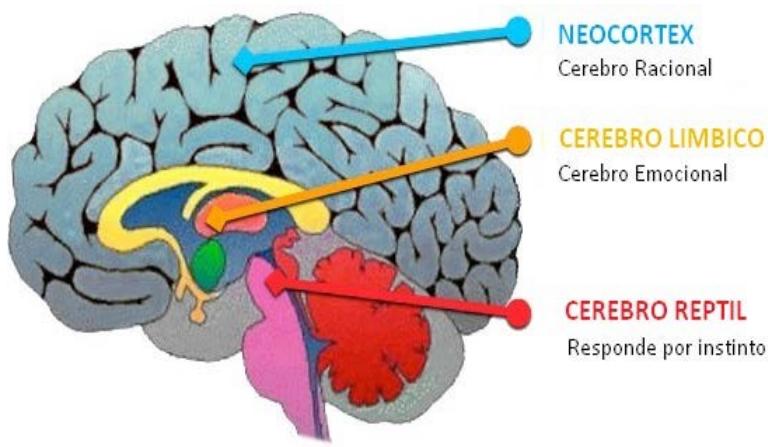


No hay que confundir el pensamiento con la acción, ni la acción con resultados. -

# Orrin Woodward

# Factores Desencadenantes de la Ansiedad

- Los factores desencadenantes crean una **sensación de amenaza**.
- Cualquier tipo de amenaza **activa la parte del cerebro** que se encarga de mantenernos vivos, protegernos, y salvar nuestras vidas en condiciones de peligro.
- El cuerpo sólo tiene una respuesta a las amenazas. **Reacciona** como si usted tuviera que luchar o correr para salvar su vida.



CEREBRO REACTIVO	CEREBRO RACIONAL
Actúa como un <b>guardaespalda</b> : siempre alerta en búsqueda del peligro	Actúa resolviendo problemas; <b>Analiza</b>
Primitivo	Más avanzado
<b>Reacciona</b> automáticamente	<b>Razona</b>
No puede evaluar	Puede evaluar
No puede saber si la información sobre el peligro es verdadera o no	Puede usar los hechos para saber si la información sobre el peligro es verdadera o no
Aprende sobre el <b>peligro</b> fácilmente. Aprende sobre la seguridad lentamente	Aprende sobre el peligro o la <b>seguridad</b> dependiendo de los hechos
Solo aprende de la experiencia repetida que algo es seguro	Puede aprender que algo es seguro de las palabras y los hechos

## Respuesta De Lucha o Huida

<b>Lo Que Nota</b>	<b>Porque Pasa</b>
Palpitaciones (latidos del corazón más fuertes y rápidos)	El corazón está pompeando más sangre a los músculos.
Respiración rápida	Para enviar más oxígeno a los músculos.
Tensión	Para prepararlo a luchar o correr.
Dolor de pecho o molestia	Músculos del pecho están tensos.
Problemas con la respiración o sentir que se va a sofocar	Esta respirando más oxígeno de lo que sus músculos necesitan.
Sentirse caliente	Más sangre está siendo enviada a sus músculos.
Sentir frío, hormigueos, o entumecimiento	La sangre es jalada de la parte exterior del cuerpo para reducir el riesgo de desangrarse si es herido.
Cambios visuales	Pupilas se dilatan (se hacen más grandes) y aumenta su grado de la visión para que no sea emboscado.
Sentirse débil, mareado o inestable	Los cambios en el flujo de sangre, el respirar más oxígeno, y pupilas dilatadas causan esto.
Sentirse como que las cosas no son reales o como si usted no es real	Viene de los cambios visuales y reducción en la concentración porque su mente está concentrada en peligros potenciales.
Molestias estomacales, náuseas o diarrea	Sangre se mueve a los músculos y fuera del sistema digestivo.
Nudo en la garganta, garganta seca o sentir que no puede pasar	Los músculos y su cuerpo están preparados para pelear, no comer.
Temblar	Los músculos están tensos y no siendo usados.
Sudar	Para no sobrecalentarse si tiene que correr o luchar.
Más fácilmente asustado, inquieto o sensación que va a "hacer algo"	Su cuerpo y mente están preparados para correr o luchar si hay peligro.
Más fácilmente irritado/a	Su cuerpo está preparado para luchar contra el peligro.
Problemas para dormir o sueño inquieto	Esta alerta para el peligro.

# Relajación y la Ansiedad

## ¿Por qué practicar la relajación?

La habilidad de relajarse es una técnica fundamental para lidiar con la ansiedad, fobias, o ataques de pánico. Numerosas técnicas que se utilizan para manejar y superar la ansiedad están basadas en la habilidad de lograr relajación profunda.

La relajación profunda es un estado fisiológico que es la antítesis de la forma de que nuestro cuerpo responde cuando está bajo estrés o pánico. Es muy difícil estar ansioso y profundamente relajado al mismo tiempo. Con la ansiedad y el pánico, a menudo la mente seguirá el impulso del cuerpo. Un cuerpo tranquilo y relajado indujera a una mente más tranquila y relajada. La relajación enlaza cambios psicológicos, tales como:

- Disminuye la frecuencia cardíaca
- Disminuye en respiración
- Disminuye la presión arterial
- Disminuye en la tensión muscular
- Disminuye en tasa metabólica y consumo de oxígeno
- Disminuye en pensamiento analítico
- Aumenta actividad de las ondas alfa en el cerebro

Estudios científicos indican que practicar la relajación profunda regularmente puede reducir la frecuencia y severidad de los ataques de pánico, reducir la ansiedad generalizada y puede evitar el estrés crónico. También puede producir aumento de energía y productividad, mejor concentración y memoria, y reducir el insomnio y la fatiga.

## Algunos métodos comunes de relajación:

- Respiración diafragmática
- Relajación muscular progresiva
- Relajación muscular pasiva
- Imágenes guiados
- Visualizar una escena pacífica
- Yoga

# ANSIEDAD

## Sesión #8

### Ciclo De La Ansiedad

- Ciclo De La Ansiedad
- Ciclo De La Ansiedad (actividad)
- Acción Opuesta
- Anclarse

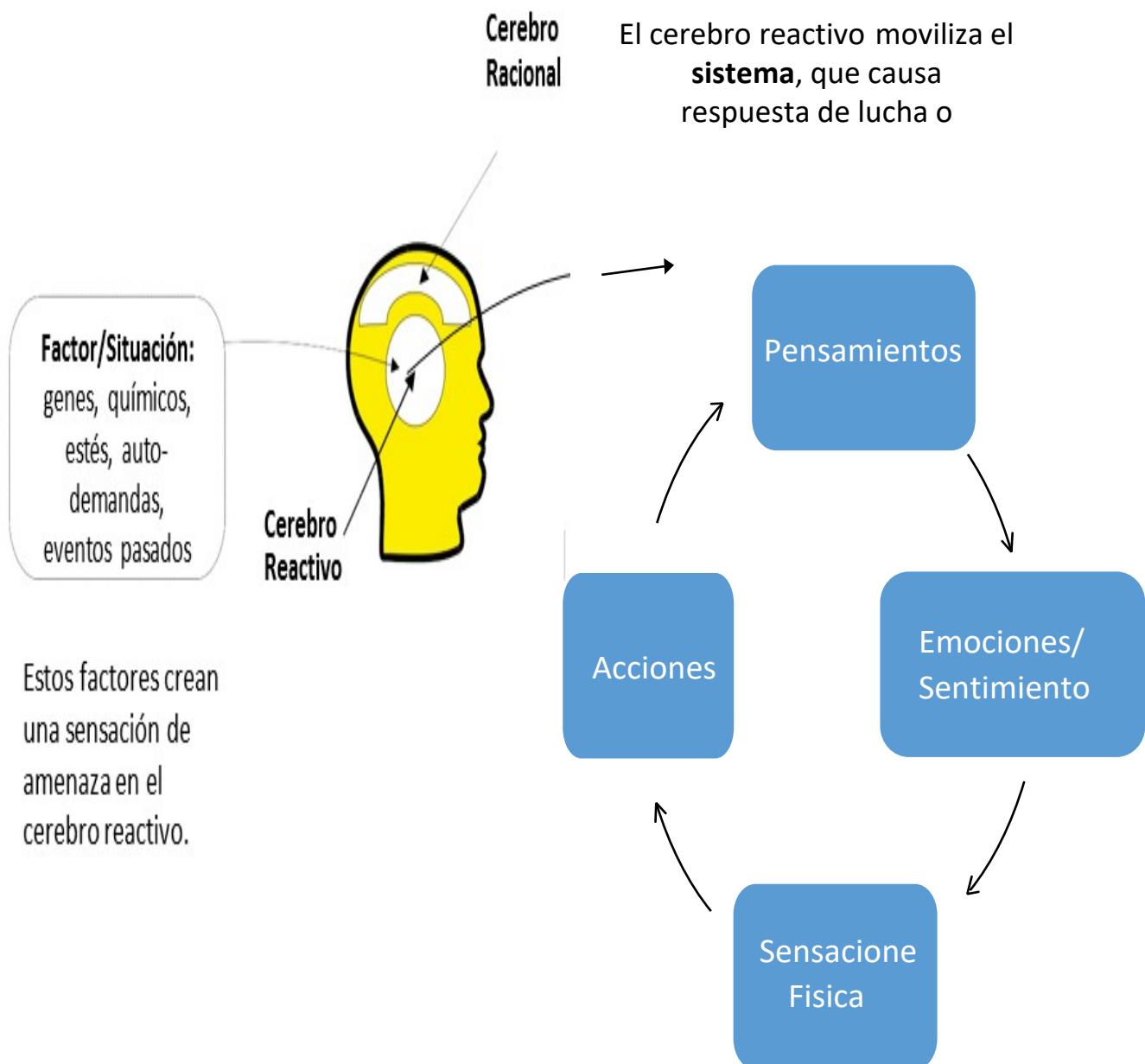


Hay algunas cosas que uno solamente puede alcanzar con un paso

intencional en la dirección opuesta. ~ Franz  
Kafka

# CICLO DE ANSIEDAD

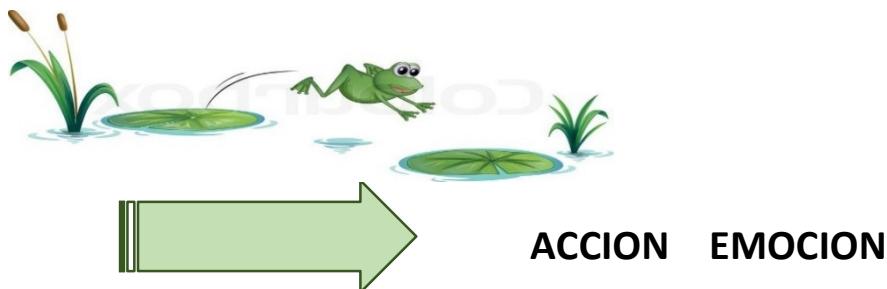
Cómo se desencadena y mantiene la ansiedad



# ACCIÓN OPUESTA

## Cambiando emociones con la acción opuesta a la emoción actual

- Cada emoción tiene una acción.
- "Una emoción provoca una acción" y "una acción causa más de la emoción".
- Sabiendo esto, usted puede cambiar la emoción que desea cambiar por participar en la "acción opuesta" – es decir, lo opuesto a la emoción.



### MIEDO.....EVITAR

- Haga lo que le causa miedo... UNA y OTRA y OTRA y OTRA VEZ.
- ENFRENTE eventos, lugares, tareas, actividades, que le causen temor.
- Haga cosas que le den un sentido de CONTROL y MAESTRIA.
- Cuando se sienta agobiado, haga una lista de pequeños pasos. HAGA LO PRIMERO EN LA LISTA.

### TRISTEZA/DEPRESION.....

#### AISLARSE

- ACTIVESE. ENFRENTE, no evite.
- Haga cosas que lo hacen sentir competente y CONFIADO.
- Haga lo opuesto a la acción triste (o inacción).
- ¡Ponga atención al PRESENTE!
- Este consiente de su ambiente, de cada detalle.
- Dese la oportunidad de experimentar actividades nuevas o positivas.
- Cambie su postura y mantenga un tono de voz alegre.
- Cambie la química de su cuerpo.
- Aumente su movimiento físico (corra, camine, u otra actividad o ejercicio.)

# ACCIÓN OPUESTA

## CULPA/REMORDIMIENTO.....ESCONDER

*Cuando la culpa o remordimiento es justificado: la emoción está en acuerdo con su “mente sabia”.*

- REPARE la transgresión.
  - Pida disculpa.
  - Haga algo bueno por la persona que ofendió (o por alguien más si no es posible).
- COMPROMETASE a no cometer el mismo error en el futuro.
- ACCEPTE las consecuencias con gentileza, y después DEJE LO IR.

*Cuando la culpa o remordimiento no es justificado: la emoción no está en acuerdo con su “mente sabia”.*

- Haga lo que lo hace sentir culpable... UNA Y OTRA, Y OTRA, Y OTRA VEZ.
- ENFRENTE, no evite.

## IRA.....ATACAR

- EVITE un poco a la persona con la cual está enojado, envés de atacar.
- Evite pensar en él o ella envés de rumiar.
- Haga algo AMABLE envés de algo malo o atacante.
- Imagine sentir COMPASION Y EMPATIA por la otra persona envés de inculpar.

## **Separase del Dolor Emocional y ANCLARSE de Nuevo al Presente**

### **¿Qué es anclarse?**

- “Anclarse” es una serie de estrategias simples’ para desprenderse del dolor emocional tales como:
  - Antojos de droga, impulsos dañinos (autolesiones), enojo, tristeza, etc.
- Enfocarse hacia el mundo exterior, en oposición al interno, o hacia uno mismo.
  - Se puede ver como una “distracción”, “un centro”, “un lugar seguro”, o un “despegamiento sano”.

### **¿De qué sirve anclarme?**

- Cuando se siente abrumado por el dolor emocional, es importante sepárese del dolor para poder recuperar el control sobre sus sentimientos y sentirse seguro. Si usted practica las técnicas de anclarse, se está "distayendo" de hacerse daño a sí mismo. "Anclarse" le puede ayudar a permanecer en el presente y en la realidad.
- Si usted está luchando con sentimientos intensos (recuerdos y emociones dolorosas), o separación emocional (sentimientos apagados), anclarse le puede ayudar a encontrar un equilibrio entre los dos: conciencia de la realidad y la capacidad para tolerar lo que está pasando.

**Recuerda:** El dolor es solo un sentimiento, no lo que eres. Cuando uno está atrapado en la emoción, parece que uno es su dolor, y eso es todo lo que existe. Con “Anclarse”, uno es capaz de darse cuenta de que el dolor es sólo una parte de su experiencia – las otras partes sólo se ocultan y las podemos encontrar si tomamos un momento para centrarnos.

### **Reglas para usar las estrategias de “Anclarse”:**

- Se puede hacer en cualquier momento y cualquier lugar y nadie se tiene que dar cuenta.
- Puede ser utilizado cuando se enfrente con una reta, este enfurecido, distanciado emocionalmente, o cuando siente que el dolor emocional es demasiado para soportar.
- Mantenga sus ojos abiertos, examine el lugar donde esta y encienda la luz, para que se mantenga en contacto con el presente.
- Evalúe su estado de ánimo antes y después de usar la técnica, para evaluar si funciona. No hable sobre sentimientos negativos o escriba en su diario – distracción es la clave.
- Permanezca neutral – no haga juicios “buenos” o “malos”.
- Enfóquese en el presente, no en el pasado o en el futuro.

## Diferentes métodos para Anclarse:

### 1. Mentales:

- Describa detalladamente su ambiente utilizando todos sus sentidos.
- Participe en un juego de categorías consigo mismo (tipos de perros, programas de televisión, deportes, etc..).
- Describa una actividad cotidiana en gran detalle. (Describa como prepara una comida – "pelo las papas y las corto en cuartos, luego las hiervo, luego hago un adobo de hierbas de orégano, ajo y aceite de oliva...")
- Use imágenes guiadas, o imagine hacer algo divertido y excitante, o tranquilo y relajante, etc.
- Recite una declaración de seguridad: "Mi nombre es \_\_\_\_\_. Ahora estoy en un lugar seguro. Estoy en el presente, no en el pasado. Estoy localizado en \_\_\_\_\_; la fecha es \_\_\_\_\_. "
- Utilicé el humor. Piense en algo que lo sacuda fuera de su estado de ánimo.
- Cuente hasta 10 o recite el alfabeto muy lentamente.

### 2. Físicos:

- Deje correr agua fría o tibia sobre sus manos.
- Toque varios objetos a su alrededor (un lápiz, unas llaves, su ropa, la mesa, las paredes, observe las texturas, colores, materiales, esquemas, etc.).
- Beba una copa de agua helada. Sienta el vaso transpirar en sus manos.
- Estire y extienda sus dedos, brazos, piernas, lo más que pueda. Rodé la cabeza.
- Camine despacio, notando cada paso, diciendo "izquierda" o "derecha" a cada paso.
- Concéntrese en su respiración, notando cada inhalar o exhalar.

### 3. Relajación:

- Diga declaraciones amables como si fuera su mejor amigo/a. Ejemplo "Eres una buena persona, estas pasando por un momento difícil. Vas a superar esto."
- Piense en cosas favoritas: comida, colores, deportes, animales, temporadas, etc...
- Visione a personas importantes en su vida y vea fotos de ellos.
- Haga una declaración de afrontamiento y recite la: "Yo puedo superar esto", "Esto pasará".
- Piense en cosas que está deseando - estar con amigos, ir al cine, ir de paseo.

### ¿Qué tal si no funciona?

Al igual que cualquier otra técnica, práctica es esencial.

- Practiqué a menudo, incluso si siente que no lo necesita.
- Practique más rápido, o más tiempo – repita, repita, repita.
- Note que métodos funcionan mejor para usted o forme sus propios métodos.
- ¡No se rinda!

# ENOJO

## Sesión #9

- Estilos De Responder
  - Retener / Internar o Escalar
  - Manejar
- Estilo De Responder Personal
- Ganancias Secundarias (Ventajas De Enojarse)
- Técnicas Para Manejar El Enojo



No tienes que vivir con tus enemigos, incluso si están dentro de ti.

-Autor desconocido

# ESTILOS DE RESPONDER INEFICACES

**INTERNADORES** (Personas que internan) pueden negar enojo o sentir que no tienen el derecho de estar enojado/a.

Algunas razones que internamos son:

- Temor a herir / ofender a alguien
- Temor a no ser queridos o ser rechazados
- Temor de perder el control
- Sentir que no es apropiado o aceptable el enojarse
- Sentir que no puede lidiar con una emoción tan intensa
- Temor de perder o dañar una relación
- Intentar de usar un estilo diferente del cual usaron sus padres



Consecuencias de internar nuestros sentimientos son:

- La emoción salé de cualquier manera
- Internar sentimientos daña relaciones
- Internar enojo compromete salud física y mental

**ESCALAR:** ¿Sus sentimientos de enojo se escalan a furia o rabia? ¿Intenta controlar, pero pierde el control? Personas que escalan, le echan la culpa y hacen sentir mal a la persona que los “provoco”. Escalar puede llevar a relaciones abusivas.

Algunas razones que escalamos son:

- Sentir que “No tengo otra alternativa”
- Para demostrar un imagen de fuerza o poder
- Para evitar expresar emociones dolorosas
- Temor de acercarse mucho a otra persona
- Falta de habilidad en la comunicación



Consecuencias o problemas con escalar:

- Los resultados son de corto plazo
- La posibilidad de destrucción física
- Afecta nuestras relaciones
- Compromete la salud física y mental
- Problemas legales

# ESTILOS DE RESPONDER

La respuesta a la ira aparece en tres estilos básicos. Uno puede cambiar de estilo dependiendo en quien o que lo esté provocando, pero la mayoría de las personas tenemos un estilo selecto. Marque las descripciones que mejor representen su estilo de responder y use los espacios para añadir otras descripciones apropiadas.

## INTERNAR

Comportamiento	Razones
Aislarse emocionalmente Negar su enojo, pero demostrarlo con sus acciones Dar el “tratamiento de silencio” Ponerse enfermo o ansioso	No tengo derecho de estar enojado/a. Puedo perder mi relación o trabajo. Enojarse es inapropiado y de niños. Temo lastimar u ofender a alguien. Puedo perder el control de mí mismo/a. No puedo soportar emociones tan fuertes. Otros no me querrán si me enojo.

## ESCALAR

Comportamiento	Razones
Explorar emocionalmente Sobre reaccionar a cosas pequeñas Físicamente lastimando a otros Sacar temas del pasado Amenazar, gritar o maldecir Culpar a otros Quebrar objetos	Necesito acertar mi poder. La mejor defensa es mantenerse a la ofensa. Temor de acercarse demasiado a alguien. No soporto estar equivocado/a. No se comunicarme con calma cuando estoy enojado/a.

## LIDIAR / MANEGAR ASERTIVAMENTE

Comportamiento	Razones
Mantenerse calmado/a Permitir conversación Enfocarse en el comportamiento o situación y no la persona Usar frases de “yo”: “Yo me siento frustrado cuando...” Mantenerse en el tema	El enojo es una emoción normal – yo puedo tener emociones. Cuando me enojo, quiero resolver el problema que está causando mi enojo. Yo quiero poder expresar mis emociones apropiadamente.

## GANANCIAS SECUNDARIAS

1. Primer Ganancia – El enojo lo hace sentir como el hombre/la mujer maravilla

---

---

2. Secunda Ganancia – El enojo reduce estrés

---

---

3. Tercer Ganancia – El enojo cubre o esconde dolor emocional

---

---

4. Cuarta Ganancia – El enojo le consigue atención

---

---

5. Quinta Ganancia – Se usa como venganza o castigo

---

---

6. Sexta Ganancia – El enojo le ayuda a cambiar el comportamiento de otros

---

---

# TECNICAS PARA MANEJAR EL ENOJO

<b>Reconozca cuando se está alterando</b>	Si está gritando, quizás ya sea muy tarde. Aprenda a reconocer las señales que indican que se está enojando. Algunas señales comunes son sentirse caliente, levantar la voz, temblar, y discutir.
<b>Tome un receso</b>	Deje la situación que le está causando enojo temporalmente. Si otras personas están implicadas, explíquelas que necesita unos minutos a solas para calmarse. Por lo normal, los problemas no se resuelven cuando una o más personas están enojadas.
<b>Respire Profundo</b>	Tome un minuto para respirar. Cuente su respiración, cuatro segundos inhalando, cuatro segundos exhalando. El contar ayuda a distraer la mente de la situación.
<b>Ejercicio</b>	El ejercicio funciona como un desahogo emocional. Las químicas que su mente produce durante el ejercicio incitan una sensación de relajación y felicidad.
<b>Exprese sus sentimientos</b>	Cuando este calmado, exprese su frustración. Intente ser asertivo, pero no conflictivo. Expresar sus sentimientos le puede ayudar evitar la misma situación en el futuro.
<b>Piense en las consecuencias</b>	¿Que será la consecuencia de su próxima acción? ¿El alegar va a convencer a la otra persona que usted tiene razón? ¿Se sentirá más contento después de la pelea?
<b>Visualización</b>	Imagine una experiencia relajante. Utilice cada sentido. ¿Que ve, huele, escucha, y prueba? Quizás esta en la playa con sus pies en la arena y las olas del mar se escuchan en la distancia... Tome unos minutos para visualizar todos los detalles de su imagen relajante.

# Perdidas y Duelo

## Sesión #10

- Tipos De Duelo
- Inventarió de Perdidas Personales
- Etapas de Duelo
- 12 Tipos de Terapia Para Lidiar con el Duelo



Este momento es el maestro perfecto y siempre está con nosotros.  
- Autor Desconocido

## Tipos de Duelo

Dolor, tristeza, y pérdida son parte de la vida. Personas lidian con el dolor de muchas maneras diferentes y no necesariamente pasan a través de 'etapas' predecibles, aunque algunos lo hacen.

La manera en que lidiamos con el duelo depende de las circunstancias de la pérdida incluyendo experiencias de perdidas pasadas. No hay límite de tiempo de duelo – algunas personas regresan a su rutina normal rápidamente, otros toman más tiempo. Algunas personas prefieren tiempo a solas; otros requieren el apoyo y compañía de otras personas.



### Duelo Normal (sin complicaciones)

A continuación se muestran algunas de las gamas de experiencias que pueden ser parte del duelo sin complicaciones:

- Síntomas de depresión o ansiedad, como falta de sueño, apetito reducido, bajo estado de ánimo, sensación de ansiedad – para algunas personas la ansiedad será más evidente, para otros la depresión.
- Un sentido que la pérdida no es 'real' al principio, o la negarse a creer que ha ocurrido.
- Sentirse alejados de los demás, sensación de entumecimiento
- Culpa por no sentir dolor inicialmente por la pérdida
- Preocupación de no sentir el duelo 'normalmente' o 'correctamente'
- Cambios repentinos de humor y llanto
- Culpa sobre las interacciones con la persona que ha muerto (debí haber pasado más tiempo con él/ella)
- Olas de tristeza o enojo que pueden ser abrumadoras
- Buscando recordatorios de la persona que ha fallecido, por ejemplo, estar en su casa o con sus pertenencias, o tal vez incluso sensaciones que ve o escucha a la persona fallecida
- Sentirse culpable de volver a su vida “normal” y a veces no “recordar” sentir tristeza.



## Duelo Complicado

Duelo complicado es un término general para describir cuando una persona tiene problemas ajustándose a la pérdida. **Esto puede ser muy difícil de definir, ya que no hay ninguna norma que limite lo que es una respuesta normal o saludable al duelo.** A continuación se presentan algunas señales que pueden sugerir que una persona no está sobrellevando bien el dolor y puede estar en mayor riesgo de que el proceso de duelo tome más tiempo para resolver o de que sea más difícil:

- Evitar sensaciones dolorosas o evitando completamente el proceso de duelo
- Evitar hablar o recordatorios de la persona que ha fallecido
- Negarse atender el funeral
- Intentar distraerse para evitar sentir el duelo, incluyendo preparaciones con el funeral
- Abuso de alcohol o drogas (incluyendo recetas médicas)
- Aumento de problemas físicos o malestares
- Cambios intensos de humor o aislarse que no se resuelven dentro de 1-2 meses de la perdida
- Descuidado continuo de uno mismo y sus responsabilidades

De nuevo, es importante destacar que no hay 'reglas de duelo' y que muchos de los elementos anteriores pueden ocurrir como parte del duelo sin complicaciones. Sin embargo, estos son signos de advertencia. Si estos están presentes, podemos acudir ayuda temprana y puede aumentar las posibilidades de un mejor ajuste en el largo plazo.

Adaptado de CentreforClinicalInterventions.com

## Mis Perdidas Personales



**Mis Pérdidas Tangibles/Reales:** \_\_\_\_\_



**Mis Pérdidas Invisibles**

Seguridad emocional: (por ejemplo: confianza, apoyo)

---

---

---

Relaciones: (por ejemplo: suegros, compañeros de trabajo)

---

---

---

Papeles/Rol: (por ejemplo: Hermana, esposa, hija)

---

---

---

Atributos/Cualidades: (por ejemplo: independencia, fortaleza)

---

---

---

Creencia o Idealización: (por ejemplo: familia perfecta, protector)

---

---

Ritual: (por ejemplo: días de fiesta, cumpleaños, vacaciones)

---

---

Libertad: (por ejemplo: manejar, tener tiempo/dinero)

---

---

## **Las Etapas Del Duelo**

El modelo del duelo de Kübler-Ross (las cinco etapas del duelo) describe las cinco reacciones principales a una pérdida.



### **La Negación:**

Negación (no puede ser) o amodorramiento (shock) es una reacción normal a una pérdida y no se debe confundir con "no importar". Esta etapa de duelo ayuda a proteger al individuo de experimentar la intensidad de la pérdida. Realmente puede ser útil cuando la persona doliente tiene que tomar medidas como la planificación de un funeral, o la revisión de documentos importantes.



### **La Negociación:**

Esta etapa de duelo puede ser marcada por pensamientos persistentes acerca de lo que "podría haber hecho" para evitar la pérdida. Algunas personas se obsesionan con el pensamiento sobre las cosas de manera específica que se podrían haber hecho diferente para evitar la pérdida. Si esta etapa de dolor no es tratada y resuelta, la persona puede vivir con intensos sentimientos de culpa o ira que puede interferir con el proceso de curación.



### **La Depresión:**

En esta etapa de duelo, la gente comienza a darse cuenta y sentir la verdadera magnitud de la pérdida. Signos comunes de depresión en esta etapa incluyen dificultad para dormir, falta de apetito, fatiga, falta de energía y llantos espontáneos. El individuo también puede experimentar la autocompasión y sentirse solo, aislado, vacío, perdido y ansioso.



### **El Enojo:**

Esta etapa de duelo es común; la persona puede sentir que la situación es injusta, y puede tratar de echar/buscar culpables. Generalmente ocurre cuando un individuo se siente indefenso e impotente.



### **La Aceptación:**

Con tiempo, un individuo puede pasar la etapa de dolor y llegar a un lugar de aceptación. La sanación comienza una vez que la pérdida se integra con las experiencias/memorias de la vida de la persona.

## 12 Tipos De Terapia

¿Qué puede hacer para sentirse mejor? A veces es necesario tomar acción. Aquí están algunas de las actividades – y algunos comportamientos que puede hacer – que son terapéuticos durante el duelo.

- 1. Trabajo es terapia.**
- 2. Socializar es terapia.**
- 3. Organizar es terapia.**
- 4. Tomar acción es terapia.**
- 5. Comida es terapia.**
- 6. Planear es terapia.**
- 7. Religión es terapia.**
- 8. Escribir es terapia.**
- 9. Arte es terapia.**
- 10. Aprender es terapia.**
- 11. Leer es terapia.**
- 12. Ejercicio es terapia.**

