

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

Programa de Autocuidado para Estudiantes de Psicología

María Paula Cobos Escobar

Psicología Clínica

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciatura en Psicología Clínica

Quito, 20 de diciembre de 2022

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Programa de Autocuidado para estudiantes de psicología

María Paula Cobos Escobar

Nombre del profesor, Título académico

María Sol Garcés, PhD

Quito, 20 de diciembre de 2022

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: María Paula Cobos Escobar

Código: 00209303

Cédula de identidad: 1718612136

Lugar y fecha: Quito, 20 de diciembre de 2022

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

RESUMEN

El autocuidado es la competencia menos priorizada en los programas de formación de psicología clínica. Los psicólogos tienen distintos roles, por lo que al ejercer una profesión de cuidado se enfrentan a varios desafíos que los derivan a una vulnerabilidad psicológica. La profesión misma sugiere que implementar prácticas de autocuidado la vuelve una carrera sostenible para alcanzar el bienestar y mejorar la calidad de vida. El siguiente trabajo pretende solucionar el problema dentro de la carrera de psicología clínica en la Universidad San Francisco de Quito con sus estudiantes en proceso de formación. La solución propuesta es el desarrollo de un programa de autocuidado transversal a la formación curricular compuesto de nueve módulos distribuidos a lo largo de la carrera. Cada módulo incluye dos actividades principales: formación asincrónica y talleres presenciales. Al culminar cada módulo, los estudiantes recibirán una insignia representada por una parte del cuerpo y al graduarse deberán haber completado una figura humana. Estos talleres serán impartidos por los profesores y alumnos de la carrera en horarios extracurriculares. Finalmente, se considera realizar una ceremonia en el octavo semestre de la carrera para otorgarles el mandil blanco y el muñeco o figura humana como representación de que han culminado su programa de autocuidado. En vista del tiempo de la planificación del proyecto solamente se realizó la fase de la creación de los talleres. Posteriormente, para otros trabajos del Proyecto Integrador se desarrollará el siguiente material que corresponde a la creación de contenidos. Los talleres están sustentados por un modelo educativo que es el ciclo de Kolb y basado en los fundamentos de la Terapia de Aceptación y Compromiso. A través de la psicoeducación se busca que los estudiantes aprendan acerca del autocuidado en las distintas áreas de la vida: vida personal y familiar, salud y bienestar, comunidad y vida social, trabajo y hobbies, crecimiento personal, espiritualidad. El proyecto busca aumentar la competencia profesional y el bienestar, prevenir los problemas de

salud mental y brindar apoyo durante su formación. El proyecto deberá siempre estar supervisado por la coordinadora de la carrera de psicología clínica y su equipo de trabajo para analizar si el proyecto está cumpliendo con sus objetivos. Se considera que el proyecto ha cumplido con el objetivo de poder dar una solución a la competencia de autocuidado al ser la menos prioritaria en comparación con los demás requisitos de competencia en los programas de entrenamiento de psicólogos clínicos. La planificación de este proyecto será la primera iniciativa para seguir fomentando la importancia de una cultura de autocuidado entre los estudiantes de psicología clínica.

Palabras claves: autocuidado, salud mental, psicoeducación, bienestar, psicología

ABSTRACT

Self-care is the least prioritized competency in clinical psychology training programs. Psychologists have different roles, so when practicing a caring profession, they face several challenges that lead to psychological vulnerability. The profession suggests that implementing self-care practices makes it a sustainable career path to achieve wellness and improve quality of life. The following work aims to solve the problem within the clinical psychology career at the Universidad San Francisco de Quito with its students in the training process. The proposed solution is the development of a self-care program transversal to the curricular training composed of nine modules distributed throughout the career. Each module includes two main activities: asynchronous training and face-to-face workshops. At the end of each module, students will receive a badge representing a part of the body and upon graduation they must have completed a human figure. Professors and students of the career will teach these workshops in extracurricular hours. Finally, a ceremony will be held in the eighth semester of the course to award them the white apron and the doll or human figure as a representation that they have completed their self-care program. In view of the project's planning time, only the workshop creation phase was carried out. Subsequently, for other works of the Integrating Project, the following material will be developed, which corresponds to the creation of contents. An educational model supports the workshops is the Kolb cycle and is based on the fundamentals of Acceptance and Commitment Therapy. Through psychoeducation, students learn about self-care in different areas: personal and family life, health and well-being, community and social life, work and hobbies, personal growth, and spirituality. The project aims to increase professional competence and well-being, prevent mental health problems, and provide support during their training. The project should always be supervised by the clinical psychology career coordinator and her team to analyze if the project is

meeting its objectives. The project has met the objective of being able to provide a solution to the self-care competency as it is the least prioritized in comparison to the other competency requirements in clinical psychologist training programs. The planning of this project will be the first initiative to further promote the importance of a culture of self-care among clinical psychology students.

Key words: self-care, mental health, psychoeducation, wellness, psychology.

TABLA DE CONTENIDO

1.	DESCRIPCIÓN DEL RETO Y LOS INTERESADOS	12
1.1	Solicitud de la Organización	12
1.2	Descripción de la Organización	12
	Historia	12
	Misión.....	13
	Visión.....	13
	Carrera de Psicología en la USFQ.....	13
2.	DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD	15
2.1	Naturaleza del Problema o la Necesidad.....	15
	Autocuidado.....	15
	Función del Autocuidado.....	16
	Importancia del Autocuidado en la Psicología	17
	Vulnerabilidad del Psicólogo Clínico.....	18
	Consecuencias de la Falta de Autocuidado	20
	Programas de Autocuidado para Aumentar el Bienestar de los Estudiante	21
2.2	Afectados por el Problema	22
2.3	Factores que Contribuyen al Problema	23
	Contenido Limitado de Temas de Autocuidado en los Programas Académicos.....	23
	Una Cultura de Estigmatización, Vergüenza y Silencio.....	25
2.4	Estrategias Aplicadas	25
3.	DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	28
3.1	Objetivos	28
	Objetivo General.....	28
	Objetivos Específicos	28
3.2	Productos y Actividades.....	28
	Diseño de la Estructura, Contenidos y Formato el Programa de Autocuidado de la Carrera de Psicología Clínica.....	28
	Creación de Talleres Prácticos con los Temas Principales de Autocuidado para poder Aplicarlos como Parte del Programa.....	30

Método Aplicado para el Diseño de los Talleres Presenciales	31
Ciclo de Kolb	32
Descripción de los Talleres Prácticos según el Periodo Académico	32
3.3 Indicadores de Evaluación	37
3.4 Plan de Implementación y Cronograma	37
4. CONCLUSIONES.....	40
REFLEXIÓN PERSONAL.....	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	45
ANEXOS	57
Anexo A: Creación de Talleres por cada semestre de formación de la carrera de psicología clínica	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Planificación del Programa de Autocuidado.....	35
Tabla 2. Cronograma de Programa de Autocuidado.....	39

1. DESCRIPCIÓN DEL RETO Y LOS INTERESADOS

1.1 Solicitud de la Organización

La carrera de psicología clínica de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ) está interesada en psicoeducar y fomentar una cultura de autocuidado como competencia profesional en la formación de los estudiantes de psicología clínica. El objetivo es aumentar esta competencia para prevenir los problemas de salud mental, brindarles herramientas para tener un equilibrio mental y que los propios estudiantes generen bienestar para mantener una mejor calidad de vida.

1.2 Descripción de la Organización

La USFQ es una universidad ecuatoriana privada fundada en 1988. Su filosofía educativa se basa en las Artes Liberales al promover la búsqueda del conocimiento con métodos modernos y participativos de enseñanza, la libertad individual, el espíritu emprendedor y diversidad local e internacional (Gangotena cit. en USFQ, 2022).

Historia

La USFQ es fundada en el año de 1988 por Santiago Gangotena con el apoyo de Carlos Montúfar, quienes propusieron una universidad ecuatoriana sin fines de lucro, de excelencia académica con una filosofía educativa de Artes Liberales (Gangotena cit. en USFQ, 2022). Siguiendo las normas para la creación de nuevas instituciones educativas vigentes en esa época, la Corporación de Promoción Universitaria presentó al Consejo Nacional de Universidades y Escuelas Politécnicas (CONUEP) el proyecto.

El primero de septiembre de 1988, la USFQ se inauguró en una casona residencial situada en la Avenida 12 de octubre y Salazar (la que con el tiempo se conocería con el nombre de "La Casita del 12 de octubre") siendo la primera universidad autofinanciada del Ecuador

(Gangotena cit. en USFQ, 2022). A través de los medios de comunicación, 132 personas lograron matricularse. La USFQ oficialmente fue reconocida por el Estado Ecuatoriano en octubre de 1995 (Gangotena cit. en USFQ, 2022). La universidad inició con tres unidades académicas, denominadas colegios y actualmente logra consolidar diez colegios académicos y un colegio de posgrados, que abarcan la mayor parte de las disciplinas del conocimiento. Actualmente, se ha convertido en una universidad líder con el primer puesto del ranking de la mejor institución del Ecuador brindando ofreciendo innovación, internalización, emprendimiento y ciencia (Gangotena cit. en USFQ, 2022).

Misión

La USFQ busca formar individuos librepensadores, innovadores, creativos, emprendedores en el marco de las Artes Liberales y bajo sus principios fundacionales (USFQ, 2022a).

Visión

La USFQ busca ser una universidad de excelencia en todas sus actividades y única en el mundo dadas sus capacidades dentro de la filosofía de Artes Liberales y sus principios fundacionales (USFQ, 2022a).

Carrera de Psicología en la USFQ

La carrera de psicología pertenece al Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades (COCISOH) (USFQ, 2022b). Esta carrera se enfoca en el estudio del comportamiento humano, los procesos cognitivos, las emociones, y cómo se manifiesta en el comportamiento en diferentes contextos y en las diversas etapas del desarrollo (USFQ, 2022b). Además, de la complejidad de los procesos individuales que permiten al individuo tomar conciencia de sí mismos y su entorno para entender sus demandas ambientales y su comportamiento. Entre ellos se encuentran la

motivación, la memoria, la percepción, la construcción de identidad, relaciones sociales, resolución de conflictos, etc. (USFQ, 2022b).

Asimismo, aborda temas humanos como la muerte, el amor, la sexualidad, las relaciones sociales, la ética en el mundo profesional, la educación, entre otros, y cómo estos se manifiestan en las diferentes culturas (USFQ, 2022b). Los contenidos te permiten prevenir el malestar psicológico individual o colectivo, tomar buenas decisiones y mejorar el desarrollo humano. Actualmente, la carrera de Psicología está coordinada por la Doctora María Cristina Crespo Andrade. La carrera tiene una duración aproximada de ocho semestres, en los que se incluye materias sobre la carrera, así como de colegio general.

2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD

2.1 Naturaleza del Problema o la Necesidad

Autocuidado

El autocuidado es la competencia menos priorizada en los programas de formación de psicología clínica. El autocuidado es una capacidad adquirida que requiere un aprendizaje y práctica constante a lo largo de la vida y constituye un pilar de la salud (Naranjo et al., 2017). Myrens et al. (2012) define el autocuidado como aquellas decisiones propias sobre las necesidades físicas y mentales para mantener y promueven el bienestar, garantizando una mejor calidad de vida (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). De igual manera, Pakenham (2017) al sostener que el concepto de autocuidado incluye la participación de comportamientos, pensamientos y hábitos que incluimos en nuestra rutina diaria para cuidarse a sí mismo (Kissil y Niño, 2017).

La importancia del autocuidado radica en la necesidad del desarrollo humano y en el crecimiento personal (Levin y Idler, 1983). De acuerdo con Cárdenas (2006) el ser humano requiere de un enfoque integral, ya que esta práctica está determinada por aspectos culturales, psicológicos y personales. De esta manera, es posible comprender al “autocuidado” como aquellos comportamientos que buscan alcanzar el bienestar de las personas o ser un apoyo para conservar una buena salud (Boellinghaus et al., 2013). Lee y Miller (2013) mencionan que el estrés laboral se ve reducido por medio de las prácticas del autocuidado, promoviendo el fortalecimiento de la resiliencia en los profesionales. Así mismo, exponen que el autocuidado sirve como una herramienta de empoderamiento que permite alcanzar un bienestar integral profesional o personal, pese a que sigue siendo un tema para discutir en el área de la salud mental (Lee y Miller, 2013; Dreison et al., 2018).

Una de las teorías del autocuidado más estudiadas e investigadas es la “Teoría del Déficit del Autocuidado” de Dorothea Orem (Navarro y Castro, 2010). Esta teoría enfatiza la importancia del autocuidado en la práctica de los profesionales de la salud (Navarro y Castro, 2010). Para ello, Orem señala que es fundamental considerar al ser humano como alguien capaz de razonar, pensar, comunicarse y reflexionar sobre su entorno y sobre sí mismo (Biggs, 2008). Establece que el profesional es capaz de ser física y mentalmente vulnerable en su trabajo, por lo que requiere poner en práctica el autocuidado en su vida diaria (Navarro y Castro, 2010; Kumar, 2007 y Hartweg, 1990). Basándose en este modelo, Prado et al., (2014) describe al autocuidado, como una conducta necesaria a mantener un funcionamiento sano y alcanzar el desarrollo personal.

Del Escobar y Pico (2013) describen en su estudio que los estudiantes universitarios suelen tener buenos hábitos de autocuidado, sin encontrar diferencias significativas en cuanto a sexo. No obstante, las mujeres tienden a mayores acciones enfocadas al autocuidado que los hombres, lo cual se ve afectado por los roles de género. Las mujeres se perciben como cuidadoras de sí mismas y de los demás, mientras que los hombres se consideran como personas protectoras (Escobar y Pico, 2013). Por otro lado, en el estudio de Moses et al. (2016) se evidencia que los estudiantes universitarios, al ser susceptibles a la angustia psicológica, tienden a practicar con menos frecuencia el autocuidado, sin precautelar que la práctica de esta disminuye los niveles de ansiedad, agotamiento, estrés y mantiene un equilibrio emocional, físico y psicológico.

Función del Autocuidado

El autocuidado está dirigido por los hábitos en la rutina diaria del individuo para mantener, equilibrar o recuperar su salud mental y física, y poder mejorar su calidad de

vida. (Crane y Ward, 2016). Por ejemplo, tener una alimentación saludable, realizar constantemente actividad física y ejercicio, actividades recreativas, actividades que fomenten el crecimiento propio, como el crecimiento espiritual, trabajar y mejorar las relaciones interpersonales, progreso en las conversaciones grupales o contacto con el equipo de trabajo, realizar pausas activas o pausas entre los pacientes, etc. (Burton et al., 2010 ; Lucock et al., 2011 ; Dyrbye et al., 2017 y Kissil y Niño, 2017). Todas estas acciones permiten a la persona establecer un estado de reflexión para mantener y mejorar su calidad de vida. Por lo que, encuentra un enfoque bio-psicosocial en donde se analizan los diversos factores que influyen sobre el individuo, así como la información que este recibe de su entorno, otorgándole un significado y transmitiendo en forma de un comportamiento (Holguín et al., 2020).

Importancia del Autocuidado en la Psicología

Los psicólogos clínicos tienen distintos roles en la evaluación, diagnóstico, investigación, administración y tratamiento de los diferentes trastornos mentales, y del comportamiento humano (Fuselier, 1988; Twining, 2005). De acuerdo con Cerda (2012) el psicólogo clínico, así como es responsable de fomentar prácticas que garanticen el bienestar emocional en sus pacientes, debe ser responsable de su propia salud mental (Fiebig et al., 2020; Echeburúa et al., 2012). Para ello, debe aplicar las mismas técnicas de autocuidado para solventar y mantener un equilibrio emocional y cognitivo que con sus clientes (Echeburúa et al., 2012).

En el campo de la psicología, el autocuidado ha sido considerado como una competencia esencial para convertirse en un buen profesional de la salud mental (Cerda, 2012). Esta profesión sugiere que al incorporar prácticas de autocuidado lo vuelve una carrera sostenible para alcanzar el bienestar general, (Goncher et al., 2013), rendimiento académico alto, disminución del

deterioro, niveles más bajos de estrés y ansiedad, evitar el daño a las personas presentes en su entorno (Miller, 2022), y la satisfacción por compasión (Butler et al., 2017).

El psicólogo tiene muy en cuenta que su práctica profesional no solamente se limita al enfoque académico, sino también al desarrollo de estrategias de autocuidado (Colman et al., 2016). En el meta-análisis de Colman et al. (2016), incluyó 17 estudios con un total de 1.890 estudiantes de posgrado de psicología y analizó la relación que existe entre sus comportamientos de autocuidado y los efectos positivos obtenidos. Los resultados mostraron una disminución en los niveles de estrés en los estudiantes y que alrededor del 80% practicaban el autocuidado para mejorar su calidad de vida (Colman et al., 2016).

Zahniser et al. (2017), investigaron sobre el autocuidado en una muestra de 358 estudiantes de doctorados de psicología. Los resultados mostraron que un buen autocuidado estaba asociado a un mayor bienestar personal, un mejor progreso de autoinforme y niveles bajos de estrés en la formación del posgrado (Zahniser et al., 2017). Además, de que el autocuidado se relaciona con el mantenimiento de sistemas de apoyo en el ámbito profesional y personal, y ser consciente de las propias necesidades y reacciones ante situaciones estresantes (Zahniser et al., 2017).

Vulnerabilidad del Psicólogo Clínico

Los psicólogos clínicos ejercen una profesión de cuidado y durante su formación se enfrenta a varios desafíos, que lo llevan a experimentar niveles elevados de estrés, agotamiento y deterioro profesional, que derivan a una vulnerabilidad psicológica de su propia psique (Posluns y Gall, 2020). Por ende, el mismo rol del psicólogo clínico lo hace vulnerable a una gran carga emocional adicional (Cerdeira, 2012). De igual manera, al atender a pacientes con problemas o trastornos de salud mental, el profesional puede enfrentar un alto riesgo de disminución del

bienestar personal (Skovholt y Trotter-Mathison 2011) y desarrollar un trastorno mental en algún momento de sus carreras (Asociación Americana de Psicología [APA], 2008).

Los trastornos mentales son afecciones graves en el cerebro causadas por anomalías genéticas y defectos en la estructura y funcionamiento del cerebro (Deacon, 2017). Así mismo, se caracterizan por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo (APA, 2008) concluyendo con un desequilibrio emocional y cognitivo.

Paradójicamente, mientras el profesional de la salud mental busca ayudar a sus pacientes a alcanzar el bienestar que desean, suelen no considerar o tomar en cuenta sus propias necesidades y cuidarse de sí mismo (Barnett et al., 2007; Sapienza y Bugental, 2000). El implementar estrategias de autocuidado se ha vuelto una de las competencias profesionales ubicada al final de sus prioridades (Bettney, 2017).

Tanto el estudiante en formación de la carrera de psicología clínica y el profesional son susceptibles a varios factores de riesgo (Dattilio, 2015). De acuerdo con Senado (1997) el término de factor de riesgo se define como las condiciones, conductas, situaciones o estilo de vida detectable de una persona que lo expone a desarrollar o padecer algún tipo de daño físico o mental. Estos factores en el área de salud mental se derivan de las demandas académicas, clínicas, personales y profesionales (Pakenham y Stafford-Brown, 2012). Entre ellos están los desafíos para crear una alianza terapéutica, poner en práctica las habilidades académicas a la práctica clínica, cantidad de pacientes, demandas en el trabajo, largas horas de trabajo, cambios de roles (Pakenham y Stafford-Brown, 2012) vulnerabilidad a la traumatización vicaria, rendimiento académico bajo, abandono de la carrera, Burnout y mala praxis (APA, 2008). Además, de vulnerabilidad a la salud mental, vulnerabilidad personal, situaciones angustiosas

con las prácticas clínicas y las barreras que existen al enfrentar estas situaciones angustiosas (Barnett y Cooper, 2019).

Rico y Bunge (2020) mencionan que uno de los principales factores de riesgo a los que se exponen los estudiantes de psicología clínica en los últimos años de la carrera, al lidiar con la carga académica y prácticas preprofesionales con pacientes, es el Burnout o “síndrome del trabajador quemado”. Siendo este una afección que debilita el funcionamiento de profesionales y estudiantes generando una disminución en la competencia profesional (Pérez, 2013).

Consecuencias de la Falta de Autocuidado

Al no poner en práctica las estrategias de autocuidado, el psicólogo clínico es susceptible a estrés psicológico, síntomas de ansiedad y depresión, agotamiento, sentimiento de culpa, frustración e ideación suicida (Posluns y Gall, 2020). Durante las últimas décadas, ha habido una serie de investigaciones sobre las disminuciones significativas en el bienestar psicológico de los psicólogos clínicos. En un estudio nacional encuestaron 800 psicólogos, encontraron que 61% reconoció estar deprimido, 29% mencionó tener sentimientos suicidas y 4% informó haber intentado suicidarse (Pope y Tabachnick, 1994). Así lo confirma Mahoney (1997) en su estudio al descubrir que 155 terapeutas padecían síntomas relacionados con la depresión y ansiedad. Además, Gilroy et al., (2002) encontraron que entre 1000 psicólogos consejeros, el 62% presentaba síntomas de depresión y el 42% experimentaba pensamientos de ideación suicida.

Simpson et al., (2019) examinaron a 443 psicólogos con nivel de doctorado y de maestría y encontraron que el 29,6% reportaron síntomas de agotamiento del rango moderado y 51% síntomas de agotamiento bajo. Por otro lado, un estudio realizado por la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia en estudiantes de psicología encontró que el 36% de los participantes presentaban niveles de ansiedad. El estudio se centraba en la relación entre los niveles de

ansiedad y las estrategias de afrontamiento más utilizadas durante sus prácticas (Castellanos, et al, 2011).

De forma similar, un estudio realizado por Quesada (2004), sobre los motivos que tienen los estudiantes de la Universidad Pontificia Javeriana para acceder al servicio de psicología, descubrió que la causa proviene de problemáticas sociales y familias, y que el 20,4% de los estudiantes de psicología acuden al servicio de bienestar universitario. Esta información coincide con el estudio de Agudelo et al. (2009), en el que los universitarios presentaron mayor frecuencia de accesibilidad a los servicios de bienestar de la institución.

Finalmente, se ha informado que las probabilidades de que los estudiantes puedan acceder a los servicios psicológicos adecuados, mientras son afectados por estrés psicológico, fatiga por compasión, depresión, ansiedad y agotamiento asociado a su trabajo clínico, son escasas (Agudelo et al., 2009). Por ello, se debe considerar que este tipo de situaciones generan impacto negativo sobre la experiencia, formación y trabajo clínico del profesional del área de la salud mental (Schwartz, 2009). Es por todo lo que anteriormente expuesto, se considera de vital importancia dentro de la formación del psicólogo clínico, el autocuidado para así prevenir el desgaste de los estudiantes, mejorando su bienestar y rendimiento profesional.

Programas de Autocuidado para Aumentar el Bienestar de los Estudiante

La implementación de un plan de prevención basado en el autocuidado en la formación académica de los estudiantes de la salud mental puede generar resultados positivos en su vida personal y profesional. Barnett y Cooper (2009) demuestran que la promoción del autocuidado en estudiantes de psicología clínica está asociada con mayores niveles de bienestar personal, satisfacción con la vida, y reducción en la angustia psicológica. Esto coincide con Myers et al., (2012) quien demostró que educar a los estudiantes en técnicas de autocuidado mejora en la

manera que afrontan el estrés y la resolución de problemas, concluyendo positivamente a la higiene del sueño, el apoyo social y la regulación emocional.

Así mismo, en otro estudio Zahniser et al. (2017) descubrió que la presencia de estrategias de autocuidado en estudiantes de psicología clínica se asociaba con un mayor rendimiento académico autoinformado y buen rendimiento clínico. Esto, sugiere que incorporar programas de autocuidado en las carreras de psicología clínica tiene una alta probabilidad de aumentar el bienestar y la competencia en sus estudiantes y, de igual forma, el bienestar de los pacientes. Estos hallazgos demuestran que promover el autocuidado durante la formación académica será la base que sostendrá al estudiante en momento de agotamiento y deterioro en su vida personal y profesional (Dorociak et al., 2017).

2.2 Afectados por el Problema

El autocuidado es la competencia menos priorizada en los programas de formación de psicología clínica. La evidencia sugiere que la participación de las instituciones de formación ha sido escasa al promover una cultura de autocuidado entre los estudiantes de psicología clínica (Zahir, 2018). El Comité Asesor de Asistencia a Colegas de la APA realizó una encuesta a 500 estudiantes de posgrado en psicología para identificar cuáles son los factores estresantes de los estudiantes y cómo los programas de capacitación lo introducen (APA, 2006). El 82,8% informó que los programas no ofrecían materiales escritos sobre cuidado personal o estrés, mientras que el 63,4% señaló que los programas no se centran en promover el cuidado personal por medio de actividades y el 59% que los programas tampoco contaban con un ámbito de autocuidado (APA, 2006). Es así como los resultados presentaron que el tema del cuidado personal, los estresores que el psicólogo clínico puede enfrentar, dificultades esperadas y la importancia de adoptar una cultura de autocuidado no es abordado con frecuencia por estos programas (APA, 2006).

Esto coincide con Bamonti et al., (2014) al haber analizado 136 manuales de capacitaciones de los programas de doctorado en psicología clínica. En sus resultados encontraron que el 43% de los manuales hacían referencia al autocuidado o términos relacionados, como el equilibrio psicológico, agotamiento, fatiga por compasión, entre otros. Además, la mayoría parecían discutir intervenciones en respuesta al deterioro y la falta de competencia profesional, en vez de brindar estrategias o pasos preventivos para mantener y mejorar el autocuidado (Bamonti et al., 2014). Por lo que, concluyeron que se debe desviar y/o soltar la idea de que las prácticas de autocuidado solo se las debe implementar con estudiantes que presentan dificultades en el campo de la salud mental (Bamonti et al., 2014). Finalmente, recomendaron que los programas brindan capacitaciones sobre la prevención de comportamientos no deseables por medio del autocuidado, y que los docentes fomenten la participación de estas actividades que proveen bienestar general.

2.3 Factores que Contribuyen al Problema

La investigación sobre este tema se agrupó en dos factores: (a) Contenido limitado de temas de autocuidado en los programas académicos; y (b) una cultura de estigmatización, vergüenza y silencio.

Contenido Limitado de Temas de Autocuidado en los Programas Académicos

A pesar de la existencia de actividades sobre el autocuidado, la mayoría de los manuales discuten intervenciones en respuesta a una discapacidad más no medidas de prevención que se pueden tomar para mantener y mejorar el autocuidado (Oblitas et al., 2019). Como se observa en países de Estados Unidos y Reino, más del 70% sufren de niveles de estrés que dificultan un funcionamiento personal y profesional (Zahir, 2018).

Varios de los obstáculos principales que tuvieron que enfrentar los capacitadores, al utilizar cambios a nivel curricular para mejorar el desempeño de los estudiantes fueron crear

espacios durante el plan de estudios, corregir e identificar la falta de tiempo y la situación económica (Schwebel y Coster, 1998). En el estudio de Schwebel y Coster (1998), en el cual se encuestó a 107 capacitadores de un programa de capacitación en psicología clínica, consejería y educación necesario en la formación académica del psicólogo profesional. Se planteó el objetivo de explorar la información proveniente de diversas investigaciones relacionadas a la presencia de factores como el agotamiento, estrés y deterioro del psicólogo profesional a partir de un análisis del buen desempeño de los estudiantes en el área psicoterapéutica (Schwebel y Coster, 1998). Sus resultados demuestran la importancia de conocer sobre cómo mantener una buena salud mental en los profesionales, obteniendo que 16 de los programas ingresados en el estudio no actuaron ante la situación y solamente 31 programas informaron acerca de tener una programación para los estudiantes (Schwebel y Coster, 1998). Se observó que las instituciones dan pocas alternativas y/o soluciones para salvaguardar la salud mental, prevenir el desarrollo de problemas mentales (Schwebel y Coster, 1998).

De manera similar, un estudio realizado en Ecuador examinó los problemas de salud mental y sus factores relacionados en 1092 estudiantes de nuevo ingreso de la Universidad Técnica Particular de Loja (Moreta et al., 2021). Se encontró que alrededor del 6.2% de los estudiantes ya cumplía con criterios de diagnóstico de episodios de depresión mayor, el 0.02% presentaba criterios de desórdenes de ansiedad generalizada, 2.2% ya tenía criterios de desorden de pánico, cerca del 32% ya tiene un riesgo de sufrir desórdenes alimenticios y 13.1% manifestaba un riesgo de suicidios (Moreta et al., 2021). Estos resultados no representan un número significativo debido a que solamente fue obtenido de estudiantes de nuevo ingreso (Moreta et al., 2021).

Una Cultura de Estigmatización, Vergüenza y Silencio

La cultura educativa es el factor principal por abordar, debido a que existe un enfoque inconsistente en donde el miedo, vergüenza o silencio afectan el papel del profesional de la salud en el área de salud mental (Barnett y Cooper, 2009). El temor a ser juzgado o rechazado por compartir experiencias, pensamientos o expresar ciertas emociones es muy grande ya que involucraría en los estudiantes tener una posible evaluación negativa sobre su actuar o pensar. Muchos de los estudiantes de psicología manifiestan preocupaciones ante posibles situaciones “que podrían suceder”, siendo un detonante para practicar el autocuidado, mientras que una menor cantidad de estudiantes señalaron “tener vergüenza” de realizarlo, creando así una barrera (Geffner y Agrest, 2021).

Por otro lado, fue posible observar que, la vergüenza, autoestigma y miedo a dañar su imagen, son factores influyentes sobre la toma de decisiones en los psicólogos profesionales ya que estos le impiden conversar de estos temas con alguien más o buscar ayuda o apoyo (López et al., 2008) También se obtuvo que gran parte de los psicólogos que decidieron buscar ayuda al presentar alguno de estos problemas, decidió revelarlo con personas de su entorno social y no con supervisores o colegas del trabajo (Campo et al., 2014). Es importante que las instituciones integren el tema del autocuidado dentro de su modelo de educación, de esa manera, tanto profesionales como estudiantes pueden sentirse más cómodos compartiendo sobre estos temas y buscar ayuda.

2.4 Estrategias Aplicadas

Dado que los profesionales de la salud mental se enfrentan a varios desafíos, que lo llevan a experimentar niveles elevados de estrés, agotamiento y deterioro profesional, que derivan a una vulnerabilidad psicológica de su propia psique (Posluns y Gall, 2020). Es esencial que se

dediquen a desarrollar estrategias de autocuidado para disminuir los efectos negativos en su trabajo clínico. Existen algunas investigaciones que han demostrado que la atención plena sí afecta positivamente al bienestar. Se realizó una encuesta a 148 profesionales de la salud mental y sus resultados demostraron que la atención plena sí es un mediador para el cuidado personal y el bienestar (Richards et al., 2010). Aggs y Bambling (2010) analizaron un programa de ocho semanas enfocado al entrenamiento de terapia consciente con sesiones en 47 profesionales de la salud mental. Sus resultados mostraron niveles significativamente bajos de estrés y una mayor capacidad de entrar en un estado consciente, incrementó la percepción de la relevancia y confianza en los psicólogos (Aggs y Bambling, 2010).

Así mismo, Brinkborg et al., (2011), en su estudio, analizaron el manejo del estrés como parte de la terapia de atención plena. Los resultados demostraron una reducción del agotamiento general, estrés, despersonalización, componentes del agotamiento emocional e incremento del bienestar psicológico y realización personal. Este estudio lo confirma Newsome et al., (2006) al realizar un curso llamado Medicina Mente/Cuerpo y el Arte del Autocuidado para el crecimiento personal y profesional por medio de prácticas de autocuidado y atención plena (meditación, yoga y ejercicios de relajación consciente). Sus resultados demostraron que los estudiantes reportan cambios físicos, emocionales e interpersonales positivos, y que la implementación de prácticas de autocuidado mejoran su calidad de vida (Newsome et al., 2006).

Por otro lado, Kravits et al., (2010) evaluó un programa psicoeducativo que ayudó a las enfermeras a trabajar en áreas de alto estrés a desarrollar comportamiento y estrategias de autocuidado positivas. Los temas por tratar fueron: la importancia del cuidado personal a través del arte; el estrés y la respuesta al estrés; estrategias de afrontamiento para reflejar los patrones de afrontamiento actuales y futuros; y práctica guiada de imágenes para promover la reflexión

del cuidado personal (Kravits et al., 2010). Los resultados demostraron que el 76% de las mujeres disminuyeron el agotamiento emocional a un 26%, despersonalización a 9% y que la psicoeducación ayuda a reducir síntomas de estrés a través de las estrategias de autocuidado (Kravits et al., 2010).

Finalmente, Pakenham (2015) sugiere que capacitar a los estudiantes de psicología clínica con terapia de aceptación y compromiso (ACT) puede desarrollar prácticas efectivas de autocuidado. En un estudio participaron 116 estudiantes de psicología clínica para identificar procesos y estrategias para mejorar el autocuidado mediante el uso del ACT. Los predictores de ACT que se usó fueron: valores, defusión, atención plena y aceptación. Los resultados mostraron que ACT tuvo efectos positivos en el bienestar y autocuidado de los estudiantes. Igualmente, Brinkborg et al. (2011) examinaron el efecto que tiene ACT con el estrés y la salud mental en 106 trabajadores sociales suecos. Los resultados demostraron que la intervención disminuyó los niveles de estrés, agotamiento y aumento la salud mental.

3. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

3.1 Objetivos

Objetivo General

Crear un programa de autocuidado para los estudiantes de psicología clínica de la USFQ que sea transversal a su formación académica para aumentar la competencia profesional y el bienestar, prevenir los problemas de salud mental y brindar apoyo durante su formación.

Objetivos Específicos

1. Diseñar la estructura, contenidos y formato del programa de autocuidado de la carrera de psicología clínica.
2. Crear talleres prácticos con los temas principales de autocuidado para poder aplicarlos como parte del programa.

3.2 Productos y Actividades

La evidencia sugiere que en las instituciones la promoción de una cultura de autocuidado entre los estudiantes de psicología clínica es limitada (Zahir, 2018). A pesar de la existencia de recursos sobre el autocuidado, la mayoría de los manuales discuten intervenciones en respuesta a una discapacidad más no medidas de prevención que se pueden tomar para mantener y mejorar el autocuidado (Oblitas et al., 2019).

Diseño de la Estructura, Contenidos y Formato el Programa de Autocuidado de la Carrera de Psicología Clínica.

Para fomentar al autocuidado como competencia en la formación de psicología clínica de la USFQ, se diseñó un programa de psicoeducación basado en los fundamentos de ACT. El programa es transversal a la formación curricular y está compuesto de nueve módulos distribuidos a lo largo de la carrera, que abordan la importancia de implementar las estrategias de

autocuidado en las diferentes áreas de la vida. Cada módulo incluye dos actividades principales: formación asincrónica y talleres presenciales.

El material asincrónico se basa en los contenidos a tratar en cada módulo según el semestre correspondiente. Se distribuirá a partir de la plataforma del Desire2Learn (D2L) y los profesores de la carrera alentarán a los estudiantes a completarlos. Adicionalmente, al material asincrónico cada módulo incluirá un taller presencial a lo largo del semestre que refuerce los conceptos y habilidades aprendidos por el estudiante. Estos talleres serán impartidos por los profesores y alumnos de la carrera en horarios extracurriculares.

Al culminar cada módulo, los estudiantes recibirán una insignia representada por una parte del cuerpo y al graduarse deberán haber completado una figura humana. Esta iniciativa tiene como objetivo motivar a los estudiantes al representar el autocuidado que él/ella se está dando para mantener su salud mental y física, y conseguir el equilibrio en las diferentes áreas de vida.

Finalmente, se considera realizar una ceremonia en el octavo semestre de la carrera para otorgarles el mandil blanco y el muñeco o figura humana como representación de que han culminado su programa de autocuidado. Esto implica que han aprendido estrategias de autocuidado para preocuparse de sí mismos, de su salud mental y física en las diferentes áreas de la vida y que están listos para comenzar con sus prácticas preprofesionales.

En vista del tiempo de la planificación del proyecto solamente se realizó la fase de la creación de los talleres. Posteriormente, para otros trabajos del Proyecto Integrador se desarrollará el siguiente material que corresponde a la creación de contenidos.

Creación de Talleres Prácticos con los Temas Principales de Autocuidado para poder Aplicarlos como Parte del Programa.

Se ha encontrado diferentes formas para resolver la pérdida de interés para continuar talleres extracurriculares dentro de la formación académica. Sáez (2018) determinó que la implementación de estrategias innovadoras en el proceso de enseñanza disminuye esta pérdida de interés de los estudiantes. Por lo que, en respuesta a esto, se creó un contenido dinámico y creativo para llamar la atención y se mantengan curiosos a lo largo de todos los módulos.

Este programa se enfoca en el autocuidado de los profesionales de salud mental desde la perspectiva de ACT. ACT tiene como objetivo crear una vida plena y significativa al ser humano mediante estrategias de atención plena y autocuidado que le permitan vivir en el presente, aceptar el dolor, pensamientos y emociones (Harris, 2019). Esta terapia fomenta la flexibilidad psicológica a partir de seis procesos fundamentales que son: valores, acción comprometida, aceptación, defusión, contacto con el momento presente y yo como contexto.

Para la elaboración de los nueve talleres de cada módulo se usó el libro de Suro *“Learning to thrive an Acceptance and Commitment Therapy Workbook”* publicado en el 2019. Podemos encontrar que el libro se divide en ocho temas: ¿qué clase de vida quieres?, vida personal y familia, salud y bienestar, comunidad y vida social, trabajo y hobbies, crecimiento personal, espiritualidad y construyendo la vida que quieres. Áreas de la vida que influyen en el autocuidado de un individuo. Dentro de cada tema se puede encontrar diferentes definiciones, casos, ejemplos, y ejercicios prácticos.

La perspectiva que Suro usa es ACT para motivar a los lectores a implementar estrategias de autocuidado en sus vidas. El libro expone que los seres humanos experimentan una sensación de pérdida de impulso o motivación o de no tener claro qué dirección tomar en la vida (Suro,

2019). El “atascamiento” puede presentarse como depresión, fatiga por tener pensamientos negativos o desagradables envueltas en emociones dolorosas (Suro, 2019). Así mismo, ACT no se basa en arreglar, cambiar o deshacerte aquellas situaciones que resultan incómodas, dolorosas o difíciles. En cambio, aprendes a aceptar y cuidar tu vida, y usar los valores que más te identifican para guiarte, motivar, inspirar y comenzar a hacer cambios significativos e importantes. Aprendes a cuestionarte sobre qué necesitas para estar bien contigo mismo.

Cada taller de cada módulo trata un tema expuesto por Suro en su libro que se habían mencionado anteriormente. Los cuales exploran el significado y propósito de la existencia de sí mismo y entablar relaciones con los demás. Al finalizar, se podrá encontrar ejercicios correspondientes a cada tema que tienen evidencia científica para la práctica de autocuidado en las personas y han sido probados a lo largo de los años.

Método Aplicado para el Diseño de los Talleres Presenciales

Los talleres de cada módulo fueron diseñados a partir de la metodología experiencial. Gutiérrez et al., (2011) menciona que la metodología experiencial es una enseñanza activa que motiva los procesos de aprendizaje. Se basa en el conocimiento a través de la experiencia, que al utilizar una experiencia concreta se logra cautivar la atención de las personas, aclarar las prioridades y se ayuda a trasladar ese conocimiento a conceptualización. Los estudiantes acceden al conocimiento de forma dinámica, innovadora y flexible (Cardona y Palacio, 2013; Saldaña et al., 2022). Así mismo, fomenta la comunicación efectiva entre las personas al compartir las experiencias (Gutiérrez et al., 2011). Para poder alcanzar esta metodología experiencial se optó por la implementación de un modelo instruccional efectivos, llamado ciclo de Kolb.

Ciclo de Kolb

Fue diseñado por David Kolb. Ese modelo plantea que el proceso de enseñanza está compuesto por cuatro etapas: experiencia concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta y experimentación activa (Vince, 1998).

- Experiencia concreta: Aprender experimentando. Las personas aprenden cuando se involucran en alguna actividad o experiencia que se sientan identificados, los haga pensar y salir de su zona de confort.
- Observación reflexiva: Utilizando la experiencia concreta, se logra reflexión sobre esa experiencia para poder obtener información de su estado de ánimo o profundizar la comprensión de la actividad.
- Conceptualización abstracta: Se desarrolla la teoría dependiendo de la nueva información que recibió anteriormente. Esta etapa sirve para organizar el conocimiento y permitiendo que se identifiquen ciertos conceptos.
- Experimentación activa: Se aplican los conocimientos en el mundo real al tomar decisiones o resolver problemas.

Descripción de los Talleres Prácticos según el Periodo Académico

Los módulos utilizan experiencias que llama la atención al estudiante y logra engancharlo. Así mismo, cuenta con ejercicios que pone en práctica lo aprendido. Así mismo, cada módulo representa un área de la vida en la que el ser humano debe practicar el autocuidado para generar una buena calidad de vida y bienestar psicológico (Tabla 1).

Primer Módulo. El primer módulo denominado ¿Qué clase de vida quieres? Pertenece al primer semestre. explica la insatisfacción del ser humano al buscar la clase de vida que quiere,

que es el autoconocimiento y beneficios, definición de salud mental, y la importancia de llevar a cabo estrategias de autocuidado.

Segundo Módulo. El segundo modulo es la continuación de ¿Qué clase de vida quieres? Pertenece al segundo semestre. Se enfoca en la flexibilidad psicológica para una mejorar calidad de vida, cómo puede ayudarte ACT, y los bloques de construcción para llegar a tener flexibilidad cognitiva.

Tercer Módulo. El tercer modulo “Vida personal y familiar” se usará en el tercer semestre. Cubre los temas: que significa la familia para Piaget, importancia de tener redes de apoyo, limites familiares, dinámica familiar y el objetivo de plantearse metas en la vida. A partir de este módulo se empieza a implementar los bloques de construcción del ACT, por lo que, para este apartado se trata el tema de los valores.

Cuarto Módulo. El cuatro módulo llamado “Salud y bienestar” se usará en el cuarto semestre. Explica que son las distorsiones cognitivas, importancia de mantener una relación saludable con el cuerpo, definición de gratitud y amor propio, y ejemplo de la relajación muscular progresiva como técnica para conectar la mente con el cuerpo. El bloque de construcción a tratar es la acción comprometida.

Quinto Módulo. El quinto modulo “Comunidad y vida social” pertenece al quinto semestre. Expone la definición de comunidad, relaciones sanas, dificultad por salir de la zona de confort y la explicación de los tipos de pensamientos al experimentar que estar al límite de tu zona de confort. Igualmente, se expone el uso del siguiente bloque: aceptación.

Sexto Módulo. El sexto modulo denominado “Trabajo, hobbies, vocación” pertenece al sexto semestre. Abarca la definición de vocación y la relación con la identidad profesional, qué

significa equilibrio trabajo-vida y estrategias para mantenerlo, definición de objetivos SMART y tipos. Se conecta al módulo el bloque de “defusión”.

Séptimo Módulo. El séptimo módulo “Crecimiento personal” pertenece al séptimo semestre. Cubre los temas: definición de crecimiento personal, autoeficacia, beneficios de tener crecimiento personal, que son las emociones y la importancia de obtener inteligencia emocional. El bloque de construcción a tratar de ACT es “contacto con el momento presente”

Octavo Módulo. El octavo módulo llamado “Espiritualidad” se usará en el octavo semestre. Se enfoca en la importancia e influencia de los valores, búsqueda de respuesta a ¿Quiénes somos?, definición de autoconciencia y autocomprensión. Igualmente, se relaciona con el último bloque para llegar a la flexibilidad psicología que es “yo – como contexto”

Noveno Módulo. El noveno módulo y el último denominado “Construyendo la vida que quieres” se lo usará en el noveno semestre. Da un recorrido sobre las áreas expuestas en cada módulo cuestionándose ¿Como fue toda esta aventura para el estudiante?, cierre sobre la flexibilidad psicológica y la importancia del autocuidado.

Tabla 1. Planificación del Programa de Autocuidado

	Primer semestre	Segundo Semestre	Tercer Semestre	Cuarto Semestre	Quinto Semestre
	Módulo 1	Módulo 2	Módulo 3	Módulo 4	Módulo 5
Tema	¿Qué Clase de Vida Quieres?	¿Qué Clase de Vida Quieres?	Vida Personal y Familiar	Salud y Bienestar	Comunidad y Vida Social
Experiencia	Metáfora del Pozo	Metáfora del bus y los pasajeros	Caso de Alejandro	Caso de Alisha	Caso de un vecino molesto
Reflexión	Preguntas	Preguntas	Preguntas	Preguntas	Preguntas
Conceptualización	<ul style="list-style-type: none"> • Insatisfacción • Autoconocimiento • Salud Mental • Autocuidado 	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidad Psicológica • ¿Cómo puede ayudarte la flexibilidad psicológica? • Bloques de construcción de la flexibilidad psicológica 	<ul style="list-style-type: none"> • La Familia para Piaget • Límites Familiares • Dinámica Familiar • Metas 	<ul style="list-style-type: none"> • Distorsión cognitiva • Relación saludable con el cuerpo • Gratitud • Amor propio / Autocuidado • Relajación Muscular Progresiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunidad • Relaciones Sanas • Zona de Confort • Límites de la zona de confort
ACT			Valores	Acción Comprometida	Aceptación
Aplicar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carta de Presentación 2. Ventana de Johari 3. Carta de mi yo del futuro 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es lo que importa más? 2. Collage de tu vida que aspiras 3. Rueda de bienestar 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El mejor día de mi vida 2. Viviendo la vida 3. Hacer avanzar las relaciones 4. Ver y Oír 5. Cada vez que veo tu cara 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuenta tus bendiciones 2. Ser saludable significa... 3. De gran de pequeño 4. Autocuidado 5. Relajación Muscular Progresiva 6. Hambre – Lleno – Contenido 7. Golpeando al cuerpo 8. Precio de evasión 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fiesta de cumpleaños número 100 2. Asuntos de la Comunidad 3. Tiro al blanco 4. Enfrenta tus miedos 5. Un hermoso día en el vecindario 6. ¿Controlar o no controlar?

	Sexto Semestre	Séptimo Semestre	Octavo Semestre	Noveno Semestre
	Módulo 6	Módulo 7	Módulo 8	Módulo 9
Tema	Trabajo, Hobbies, Vocación	Crecimiento Personal	Espiritualidad	Construyendo la Vida que Quieres
Experiencia	Caso de Marco	Metáfora de los dos árboles	Caso de Jakob	Metáfora del jardín
Reflexión	Preguntas	Preguntas	Preguntas	Preguntas
Conceptualización	<ul style="list-style-type: none"> • Vocación • Equilibrio trabajo – vida • Identidad profesional • Objetivos SMART 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoeficacia • Beneficios de tener crecimiento personal • Emociones • Inteligencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> • Valores • ¿Quiénes somos? • Autoconciencia • Autocomprensión 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo fue toda esta aventura para ti? • Cierre sobre la flexibilidad psicológica • Importancia de autocuidado
ACT	Defusión	Contacto con el Momento Presente	Yo-como contexto	
Aplicar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando sea grande 2. Manual de usuario 3. Obtener inteligencia 4. Barrera y recursos 5. ¿Entrar o salir? 6. Haz que cuente 7. Liberaciones locas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La escuela 2. Dos caras de la moneda 3. Sintiendo los sentimientos 4. Surfeando 5. Repensar las etiquetas 6. Máscaras de dos caras 7. Palos y piedras 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grandes preguntas 2. Cuenta regresiva final 3. Las acciones hablan más fuerte 4. Siete días de acción de gracias 5. Lo importante de los asuntos 6. No te pierdas los momentos agradables 7. Crea tu propia metáfora 8. Observando 9. ¿Quién soy? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poniendo todo junto 2. Luces, cámara y acción 3. Carta de mi yo del presente 4. Hambre / Lleno / Contenido 5. Tiro al blanco 6. Enfrenta tus miedos 7. Obtener inteligencia 8. Barreras y recursos 9. Dos caras de la moneda 10. Siete días de acción de gracias

3.3 Indicadores de Evaluación

Se propone que la evaluación se realice al finalizar los talleres de cada módulo correspondiente a los nueve semestres, sea en formato de encuesta de satisfacción. De esta manera, se podrá conocer que tan satisfechos se encuentran los estudiantes de psicología clínica al recibir la información sobre el autocuidado.

Así mismo, se recomienda realizar una reunión de forma presencial con los estudiantes para conocer sus opiniones, sugerencia y aprendizaje a través del programa.

3.4 Plan de Implementación y Cronograma

Este programa es transversal a la formación curricular y está compuesto de nueve módulos distribuidos a lo largo de la carrera (Tabla 2). Los módulos abordan la importancia de implementar las estrategias de autocuidado en las diferentes áreas de la vida. Cada módulo incluye dos actividades principales: formación asincrónica y talleres presenciales.

Papel de Cada Actor

Coordinadora de la Carrera de Psicología Clínica. La coordinadora será la encargada de supervisar el proceso del programa para asegurarse que todo este planificado y orientado al aumento de competencia profesional y el bienestar, prevenir los problemas de salud mental y brindar apoyo a los estudiantes de psicología clínica. El programa incluirá métodos de evaluación que serán revisados por la coordinadora y su equipo de trabajo, y se proveerá retroalimentación sobre la efectividad del programa.

Instructor de Laboratorio. Será la persona encargada de revisar que la implementación y la planificación del programa sea adecuada tanto para el estudiante y el docente. También, dará seguimiento del proyecto para ir observando sus resultados. Así mismo, está encargada de estar en constante comunicación con los docentes de la carrera para pedir el apoyo y motivar a los

estudiantes a completar el programa. Así mismo, se recomienda hacer dos reuniones sincrónicas con los docentes para poder resolver dudas o preguntas sobre el manejo del programa y los talleres.

Participación de la Comunidad/Beneficiarios. Los beneficiarios son los estudiantes desde primer semestre hasta el noveno semestre de la carrera de psicología de la USFQ. De forma transversal a la carrera, deberán completar cada módulo correspondiente a los semestres de forma asincrónica. Al finalizar cada módulo al estudiante se le hará acreedor de unas insignias que serán representadas por las partes del cuerpo humano hasta formar un muñeco. De esta manera, representar el autocuidado que él/ella se está dando para cuidar su salud mental y física, y mantener un equilibrio en sus diferentes áreas de vida. Por último, se considera realizar una ceremonia en el octavo semestre de la malla curricular para otorgarles el mandil blanco y el muñeco como representación de que han culminado su programa de autocuidado al haber aprendido las estrategias de autocuidado para preocuparse de sí mismo, de su salud mental y física en las diferentes áreas de la vida. A su vez, demostrar que están listo para comenzar con sus prácticas preprofesionales de la carrera.

Cronograma

A continuación, se presenta un cronograma como resumen de la ejecución del proyecto en un tiempo preestablecido. Los talleres serán transversales a la carrera de psicología clínica y se implementarán en cada semestre de forma asincrónica. Este cronograma expresa una secuencia lógica del momento en que se realizarán las actividades.

Tabla 2. Cronograma de Programa de Autocuidado

	Semestres								
Módulos	Semestre 1	Semestre 2	Semestre 3	Semestre 4	Semestre 5	Semestre 6	Semestre 7	Semestre 8	Semestre 9
Módulo 1	Taller 1: ¿Qué clase de vida quieres?								
Módulo 2		Taller 2: ¿Qué clase de vida quieres?							
Módulo 3			Taller 3: Vida personal y familiar						
Módulo 4				Taller 4: Salud y Bienestar					
Módulo 5					Taller 5: Comunidad y Vida Social				
Módulo 6						Taller 6: Trabajo, Hobbies y Vocación			
Módulo 7							Taller 7: Crecimiento personal		
Módulo 8								Taller 8: Espiritualidad	
Módulo 9									Taller 9: Construyendo la vida que quieres

4. CONCLUSIONES

El autocuidado es una capacidad adquirida que requiere de aprendizaje y práctica constante a lo largo de la vida (Naranjo et al., 2017) y constituye un pilar importante de la salud del individuo. Consiste en poder cuidarse de sí mismo para tener una mejor calidad de vida, ser consciente de las propias necesidades, vivir en el presente y ser consciente de los actos. Al no practicar las estrategias de autocuidado, el individuo es susceptible a estrés, síntomas de ansiedad y depresión, agotamiento, sentimiento de culpa, frustración o ideación suicida.

El diseño un programa de psicoeducación basado en los fundamentos de la ACT busca aumentar la competencia profesional y el bienestar, prevenir los problemas de salud mental y brindar apoyo en la formación académica de los estudiantes de psicología clínica. Así mismo, psicoeducar a los estudiantes sobre la importancia de implementar las estrategias de autocuidado en las diferentes áreas de la vida y fomentar una cultura de autocuidado. Cada módulo incluye dos actividades principales: formación asincrónica y talleres presenciales. En vista del tiempo de la planificación del proyecto solamente se realizó la fase de la creación de los talleres. Posteriormente, se recomienda que otros trabajos del Proyecto Integrador de Titulación desarrollen la primera fase del programa de autocuidado, que corresponde a la creación de contenidos.

El siguiente grupo deberá desarrollar la primera fase con material didáctico y creativo. Se sugiere usar la plataforma de Genially o Canva. Los contenidos deberán estar alineados a los mismos contenidos de los talleres de cada módulo acorde al semestre a tratar. Así mismo, se recomienda seguir con la perspectiva de ACT para que haya un mayor entendimiento y concordancia de todo el programa.

La creación de esta iniciativa dará paso a la implementación de una cultura de autocuidado entre los estudiantes de psicología clínica. De esta manera, dar a conocer que estar pendiente de uno mismo, buscar el equilibrio en las diferentes áreas de la vida y estar bien mentalmente como física es fundamental para lograr una calidad de vida.

REFLEXIÓN PERSONAL

A continuación, me gustaría hablar sobre mi proceso académico a lo largo de estos cinco años en mi carrera como psicóloga clínica y mi experiencia con el proyecto integrador.

Quiero comenzar con un dato que la mayoría de las personas podrían o no haber estado en esa posición. Al graduarme de mi colegio no sabía que estudiar y aunque buscaba opciones me sentía perdida. Se presentó la oportunidad de dar el examen de admisión en la USFQ junto con algunos amigos de mi colegio. No lo pensé y solo me arriesgué teniendo el apoyo de mis padres y amigos. Logré entrar para estudiar psicología y aunque tenía la oportunidad de cambiarme de carrera me quedé con Psicología.

Desde la primera clase "Principios de Psicología" me di cuenta de que fue la decisión correcta y que lo que más me gustaba es poder entender el comportamiento del ser humano. Así como, de ayudar a las personas. Siento que este gran logro se debe a mi red de apoyo y poder rodearme de personas que crean en mí y en mis capacidades. Aquellas que me impulsaron a seguir adelante.

No podría escoger una materia favorita ya que todas aportaron en mi conocimiento. En todas aprendí que la salud mental sin importar la edad, el sexo, la orientación sexual o la posición económica es primordial para tener una mejor calidad de vida. Entendí que la psicología no hay límites, hay muchas cosas que hacer o investigar. Además, que todo ser humano en algún momento de su vida necesita ser escuchado por un profesional.

Por otro lado, me gustaría recalcar que si bien es cierto en algunas clases podemos aprender el uso, protocolos y resultados de pruebas psicológicas como MMPI-2 una evaluación de la personalidad y de la psicopatología. Me gustaría sugerir que dentro de la malla curricular exista una materia que brinde el conocimiento de cómo y cuándo usar ciertas pruebas

psicométricas o proyectivas tomando en cuenta el nivel de estudio del estudiante. De esta manera, podemos lograr un conocimiento base de su funcionamiento y a futuro como profesionales.

Así mismo, me parece una idea interesante que exista un tema de proyecto integrador sobre la recopilación de ciertas técnicas o actividades sobre los trastornos comunes dentro de la población tales como la depresión y ansiedad. Entiendo que no todos los pacientes cumplen con los criterios de diagnósticos ya que cada persona es un mundo opuesto al otro y experimentan su trastorno de diferente manera. Pero como psicólogos clínicos en formación podremos usar ese proyecto como orientación de que usar o recomendar a los supervisores en las prácticas preprofesionales clínicas que es una materia dentro de la malla curricular. Esto no quiere decir que se usará exactamente la actividad o técnica descrita en el proyecto, pero será una referencia para investigar más a fondo si realmente será una buena estrategia y cómo ayudaría al paciente.

Mi experiencia en el proyecto integrador. Podría comenzar diciendo que fue una experiencia increíblemente enriquecedora y retadora. Al trabajar sola en ese gran proyecto me hizo caer en cuenta que cuento con las habilidades de crear temas maravillosos. Así mismo, me hizo conectar con la realidad profesional que el ser humano tiene en este mercado laboral al entender que durante mi carrera profesional habrá momentos que debo trabajar sola y buscar las mejores soluciones para lograr alcanzar mis metas.

El tema que escogí junto a mi mentora fue la creación de un programa de autocuidado para los psicólogos clínicos futuros de la USFQ. Entender que antes de ser profesionales de la salud mental, somos personas. Un ser humano que debe procurar su bienestar físico y mental y estar en armonía con uno mismo. Una vez equilibrado todas nuestras áreas de vida y saber cómo

cuidarnos, sabremos que estamos preparados para tratar con terceras personas y siendo conscientes de que no les haremos algún daño al tratar en terapia.

Me gustaría reconocer que estoy orgullosa de mí, porque a pesar de todo nunca me rendí y logre acabar esta maravillosa etapa de mi vida que es la universidad.

Por último, me gustaría agradecer a mis padres por su apoyo incondicional en los momentos y felices y duros que viví en esta etapa universitaria. Darle la oportunidad de estudiar en la mejor universidad del Ecuador. Así mismo, agradecer a todo aquel profesor que se cruzó en mi camino con sus enseñanza y conocimientos. Debo reconocer que si existen profesores que te impulsan a ser mejor cada día y no rendirte por más difícil que sea. Aquellos que te dan la mano y te escuchan.

Esta experiencia universitaria no será un adiós, porque siempre recordaré cuales fueron mis primeros pasos antes de convertirme en una gran profesional en la salud mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aggs, C., y Bambling, M. (2010). Teaching mindfulness to psychotherapists in clinical practice: The mindful therapy programme. *Counselling and Psychotherapy Research, 10*(4), 278-286. <https://doi.org/10.1080/14733145.2010.485690>
- Agudelo, D., Casadiegos, C y Sánchez. D. (2009). Relación entre esquemas maladaptativos tempranos y características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica, 8*(1), 87-103.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000100007
- Asociación Americana de Psicología. (2008). Occupational vulnerability for psychologists. APA.
<https://www.apaservices.org/practice/ce/self-care/vulnerability>
- Asociación Americana de Psicología. (2006). Questions of balance. An APA survey finds a lack of attention to self-care among training programs. APA.
<https://www.apa.org/gradpsych/2006/11/cover-balance>
- Bamonti, P., Keelan, C., Larson, N., Mentrikoski, J., Randall, C., Sly, S., Travers, R., y McNeil, D. (2014). Promoting ethical behavior by cultivating a culture of self-care during graduate training: A call to action. *Training and Education in Professional Psychology, 8*(4), 253–260. <https://doi.org/10.1037/tep0000056>
- Barnett, J., Baker, E., Elman, N y Schoener, G. (2007). En busca del bienestar: El imperativo del autocuidado. *Psicología profesional: Investigación y Práctica, 38* (6), 603–612.
<https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.6.603>
- Barnett, J y Cooper, N. (2009). Crear una cultura de autocuidado. *Psicología clínica: Ciencia y Práctica, 16* (1), 16–20. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1111%2Fj.1468-2850.2009.01138.x>

- Bettney, L. (2017). Reflecting on self-care practices during clinical psychology training and beyond. *Reflective Practice, 18* (3), 369–380.
<https://doi.org/10.1080/14623943.2017.1294532>
- Biggs, A. (2008). Orem's self-care deficit nursing theory: Update on the state of the art and science. *Nursing Science Quarterly, 21*(3):200-206.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0894318408320140>
- Boellinghaus, I., Jones, F y Hutton, J. (2013). Cultivando el autocuidado y la compasión en terapeutas psicológicos en formación: La experiencia de practicar la meditación de bondad amorosa. *Formación y Educación en Psicología Profesional, 7* (4), 267–277.
<https://doi.org/10.1037/a0033092>
- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., y Berglund, G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy, 49*(6-7), 389-398.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.03.009>
- Burton, N., Pakenham, K., y Brown, W. (2010). Are psychologists willing and able to promote physical activity as part of psychological treatment? *International Journal of Behavioral Medicine, 17*(4), 287–297. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9087-8>.
- Butler, L., Carello, J., y Maguin, E. (2017). Trauma, stress, and self-care in clinical training: Predictors of burnout, decline in health status, secondary traumatic stress symptoms, and compassion satisfaction. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 9*(4), 416–424. <https://doi.org/10.1037/tra0000187>

- Campo, A., Oviedo, H., y Herazo, E. (2014). Estigma: barrera de acceso a servicios en salud mental. *Revista colombiana de psiquiatría*, 43(3), 162-167.
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2014.07.001>
- Cárdenas, R. (2006). El desarrollo humano integral, la teoría de sistemas y el concepto de competencias en el ámbito académico universitario. *Revista Mexicana de Ciencias Farmacéuticas*, 37 (3),40-55. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=57937306>
- Cardona, J. y Palacio, E. (2013). La metodología experiencial en la Educación Superior. *Itinerario Educativo*, 27(62), 151-168. <https://doi.org/10.21500/01212753.1496>
- Castellanos, M., Guarnizo, C., y Salamanca, Y. (2019). Relation between levels of anxiety and coping strategies in Colombian university. *International Journal of Psychological Research*, 2011. Vol. 4. No. 1. <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819007.pdf>
- Cerda, J. (2012). Percepción del autocuidado en psicólogos clínicos novatos y experimentados. Memoria de pregrado, Universidad de Chile, Santiago de Chile. <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/117121/MEMORIA%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Colman, D., Echon, R., Lemay, M., McDonald, J., Smith, K., Spencer, J., y Swift, J. (2016). The efficacy of self-care for graduate students in professional psychology: A meta-analysis. *Training and Education in Professional Psychology*, 10(4), 188.
<https://doi.org/10.1037/tep0000130>
- Crane, P., y Ward, S. (2016). Self-healing and self-care for nurses. *AORN journal*, 104(5), 386-400. <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.09.007>
- Dattilio, F. (2015). The self-care of psychologists and mental health professionals: A review and practitioner guide. *Australian Psychologist*, 50(6), 393–399. doi:10.1111/ap.12157

- Deacon, B. (2013). The biomedical model of mental disorder: A critical analysis of its validity, utility, and effects on psychotherapy research. *Clinical psychology review, 33(7)*, 846-861. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735813000482>
- Dorociak, K., Rupert, P., y Zahniser, E. (2017b). Work life, well-being, and self-care across the professional lifespan of psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice, 48(6)*, 429–437. <https://doi.org/10.1037/pro0000160>
- Dreison, K., Luther, L., Bonfils, K., Sliter, M., McGrew, J., y Salyers, M. (2018). Job burnout in mental health providers: A meta-analysis of 35 years of intervention research. *Journal of Occupational Health Psychology, 23(1)*, 18–30. <https://doi.org/10.1037/ocp0000047>
- Dyrbye, L., Satele, D., y Shanafelt, T. (2017). Healthy exercise habits are associated with lower risk of burnout and higher quality of life among US medical students. *Academic Medicine, 92(7)*, 1006-1011. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000001540>
- Echeburúa, E., Salaberría, K., Corral, P., y Cruz-Sáez, S. (2012). Funciones y ámbitos de actuación del psicólogo clínico y del psicólogo general sanitario: una primera reflexión. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 20(2)*.
https://www.behavioralpsycho.com/wpcontent/uploads/2019/08/10.Echeburua_20-20a.pdf
- Escobar, M., y Pico, M. (2013). Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública, 31(2)*, 178-186.
<https://www.redalyc.org/pdf/120/12028113003.pdf>

- Gutiérrez, M., Romero, M., y Solórzano M. (2011). El aprendizaje experiencial como metodología docente: Aplicación del método Macbeth. *Argos*, 28(54), 127-158.
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-16372011000100006
- Fiebig, J., Gould, E., Ming, S., y Watson. (2020). An invitation to act on the value of self-care: Being a whole person in all that you do. *Behavior Analysis in Practice*, 13(3), 559-567.
<https://doi.org/10.1007/s40617-020-00442-x>
- Fuselier, G. (1988). Hostage negotiation consultant: Emerging role for the clinical psychologist. *Professional Psychology: Research and Practice*, 19(2), 175–179.
<https://doi.org/10.1037/0735-7028.19.2.175>
- Gangotena cit. en USFQ. (2022). La historia de la San Pancho narrada por su fundador. USFQ.
<https://www.usfq.edu.ec/es/historia>
- Geffner, N., y Agrest, M. (2021). Estudio sobre el estigma percibido y el estigma experimentado según los usuarios de servicios de salud mental en la ciudad de Buenos Aires: Su impacto en la recuperación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 14(2), 21-32. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8080155>
- Gilroy, P., Carroll, L., y Murra, J. (2002). A preliminary survey of counseling psychologists' personal experiences with depression and treatment. *Professional psychology: research and practice*, 33(4), 402. <https://psycnet.apa.org/buy/2002-15385-008>
- Goncher, I., Sherman, M., Barnett, J, y Haskins, D. (2013). Programmatic perceptions of self-care emphasis and quality of life among graduate trainees in clinical psychology: The mediational role of self-care utilization. *Training and Education in Professional Psychology*, 7(1), 53–60. <https://doi.org/10.1037/a0031501>

Hartweg, D. (1990). Health promotion self-care within Orem's general theory of nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 15(1), 35-41. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1990.tb01670.x>

Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Holguín, A., Arroyave, L., Ramírez, V., Echeverry, W, y Rodríguez, A. (2020). El autocuidado como un componente de la salud mental del psicólogo desde una perspectiva biopsicosocial. *Poiésis (En línea)*, 149-167.

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/65454303/Poiesis_No._39-

[libre.pdf?1610995292=&response-content-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/65454303/Poiesis_No._39-libre.pdf?1610995292=&response-content-)

[disposition=inline%3B+filename%3DPoiesis_No_39_2020.pdf&Expires=1671078887&](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/65454303/Poiesis_No._39-libre.pdf?1610995292=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPoiesis_No_39_2020.pdf&Expires=1671078887&)

[Signature=WSGVr56u9RLPnz8iJs17EUA5UfoE4w~zHuyHNAqJ5FDYmZTlN5boq0E](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/65454303/Poiesis_No._39-libre.pdf?1610995292=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPoiesis_No_39_2020.pdf&Expires=1671078887&Signature=WSGVr56u9RLPnz8iJs17EUA5UfoE4w~zHuyHNAqJ5FDYmZTlN5boq0E)

[Q2l0v0rn~KZSzwspcBvZihQnxQ~SmDeNQpmxqewg~fywYxLDXgfaWM5OZ8rCgVY](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/65454303/Poiesis_No._39-libre.pdf?1610995292=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPoiesis_No_39_2020.pdf&Expires=1671078887&Signature=WSGVr56u9RLPnz8iJs17EUA5UfoE4w~zHuyHNAqJ5FDYmZTlN5boq0E)

[1Tbs2LL8bIGO4bTZO5TpHnEoBV7sqmc4kSB9W85CDtfnT3XuP8YFBIUTrfKz-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/65454303/Poiesis_No._39-libre.pdf?1610995292=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPoiesis_No_39_2020.pdf&Expires=1671078887&Signature=WSGVr56u9RLPnz8iJs17EUA5UfoE4w~zHuyHNAqJ5FDYmZTlN5boq0E)

[eVmLvCEnjLdqMo~thIMTyPSshFSltfxx9mHfPVMmiO8MYHDIpDPQm7Z0CyWIGbb](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/65454303/Poiesis_No._39-libre.pdf?1610995292=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPoiesis_No_39_2020.pdf&Expires=1671078887&Signature=WSGVr56u9RLPnz8iJs17EUA5UfoE4w~zHuyHNAqJ5FDYmZTlN5boq0E)

[6ful~RdKprXyzsdm21zN1cERE87JAKhw2rIH1NVZ6NG0XHLpPk5RmxT8ZQE7VAro](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/65454303/Poiesis_No._39-libre.pdf?1610995292=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPoiesis_No_39_2020.pdf&Expires=1671078887&Signature=WSGVr56u9RLPnz8iJs17EUA5UfoE4w~zHuyHNAqJ5FDYmZTlN5boq0E)

[99FaAQ7HOGpLDXgISm0Bb8uE0IoTW7WzPwDA__&Key-Pair-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/65454303/Poiesis_No._39-libre.pdf?1610995292=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPoiesis_No_39_2020.pdf&Expires=1671078887&Signature=WSGVr56u9RLPnz8iJs17EUA5UfoE4w~zHuyHNAqJ5FDYmZTlN5boq0E)

[Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=149](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/65454303/Poiesis_No._39-libre.pdf?1610995292=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPoiesis_No_39_2020.pdf&Expires=1671078887&Signature=WSGVr56u9RLPnz8iJs17EUA5UfoE4w~zHuyHNAqJ5FDYmZTlN5boq0E)

Kissil, K. y Niño, A. (2017). Does the Person-of-the-Therapist Training (POTT) Promote Self-Care? Personal Gains of MFT Trainees Following POTT: A Retrospective Thematic Analysis. *Revista de Terapia Marital y Familiar*, 43 (3), 526–536.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28191649/>

- Kravits, K., McAllister, R., Grant, M., y Kirk, C. (2010). Self-care strategies for nurses: A psycho-educational intervention for stress reduction and the prevention of burnout. *Applied Nursing Research*, 23(3), 130-138. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2008.08.002>
- Kumar, C. (2007). Application of Orem's self-care deficit theory and standardized nursing languages in a case study of a woman with diabetes. *International Journal of Nursing Terminologies and Classifications*, 18(3), 103-110. <https://doi.org/10.1111/j.1744-618X.2007.00058.x>
- Levin, L., y Idler, E. (1983). Self-care in health. *Annual review of public health*, 4(1), 181-201. <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.pu.04.050183.001145>
- López, M., Laviana, M., Fernández, L., López, A., Rodríguez, A., y Aparicio, A. (2008). La lucha contra el estigma y la discriminación en salud mental: Una estrategia compleja basada en la información disponible. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 28(1), 48-83. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352008000100004
- Lucock, M., Gillard, S., Adams, K., Simons, L., White, R., y Edwards, C. (2011). Self-care in mental health services: a narrative review. *Health & social care in the community*, 19(6), 602-616. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2011.01014.x>
- Mahoney, M. (1997). Psychotherapists' personal problems and self-care patterns. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28(1), 14-16. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.28.1.14>
- Miller, A. (2022). Self-care as a competency benchmark: Creating a culture of shared responsibility. *Training and Education in Professional Psychology*, 16(4), 333-340. <https://doi.org/10.1037/tep0000386>

- Moreta, R., Sánchez, H., Naranjo, S., y Zambrano, J. (2021). Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos. *Pensamiento psicológico*, 19(1). <https://www.redalyc.org/journal/801/80165629004/80165629004.pdf>
- Moses, J., Brandley, G y O'Callaghan, F. (2016). When college students look after themselves: Self-care practices and well-Being. *Journal of Student Affairs Research and Practice*. <https://doi.org/10.1080/19496591.2016.1157488>
- Myers, S., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., y Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(1), 55. <https://doi.org/10.1037/a0026534>
- Navarro, Y., y Castro, M. (2010). Modelo de Dorothea Orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. *Enfermería Global*, (19). http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200004&lng=es&tlng=es.
- Newsome, S., Christopher, J., Dahlen, P., y Christopher, S. (2006). Teaching counselors self-care through mindfulness practices. *Teachers College Record*, 108(9), 1881-1900. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9620.2006.00766>
- Prado, L, González, M, Gómez, N y Romero, K. (2014). La teoría déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. *Revista Médica Electrónica*, 36(6), 835-845. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000600004&lng=es&tlng=es.
- Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J., y Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>

- Organización Mundial de la Salud. (2022). Trastornos Mentales. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Pakenham, K., y Stafford-Brown, J. (2012). Stress in clinical psychology trainees: Current research status and future directions. *Australian Psychologist*, *47*, 147–155.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1742-9544.2012.00070.x>
- Pakenham, K. (2015). Investigation of the utility of the acceptance and commitment therapy (ACT) framework for fostering self-care in clinical psychology trainees. *Training and Education in Professional Psychology*, *9*(2), 144–152.
<https://doi.org/10.1037/tep0000074>
- Pakenham, K. (2017). Training in acceptance and commitment therapy fosters self-care in clinical psychology trainees. *Psicólogo clínico*, *21*, 186–194.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1111/cp.12062?journalCode=rcnp20>
- Pérez, J. (2013). Efecto del burnout y la sobrecarga en la calidad de vida en el trabajo. *Estudios gerenciales*, *29*(129), 445-455. <https://doi.org/10.1016/j.estger.2013.11.010>
- Pope, K., y Tabachnick, B. (1994). Therapists as patients: A national survey of psychologists' experiences, problems, and beliefs. *Professional Psychology: Research and Practice*, *25*(3), 247–258. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.25.3.247>
- Posluns, K., y Gall, T. (2020). Estimados profesionales de la salud mental: Cuídense: una revisión de la literatura sobre el cuidado personal. *Int J Adv Counseling* *42*, 1–20 (2020).
<https://doi.org/10.1007/s10447-019-09382-w>
- Quesada, S. (2004). Estudio sobre los motivos de consulta psicológica en una población universitaria. *Universitas psychologica*, *3*(1), 7-16.
<https://www.redalyc.org/pdf/647/64730102.pdf>

- Rico, Y., y Bunge, E. (2020). Stress and burnout in psychology doctoral students. *Psychology, Health & Medicine*, 26(2), 177-183. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1842471>
- Richards, K., Campenni, C., y Muse-Burke, J. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247-264. <https://doi.org/10.17744/mehc.32.3.0n31v88304423806>
- Saldaña, L., Gómez, V., Talavera, L., y Encinas, V. (2020). Las actividades en el medio natural y la metodología experiencial como herramientas para el desarrollo integral de los individuos. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 13(27), 134-143. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7553432>
- Sapienza, B y Bugental, J. (2000). Manteniendo nuestros instrumentos afinados: una perspectiva existencial-humanista. *Psicología profesional: investigación y práctica*, 31, 458–460. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.31.4.458>
- Sáez, M. (2018). Estilos de aprendizaje y métodos de enseñanza. *Editorial UNED*. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=fGVgDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=m%C3%A9todos+de+ense%C3%B1anza&ots=fSI_S_nC70&sig=lbDabUe6kvc4vdwYVX4SXYg_TKQ#v=onepage&q=m%C3%A9todos%20de%20ense%C3%B1anza&f=false
- Schwartz, R. (2009). Challenges in addressing graduate student impairment in academic professional psychology programs. *International Journal of Aviation Psychology*, 19(2), 91–102. <https://doi.org/10.1080/10508420902768973>
- Schwebel, M., y Coster, J. (1998). Well-functioning in professional psychologists: As program heads see it. *Professional Psychology: Research and Practice*, 29(3), 284–292. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.29.3.284>

- Simpson, S., Simionato, G., Smout, M., Van Vreeswijk, M., Hayes, C., Sougleris, C., y Reid, C. (2019). Burnout amongst clinical and counselling psychologist: The role of early maladaptive schemas and coping modes as vulnerability factors. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 26, 35–46. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cpp.2328>
- Senado, J. (1997). Los factores de riesgo. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. http://scielo.sld.cu/Siensiencielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000400018
- Skovholt, T., y Trotter-Mathison, M. (2011). The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals (2nd ed.). *New York, NY: Taylor & Francis*. <https://doi.org/10.4324/9780203893326>
- Suro, G. (2019). *Learning to thrive and Acceptance and Commitment Therapy Workbook*. Rockridge Press.
- Twining, C. (2005). The role of the clinical psychologist. *Psychiatry*, 4(2), 90-92. <https://doi.org/10.1383/psyt.4.2.90.59101>
- Universidad San Francisco de Quito. (2022a). Misión y visión. <https://www.usfq.edu.ec/es/mision-y-vision#:~:text=La%20USFQ%20busca%20formar%20individuos,y%20bajo%20sus%20principios%20fundacionales>.
- Universidad San Francisco de Quito. (2022b). Psicología. <https://www.usfq.edu.ec/en/undergraduate-programs/psychology>
- Vince, R. (1998). Behind and beyond Kolb's learning cycle. *Journal of management education*, 22(3), 304-319. <https://doi.org/10.1177/105256299802200304>

Zahir, V. (2018). Do doctoral training programmes actively promote a culture of self-care among clinical and counselling psychology trainees? *British Journal of Guidance & Counseling*.

<https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1461195>

Zahniser, E., Rupert, P., y Dorociak, K. (2017). Self-care in clinical psychology graduate training. *Training and Education in Professional Psychology, 11(4)*, 283–289.

<https://doi.org/10.1037/tep0000172>

ANEXOS

Anexo A: Creación de Talleres por cada semestre de formación de la carrera de psicología clínica

2022



AUTOCUIDADO

Realizado por:

María Paula Cobos



INTRODUCCIÓN

Este programa se enfoca en el autocuidado de los profesionales de salud mental desde la perspectiva de la Terapia de Aceptación y Compromiso. Esta terapia fomenta la flexibilidad psicológica a partir de seis procesos fundamentales que son: valores, acción comprometida, aceptación, defusión, contacto con el momento presente y yo como contexto.

ACT no se basa en arreglar, cambiar o deshacerte aquellas situaciones que te resultan incómodas, dolorosas o difíciles. En cambio, aprenderás a aceptar y cuidar tu vida, y usar los valores que más te identifican para guiarte, motivar, inspirar y comenzar a hacer cambios significativos e importantes. Aprender a cuestionarte sobre qué necesitas para estar bien contigo mismo. Tener una mente sana y un cuerpo saludable te ayudarán a equilibrar tu vida y mejorar tu bienestar.

El programa consiste en distintos módulos que abordan temas como: vida personal y familia, salud y bienestar, comunidad y vida social, trabajo y hobbies, crecimiento personal y espiritualidad. Explorar estos temas te ayudarán a encontrar el significado y propósito de tu existencia, entablar relaciones con los demás y fortalecer la conexión contigo mismo.

Cada módulo fue diseñado con metodología experiencial para ayudarte a aclarar tus prioridades y facilitar tu comprensión en el área que deseas cuidar.

Recuerda. Poner en práctica el autocuidado puede conducirte a vivir una vida rica y plena.

OBJETIVOS

Este taller te ayudará a:

- Identificar las áreas de tu vida en que te encuentres insatisfecho y conocer si estas viviendo la vida que quieres vivir.
- Comprender la perspectiva de ACT y cómo esta te puede ayudar a aceptar tus pensamientos y emociones dolorosas o incómodas.
- Comprender las relaciones sociales y estar dispuesto a sentir todas las emociones que vienen en las experiencias personales y familiares.
- Desarrollar una relación sana con tu cuerpo hasta el punto de poder aceptarlo tal como es.
- Descubrir cómo relacionarnos con los demás y ser parte de una comunidad.
- Descubrir tu vocación para un mejor desarrollo profesional y conocer sobre el equilibrio trabajo-vida mediante objetivos SMART.
- Examinar las áreas en las que queremos desarrollar y construir nuevos conocimientos para un positivo crecimiento personal.
- Entender lo que es más importante para ti según tus valores y descubrir cuál es el propósito en tu vida.
- Establecer la importancia del autocuidado en el ámbito físico y mental en las diferentes áreas de la vida para generar un equilibrio y bienestar personal.

ÍNDICE

Periodo: Semestre 1	5
Módulo 1: ¿Qué Clase de Vida Quieres?	5
Periodo: Semestre 2	15
Módulo 2: ¿Qué Clase de Vida Quieres?	15
Periodo: Semestre 3	30
Módulo 3: Vida Personal y Familiar	30
Periodo: Semestre 4	45
Módulo 4: Salud y Bienestar	45
Periodo: Semestre 5	69
Módulo 5: Comunidad y Vida Social	69
Periodo: Semestre 6	88
Módulo 6: Trabajo, Hobbies, Vocación	88
Periodo: Semestre 7	109
Módulo 7: Crecimiento Personal	109
Periodo: Semestre 8	130
Módulo 8: Espiritualidad	130
Periodo: Semestre 9	151
Módulo 9: Construyendo la Vida que Quieres	151

Módulo 1: ¿Qué Clase de Vida Quieres?

Objetivo General: Identificar las áreas de tu vida en que te encuentres insatisfecho y conocer si estas viviendo la vida que quieres vivir.



- **Metáfora del Pozo (Stoddard y Afari, 2014)**

Un hombre iba por el campo, llevando una venda en los ojos y una pequeña bolsa de herramientas. Se le había dicho que su tarea consistía en correr por ese campo con los ojos vendados. El hombre no sabía que en la granja había hoyos grandes y muy profundos, lo ignoraba completamente. Así que empezó a correr por el campo y cayó en uno de esos grandes agujeros. Empezó a palpar las paredes del hoyo y se dio cuenta de que no podía saltar fuera y de que tampoco había otras vías de escape. Miro en la bolsa de herramientas que le habían dado, para ver si había algo que pudiera usar para escapar del hoyo, y encontró una pala. Eso es todo lo que tenía. Así que empezó con diligencia, pero muy pronto advirtió que no salía del hoyo. Intento cavar más y más y más y más rápido, pero seguía en el hoyo. Lo intento con grandes paladas y con pequeñas, arrojando lejos la tierra o arrojándola cerca... pero seguía en el agujero. Todo ese esfuerzo y todo ese trabajo, y lo único que conseguía es que el hoyo se hiciese cada vez más y más profundo. Entonces se dio cuenta, que cavar no era la solución, no era la forma de salir del hoyo, al contrario, cavando es como se hacen los hoyos más grandes. Entonces empezó a pensar que quizás todo el plan que tenía estaba equivocado y que no tenía solución, ya que cavando no pueda conseguir una escapatoria, lo único que hacía era hundirse más.



Obtenido de Freepik, 2022.



- **Reflexionando**

Con la metáfora anterior, asumimos que las herramientas que tenemos nos van a dar la solución a nuestros problemas y nos empeñamos a que esa es la única manera de solucionarlo. Sin darnos cuenta de que en vez de arreglarlo lo único que hacemos es “cavar más los hoyos” mientras son más grandes cada vez. Las dificultades aumentan mientras nos encontramos hundidos en los hoyos que caemos muchas veces.

Pregúntate lo siguiente

- ¿Alguna vez has intentado salir de algún “hoyo” en tu vida?

Si

No

- Identifica los hoyos en tu vida. Menciona 3

1	
2	
3	

- Para cada hoyo, encuentra la herramienta o “pala” que siempre utilizas cuando lo experimentas, y qué lo único que ha hecho es hundirte más.

Hoyo	Pala
1	
2	
3	

- ¿Alguna vez has pensado soltar esa “pala”

Soltar la pala	¿Qué crees que sucedería si logras hacerlo?
1	
2	
3	

Soltar la pala	¿Qué nuevas oportunidades se te presentan al momento de soltar la pala?
1	
2	
3	

- ¿Cómo te sentiste al realizar esta actividad? Marca con una X

Triste

Intrigado

Tranquilo

Desmotivado

Alegre

Ansioso



- **Conceptualizando**

A medida que crecemos es normal sentirse insatisfecho con nuestra vida personal, sentimental o profesional. Por más que busquemos una solución una y otra vez hacia un problema, la situación sigue sin cambiar. Esta **insatisfacción** puede surgir mediante sensaciones desagradable que experimentas cuando alguna situación no ocurre según tus expectativas, necesidades o incluso, experiencias satisfactorias anteriores. Sientes que estas estancado y que tu vida no tiene un significado que te llena, te sientes ansioso al futuro, y deprimido al no saber cómo te gustaría que sea tu vida. Esto puede ocurrir en varios ámbitos: profesional, personal, trabajo, sobre tus capacidades, la familia, tus estudios, tu forma de alimentarte, etc.

Sin embargo, cuando esta sensación dura por demasiado tiempo, lo único que puede provocar en ti es malestar, dificultades para relacionarte contigo misma y los demás, un desequilibrio emocional y físico, y en tu bienestar psicológico. Todos nos hemos preguntado, ¿por qué me sientes insatisfecha/o? o ¿cómo superar esta sensación que no me gusta? Es común experimentar esta falta de control de nosotros mismo y del contexto, pero si hay maneras para balancear la vida. La buena noticia es que al principio entendemos que sentirse insatisfecho de nuestra vida es parte de ella, ya que nos ayuda a descubrir qué es lo que realmente necesitamos o que es lo que debemos cambiar para crecer como personas. En ocasiones, te da energía y motivación para no permitir que los obstáculos y los retos te venzan. Comienzas a entender que si no puedes moldear el mundo como tú quieres, sí podrás moldearte tú mismo para poder convivir en el mundo que tú quieres.

Para poder entender él porque sientes lo que sientes y que necesitas, es importante conocerte a ti mismo. Esto se lo conoce como **autoconocimiento**, que es la capacidad de introspección que tiene un individuo al mirar hacia dentro de sí mismo para poder examinar las emociones, pensamientos y sensaciones (Weger et al, 2018). En otras palabras, es un momento autorreflexivo donde tu como adquieres noción de ti mismo. Esta habilidad de poder descubrir cosas sobre ti mismo como, sus cualidades, fortalezas, defectos y características propias que lo diferencian de los demás.

El auto conocerse es clave para el desarrollo personal, nos ayuda a plantearnos metas realistas que nos permitan saber en qué momento de nuestra trayectoria de vida podemos cumplirlo. Igualmente, te ayuda a tener equilibrio en tu vida personal y profesional, pues se ha demostrado que las personas que se conocen saben lo que quieren y que clase de vida quieren vivir por el resto de sus vidas. Así mismo, te permite valorarte, quererte, tenerte más paciencia, descubrir cosas nuevas. Entonces, cuando mayor sea el autoconocimiento personal serás más consciente de tus capacidades y que tan lejos puedes llegar.

Podemos optar por vivir una vida plena y placentera, construir la felicidad buscando desarrollar al máximo nuestras capacidades y nuestra propia identidad. Para ello, debemos de tener una buena estabilidad emocional y física. Al hablar de la estabilidad emocional, estamos hablando de una buena salud mental. La **salud mental** es un estado de bienestar psicológico, social y físico de una persona que permite hacer frente a los momentos de estrés de la vida y desarrollar habilidades para mantener un equilibrio emocional y cognitivo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Esto implica, la capacidad que tiene el ser humano de identificar, controlar y disminuir los aspectos vivenciales de las emociones para ser consciente de ellas. Así mismo, de controlar sus pensamientos, y comportamientos

Para poner en práctica lo anterior, se debe entender la definición de autocuidado. El **autocuidado** es un pilar de la salud que requiere un aprendizaje y práctica constante a lo largo de la vida de cada individuo al ser una capacidad adquirida (Naranjo et al., 2017). Esta competencia trata de mantener y promover tu bienestar físico y mental para garantizar una vida estable y de calidad.



- **Poniendo a prueba lo aprendido**

Actividad 1: Carta de Presentación

→ Este ejercicio te ayuda a reconocer tus características para poder presentarte ante los demás

Instrucciones

- En el centro del recuadro escribe tu nombre o cómo te gusta que te llamen
- En la esquina superior izquierda escribe dos lugares: dónde naciste y tu lugar favorito
- En la esquina superior derecha escribe dos de tus actividades favorita
- En la esquina inferior izquierda escriba algo bueno que ye haya pasado en los últimos meses y algo bueno que estás esperando que pase en los próximos meses
- En la esquina inferior derecha escribir 3 adjetivos que sientes que te describen

Actividad 2: Ventana de Johari





→ Este ejercicio te ayuda a tu mejorar comunicación y detectar oportunidades de mejora tanto para el ámbito personal como laboral

Instrucciones

- Replica la misma actividad
- El Eje vertical representa a los otros y el eje horizontal representa a uno mismo
- No hay ningún inconveniente si el “área desconocida” puede ser difícil de llenar y podría quedarse en blanco



Obtenido de Lobato, 2022.

	Lo que conoces de ti	Lo que desconoces de ti
Lo que conocen de ti		
Lo que desconocen de ti		

Actividad 3: Carta de mi yo del futuro

→ Este ejercicio te ayuda a conocer las aspiraciones que tienes de ti y lo que quieres lograr en un futuro

Instrucciones

- El formato de la carta es libre. Sin embargo, se recomienda tener los siguientes puntos
- **Nombre y fecha** en las que fue escrita la carta (parte superior izquierda). Por ejemplo: "Catherina, 17 de mayo del 2020".
- **Saludo inicial** : A mi yo del futuro; Para mí mismo: Para mi yo dentro de diez años; etc.
- **Cuerpo de la carta.** La extensión es opcional y se recomienda responder las siguientes preguntas
 - ¿Qué clase de vida quieres vivir?
 - ¿Cómo te visualizas en cinco años?
 - ¿Cómo te gustaría ser?
 - ¿Cómo te gustaría vivir?
 - ¿Cuál es el trabajo de tus sueños?
 - ¿Qué anhelas de tu carrera profesional?
 - ¿Cómo te encuentras emocional y físicamente?
- **Despedida.**
- **Nombre o firma del remitente**
- **Posdata:** En esta sección final (opcional) se puede colocar algún mensaje adicional, por ejemplo: "K.C no te rindas y lucha por tus sueños", "K.C no dudes de quién eres"

Si deseas puedes hacer una lluvia de ideas de lo que te gustaría poder en tu carta

Para mi yo
del futuro



- **Referencias**

Lobato, D. (2022). La ventana de Johari y las relaciones humano. *Psicopedia Información y Recursos sobre Psicología*. <https://psicopedia.org/11420/ventana-de-johari-y-relaciones-humanas/>

Freepik. (2022). Ilustración de dibujos animados de hombre cavando. https://www.freepik.es/vector-premium/ilustracion-dibujos-animados-hombre-cavando_1737017.htm

Naranjo, (2017). The self-care deficit nursing theory: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana, Vol.19, No. 3*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/espirtuana/gme-2017/gme173i.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. *OMS*. [who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)

Stoddard, J., y Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: a practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. new harbinger publications.

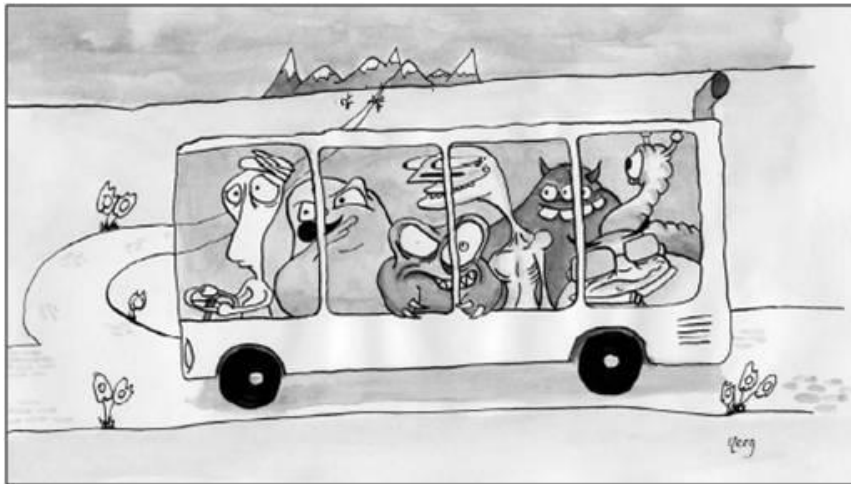
Weger, U., Wagemann, J., y Meyer, A. (2018). Introspection in psychology: Its contribution to theory and method in memory research. *European Psychologist, 23(3)*, 206–216. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000296>

Módulo 2: ¿Qué Clase de Vida Quieres?

Objetivo General: Comprender la perspectiva de ACT y cómo esta te puede ayudar a aceptar tus pensamientos y emociones dolorosas o incómodas



- **Metáfora del bus y los pasajeros (Stoddard y Afari, 2014).**



Obtenido de García, 2015.

Imagínese que usted es el conductor de un autobús con muchos pasajeros. Los pasajeros son pensamientos, sentimientos, recuerdos y todas esas cosas que uno tiene en su vida. Es un autobús con una única puerta de entrada, y sólo de entrada. Algunos de los pasajeros son muy desagradables y con una apariencia peligrosa.

Mientras usted conduce el autobús algunos pasajeros comienzan a amenazarle diciéndole lo que tiene que hacer, dónde tiene que ir, ahora gire a la derecha, ahora vaya más rápido, etc., incluso le insultan y desaniman, eres un mal conductor, un fracasado, nadie te quiere... Usted

se siente muy mal y hace casi todo lo que le piden para que se callen, se vayan al fondo del autobús durante un rato y así le dejen conducir tranquilo.

Pero algunos días se cansa de sus amenazas, y quiere echarlos del autobús, pero no puede y discute y se enfrenta con ellos. Sin darse cuenta, la primera cosa que ha hecho es parar, ha dejado de conducir y ahora no está yendo a ninguna parte. Y además los pasajeros son muy fuertes, resisten y usted no puede bajarlos del autobús. Así que resignado vuelve a su asiento y conduce por donde ellos mandan para aplacarlos.

De esta forma, para que no le molesten y no sentirse mal usted empieza a hacer todo lo que le dicen y a dirigir el autobús por dónde le dicen para no tener que discutir con ellos ni verlos. Usted hace lo que le ordenan y cada vez lo hace antes, pensando en sacarlos de su vida. Muy pronto, casi sin darse cuenta, ellos ni siquiera tendrán que decirle “gire a la izquierda”, sino que usted girará a la izquierda para evitar que los pasajeros se echen sobre usted y le amenacen.

Así, sin tardar mucho, empezará a justificar sus decisiones de modo que casi cree que ellos no están ya en el autobús y convenciéndose de que está llevando el autobús por la única dirección posible. El poder de estos pasajeros se basa en amenazas del tipo “si no haces lo que te decimos, apareceremos y haremos que nos mires, y te sentirás mal”. Pero eso es todo lo que pueden hacer. Es verdad que cuando aparecen estos pasajeros, pensamientos y sentimientos muy negativos, parece que pueden hacer mucho daño, y por eso usted acepta el trato y hace lo que le dicen para que le dejen tranquilo y se vayan al final del autobús donde no los pueda ver.

¡Intentando mantener el control de los pasajeros, en realidad ha perdido la dirección del autobús! Ellos no giran el volante, ni manejan el acelerador ni el freno, ni deciden dónde parar! El conductor es usted. Que no decidan tus pasajeros por ti.



- **Reflexionando**

- Identifica cuáles son tus pasajeros (pensamientos, sentimientos o recuerdos) que probablemente tiene algo que decir al respecto. Escribe tus pensamientos automáticos primarios. Además, escribe cómo estos pasajeros pueden afectar tu comportamiento si toman el volante del autobús.

Situación de Ejemplo: No obtuviste una nota de sobresaliente en la clase de lenguaje

Pasajero	Pensamientos	Acción
Crítica incesante (no lograrás ser alguien en la vida)	Soy muy malo en esta materia Me voy a quedar en supletorios Falle como buen alumno e hijo Soy un perdedor	No prestar más atención en clase No contarles a los papás Me aislé de mis amigos porque se burlarán de mí

Situación: _____

Pasajero	Pensamientos	Acción

Situación: _____

Pasajero	Pensamientos	Acción

Situación: _____

Pasajero	Pensamientos	Acción

- ¿Alguna vez has tratado de evitar a tus pasajeros? ¿Cómo te has sentido cuando lo has logrado?

- ¿Has sentido que tus pasajeros te han llevado a tomar otras decisiones que tal vez no son las que deseabas? **Dame 3 ejemplos**

Ejemplo 1

Pasajero	Decisión

Ejemplo 2

Pasajero	Decisión

Ejemplo 3

Pasajero	Decisión

- No podemos evitar que los pájaros vuelven alrededor de nuestra cabeza, pero sí podemos evitar que construyan un nido. ¿Qué entiendes de esta frase con relación a la metáfora?

- ¿Qué estrategias o métodos utilizas normalmente para hacer que tus pasajeros dejen de gritar o quejarse?

- ¿Cómo te sientes cuando tus pasajeros están calmados? Enumera 6 emociones

_____	_____
_____	_____
_____	_____



- **Conceptualizando**

La vida puede ser maravillosa y a la misma vez, caótica. Experimentamos el éxito y el fracaso, el amor y la pérdida, buenos momentos y momentos de desesperación. La **ACT** no se basa en cambiar las experiencias internas dolorosas, ni su frecuencia o la intensidad, si no de aceptarlas. Sabemos que al momento de etiquetar una emoción o pensamiento como "negativo" o "malo", el cerebro intenta eliminar o solucionar el problema. Desafortunadamente, tratar de hacerlo regularmente puede empeorar tu estado de ánimo. Pero ¿por qué? Los pensamientos y las emociones no son problemas, son experiencias que todos en algún momento los vamos a experimentar, mientras estemos vivos.

La **ACT** trata de desafiar la idea de que debemos "arreglar" estos pensamientos, emociones o estados de ánimos. De esta manera, tienden hacer menos molestos o difíciles de controlar que con la práctica desaparecerán por sí solos al ponerles menos atención. En este taller aprenderás cómo dejar a un lado la idea de deshacerte o disminuir, tu dolor. Te llevará a reflexionar sobre el verdadero propósito de tu vida, cómo poder vivir de forma auténtica y encontrar un equilibrio entre todas las áreas de tu vida.

Cuando aceptamos las experiencias internas y entendemos la importancia de ellas, creamos un estado mental saludable conocido como **flexibilidad psicológica**. Según Cobos et al. (2017) la define como la capacidad de aceptar las experiencias dolorosas, de sentir y de pensar con apertura mental para poder vivir una vida plena y de bienestar, sin catalogarlas como buenas o malas. Intentar ser conscientes del momento presente, mantener una perspectiva amplia frente a los problemas, ser capaz de experimentar pensamientos difíciles y de mantener una relación con tus valores. Se trata de entender las áreas importantes de tu vida y las más valiosas.

¿Cómo puede ayudarte ACT?

Dondequiera que vayamos o hagamos podemos sentir dolor al instante o recordar un momento doloroso. O podemos quedarnos atrapados en juicios desfavorables de nosotros mismo (no soy

lo suficiente inteligente, soy tan pequeña o soy muy alta, estoy muy delgado, etc.) o en comparaciones desagradables (el vestido que tiene ella es mejor que el mío).

Es posible pensar que este enfoque no te ayudará en tu crecimiento personal y encontrando un equilibrio en tu vida si no se centra en deshacerse o disminuir las experiencias dolorosas en tu vida. Pero según las investigaciones que se han hecho los últimos años, hemos visto que la **flexibilidad psicológica** reduce los sentimientos de depresión, ansiedad, y logra aumentar los sentimientos de satisfacción, bienestar y realización. Se ha demostrado que ponerla en práctica mejora los resultados de forma positivas, desde dejar de fumar hasta enfrentar enfermedades del cuerpo, mejorar el rendimiento en el trabajo, la carga académica, estado de ánimo y más. Nos ayuda a aclarar lo que es importante para nosotros mismos, nuestros valores y poder usar este nuevo conocimiento a favor para crecer y generar bienestar dentro de nosotros.

Lo interesante es que te permite entender lo qué lo hace sentir quién en su verdadero y auténtico yo. Aprendes nuevas habilidades para manejar tus pensamientos y sentimientos difíciles, actuar y enfrentar los diferentes desafíos y situaciones que se puedan cruzar en tu vida. Como un síntoma de depresión, pérdida del trabajo o de una persona cercana, ansiedad, recuerdos infelices, pensamientos desagradables o autocríticos, discusiones o relaciones tóxicas. El objetivo de esto es poder ayudarte a entender lo qué lo hace sentir quién en su verdadero y auténtico yo.

Bloques de construcción del ACT

Según Harris (2019), el ACT está representado en seis procesos interactivos (conocidos como procesos centrales), que ayudan a las personas en poner en práctica la flexibilidad psicológica. Estos procesos no se componen entre sí como un rompecabezas, sino de piezas separadas que generan la capacidad de aceptar las experiencias dolorosas, de sentir y de pensar con apertura mental para poder vivir una vida plena y de bienestar, sin catalogarlas como buenas o malas. Pero al momento de que estas piezas sean fuertes y trabajen juntas, aparece la flexibilidad psicológica.



Obtenido de Harris, 2019.

- **Valores:** Se refiere a la razón de ser de las personas. Cualidades deseadas que te identifican de las demás personas para ser única y cómo nos comportaremos. ¿Cómo quieres tratarte a ti mismo, a los demás y al mundo que te rodea? ¿Qué quieres hacer en tu vida?
- **Acción comprometida:** Estar dispuesto a hacer lo que sea necesario para vivir una vida eficaz, guiada por nuestros valores, incluso si siente dolor.
- **Aceptación:** Se refiere a aceptar las experiencias dolorosas no deseadas, como pensamientos, recuerdos, impulsos, sentimientos y sensaciones que desean evitar o combatir. En lugar de huir de ellos, nos damos la posibilidad de entenderlos y aceptarlos.
- **Defusión:** Se basa en vigilar tu forma de pensar. Tener espacios entre nuestros pensamientos, imágenes y recuerdos en lugar de enredarse con ellos. Ver los pensamientos por lo que son, solo un pensamiento, imagen o recuerdo, una guía, pero no el resultado.
- **Contacto con el momento presente:** Prestar atención conscientemente al mundo físico que rodea o al mundo psicológico dentro de la persona, sin juzgar ni interferir. De manera flexible a nuestras experiencias del momento.
- **El Yo-como contexto:** Hay dos elementos distintos a la mente: una parte que piensa y otra que advierte. Al hablar de "la mente que piensa" se refiere al lugar que solo observa, generar pensamientos, creencias, juicios, etc. Mientras que "la mente que advierte" es la parte que se da cuenta, nuestro lado consciente de lo que está pasando, de lo que hacemos o sentimos.



- **Poniendo a prueba lo aprendido**

Las siguientes actividades fueron traducidas y adaptadas del autor Suro, 2019.

Actividad 1: ¿Qué es lo que importa más?

→ Este ejercicio te ayuda a concentrarte en lo que más importa en este momento

Instrucciones

- En la tabla se encuentran las áreas de la vida que explorarás en los siguientes capítulos. Relaciona cada una de estas áreas con respecto a tu propia vida y decide cuáles son las prioridades más altas para el cambio.
- Luego, para cada área, escribe una oración o dos sobre lo que más te importa. No lo pienses demasiado; solo coloca una respuesta inmediata.
- Clasifique cada área del 1 al 6, siendo 1 la prioridad más alta en este momento y 6 la más baja.

Área de la vida	Lo que más importa	Puntuación
Vida personal y familiar		
Salud y Bienestar		
Comunidad y vida social		
Trabajo, Hobbies y vocación		
Crecimiento Personal		
Espiritualidad		

Actividad 2: Collage de la vida que aspiras

→ Este ejercicio te ayuda a explorar las metas que tienes a futuro y expresar tus sentimientos visualmente

Instrucciones

Es importante que recuerdes que este espacio es un momento para conectar contigo mismo y encontrar tus propias respuestas. Tendrás a disposición 4 áreas, las cuales deberás llenarlas con imágenes que representen lo que deseas en tu vida. Estas imágenes pueden ser fotos, recortes de revistas o periódicos.

- **Mi cuerpo, mi mente:** ¿Cómo esperas que sea tu estado mental y físico ideal?
- **Mi casa:** ¿Cómo te gustaría que sea la casa de tus sueños cuando tengas tu vida ideal?
- **Mi sueño:** ¿Qué significa para ti alcanzar tus metas o cómo te visualizas en el futuro?
- **Frase inspiradora:** Coloca una frase que sea una inspiración para ti y te ayude mucho para trabajar.

Si consideras que alguna de estas áreas no es relevante para ti, puedes cambiarla por otra área que sea de tu interés.

Mi estado ideal
1.- Mi cuerpo, mi mente

2.- Mi casa

3.- Mi Sueño

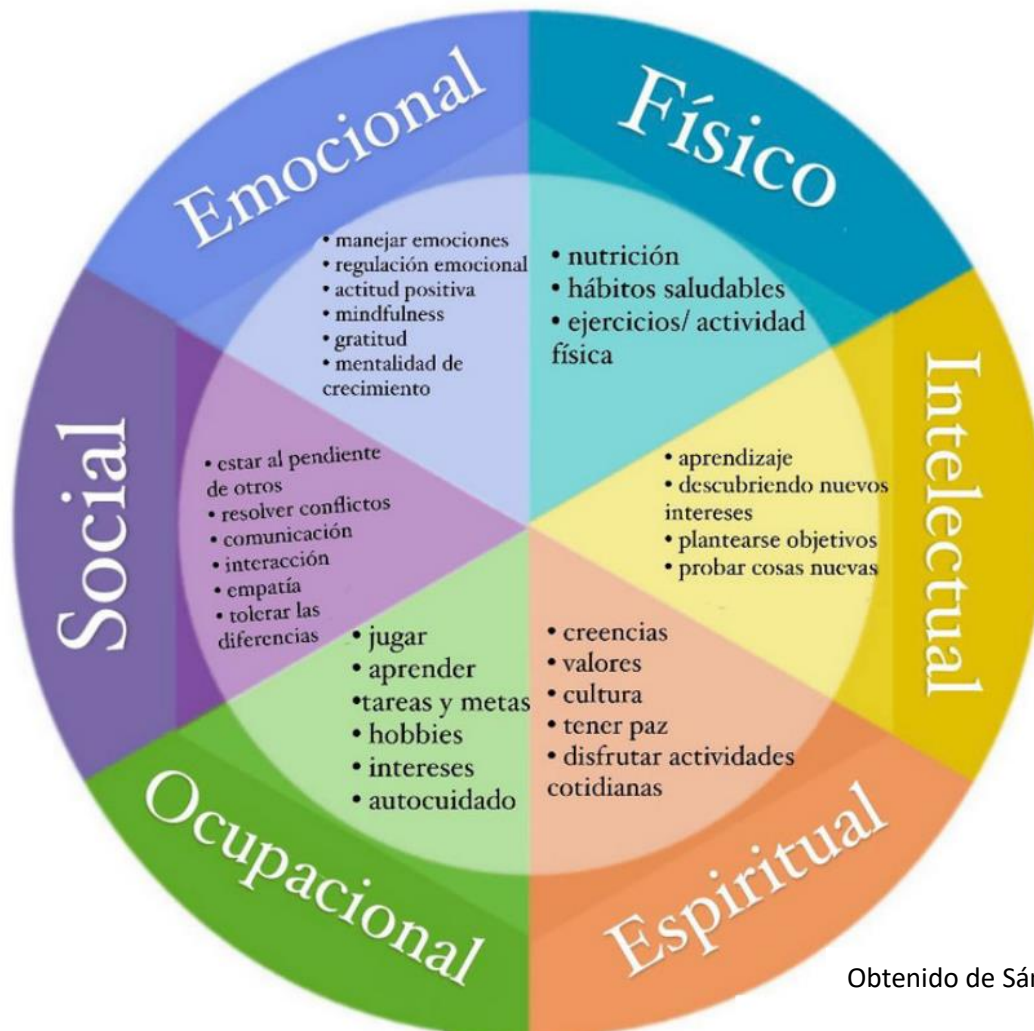
3.- Frase Inspiradora

Actividad 3: Rueda de Bienestar

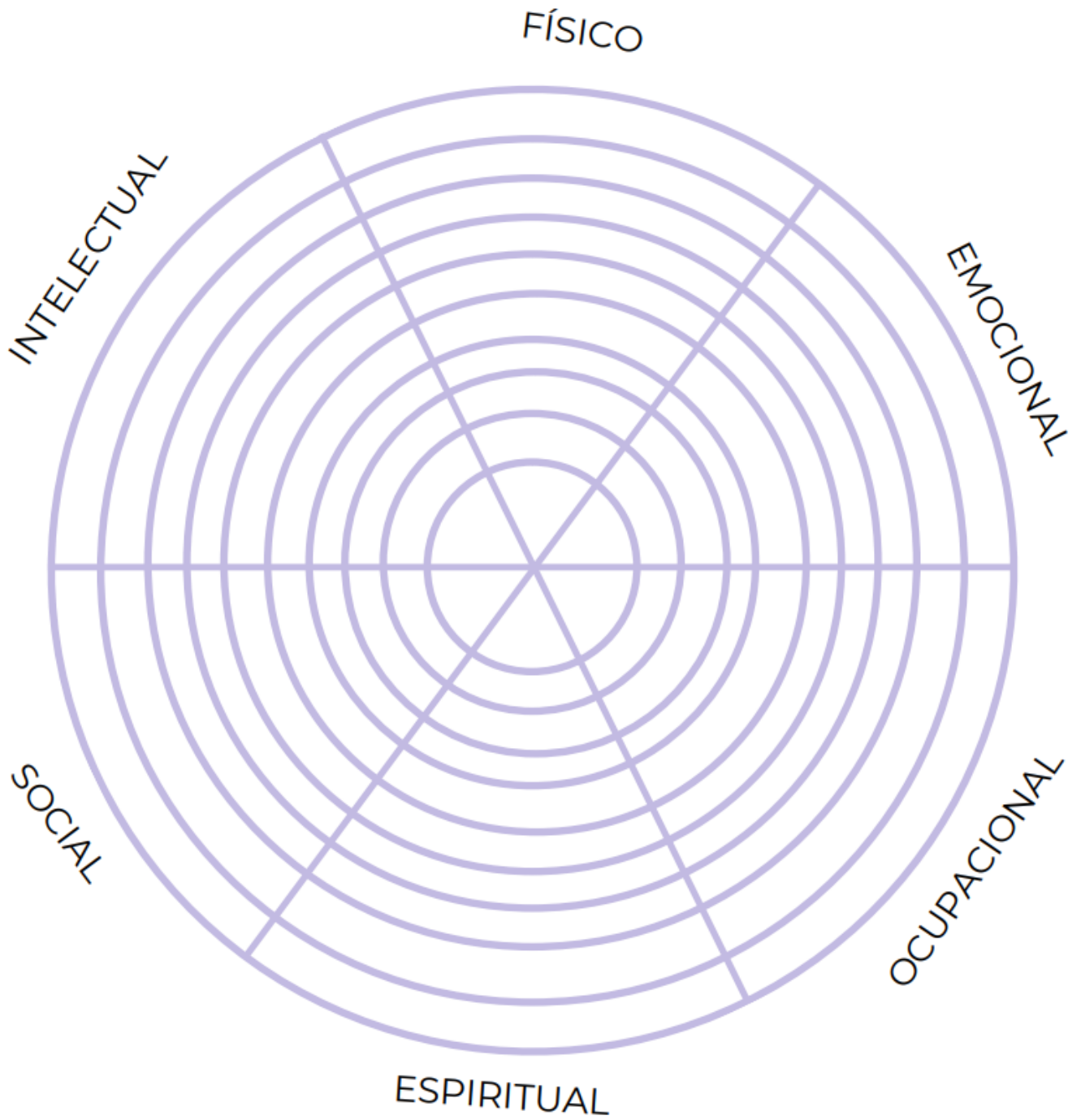
→ Este ejercicio te ayuda a identificar cómo poder tener una buena calidad de vida

Instrucciones

- Esta dividido en ocho áreas que conforman la vida de una persona
- De una escala del 1 al 10, califica cómo te sientes en cada una de las áreas. Donde 1 es “no me siento bien” y 10 “me siento excelente”. Luego, coloca las emociones que experimentas en ese momento. Hazlo en un lugar tranquilo que te dé la oportunidad de estas concentrado y ser sincero contigo mismo sobre ellos.
- Puedes hacerte preguntas como ¿Qué tan bien me siento con eso?, ¿Lo que hago me satisface?, ¿mi trabajo me gusta?, ¿cómo estoy con mi familia?



Obtenido de Sánchez et al, 2019



- Luego, de identificar las emociones de cada área. Escribe metas a corto y largo plazo que deseas cumplir para que la emoción llegue a un 10.

Físico

Meta a corto plazo: _____

Meta a largo plazo: _____

Emocional

Meta a corto plazo: _____

Meta a largo plazo: _____

Ocupacional

Meta a corto plazo: _____

Meta a largo plazo: _____

Espiritual

Meta a corto plazo: _____

Meta a largo plazo: _____

Social

Meta a corto plazo: _____

Meta a largo plazo: _____

Intelectual

Meta a corto plazo: _____

Meta a largo plazo: _____



- **Referencias**

Cobos, L., Fluja, J, y Gómez, I. (2017). Intervención en flexibilidad psicológica como competencia emocional en adolescentes: una serie de casos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4 (2),135-141. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=477152556006>

García, M. (2015). Metáfora El bus: ¿Cómo me conduzco en la vida? La Rioja. <https://blogs.larioja.com/garcialaso-psicologo-logrono/el-bus/?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Sánchez-Reilly, S., Morrison, L. J., Carey, E., Bernacki, R., O'Neill, L., Kapo, J., Periyakoil, V. S., y Thomas, J. (2013). Caring for oneself to care for others: physicians and their self-care. *The journal of supportive oncology*, 11(2), 75–81. <https://doi.org/10.12788/j.suponc.0003>

Stoddard, J., y Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: a practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.

Módulo 3: Vida Personal y Familiar

Objetivo General: Comprender las relaciones sociales y estar dispuesto a sentir todas las emociones que vienen en las experiencias personales y familiares



- **Caso de Alejandro (Suro, 2019).**

Alejandro pasó su infancia mudándose cada dos o tres años por el trabajo de su padre en el ejército. Como resultado, fue difícil entablar amistades sólidas con otros niños de su edad. Su madre sufría de migrañas crónicas ya menudo pasaba varios días a la semana en cama. Muchos de sus recuerdos de la infancia se centraron en el cuidado de sus dos hermanos menores y su madre.

Como adulto, Alejandro descubre que cuidar sigue siendo una gran parte de su vida. Llama a su madre todos los días y visita a su padre, que vive a una hora de distancia, todos los domingos. Pasa mucho tiempo preocupándose por sus hermanos. Ambos han luchado por encontrar carreras estables y, a menudo, le piden consejo o dinero a Alejandro.

Alejandro notó recientemente que todo este cuidado lo estaba dejando exhausto y sintiéndose aprovechado. Empezó a llevar un registro de cuánto estaba haciendo por su familia y qué poco hacían por él. Hacía una cuenta mental de cuántas preguntas le hacía su madre en comparación con cuántas le hacía él. Conducía lejos de la casa de su padre quejándose de cuántas otras cosas mejores tenían que hacer. En un momento de ira, le dijo a su hermano que lo averiguase por su cuenta cuando le pidió consejo laboral. Finalmente, Alejandro decidió que necesitaba un descanso.

Establecer estos límites y hacer valer sus sentimientos le dio a Alejandro una breve muestra de empoderamiento, pero no duró mucho. Acostado en la cama, fantaseaba con que sus hermanos lo llamaban para agradecerle todo lo que había hecho por ellos a lo largo de los años.

Soñó que su padre aparecía en su puerta para hacerle saber que, de ahora en adelante, él sería el que conduciría todos los domingos. Pero ninguna de estas cosas sucedió.

El resentimiento de Alejandro todavía estaba allí, y ahora un papel importante en su vida no se cumplió. Se sentía sin rumbo y confundido acerca de su sentido de familia. Empezó a preguntarse si dejar las cosas como estaban era mejor que no tener nada en absoluto. Aprovechó esta oportunidad para hacer un balance de sus valores. Después de reflexionar, identificó la confiabilidad, la amabilidad y la conexión como lo más importante para él en el ámbito de su vida familiar. Sentía que era su mejor yo cuando servía como una fuente de apoyo confiable para los miembros de su familia. Era significativo para él cuidar de las personas que más le importaban.

Sin embargo, se dio cuenta de que, con el tiempo, sus acciones se habían apegado a la expectativa de un resultado determinado. Algunas de las cosas que estaba haciendo ya no estaban al servicio de sus valores, sino que en realidad eran pequeñas pruebas o intentos de ver qué obtendría a cambio. Su comportamiento dejó de basarse en valores y se convirtió en un medio para un fin.

Alejandro hizo algunos cambios. Continuó en contacto con su madre, apoyando a sus hermanos y visitando a su padre. Estas acciones fueron innegablemente importantes para él y lo acercaron a su mejor yo. Sin embargo, se volvió más flexible al respecto y tomó descansos cuando lo necesitaba.

Cuando Alejandro dejó de lado las expectativas de reciprocidad, su ira y resentimiento se desvanecieron. Comprometerse a acercarse a sus valores sin importar el resultado lo llevó a un sentimiento de calma y una sensación de liberación de los pensamientos resentidos. Pudo apreciar sus acciones por el significado que le traían.



- **Reflexionando**

- ¿Cómo te sentirías si tuvieras que viajar cada dos o tres años a ciudades diferentes?

Dejando atrás tus amistades, tu escuela y comenzar desde cero. **Cierra en un circulo**



Enojado/a



Feliz



Triste



Sorprendido/a

- ¿Te adaptarías fácilmente a un nuevo mundo? _____
- ¿Cómo crees que se sentía Alejandro si toda su infancia se centró en cuidar de sus hermanos menores y su madre?

- ¿Piensas que poner límites en tu vida personas te ayudará a poner tus valores como prioridad e identificar tus emociones y necesidades?

- ¿Crees que estar alineados con nuestros valores nos ayuda a darnos cuenta de que la vida es más estable y tiene sentido? ¿Piensas que tus valores están relacionados con tu comportamiento?



- **Conceptualizando**

Algo que nos hemos percatado con el tiempo es el efecto que tiene la familia sobre nuestras emociones, pensamientos y acciones. Existirán momentos en los cuales puedan generar sentimientos de tristeza o dolor, pero otros que sean de mucha alegría. La familia puede convertirse en un refugio de paz en donde la persona puede relajarse o descansar, siempre y cuando se separe de sus valores. La importancia de ser firmes con nuestros valores para tolerar y recibir de mejor manera aquellas sensaciones que nos produzca la vida familiar.

Piaget, psicólogo especializado en el **desarrollo psicológico de la infancia** de los niños, habla que la familia es uno de los primeros entornos de socialización de los individuos cuando van creciendo (Jacometo y Rossato, 2017). Las interacciones sociales se ven reflejadas por patrones, modelos e influencias culturales aprendidas. Por lo que, tiene un impacto de influencia significativa en el comportamiento, especialmente los niños. La familia al ser la primera mediadora entre la cultura y el hombre, parte de la construcción de relaciones sociales y la relación con el mundo (Jacometo y Rossato, 2017). Así mismo, de aprender a gestionar sus emociones, resolver conflictos, expresar sus sentimientos o lidiar con las adversidades de la vida.

La familia es una gran **red de apoyo** en tu vida, cuando experimentas alguna situación desagradable, cuando necesitas consejos o ayuda, y así mismo, cuando tienes momentos felices y quieres celebrarlos con alguien. Tener una red ayuda a establecer vínculos de comunicación y tolerancia para que desarrolles las capacidades necesarias para satisfacer tus necesidades. Que te sientas libre, en confianza y segura al momento de expresar lo que sientes y piensas dentro de tu red de apoyo.

¿Has tenido la sensación de que personas cercanas a ti no respetan tu intimidad? o ¿Te has sentido obligado a asistir a eventos familiar solo por compromiso? Muchas veces sobrepasamos nuestros propios límites y dejamos que ciertas situaciones se vuelvan desagradables como nosotros, hasta que nos afectan emocionalmente. Por lo que, siempre hay que tomar en cuenta que poner **límites familiares**, también es muy importante.

Esto puede resultar una tarea un poco complicada, pero en el proceso se va aprendiendo. Los resultados son positivos ya que logras mantener una relación familiar adecuada en el respeto y armonía. Entonces, al no tener límites familiares, así como personales puede generar consecuencia como malestar en tu propia vida tal como el caso de Alejandro. Tus necesidades son importantes y poder expresarlos con claridad ante tus miembros familiares para evitar hacer daño a tus propios sentimientos y a la de ellos. Nadie tiene el derecho a obligarte a sentir o hacer algo no deseas o están en desacuerdo. Tú eres responsable de crear, mantener o quitar los límites. Se directo, cuídate y toma tus propias decisiones.

Estar presentes en nuestro hogar, incluso al momento de abrir la puerta para entrar a veces es lo último que queremos hacer. Después de un largo día en la universidad y tantos deberes que hacer, es posible que solo pensemos en acostarnos en nuestra cama a ver la televisión o estar en el celular. Pero pensemos un poco más allá, ¿cómo cambiaría tu vida si, cada vez que cruzaras la puerta, podrías estar completamente presente para los miembros de tu familia? Es posible que disfrutes más el tiempo en familia, al comer juntos, al conversar o solo sentir la presencia de tu ser querido.

A veces nuestra mente puede jugar en contra y nos tiene rumiando en el pasado o preocupados por el futuro, y descuidado el momento presente. La consecuencia es que quedarnos atascados en estos pensamientos a veces resulta difícil ver lo que está pasando a nuestro alrededor. ¿Alguna vez has tenido la sensación cuando estás con tu familia de que cada persona está viviendo el mismo evento de una manera diferente? esto puede tomarse en cuenta en un conflicto entre la familia. La **dinámica familiar** puede ser un desencadenante de recuerdos o pensamientos que nos hace huir del momento y nos ponemos a pensar en otras cosas. Tener un hogar funcional, pleno y gratificante no significa que nunca habrá conflictos o pérdida, sino lo contrario.

Por otro lado, a veces cuando se menciona la palabra “familia”, se nos viene por la mente y comenzamos a analizar qué tipo de miembro de la familia quieres llegar a ser, qué tipo de relaciones me gustaría tener o construir, cómo quiero que sea mi descendencia para poder. Puede ser abrumador ya que intentas ser la mejor versión de ti y te da miedo equivocarte. Este

sentimiento es totalmente normal. Pero intentemos comenzar en algo no tan complejo. Si te preguntara “¿quieres casarte?”, “¿deseas tener hijos?, ¿qué características debería tener tu compañero de vida?” o ¿qué tipo de pareja quieres ser? Probablemente, será un poco más fácil contestar estas preguntas, debido a que nuestras respuestas reflejan aquellas metas o aspiración que nos gustaría alcanzar a corto y/o largo plazo.

Tener **metas planteadas** en la vida forman el camino del éxito, al estimular tu propio desarrollo personal, respetando tu tiempo y generando resultados positivos para una mejor calidad de vida. Para ello debemos tener seguridad y confiar en sí mismo y en las capacidades que tenemos para lograr lo que nos proponemos. Conectarse con lo que representamos y lo que deseamos, nos brinda la oportunidad de forjar conexiones fuertes, significativas y gratificantes en nuestra familia

Las metas difieren de los valores cada vez que se logran cumplir, una vez culminadas podemos tachar esta lista de deseos que tenemos. Independizarse, tener un hogar, tener una mascota, casarse, tener hijos o viajar por el mundo. Pero ¿qué pasa con los valores? son la razón de ser del individuo que lo ayudan a actuar de una u otra manera en base a sus creencias, conductas, intereses y sentimientos. Ser cariñoso, responsable, amable, honesto, paciente, creativo, etc.

Los **valores** son como la estrella polar que nos guía y le da un sentido de dirección a este viaje de la vida. Al momento de actuar de acuerdo con ellos, tendemos a estar menos preocupados, o estresando, y más conscientes con el momento presente. Pero ¿a qué nos referimos con actuar acorde a ellos? Digamos que la honestidad es un valor importante dentro de tu hogar y tú anhelas que sean claros con sus sentimientos y te digan la verdad sin importar que sea dolorosa. Tus recuerdos y pensamientos favoritos son las conversaciones hasta tarde que tenías con tu amiga o tus familiares, hablando sobre sus experiencias al crecer personalmente o aceptar errores. Aunque reconoces y sabes cuáles son tus valores en tu vida, no tiene un significado si no se convierten en acción. Tener conocimiento de que valoras la honestidad no te lleva muy lejos si pasas tu tiempo ocultando cosas a las personas o diciéndoles mentiras para tu beneficio.

¿A qué se refiere todo esto?

VALORES

Es el primer bloque de construcción de la flexibilidad psicológica. Los valores son la razón de ser de las personas. Cualidades deseadas que te identifican de las demás personas para ser única y que son importantes para ti. Actuar de manera fiel a nuestros valores hace que la vida se más estable y tenga sentido. Logra aclarar tus valores significa darte cuenta de lo que te han enseñado y si piensas que tienes algo que cambiar con lo que no estás de acuerdo o que debe importar, para ser consciente de lo que realmente te funciona a ti.

Cuando ponemos atención y entendemos lo que es importante para nosotros, comenzamos a tomar decisiones más claras tomando en cuenta nuestro tiempo, nuestra energía y recursos. Es importante aclarar que los valores no es lo mismo que la moral. Mientras que la moral proviene de un código o estereotipos de conductas dictaminadas por la sociedad, los valores surgen de lo más profundo y personal de nosotros. Por ejemplo, si no robar a los demás es algo moral, ser justo y querer la igualdad de género son valores.

Los valores no es una meta final a la que llegas, sino son pequeños caminos o ideas que siempre los están persiguiendo y trabajando. Tener presentes los valores puede generar un resultado positivo en tu comportamiento, aumentar el bienestar y mantener el equilibrio cuerpo-mente. De esta manera, este bloque de construcción es un ingrediente fundamental para lograr desarrollar la flexibilidad psicológica en nuestra vida.



- **Poniendo en práctica lo aprendido**

Las siguientes actividades fueron traducidas y adaptadas del autor Suro, 2019.

Actividad 1: El mejor día de mi vida

→ Este ejercicio sirve para aclarar tus valores en el área de la familia y qué tan cerca los están viviendo

Instrucciones

Para este ejercicio necesitarás 5 hojas de papel cortadas a la mitad

- En cada hoja, escriba un ejemplo de su "mejor día" con su familia. Estos ejemplos podrían incluir experiencias que ya ha tenido o cosas que parecen que solo podrían suceder en sus sueños más locos. No pienses demasiado en ellos; solo sigue tu instinto. Los ejemplos **podrían** incluir lo siguiente:
 - » Pasar tu cumpleaños 40 en París con su cónyuge.
 - » Llevar a tus hijos al Mundo Mágico de Harry Potter.
 - » Ver películas antiguas en pijama en un día lluvioso.
- Ahora extiende todas las hojas frente a ti y léelas. Observa qué emociones o sensaciones surgen cuando te imaginas a ti y a tu familia teniendo el mejor día de su vida. **Anótalas**

- Después de leer cada una de las hojas, elige una experiencia sin la que estés más dispuesto a vivir y déjala a un lado. Observe cómo se siente quitar esa experiencia como una opción.
- Repite el proceso con las demás hojas, anotando las sensaciones y eliminando la experiencia a la que estés más dispuesto a renunciar cuatro veces más, hasta que te queden cinco hojas

- Analiza las cinco hojas restantes. ¿Qué tienen en común? ¿Qué tipo de cosas estás haciendo? ¿Dónde tienen lugar? ¿Cuestan dinero?
- Clasifica las cinco experiencias en orden desde la que sientes que no podrías vivir sin ella hasta la que estás más dispuesto a renunciar.
- Ahora responde: ¿Qué reflejan estas últimas cinco cartas sobre lo que es más importante para ti cuando se trata de la vida con tu familia?

- Utilice sus respuestas de este ejercicio para crear una lista de **tres a cinco valores** fundamentales para este dominio.

- **Valor 1:** _____
- **Valor 2:** _____
- **Valor 3:** _____
- **Valor 4:** _____
- Valor 5:** _____

Actividad 2: Viviendo la vida

→ Este ejercicio te ayuda a comprender lo que te puede hacer vivir tus valores en sus acciones diarias

Instrucciones

Regresa a la lista de los valores que escribiste en el ejercicio anterior y escoge **tres**.

- Escribe los valores fundamentales en la tabla de la columna de la derecha.
- Anota algunas palabras sobre cómo te ves cuando vives ese valor. Recuerda enfocarte en tus acciones y comportamientos.
- Debes ordenarla en una escala del 1 al 5 en términos de vivir ese valor diariamente. En la escala, 5 representa vivir completamente alineado con el valor, mientras que 1 indica que tu comportamiento te está llevando en la dirección opuesta.

Escala	Ejemplo de valor: Contribución
1	Estar cerrada, aislada.
2	Haciendo lo mío en su mayor parte.
3	Ser más comunicativos, ayudar sin preguntar.
4	Participar en actividades familiares solo cuando se le pregunta directamente.
5	Iniciar proyectos (por ejemplo, hacer la cena para todas).

Escala	Valor 1:
1	
2	
3	
4	
5	

Escala	Valor 2:
1	
2	
3	
4	

5	
---	--

Escala	Valor 3:
1	
2	
3	
4	
5	

Escala	Valor 4:
1	
2	
3	
4	
5	

Actividad 3: Hacer avanzar las relaciones

→ Este ejercicio te ayuda a darte cuenta de las acciones que están basadas en valores

Instrucciones

En la columna de la izquierda, escriba tus valores fundamentales para el dominio de la familia.

Mire hacia las próximas 24 horas y considere qué acciones consistentes con los valores podría tomar y qué acciones serían inconsistentes con esos valores.

Valor	Acción consistente	Acción inconsistente
Trabajo en equipo	Pídele a la esposa que prepare el postre para la cena y haz que los niños ayuden a preparar la comida.	Hacer todo por mi cuenta

Actividad 4: Ver y Oír

→ Este ejercicio es un ejemplo clásico de cómo dedicar tu atención al momento presente

Instrucciones

Este ejercicio se realiza mejor en un entorno con algo de estimulación visual. Al aire libre, puede hacer este ejercicio en un banco del parque o sentado en el porche delantero. En el interior, siéntese frente a una ventana o frente a una pared con obras de arte o múltiples objetos para mirar. Necesitarás un teléfono o una computadora y auriculares para reproducir una pieza musical. Elija una canción que tenga al menos tres minutos de duración.

Escribe el título de la canción: _____

- Siéntate en una posición cómoda con ambos pies en el suelo. Comience por tomar algunas respiraciones profundas y deliberadamente reduzca la velocidad de su respiración.
- Toma la escena frente a ti. Note y observe las formas, los colores y el movimiento en su línea directa de visión. Si pasa un automóvil o nota que alguien camina en el fondo, simplemente observe estos cambios en la escena.
- Ahora colócate los auriculares en los oídos y toca la canción que tienes elegido. Cierra los ojos y observa cómo es cambiar a un sentido diferente. Durante aproximadamente un minuto, simplemente absorba la canción y observe los diversos sonidos y tonos como si los escuchara por primera vez.
- Ahora abre los ojos e imagina que eres un científico realizando un experimento con los sentidos. Observe cómo la experiencia de oír y ver cambia a medida que involucra ambos sentidos. Si nota que se ha distraído con un pensamiento, respire profundamente y vuelva a orientarse hacia la escena frente a usted. El objetivo no es relajarse sino simplemente observar.
- **Reflexiona:** ¿Cómo te sentiste en la actividad?

Actividad 5: Cada vez que veo tu cara

→ Este ejercicio te hará caer en cuenta que mientras más en contacto estes con el momento presente, más oportunidades tendrás de acercarte a tus valores

Instrucciones

Este ejercicio es una meditación para hacer cuando estás con un miembro de tu familia. Lea las instrucciones ahora, para que pueda practicar este ejercicio en su próxima oportunidad.

- Identifique a alguien en su familia que le importe mucho.
- La próxima vez que los vea en persona, obsérvelos como si nunca los hubiera visto antes.
- Trate de tomar en su apariencia física en detalle.



¿Cómo cambian sus expresiones faciales mientras hablan? ¿Cómo comen, beben o gesticulan con las manos? Examine el color de sus ojos, el detalle de la línea del cabello y las pecas o arrugas en la cara. Escuche el tono y el timbre de su voz y observe qué hace que su risa sea única.

- ¿Qué emociones surgen cuando contemplas a esta persona en su forma más pura y humana? Tómese unos minutos para sumergirse realmente en estos sentimientos sin aferrarse a ellos con demasiada fuerza. Observe cómo se siente no tratar de perseguir estas emociones, sino simplemente dejarlas ser

- A medida que salga de este espacio mental, tenga en cuenta que los sentimientos cambian o eventualmente se desvanecen



- **Referencias**

Jacometo, M y Rossato, A. (2017). Relaciones familiares versus aprendizaje: un análisis con niños de 5 a 6 años. *ALTERIDAD. Revista de Educación*, 12(1), 55-66.

<https://www.redalyc.org/journal/4677/467751868005/467751868005.pdf>

Suro, G. (2019). *Learning to thrive and Acceptance and Commitment Therapy Workbook*. Rockridge Press.

Módulo 4: Salud y Bienestar

Objetivo General: Desarrollar una relación sana con tu cuerpo hasta el punto de poder aceptarlo tal como es.



- **Caso de Alisha (Suro, 2019).**

Alisha ha tenido una relación difícil con su cuerpo desde que tiene memoria. Sus padres siempre le dijeron que era hermosa, sin embargo, mientras observaba el mundo que la rodeaba, absorbió mensajes de que ciertos cuerpos son aceptables o deseables y otros no.

Cuando era adolescente, Alisha luchó por sentirse aceptada por sus compañeros. Sus días en la escuela estaban llenos de ansiedad y timidez. Alisha hizo frente a estas nuevas emociones dirigiendo toda la angustia y la incomodidad que sentía socialmente a su cuerpo. Ella creía que lograr un peso o una forma ideales se convertía en el boleto para encajar y gustar.

Con el tiempo, intentar controlar su cuerpo se convirtió en una forma de que Alisha tratara de controlar sus sentimientos. Su mente produjo reglas como: “No puedes ser feliz hasta que tengas una talla 6 o, si pierdes 10 libras, todo se sentirá mejor”. Pero independientemente de su peso, que fluctuó mucho con el tiempo, Alisha no podía evitar la sensación de que no encajaba y que simplemente no era lo suficientemente buena. Los sentimientos que estaba tratando de controlar nunca desaparecieron por completo y, a veces, empeoraron.

Una mañana, Alisha dejó escapar un suspiro de disgusto cuando vio el número en la báscula. Se sentía agotada, mental y físicamente, manteniendo la lucha contra su cuerpo.

Alisha comenzó diciéndose a sí misma que solo iba a tomarse un descanso de sus reglas. Puso su báscula en el armario y se dio permiso para comer con flexibilidad y no hacer ejercicio si no le apetecía. Se sorprendió al observar que su cuerpo no cambió de la manera aterradora que había imaginado.

Sin embargo, lo que sí cambió fueron los sentimientos de Alisha, que se volvieron más difíciles de ignorar. Sin su cuerpo en el que concentrarse, Alisha tuvo la oportunidad de finalmente ir a la fuente y ocuparse de sus necesidades emocionales. Sentir sus sentimientos sin la muleta de intentar controlar su cuerpo le proporcionó una sensación de paz y tranquilidad.

El descanso de Alisha de tratar de controlar su cuerpo se tradujo en una nueva forma de vida. Encontrar la aceptación de su cuerpo no significaba necesariamente que se despertara todas las mañanas y le encantara su aspecto. Aceptar su cuerpo significaba abandonar la pelea y respetar sus señales emocionales y físicas sin juzgar.



- **Reflexionando**

- ¿Cómo te sentiste al leer este caso? ¿Qué emociones generó en ti?

- ¿Alguna vez has experimentado lo mismo que Alisha? Tener un relación difícil y complicada de entender con tu cuerpo

SI

NO

- ¿Qué pensamientos vinieron a tu mente cuando no estabas conforme con tu cuerpo?

	Pensamiento
1	
2	
3	
4	

- Identifica los estereotipos de tu entorno que te imponen a ti con tu cuerpo

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- Haz una lluvia de emociones a partir de, ¿cómo te sentirías si logras entender, aceptar y respetar tu cuerpo, sin importa lo que digan los demás?

Te aceptas tal
como eres

- ¿Crees que Alisha hizo bien en tomar un descanso de sus reglas, colocar su báscula en el armario, darse permiso para comer con flexibilidad y no hacer ejercicio si no le apetecía? Si o No, ¿Por qué?



- **Conceptualizando**

Las redes sociales ha sido un medio de influencia en las personas desde tiempos atrás sobre cómo deberíamos vestarnos, qué deberíamos comer o que dieta deberíamos seguir, cuál es el tamaño de cuerpo perfecto, cómo deberíamos hacer ejercicios e incluso, cómo deberíamos comportarnos. Hemos escuchado gran cantidad de "deberías" durante nuestra vida que nos condicionan y nos hacen creer que habrá alguna posibilidad que nunca llega. Se convierte en algo utópico, en sueños que no se cumplen y en barreras que se nos dificultarán atravesarlas.

¿Has sido consciente de cuantas veces has dicho la palabra "**debería**"? Tal vez, no te lo has puestos a contar, pero sin duda, esta palabra te ha atado a sentimientos del miedo, inseguridad y a la falta de acción. Esto se debe, a que está vinculada a ideas o creencias irracionales que no nos dejan vivir satisfactoriamente, y forman parte de las distorsiones cognitivas. Todo se queda en una promesa no cumplida o una idea de "convencernos" de lo que se debe de cambiar según los que "está bien" en la sociedad. Donde si no hacemos ejercicios de forma "correcta", "deberíamos" ser personas indisciplinadas.

Una **distorsión cognitiva** se basa en la influencia de nuestros pensamientos en el estado de ánimo y comportamiento, frutos de las experiencias vividas que se encuentran en nuestros sistemas de creencias en la mente (Gilbert, 1998). Un pensamiento de este tipo, por ejemplo, sería: "debería hacer ejercicios para estar en el estándar de la belleza", que hace referencia a la inseguridad. Las exigencias hacia sí mismo se convierten en autocríticas fuertes. Por ende, son exigente con los demás y se irritan al ver que las personas no actúan en base a sus creencias. Manejar o redireccionar pensamientos negativos es esencial para nuestra salud mental emocional y bienestar.

Ahora, regresemos a lo anterior. ¿Cómo sería tu relación con la salud si haces equipo con tu cuerpo? ¿Escuchas y comprendes sus señales? ¿Qué tal si percibieras tu cuerpo como un uno y valoraras tu bienestar mental tanto como tu salud física? Si tuvieras que dar una puntuación en esa relación, ¿cuál sería? _____

Entendemos que a veces no cumplimos con nuestras aspiraciones, y mucho menos con las expectativas o estereotipos que nos ha impuesto la sociedad, en el ámbito de la salud. Desafortunadamente, esta situación se convierte en juicios negativos y vergüenza que nos afectan psicológicamente. Donde la relación se basa en la falta de respeto y aversión, lo que resultad difícil conectase con un sentimiento de aprecio y gratitud.

Tener una **relación saludable con el cuerpo** con el que habitas y estar en calma con lo que comes, hará que detectes fácilmente que factores equilibran tu organismo y que medidas puedes usar si en algún momento pierdes tu balance. A veces esta relación no es tan obvia y fácil, pero explorando y conociendo más tu cuerpo lo podrás lograr. Una vez que hayas aprendido a escucharlo, satisfacer sus necesidades está en tus manos. Tu cuerpo es tu templo y hogar.

Consideremos solo algunas de las muchas cosas que un cuerpo puede hacer

- Bailar, caminar, correr, hacer ejercicios, saltar
- Curarse así mismo de gripes o pequeñas heridas
- Experimentar placer físico
- Jugar y practicar deportes

El lenguaje es mucho más que un medio para compartir información es cómo tú te hablas a ti mismo. Evita las exageraciones, no sobre generalices, dedica tiempo a pensar, hablar de temas que te hagan sentir bien y crear conversaciones a favor de tu bienestar psicológico. Si cambiamos aquel chip de inseguridad, miedo y vergüenza de nuestra mente, a uno positivo, respetuoso y con responsabilidad; lograremos tener una relación global con nuestro cuerpo y la salud.

En base a la **gratitud**, aquella capacidad que nos permite reconocer aspectos positivos que hemos vivido en nuestro pasado y presente al darle un sentido agradable a nuestra existencia (Nelson, 2009). Así mismo, con **el amor propio**, amarte tal cual eres y reconocer con que partes de tu cuerpo te debes reconciliar, hacerte cargo de ti mismo y de tus sueños. Ser feliz por aceptar, respetar y valorar lo que eres y tienes, sin dejar que personas externas o la familia investiguen o etiqueten con cosas que no eres.

Para algunas personas, la relación con su cuerpo es una historia complicada. Puede basarse en la insatisfacción o el desprecio por sí mismo. Una estrategia importante para comenzar a tomar medidas es el autocuidado. Al escuchar esta palabra, puedes pensar que es un concepto absurdo o que es demasiado obvio, pero las personas comparten con su mente mensajes de cuidado personal. Poner en **práctica el autocuidado**, te enseña a respetarte, preservarte y mejorar tu propia salud, tanto mental como física.

En la vida cotidiana, el autocuidado se refiere a comer las comidas diarias, dormir las horas requeridas todas las noches, hacer ejercicios, tener una vida social tranquila y cuidarte cuando te encuentras enfermo. También, significa usar tus días libres haciendo los hobbies que más te gustan, ignorar tus redes sociales desde las 7 pm para prepararte mentalmente para ir a dormir, escribir un diario, llamar a un amigo/familiar por un día difícil. Y sí, para algunos el autocuidado es poder tener un día de spa con mascarillas y un baño de burbujas.

¿Qué tan bien escuchas y sientes tu cuerpo y lo que tiene que decirte? ¿Tienes hambre? ¿Sientes dolor? ¿Tu corazón ha latido rápidamente últimamente? Todo el tiempo nuestro cuerpo se comunica con nosotros de diferentes formas, que a veces ni siquiera nos damos cuenta. No escuchar puede acarrear muchas consecuencias negativas, que en el peor de los casos nos podemos enfermar. Perdemos la oportunidad de generar una relación profunda con nuestros cuerpo y salud. Para ello, existen una técnica muy buena que se llama **relajación muscular progresiva**. Es una forma de llamar la atención a las áreas de nuestro cuerpo con la que queremos conectar, mientras aliviarnos la tensión y el estrés de nuestros músculos (McCallie et al, 2006). Así mismo, con los pensamientos negativos. Esta técnica la podrás encontrar en la parte de actividades.

Al tratar de evitar lo que siente nuestro cuerpo, generamos una sensación de incomodidad, timidez e inquietud. Pero la única manera de poder salir de esto es aceptando nuestro cuerpo y las emociones, sin tratar de controlar, reducir o cambiar, simplemente dejando que fluyan. Recuperar el poder de tu comportamiento es uno de los elementos esenciales para generar más flexibilidad psicológica.

¿De qué trata esto?

ACCIÓN COMPROMETIDA

Ahora pasamos al siguiente bloque de construcción del ACT. Cuando estamos dispuestos a hacer lo que sea necesario para vivir una vida eficaz logramos actuar de nuevas maneras que reflejan la persona que queremos llegar a ser. Estos cambios pueden comenzar desde lo más pequeño en nuestra rutina diaria, como levantarnos temprano todos los días o hacer ejercicios 30 minutos. Eventualmente se convertirán en cambios grandes.

Incluso si el proceso es difícil o hay emociones desagradables, la acción comprometida está dispuesta a estar alineada con nuestros valores para guiar el comportamiento cuando hay dolor o incomodidad. Nuestros valores son la estrella polar que nos guía y le da un sentido de dirección a este viaje de la vida. Y, las acciones comprometidas son los pasos que nos llevan hasta ahí.

Este bloque se demuestra como flexible, está abierto a la vida, las experiencias y se adapta a cualquier dificultad. Cuando la vida te presente un desafío, la acción comprometida es persistente y está dispuesta a dar todo para alcanzarlo junto con tus valores, pase lo que pase. El primer paso es poder identificar el área en que te gustaría que ocurra un cambio, trabajo, familia, salud o relaciones. Luego, reflexionar lo que es más importante para ti y que es lo que deseas con el cambio. Para finalizar, con tus valores presentes, comienza a desarrollar objetivos específicos, claro, medibles y realistas que te lleven a donde quiere ir.



- **Poniendo en práctica lo aprendido**

Las siguientes actividades fueron traducidas y adaptadas del autor Suro, 2019.

Actividad 1: Cuenta tus bendiciones

→ Este ejercicio te ayuda a tener un enfoque consciente de gratitud sobre lo que hace tu cuerpo por ti

Instrucciones

¿Cuándo fue la última vez que reconociste lo que tu cuerpo hace por ti? Escribe cinco aspectos de tu cuerpo por los que estés más agradecido. Fíjate en cualquier juicio que surja sobre cuán difícil o fácil es esta tarea.

1	
2	
3	
4	
5	

- A medida que comienzas a ver tu cuerpo desde un lugar de gratitud, ¿qué pensamientos o emociones surgen?

- ¿Qué iluminan tus respuestas sobre lo que más aprecias cuando se trata de tu cuerpo?

- Si pudieras conectarte con este sentimiento de agradecimiento todos los días, ¿cómo crees que cambiarían tus acciones?

Reconoce con que parte de tu cuerpo te debes reconciliar



Obtenido de Sánchez, 2019

- Párate frente al espejo, en el que puedas observar todo tu cuerpo y rostro.
 - Cierra tus ojos. Respira profundamente. Mírate. Mira todo tu cuerpo y fíjate donde sientes tensión.
 - Observa cada parte de tu cuerpo, y escucha tus juicios y críticas que tú mismo/a te dices.
 - Reflexiona lo siguiente: ¿Le dirías eso a alguien que amas? ¿Pensarías de esa manera sobre alguien que amas?
-
-
-

Ahora

- Pídele perdón a esa parte de tu cuerpo
- Dile palabras de amor y apreciación
- Agradécele a cada parte de tu cuerpo por algo que hace por ti

¿Cómo te sentiste después de realizar este ejercicio?

Actividad 2: Ser saludable significa...

→ Este ejercicio te ayuda a descubrir sus valores fundamentales cuando se trata de su salud

Instrucciones

Completa las siguientes oraciones en pocas palabras. No lo pienses demasiado; solo sigue tu respuesta inmediata.

EJEMPLO: Estar físicamente saludable significa **tener la energía para seguir el ritmo de mis hijos.**

- Estar físicamente saludable significa

- Estar mentalmente bien significa

- Sentirse fuerte significa

- Estar conectado a mi cuerpo significa

Ahora termine el siguiente grupo de oraciones con una o dos palabras. Una vez más, sigue tu respuesta inmediata.

EJEMPLO: Quiero ser una persona que come **conscientemente.**

- Quiero ser una persona que come.
-

- Quiero ser una persona que duerme.
-

- Quiero ser una persona que cocina.
-

- Quiero ser una persona que hace ejercicio.
-

- Quiero ser una persona que trate mi cuerpo.
-

Utilice sus respuestas de este ejercicio para crear una lista de tres a cinco valores fundamentales para este dominio.

Valor 1	
Valor 2	
Valor 3	
Valor 4	
Valor 5	

Actividad 3: De grande a pequeño

→ Este ejercicio te ayuda a planificar cómo trabajar para alcanzar sus objetivos de salud

Instrucciones

Imagine cómo sería idealmente su rutina de salud y bienestar dentro de un año. Sea concreto acerca de las acciones en las que participaría y asegúrese de que estén conectadas con sus valores fundamentales en este dominio.

EJEMPLO: Tal vez le gustaría dormir ocho horas con regularidad, comer comida vegetariana tres días a la semana, participar en una carrera benéfica de bicicletas, meditar durante 20 minutos al día y mantener baja la presión arterial sin medicamentos.

Dormir: _____

Nutrición: _____

Ejercicio: _____

Bienestar psíquico: _____

Bienestar físico general: _____

Ahora da un paso atrás y determina qué pasos debes seguir para pasar de tu rutina actual a tu meta en un año.

- **¿Cómo será tu rutina en seis meses?**

Dormir: _____

Nutrición: _____

Ejercicio: _____

Bienestar psíquico: _____

Bienestar físico general: _____

- **¿Cómo será tu rutina en un mes?**

Dormir: _____

Nutrición: _____

Ejercicio: _____

Bienestar psíquico: _____

Bienestar físico general: _____

- **¿Qué puedes hacer esta semana?**

Dormir: _____

Nutrición: _____

Ejercicio: _____

Bienestar psíquico: _____

Bienestar físico general: _____

- **¿Qué es algo pequeño que puedes hacer hoy?**

Dormir: _____

Nutrición: _____

Ejercicio: _____

Bienestar psíquico: _____

Bienestar físico general: _____

- **¿Cómo te sientes ahora que tienes un plan?**

Actividad 4: Autocuidado

- Este ejercicio te ayuda hacer un plan de cuidado personal

Instrucciones

Echa un vistazo a estas áreas de la salud. Para la semana siguiente, escriba un acto de cuidado personal para cada categoría que esté en línea con sus valores fundamentales con los que pueda comprometerse.

- Dormir (p. ej., apagar todas las pantallas una hora antes de acostarse)
- Nutrición (p. ej., Preparo el almuerzo para mí tres días durante la semana de trabajo)
- Ejercicio (p. ej., tomar una clase de yoga con un amigo)
- Bienestar mental (p. ej., descargar podcasts sobre atención plena)
- Bienestar físico general (p. ej., hacer una cita para hacerse un análisis de sangre atrasado)

Día	Acto de Autocuidado
Domingo	
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	

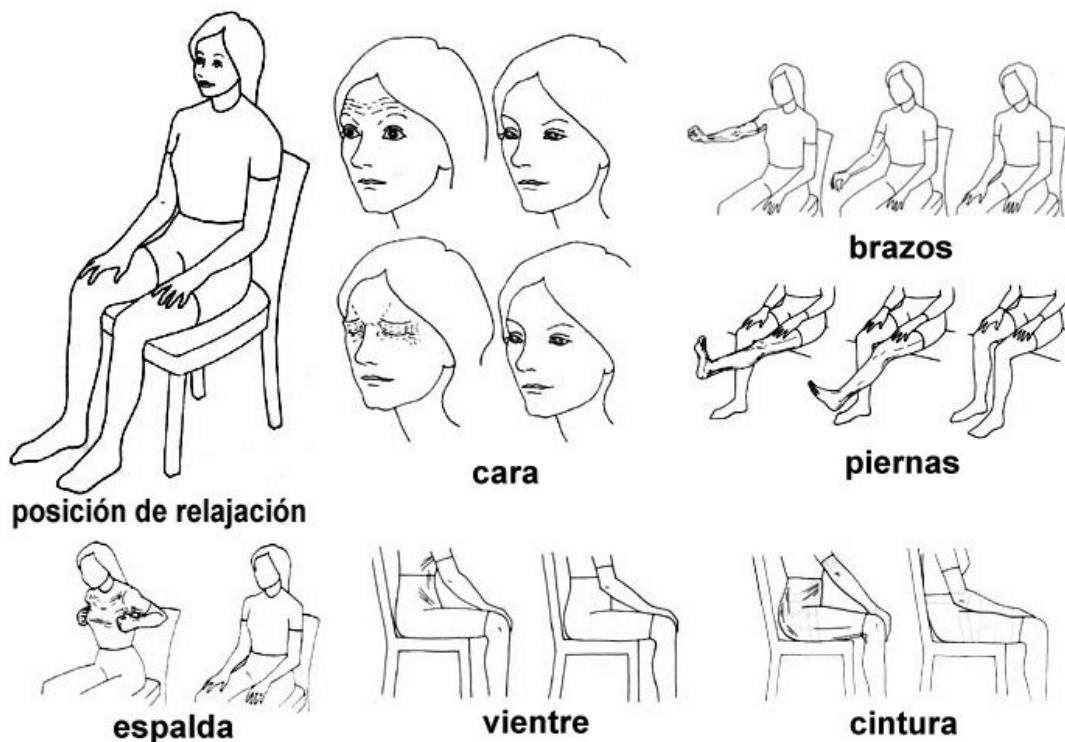
Actividad 5: Relajación Muscular Progresiva

- Este ejercicio te ayuda a conectar con su cuerpo y a desarrollar una conciencia más enfocada de los diversos grupos musculares

Instrucciones

Este ejercicio se realiza mejor en un lugar tranquilo donde no lo interrumpen y donde pueda acostarse y estirarse sobre una superficie cómoda, como un piso alfombrado.

Lea cada grupo muscular y, una vez que asuma cada postura, inhale profundamente y mantenga la posición durante 4 a 10 segundos. Libere la posición con una gran exhalación y observe cómo se siente cuando la tensión abandona su cuerpo.



Obtenido de Alfaro, 2017

- **MANOS Y BRAZOS:** Extienda los brazos y las manos a los costados en forma de T y cierre las manos en puños apretados. Imagina que estás exprimiendo un limón en cada mano tan fuerte como puedas.

- **BRAZOS Y HOMBROS:** levante los brazos por encima de la cabeza. Siente el tirón en tus hombros y súbelos un poco más si puedes.
- **HOMBROS Y CUELLO:** Lleve los hombros hasta las orejas y tu cabeza hasta tus hombros como si fueras una tortuga retirándose a su caparazón.
- **CARA Y NARIZ:** Imagina un picor en tu nariz que no puedes rascar con las manos. Arruga tu cara y haz tantas las arrugas que puedas en tu nariz.
- **ESTOMAGO:** Ponga su mano sobre su vientre y apriete los músculos abdominales tan fuerte como pueda, como si se preparara para recibir un puñetazo.
- **PIERNAS Y PIES:** apriete los músculos de la pantorrilla tirando de los pies hacia usted, manteniéndolos lo más flexionados posible. Si puede, apriete los músculos de los muslos al mismo tiempo.

Actividad 6: Hambre/Lleno/Contenido

- Este ejercicio te ayuda a ser más consciente de la relación que tiene con la comida

Instrucciones

Complete la siguiente hoja de trabajo durante una comida cuando esté solo. Prepara tu comida y siéntate donde planeas comer. Guarde su teléfono y elimine cualquier otra posible distracción. Complete la primera sección antes de comenzar a comer, luego coma su comida con la mayor atención posible, notando sabores y texturas a medida que toma cada bocado. Luego, complete la segunda parte de la hoja de trabajo.

Registro de comidas consciente

ANTES DE LA COMIDA

Califique su hambre seleccionando qué número en una escala del 1 al 10 representa mejor su hambre.

Hambre extrema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Incómodamente lleno
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	----------------------------

- ¿Qué pensamientos, sentimientos o expectativas tiene sobre la comida antes de comerla?

DESPUES DE COMER

Califique su saciedad seleccionando qué número en una escala del 1 al 10 representa mejor su saciedad después de comer su comida.

Hambre extrema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Incómodamente lleno
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	----------------------------

- ¿Qué pensamientos o sentimientos tienes sobre la comida que acabas de comer?

Por último, califique su saciedad en la siguiente escala marcando qué número de la escala representa mejor su nivel de satisfacción.

Completamente insatisfecho	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Perfectamente saciada
---------------------------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	----------------------------------

¿Hay algo que se te ocurra que te ayude a sentirte más satisfecho?

Actividad 7: Golpeando al cuerpo

- Este ejercicio te ayuda a comprender sobre cómo te hablas a ti mismo cuando se trata de tu cuerpo

Instrucciones

Escriba qué pensamientos automáticos esperaría que surgieran con respecto a su cuerpo en las siguientes situaciones:

- Probándose trajes de baño.

- Hacer una nueva clase de entrenamiento por primera vez con personas que tienen más experiencia.

- Mirarse al espejo a primera hora de la mañana.

- Ver a alguien más joven que tú usando el mismo atuendo.

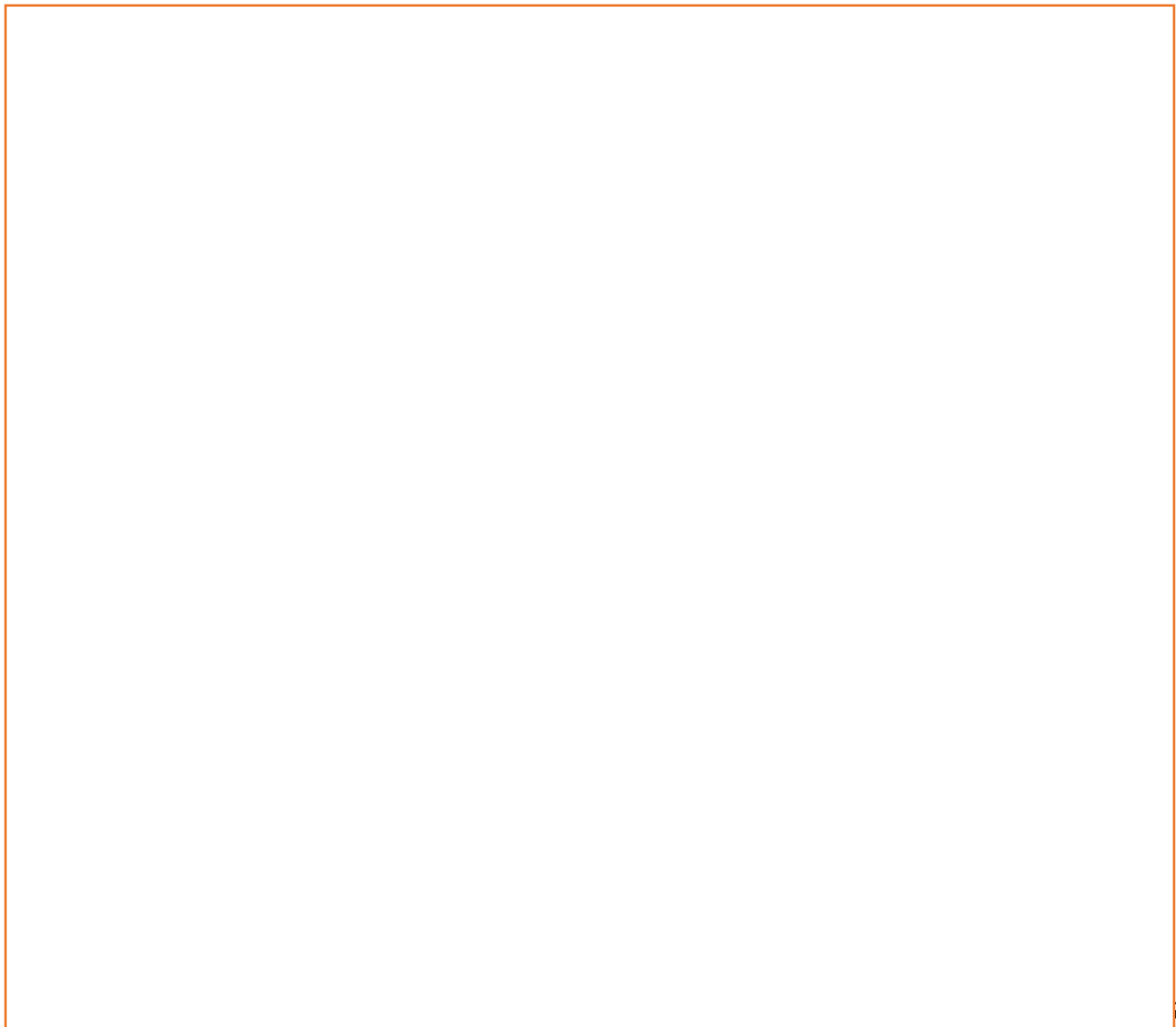
- Escuchar a tu pareja comentando lo guapo que es un actor o actriz en la película que estás viendo.

- Pesarse en el consultorio del médico.

¿Cómo es ver estos pensamientos en papel? ¿Qué sentimientos surgen cuando los ves desde la distancia?

Comienza a crear un personaje en tu mente para representar esta voz crítica para el cuerpo. ¿La voz es masculina o femenina, joven o vieja, agresiva o astuta? ¿La voz de tu imagen corporal negativa es una chica mala en la escuela secundaria o un hombre mayor condescendiente?

Grafica al personaje.



Actividad 8: Precio de la evasión

- Este ejercicio te ayuda a explorar cómo puede intentar evitar algunos de los pensamientos y sentimientos incómodos

Instrucciones

¿Cuál de estas estrategias de evitación has utilizado? Marca con una X

- _____ Probar nuevas dietas, desintoxicaciones o limpiezas.
- _____ Hacer ejercicio compulsivamente.
- _____ Pesarse a sí mismo en exceso
- _____ Someterse a una cirugía plástica.
- _____ Saltarse las comidas.
- _____ Gastar cantidades excesivas de dinero en cosméticos.
- _____ Cambiar de imagen con frecuencia a través del color del cabello, tatuajes o perforaciones.
- _____ Comer en exceso o atracones.
- _____ Escudriñar partes del cuerpo o tiempo excesivo en el espejo.
- _____ No ducharse ni cepillarse los dientes.
- _____ Pasar largos períodos de tiempo sin un chequeo físico.
- _____ Evitar usar traje de baño.
- _____ Hacerse daño a uno mismo.
- _____ Optar por no participar en situaciones que requieren expresión física o intimidad, como el baile o el sexo.

Escriba 5 oraciones para describir, en términos neutrales y objetivos, las formas en que lucha con su cuerpo en este momento. Manténgase alejado del lenguaje crítico.

EJEMPLO: no escribas “Soy un gran perdedor. ” En su lugar, escriba “No siento que pueda ser feliz con este peso. ”

1. _____
2. _____

3. _____
4. _____
5. _____

Ahora, agregue la palabra y al final de cada oración, y complétela con una razón por la que está dispuesto a aceptarla.

EJEMPLO: Siento que no puedo ser feliz con este peso **y** merezco tratarme con autocompasión y amabilidad.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



- **Referencias**

Alfaro, M. (2017). Método Jacobson de relajación progresiva. <https://www.psicologia-online.com/metodo-jacobson-de-relajacion-progresiva-21.html>

Gilbert, P. (1998). La base evolucionada y las funciones adaptativas de las distorsiones cognitivas. *Revista británica de psicología médica*, 71 (4), 447-463.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1998.tb01002.x>

McCallie, M., Blum, C., y Hood, C. (2006). Progressive muscle relaxation. *Journal of human behavior in the social environment*, 13(3), 51-66.
https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1300/J137v13n03_04?scroll=top&needAccess=true

Nelson, C. (2009). Apreciar la gratitud: ¿Se puede utilizar la gratitud como una intervención psicológica para mejorar el bienestar individual? *Revisión de psicología de consejería*, 24 (3-4), 38–50. <https://psycnet.apa.org/record/2010-04367-005>

Sánchez, L. (2019). Técnica del espejo: mejora tu autoestima haciendo este ejercicio cada día. <https://www.diariofemenino.com/psicologia/autoestima/tecnica-del-espejo-mejora-tu-autoestima-haciendo-este-ejercicio-cada-dia/>

Suro, G. (2019). *Learning to thrive and Acceptance and Commitment Therapy Workbook*. Rockridge Press.

Módulo 5: Comunidad y Vida Social

Objetivo General: Descubrir cómo relacionarnos con los demás y ser parte de una comunidad.



- **Caso de un vecino molesto (Suro, 2019).**

Imagina que finalmente te mudas a la casa de tus sueños. Estás desempacando cajas cuando llaman a la puerta. Ves a una viejecita, que se presenta como tu vecina de al lado y te da la bienvenida al vecindario. La invitas a entrar. Después de 30 minutos de conversación, sientes que la conversación ha seguido su curso, pero ella no se va. Eventualmente, inventa una excusa para sacarla por la puerta.

Al día siguiente, estás recibiendo el correo y ahí está tu vecina. Ella comienza a hablar contigo y te sigue adentro. Todos los días es lo mismo. Ella te está esperando cuando te vas al trabajo, sentada en tu pórtico cuando llegas a casa.

Empiezas a pensar que ella es un problema. Intentas jugar bien, pero ella no entiende el mensaje. Empiezas a ser más directo sobre sus límites pobres, y es como si ella no te escuchara. Levantas la voz e incluso te pones un poco agresivo. Instalas una cerca alta alrededor de la propiedad y, por alguna fuerza de la naturaleza, ella puede saltarla. Desconectas el timbre. Cierras las ventanas y ella las golpea durante horas.

Después de meses de frustración y angustia, decides hacer algo diferente. Decides dejar de pelear y dejar que el molesto vecino se quede solo. Quitas la cerca y las tablas de las ventanas. No la ignoras ni pretendes que no está allí. Eso sería imposible. En cambio, la dejas ir y venir mientras sigues con tu vida. Si pudieras chasquear los dedos y hacerla desaparecer, lo harías. Pero como esa no es una opción, encuentras una manera de vivir con ella allí. Algunos días, ella es realmente molesta. Otros días, estás tan involucrado en otros aspectos de tu vida que ni siquiera las notas. Después de unos meses, descubre que se ha vuelto menos persistente. Dado

que no está haciendo un gran esfuerzo para mantenerla fuera, ella no está presionando con el mismo esfuerzo para entrar.



- **Reflexionando**

- Identificar que emociones experimentarías frente a la situación

- Reflexiona que es lo que ha sucedido al tratar de controlar las emociones

- ¿De qué manera tratar de controlar tus emociones te ha impedido relacionarte con los demás y construir una comunidad para ti?

- Según lo anteriormente leído, ¿qué otras acciones hubieras tomado para que tu vecina ya no se entrometiera más en tu vida?

- ¿Qué tan dispuesto está a dejar que esas emociones sean, por más difíciles que se sientan, para poder continuar acercándose a sus valores fundamentales en esta área?

Escriba un ejemplo



- **Conceptualizando**

¿Quiénes son los individuos con los que compartes tu vida cotidiana? Tal vez haya un grupo específico con el que compartes más y asistes regularmente a las reuniones, como un entrenamiento de natación cada fin de semana o un club de danza mensual. También, existen comunidades en las organizaciones fundadas por causas en las que creemos, como una campaña de salud mental, problemas políticos u organizaciones del Estado. Donde estos grupos nos dan la oportunidad de poder expresar nuestras ideas, opiniones y puntos de vista de diferentes temas con la posibilidad de compartir nuestras mismas creencias.

La **comunidad** está conformada por grupos de personas que están en constante formación y evolución, que generan un sentido de pertenencia e identidad social (Cook y Cook, 1950). Estas personas podrían incluir al señor dueño de la tienda, tu vecino de alado, el presidente de tu conjunto, el supervisor de un restaurante local conocido o los guardias de cada conjunto dentro de tu barrio. Personajes que, si algo sucediera dentro de tu vecindario, de alguna manera se verían afectados de la misma manera que tú y se podría brindar ayuda en un momento de necesidad.

Incluso podemos formar comunidad dentro de grupos que ya existen, como en la familia, los amigos, compañeros de clase o el trabajo. Tienes un grupo de amigos que viven en el mismo barrio que tú. Cuando eran niños, no eran tan cercanos ya que cada uno tenía sus diferentes amigos y estaban en diferentes colegios, pero de adultos todo cambió y conectaron.

Desarrollaron una rutina entre todos de salir cada sábado hacer algunas actividades diferentes, como cenar, ir al cine, jugar fútbol, ir a una discoteca, etc.

Las comunidades nos logran dar un sentido de pertenencia y conexión. Pero ¿a qué se refiere eso? los grupos de tu alrededor logran causar un sentimiento consciente en ti, de inclusión al sentir que formas parte de un grupo. De esta manera, entablas vínculos afectivos al sentir que somos importantes para ellos. Nos proporcionan un entorno en el que podemos aportar y entablar relaciones en base a intereses o valores compartidos. Pertenecer a una comunidad nos hacen ser más responsables y nos permiten desarrollar mejor nuestras fortalezas y valores.

De esta manera, podemos generar **relaciones sanas** que se construyen en base a una comunicación efectiva, el respeto mutuo y la confianza (Lara y Providell, 2020). Cómo jóvenes este tipo de relaciones dentro de tu comunidad de ayudan a conformar tu identidad y desarrollar estas habilidades interpersonales.

Recordemos nuestro pasado. Nuestros ancestros vivían en **grupo sociales** que dependían de que todos cumplieran un rol importante dentro de ese grupo. Se esperaba que cada miembro haga una contribución positiva a la comunidad, como recolectar alimentos, construir estructuras, ir de caza o cuidar a los niños, para un beneficio mayor. Por ende, asegurar un rol dentro del grupo significaba algo muy importante.

Después de muchos años, el ser humano evoluciona, pero sigue siendo parte de un grupo. Esto se debe a que somos **seres sociables por naturaleza** que compartimos ciertos pensamientos y características. Aunque ya no es necesario formar parte de un grupo para asegurar tu supervivencia, prevalece la necesidad de existir dentro de una sociedad para obtener un sentido de identidad colectiva y satisfacer las necesidades emocionales.

El factor que nos hace estar conectado con las personas con las que pasamos nuestro tiempo, son los **valores**. Rodearnos y apoyarnos a un grupo con los mismos valores nos impulsa a seguir acercándonos a los nuestros. Todas las comunidades tienen valores que las define, pero es importante recalcar que difieren de las leyes y reglamentos oficiales que tiene la cultura. Las leyes demuestran "lo que no se debe hacer" (ejemplo: no robar, no matar). Mientras que los valores, expresan la razón de ser de la comunidad y lo que la hace única. Por ejemplo, una comunidad puede valorar la intervención temprana en la salud mental de los niños, mientras que otro grupo puede valorar la herencia cultural que dejan los antepasados.

¿Qué pensamientos y sentimientos difíciles aparecen cuando debes construir una comunidad para ti? Puede ser complicado tomar riesgos sociales. Tal vez te sientes aburrido, estresado o incluso, ansioso cuando se trata de hacer amigos. Tal vez te compares con los demás o te juzgues. Al sentirnos incómodos por algo que no nos gusta, lo que tendemos hacer es tratar de evitarlo para que desaparezcan.

Hemos aprendido que la **acción comprometida** nos hace entender lo que nos dice nuestra mente sobre el por qué debemos arriesgarnos, y luego hacerlo en base a nuestros valores. Cada vez que nos preparamos física y mentalmente para algo nuevo, alcanzamos los límites de nuestra zona de confort y la enfrentamos. Nos preguntamos, ¿nos expandimos más allá de lo que nos mantiene seguro o nos quedamos? ¿Qué tan dispuestos estamos a experimentar pensamientos y sentimientos incómodos para acercarnos a un valor que es importante para nosotros?

Puede que, en algún momento de tu vida, hayas recibido una buena oportunidad laboral en la empresa de tus sueños, y no lo perseguiste. Este rechazo ocurre porque nuestra mente nos da razones de que no es buena idea tomar esa oportunidad: “no eres lo suficientemente bueno”, “te falta práctica y conocimiento”, “no te adaptarás a ese nuevo lugar o no conectarás con la gente de allí”. Tu cuerpo comienza a reaccionar, y comienzas a sentir que tu corazón late, tus manos sudan y así, te retiras del momento. La acción comprometida no significa que debemos esperar a que nuestros pensamientos y sentimientos estén alineados y listo para cambiar nuestro comportamiento. Si no, de vivir mejor al salir de la zona de confort según nuestros valores.

Tú tienes el control. Eres quien escoge las oportunidades y dice cuándo, dónde y bajo que circunstancia las tomas. A veces nuestros pensamientos y sentimientos son muy convincentes que nos hace perder el rumbo de las decisiones, pero la verdad es que todos somos capaces de redirigirnos y encontrar un camino seguro. Se hacer todo o nada (tal como lo dice la acción comprometida). Si deseas arriesgarte comienza de a poco, por ejemplo, si tratas de perder el miedo a las alturas comienza subiéndote a una escalera solo, luego a un edificio viendo las ventanas y tal vez, al final de saltar de un paracaídas. De esa manera, vas desarrollando tolerancia a tu ansiedad y tus miedos.

Llegar a otras personas puede ser desafiante, pero al aceptar sin juzgar los pensamientos y sentimientos que surgen hace que sea más fácil de salir de tu **zona de confort** y poder adaptarte a los nuevos desafíos. Toma en cuenta la metáfora de los pasajeros, el primer paso para desactivarlos es poder comprender sus necesidades y las formas en que se mantienen

atascado. Aunque la mente sea diferente para cada persona, existen ciertos tipos de pensamientos que aparecen cuando estamos llegando al límite de nuestra zona de confort que debemos ser conscientes. Suro (2019) manifestó que son cuatro:

- **Pensamientos basados en reglas:** suelen ser palabras como "debería", "nunca", "pero" o "si..... entonces". Creer en reglas te hace recaer en patrones de comportamientos y será difícil responder con flexibilidad.
- **Razones:** Son las explicaciones del porque hacemos lo que hacemos.
- **Juicios:** Pensamientos evaluativos sobre nosotros mismo o de las personas. Pueden ser positivos o negativos. Cuando es negativo, involucra sentimiento de desprecio y al ser positivo, involucra pensamientos relacionados a la autoestima.
- **Historias:** Pensamiento que contamos sobre nosotros y quienes somos como personas. Ejemplo, soy alguien que no encaja en el lugar donde vivió.

¿De qué trata todo esto?

ACEPTACIÓN

Es otro componente básico del ACT. La aceptación se refiere a la capacidad y el proceso de abandonar la lucha con la realidad y hacer las paces con tus experiencias internas que no te agradan. En otras palabras, es aceptar las experiencias dolorosas no deseadas, como pensamientos, recuerdos, impulsos, sentimientos y sensaciones que deseas evitar o combatir. En lugar de huir de ellos, nos damos la posibilidad de entenderlos y aceptarlos.

"Abandonar la lucha" hace referencia a dejar ir los pensamientos automáticos de reprimir o evitar sentimientos o emociones desagradables. ¿Cuántas veces ha experimentado una emoción, por ejemplo, vergüenza después de recibir un crítica en tu trabajo o universidad, y luego tratar de evitarla? Es posible que tu pensamiento automático fuese, no seas un bebé o no llores, que débil se te ve; y, al tratar de evadir ese sentimiento haces que toda situación sea insignificante.

La aceptación, se basa en aceptar y dar un espacio a todas las emociones para que sigan su camino. Vengan y se vayan, sin la necesidad de retenerlas. Las emociones no son controlables, no podemos controlar la alegría, la tristeza, el asco, el enojo o la sorpresa. Lo que si podemos controlar son las conductas que se derivan de esas emociones. Por ejemplo, estoy enojado y quiero beber alcohol para olvidar. Puedes controlar la cantidad de ingesta de alcohol y parar, pero no el enojo. Toma en cuenta que mientras más quieres controlar una emoción, más se vuelve poderosa.

Mientras más nos acerquemos a la aceptación, el vínculo con nuestros sentimientos se volverán objetivos. No jugaremos que la emoción es "buena" o "mala", "negativa" o "positiva", simplemente son emociones "agradables" y "desagradables" que cumplen una función en ti.

Luchar con las emociones es como intentar unir el agua con el aceite. No se podrán combinar por más que intentemos y todos los esfuerzos serán en vano. No hay que ir contra la marea, es mejor ir en la misma dirección. El camino a la aceptación comienza en buscar un punto de equilibrio con las emociones que has intentado distanciarte. Entender que ambos componentes tienen densidades diferentes, es aceptación. Dejar que todos nuestros pensamientos sentimientos, solo sean, poder identificarlos y poder manejarlos, es aceptación.

Recuerda que la aceptación no significa "rendirse" o "ceder", significa no pelear con tus pensamientos. De esta manera, te concentrarás más en lo que te importa.



- **Poniendo en práctica lo aprendido**

Las siguientes actividades fueron traducidas y adaptadas del autor Suro, 2019.

Actividad 1: Fiesta de cumpleaños número 100

- Este ejercicio te ayuda a dar un sentido de pertenencia o conexión con las comunidades al entablar relaciones basadas en intereses o valores compartidos

Instrucciones

Imagina que has vivido tu vida completamente fiel a tus valores y ahora puedes celebrar tu fiesta de cumpleaños número 100. A lo largo de la fiesta, las personas que te han conocido a lo largo de tu vida se acercan a ti (independientemente de si crees que en realidad estarían vivos en este momento). Con esta imagen en mente, considere las siguientes preguntas.

- ¿Qué grupos de personas asisten? (p. ej., familia, trabajo, kárate, consejo de vecinos)

- ¿En qué ámbitos, además del familiar y el laboral, se ha sentido más tu presencia?

- ¿Cuáles son sus contribuciones duraderas a las comunidades de las que ha sido miembro?

- ¿Qué te dice la gente sobre el papel que has jugado en sus vidas?

- ¿En qué grupos o entornos ha desempeñado un papel de liderazgo?

Ahora tómese un momento para reflexionar sobre qué tan cerca o lejos cree que está de hacer realidad esta visión. ¿Cuáles son las comunidades donde puedes aumentar tu presencia y conexión?

Actividad 2: Asuntos de la Comunidad

- Este ejercicio te ayuda a reconocer los principios de una comunidad que lo hacen única para ti

Instrucciones

Para cada grupo comunitario en su vida, anote en la tabla lo que es más importante para usted. Luego califique en una escala del 1 al 3 (siendo 1 nada y 3 muy) qué tan activo es en cada comunidad. Si falta una comunidad en la tabla, escríbala en la última fila.

Comunidad	¿Qué es lo más importante para ti?	¿Qué tan activo eres? (1-3)
Barrio	Espacios verdes para que jueguen los niños	2
Profesional		
Basada en la fé		
Política		
Ocio		
Familia		
Salud y bienestar		

Utilice sus respuestas de este ejercicio para crear una lista de tres a cinco valores fundamentales para este dominio.

- Valor central 1 _____
- Valor central 2 _____
- Valor central 3 _____
- Valor central 4 _____
- Valor central 5 _____

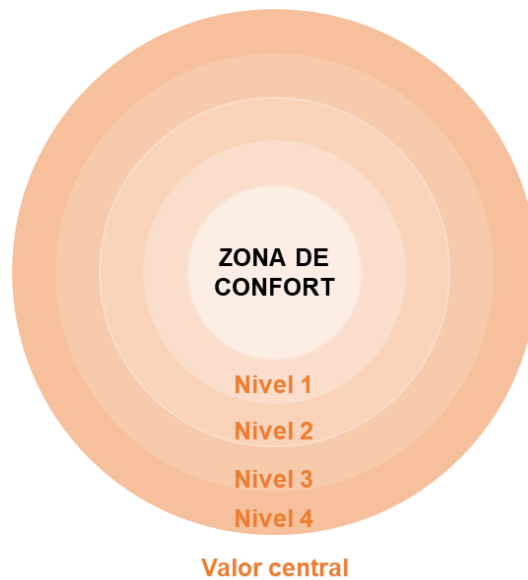
Encontrar grupos de personas que compartan nuestros valores específicos nos ayuda a acercarnos a lo mejor de nosotros mismos en todos los ámbitos. Por ejemplo, supongamos que la espiritualidad es un valor importante para usted, pero puede ser difícil encontrar espiritualidad en áreas como el trabajo o la salud. Encontrar un entorno donde pueda explorar, discutir y expresar sus creencias espirituales con personas de ideas afines es importante para lograr el equilibrio y la satisfacción en todas las áreas de su vida.

Actividad 3: Tiro al blanco

- Este ejercicio te ayuda a explorar más allá de tu zona de confort

Instrucciones

El círculo central de la diana representa nuestra zona de confort, donde sentimos poca o ninguna incomodidad emocional. Cada círculo más grande representa otro nivel de desafío para dar pasos más grandes fuera de nuestra zona de confort. Recuerde cada uno de los valores centrales que identificó para el dominio de la comunidad y considere lo que significa sentirse seguro. Si está dispuesto a salir de su zona de confort, considere las siguientes preguntas para cada nivel de desafío:



Valor Central: _____

Nivel 1

- ¿Qué acción representaría un paso fuera de su zona de confort?

- ¿Qué pensamientos y sentimientos anticipa al hacer este movimiento?

- ¿Estás dispuesto a experimentar estos sentimientos para acercarte a tu valor?

Nivel 2

- ¿Qué acción representaría otro paso fuera de tu zona de confort?
-

- ¿Qué pensamientos y sentimientos anticipa al hacer este movimiento?
-

- ¿Estás dispuesto a experimentar estos sentimientos para acercarte a tu valor?
-

Nivel 3

- ¿Qué acción representaría otro paso fuera de tu zona de confort?
-

- ¿Qué pensamientos y sentimientos anticipa al hacer este movimiento?
-

- ¿Estás dispuesto a experimentar estos sentimientos para acercarte a tu valor?
-

Nivel 4

- ¿Qué acción representaría otro paso fuera de tu zona de confort?
-

- ¿Qué pensamientos y sentimientos anticipa al hacer este movimiento?
-

- ¿Estás dispuesto a experimentar estos sentimientos para acercarte a tu valor?
-

- Este ejercicio te ayuda a identificar y enfrentar tus miedos

Instrucciones

Haz una lluvia de ideas sobre todas las cosas que has pensado hacer pero que no has pensado en términos de diversificarte socialmente o involucrarte más en tu comunidad. Estas cosas pueden ir desde pedirle a un amigo del trabajo que salga a almorzar hasta tomar una clase de baile de salón o postularse para el consejo de su vecindario. A continuación, asigne a cada uno de esos actos un número del 1 al 10, donde 1 representa algo que siente que podría hacer hoy y 10 significa que la idea de hacerlo le causa mayor angustia.

Malestar emocional

Algo que podrías hacer hoy	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	La idea de hacer esto te trae la mayor angustia
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Acción desafiante	Calificación (1-10)	Fecha

Actividad 5: Un hermoso día en el vecindario

- Este ejercicio te ayuda a mejorar su conciencia de su entorno

Instrucciones

Complete este ejercicio en algún lugar fuera de su comunidad que le resulte familiar, como una cuadra en su vecindario por la que haya pasado cientos de veces o la franja de acera afuera de su edificio de oficinas.

- **5:** Describe cinco cosas que ves.

- **4:** Anota cuatro cosas que escuchas.

- **3:** Etiqueta tres cosas que sientes a través del tacto.

- **2:** Identifica dos cosas que hueles.

- **1:** Nombra una cosa que puedas saborear.

¿Notaste una diferencia en tu estado de ánimo después de hacer este ejercicio?

Actividad 6: ¿Controlar o no controlar?

- Este ejercicio te ayuda a reconocer que emociones evitas cuando se trata de construir una red comunitaria

Instrucciones

Complete la tabla para explorar las estrategias que utiliza para mantenerse al tanto cuando surgen estas emociones.

<i>Estrés</i>	¿Qué situaciones tienden a traer a colación esta emoción?

	¿Cómo has intentado controlar esta emoción?

¿Ha funcionado a corto plazo?	

¿Ha funcionado a largo plazo?	

¿Cuáles han sido los costos de tratar de controlar esta emoción?	

<i>Ansiedad</i>	¿Qué situaciones tienden a traer a colación esta emoción?

¿Cómo has intentado controlar esta emoción?	

¿Ha funcionado a corto plazo?

¿Ha funcionado a largo plazo?

¿Cuáles han sido los costos de tratar de controlar esta emoción?

Tristeza

¿Qué situaciones tienden a traer a colación esta emoción?

¿Cómo has intentado controlar esta emoción?

¿Ha funcionado a corto plazo?

¿Ha funcionado a largo plazo?

¿Cuáles han sido los costos de tratar de controlar esta emoción?

Soledad

¿Qué situaciones tienden a traer a colación esta emoción?

¿Cómo has intentado controlar esta emoción?

¿Ha funcionado a corto plazo?

¿Ha funcionado a largo plazo?

¿Cuáles han sido los costos de tratar de controlar esta emoción?

Enfado

¿Qué situaciones tienden a traer a colación esta emoción?

¿Cómo has intentado controlar esta emoción?

¿Ha funcionado a corto plazo?

¿Ha funcionado a largo plazo?

¿Cuáles han sido los costos de tratar de controlar esta emoción?

Verguenza

¿Qué situaciones tienden a traer a colación esta emoción?

¿Cómo has intentado controlar esta emoción?

¿Ha funcionado a corto plazo?

¿Ha funcionado a largo plazo?

¿Cuáles han sido los costos de tratar de controlar esta emoción?

Es probable que haya llegado a la conclusión de que, en general, los intentos de controlar las emociones desafiantes son ineficaces como mínimo, pero en el peor de los casos tienen el potencial de limitar su vida en gran medida.

Estas estrategias funcionan a corto plazo, por eso seguimos recurriendo a ellas. Si no nos dieran una muestra del alivio o la sensación de control que anhelamos, no los usaríamos. El problema es que hemos apostado todo nuestro dinero a que el control es la solución, cuando en realidad empeora las cosas a largo plazo.



- **Referencias**

Cook, L, y Cook, E. (1950). Nature of community. In L. A. Cook y E. F. Cook, *A sociological approach to education: A revision of community backgrounds of education* (pp. 47–69). *McGraw-Hill Book Company*. <https://doi.org/10.1037/14612-003>

Lara, L., y Providell, L. (2020). Relaciones sanas. Taller para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven.

<https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/17311/Relaciones%20sanas.pdf?sequence=1>

Suro, G. (2019). *Learning to thrive and Acceptance and Commitment Therapy Workbook*. Rockridge Press.

Módulo 6: Trabajo, Hobbies, Vocación

Objetivo General: Descubrir tu vocación para un mejor desarrollo profesional y conocer sobre el equilibrio trabajo-vida mediante objetivos SMART.



- **Caso de Marco (Suro, 2019).**

Hijo de inmigrantes centroamericanos, Marco creció con la presión de tener éxito. Sus padres lo empujaron desde pequeño a ser un buen estudiante. Vivía en una comunidad con personas del mismo país que sus padres y fue a la escuela con niños que compartían la misma cultura e historia. Trabajó duro durante toda la escuela secundaria y recibió una beca completa para una prestigiosa universidad. Cuando se graduó como el mejor estudiante de su clase, sintió el orgullo de sus padres, su comunidad y su escuela.

Pero la transición a la universidad fue difícil. Marco inmediatamente sintió que él era diferente. Observó a sus compañeros mudarse a sus dormitorios con padres, hermanos y grandes bolsas de pertenencias. Marco había venido solo ya que su familia no podía permitirse el lujo de ir con él.

En su primera clase, vio a sus compañeros navegar con facilidad la lección estilo lectura, ansiosos por participar y compartir sus ideas.

No puedo hacer esto.

De repente, Marco se vio inundado por la ansiedad y el temor. Su mente comenzó a inundarlo con razones por las que debería hacer las maletas e irse a casa. Solo entré por mi origen étnico. No soy lo suficientemente inteligente para estar aquí. Todo el mundo sabe que no merezco esto.

Estos pensamientos eran más fuertes cuando Marco estaba en clase, particularmente en las clases pequeñas que dependían de la participación de los estudiantes. Nunca levantó la mano voluntariamente, y cuando lo llamaron, mantuvo la mirada baja y murmuró respuestas cortas. Las pocas veces que Marco habló fueron seguidas de una autocrítica brutal: soné tan estúpido.

Todo el mundo me está juzgando.

Marco se desanimó. Lo que más amaba, la escuela, de repente se convirtió en la mayor fuente de dudas y humillaciones. Se despertaba lleno de temor y, a menudo, faltaba a clases. Sus calificaciones comenzaron a sufrir y le informaron que podría perder su beca.

Eventualmente, Marco comenzó a considerar que sus pensamientos, por poderosos y convincentes que fueran, podrían no ser completamente exactos. Se dio cuenta de que comprar esos pensamientos podría costarle potencialmente su educación. Marco no tuvo más remedio que hacer las cosas de manera diferente. El mayor desafío fue participar en clase. Marco encontró una manera de levantar la mano y compartir su perspectiva a pesar de que los pensamientos se agolpaban. Inicialmente, experimentó tantas críticas internas después de compartir que apenas podía escuchar nada más. Sin embargo, un día se dio cuenta de que sus compañeros de clase habían usado su respuesta como punto de partida para una nueva discusión, lo que era evidencia de que su perspectiva era valiosa y meritoria.

Con el tiempo, cuanto más compartió Marco en clase, más silenciosos se volvieron los pensamientos. De vez en cuando, hablaba espontáneamente y sin inhibiciones. Otras veces, los pensamientos volvieron a ser ruidosos. Cuando lo hicieron, se recordó a sí mismo superar la incomodidad y saborear la sensación de logro que le trajo. Estuvieran o no pensamientos críticos, Marco siguió comprometido con lo que sabía que era cierto: le encantaba aprender y la educación era algo de suma importancia para él.



- **Reflexionando**

- Si Marco decide cambiar las cosas de manera diferentes. ¿Crees que Marco actuó en base a su vocación? Es decir, en base a sus intereses para sentir satisfacción

- ¿Alguna vez has cambiado tu vocación o actuado de una manera diferente por presión social?

- ¿Cómo fue tu transición del colegio a la universidad? ¿Se te dificultó?

Escribe 3 ejemplo sobre cómo fue diferente para ti. Puede ser en la comida, forma de hablar, costumbres, etc.

1. _____
2. _____
3. _____

- ¿Qué pensamientos se te cruzaron en tu mente cuando no sentías que encajabas en algún lugar?



- **Conceptualizando**

Vocación, estoy segura de que en algún momento de tu vida has escuchado esa palabra. Pero ¿te has detenido a pensar qué significado tiene para ti? Comencemos con el significado científico de vocación, "llamada" o inspiración que tiene una persona al perseguir sus intereses para sentir satisfacción personal (Sánchez, 2003). ¿Has sentido ese llamado? Independientemente de si trabajas en una oficina o dentro de tu hogar, en un trabajo remunerado o gratuito. ¿Sientes que estas conectado con tus deseos más profundos? ¿Pasas tus días en el trabajo sintiendo parte de la cultura organizacional de la empresa y una parte importante del lugar? Reflexiona un poco de estas preguntas, y cuando acabes vuelve al texto.

Comprender lo que verdaderamente importante para ti te permite aprovechar al máximo tus habilidades e identidad profesional que tienes, dentro o fuera del trabajo. Estar guiado según tus valores que significa estar en contacto con tu forma de ser, con lo que te hace ser único en el mundo, con tus propósitos de vida y cómo quieres contribuir al mundo.

Existen varias razones por las que no tienes un sentido de pertenencia o identidad donde trabajas, por lo que nos desconectarnos de lo que es significativo para nosotros. Nuestra sociedad tiende a valorar la remuneración económica y el prestigio que recibe del trabajo. ¿Cuántos nos hemos preguntado por aquellas carreras que "aseguran nuestro futuro" al tener más remuneración y puestos de trabajo en el mercado laboral? ¿Cuántos dejaron de seguir lo que los apasiona solo por buscar una carrera que tenga futuro en el mundo laboral?

Reflexiona sobre cuantas personas se encuentran verdaderamente conectado con su vocación. Que lujo, para aquellas que sintieron una conexión con sus intereses al poder escoger lo que les apasiona. Puedes pensar, no tengo tiempo para encontrar mi vocación o necesito dinero o mis padres no les gusta eso y quieren que siga otra cosa. Sin embargo, trabajar por seguridad financiera, aunque no te guste el trabajo, no significa que nunca vas a significar algo para ti. De lo contrario, puede haber cambios en el proceso donde te des cuenta de que de lo que te apasiona.

Para la mayoría de nosotros, la vida laboral, la familiar y la personal están desequilibradas. Puedes sentir que estas en todos lados, pero en ningún a la vez. Podemos experimentar síntomas de ansiedad o depresión de la semana laboral. Aclarar el término de equilibrio trabajo-vida y tus valores pueden ayudarte a sentir que no tienes que portar siempre un escudo para ir a trabajar.

Moyano y Jiménez (2008) mencionan que el equilibrio entre trabajo-vida es el número de horas que trabaja la persona al comparar con el tiempo que dedica a las actividades del cuidado personal, pasar en familia y el ocio. Logras hacer una gestión satisfactoria de límites entre ambas, logras dedicarles tiempo suficiente y priorizas las cosas para ahorrar tiempo y energía.

Existen ciertas **estrategias** que te pueden ayudar para lograr el **equilibrio entre el trabajo y la vida** (Candela, 2016):

- **Tomate tiempo libre en el trabajo:** El cuerpo humano no está diseñado para trabajar durante largas horas. Levantarte de la silla, toma aire fresco, has movimientos para estirar tu cuerpo o ten una caminata ligera.
- **Planifica tus actividades:** Llevar una vida desorganizada sin saber cuándo, dónde y a qué hora son tus planes, puede ser difícil para mantener tu concentración en cada cosa. Intenta hacer una lista según la importancia de tus actividades y anda tachando las que vas completando. De esta manera, logras darle atención y tu esfuerzo a cada una.
- **Fomenta la política de no trabajar en casa después de las horas de trabajo en oficina:** No dejar el trabajo en su lugar de trabajo puede resultar un problema importante al excederse de carga de trabajo y la dificultad de descanso que necesita el cuerpo. La vida social y tiempo de calidad contigo mismo es necesario para mantener una mente sana.
- **Ten horarios flexibles:** Mantener un equilibrio laboral no puede ser posible si no tienes tiempo para tus actividades personales. La flexibilidad en los horarios te ayuda en tu aspecto personal y social de la vida. Además, alivia tus síntomas de estrés
- **Gestiona tu tiempo:** Determina horas de tus actividades. Utiliza técnica de manejo de tiempo y averigua cual te resulta mejor. No tener horarios puede abrumarte porque sentirás que no tienes tiempo para ti. Asegúrate de tener un rutina

¿Qué es lo más importante para ti cuando se trata de tu **identidad profesional**? Y, a esto nos referimos a tu autoimagen. El conjunto de características que te define y te diferencia como individuo y los demás (Bailey 2nd, 2003). Si una de tus fortalezas y valores es el liderazgo, trabajar de forma online no será una buena opción. Pero hay algo importante que aclarar. Los valores no están relacionados con el puesto de trabajo y las responsabilidades laborales que tienes. De hecho, la diferencia entre los valores y tus responsabilidades es que tus valores siempre están disponibles para ti, mientras que las responsabilidades o metas nunca están aseguradas de que vaya a pasar. Te doy un ejemplo, esperas pacientemente que tu compañero de trabajo termine a la parte del informe que es de él, para tu terminar la tuya. Conectas con tu creatividad al realizar una campaña de un evento en tu empresa.

¿La forma en que se compromete con su trabajo, interactúa con sus compañeros y equilibra las prioridades refleja lo que es más importante para usted? Si/No _____

Si tu respuesta es sí, déjame decirte que estas áreas están relacionadas con la acción comprometida. Donde requiere que cualquier meta planteada debe estar conectada con tus valores. Para ello, debes tener objetivos concretos y detallados. Tratar de profundizar aquellos aspectos que aumentan tus habilidades para trabajar bien o tener una buena vida social.

Los **objetivos SMART** te ayudan a desarrollarte personalmente al plantearte metas que puedan dar un impulso a tu profesión. También, te permiten analizar el desempeño de tus esfuerzos (Lawlor, 2012). Estos deben ser específicos, alcanzables, medibles, relevantes y temporales. Como, por ejemplo, para el fin de año del 2023, voy a tener ahorrado 900 dólares en mi cuenta del banco, para lograr realizar el viaje de mis sueños a Tailandia. El acrónimo de SMART nos ayuda a entender lo siguiente (Lawlor, 2012).

- **Específicos:** Concéntrate en los detalles. No des ideas tan generales, desglósalas y organízalas en bullet points. Mientras más sencillo, más se puede poner en acción. Ejemplo: Quiero terminar un certificado en terapia de juego este fin de semana, así que tendré que completar 2 módulos cada día.

- **Medibles:** Señalar porcentajes o números exactos. Ejemplo: Terminar y enviar tres deberes a cada profesor de la materia para terminar el semestre sin mucha carga académica.
- **Alcanzables:** Realizar metas realistas y ser consciente de lo que queremos y tenemos a nuestro alcance y control. Ejemplo: Integra vegetales en tus almuerzos 5 veces a la semana.
- **Relevantes:** Metas conectadas a nuestros valores. Ejemplo: Leer un cuento a algún familiar por 10 minutos todos los días antes de que se vaya a dormir
- **Temporales:** Marcas tiempo establecidos para completar tus metas. Ejemplo: Leer 2 novelas románticas durante un solo mes.

Usar tus valores para crear tus objetivos SMART es una forma de avanzar en una dirección correcta hacia el equilibrio de tu vida. Así mismo, necesitamos metas para avanzar ya que no podemos vivir solamente con los valores. Se debe actuar. Es importante dedicar tu tiempo a establecer tus metas.

Muchos de nosotros experimentamos ansiedad en el trabajo, ya sea por la fecha límite de entrega de un trabajo o la ansiedad de entregar perfectamente. Los **pensamientos catastróficos** pueden invadir tu mente y crear las peores escenas. Estar en el momento presente nos permite poner atención a lo que está sucediendo, escuchar y concentrarnos en cada tarea. ¡Así que tú decides! tienes la oportunidad de estar aquí y en el ahora en tu trabajo y en tu vida personal. Recuerda que todo pensamiento no dura para siempre. Con el tiempo, entenderás que los pensamientos van y vienen, que algunos son útiles y otros no.

En cualquier puesto de trabajo puedes experimentar emociones incómodas. Pero, hemos aprendido a que los intentos de evitar o protegernos de las emociones naturales no funcionan. El camino de salir de tu zona de confort es dejar de luchar con ellas, y mejor usarlas para guiarte en el camino. Practicar la aceptación nos ayuda a crear nuestros dominios vocacionales.

Que no te sorprenda la presión que sientes cuando se trata de trabajar, la mente te puede enviar pensamientos muy críticos, malos o inútiles. ¿Cuántas veces te quedaste callada cuando tenías sugerencia o comentarios al respecto de un tema? o ¿alguna vez ha decidido no postularse para

una pasantía porque no creías que tenías los conocimientos o habilidades necesarias para ser un buen candidato algo que valiera la pena dar? La confianza en ti puede ser una respuesta. Relaciónate con tus valores para poder enfrentar esos miedos.

¿De qué trata todo esto?

DEFUSIÓN

Se basa en el proceso de vigilar y despegarse de tu forma de pensar. Cuando nos enredamos en nuestros pensamientos y lo repetimos una y otra vez en nuestra mente sobre las cosas que creemos y hacemos, lo único que hacemos es estar en un estado mental llamado fusión cognitiva. El problema de estar en esta fusión es que no siempre los pensamientos son confiables. ¿Qué quiere decir esto? A veces tus propios pensamientos pueden ser demostrarse como si estuvieran reflejando la realidad, cuando tu mente está haciendo juicios o creando interpretaciones erróneas/negativas.

Cuantas veces nos hemos olvidado de subir un deber a la plataforma de la universidad, y has pensado, ¡Rayos cómo pude ser tan bobo! El hecho de que olvides de subir el deber no tiene ninguna relación con tu inteligencia. Tener repetidamente este pensamiento, eventualmente puedes creértelo y fusionarte mentalmente con esa idea. Para ello, es importante tener espacios entre nuestros pensamientos, imágenes y recuerdos en lugar de enredarse con ellos.

La clave es ver los pensamientos por lo que son, solo un pensamiento, imagen o recuerdo, una guía, pero no el resultado. No confundas tus pensamientos con la realidad o la verdad, solo son pensamientos. No tienen que significar nada, y no tienes que hacer nada en respuesta a ellos. Solo dejarlos ser y fluir. Cuando creemos en ellos y les permitimos tener efectos en nuestro comportamiento es cuando les damos poder y causa problemas.



- **Poniendo en práctica lo aprendido**

Las siguientes actividades fueron traducidas y adaptadas del autor Suro, 2019.

Actividad 1: Cuando sea grande

- Este ejercicio te ayuda a desarrollar una lista de valores centrales en el área de la vocación

Instrucciones

Reflexiona sobre un recuerdo tuyo de niño. Específicamente, desarrolle una imagen de sí mismo en un momento en que comenzó a pensar en cómo sería la vida cuando fuera grande. Trate de conectarse con la experiencia de ser un niño y pensar que todo era imaginable y que todo era emocionante. Cree una mentalidad en la que no haya juicios sobre lo que es posible, realista o “correcto”. Permanezca en este espacio mental mientras responde estas preguntas.

- ¿Cuál fue el primer trabajo de tus sueños?

- ¿Quiénes fueron tus héroes?

- ¿Qué adjetivos se usaban para describirte de niño?

- ¿Cuáles eran tus juegos favoritos para jugar?

- ¿Alguna vez jugaste a “simular”? ¿Qué se te ocurrió?

- ¿Cómo imaginabas que sería tu vida como adulto?

- ¿Qué carreras recuerdas haber aprendido que te intrigaron más?

¿Qué le dicen estas respuestas sobre lo que podría ser inherentemente importante para usted? Por ejemplo, si soñaste con ser astronauta, puede reflejar que la naturaleza, la exploración o la aventura son importantes para ti.

Utilice sus respuestas de este ejercicio para crear una lista de tres a cinco valores fundamentales para este dominio.

- **Valor central 1** _____
- **Valor central 2** _____
- **Valor central 3** _____
- **Valor central 4** _____
- **Valor central 5** _____

Actividad 2: Manual de usuario

→ Este ejercicio te ayuda a desarrollar una comprensión de lo que lo hace funcionar cuando se trata de trabajar, para que pueda sentirse más empoderado

Descripción

Cuando compra un automóvil o un dispositivo electrónico nuevo, viene con un manual de usuario que detalla cómo funciona el producto y qué hacer si algo sale mal. Use las siguientes preguntas para crear su propio manual de usuario. Puede ser útil pedirles a sus actuales compañeros de trabajo, cónyuge u otras personas que lo conocen bien que le den su opinión si se queda perplejo.

- ¿Cuáles son mis valores fundamentales en lo que respecta al trabajo?

- ¿Qué me permite ejercitar mis fortalezas?

- ¿Qué saca a relucir mis debilidades?

- ¿Cómo respondo a los contratiempos?

- ¿Qué deben saber los demás el primer día de trabajar conmigo?

- ¿Cuáles son mis puntos ciegos?

- ¿Qué equilibrio entre el trabajo y la vida quiero lograr?

Actividad 3: Obtener inteligencia

→ Este ejercicio te ayuda a crear objetivos SMART

Instrucciones

Escriba los valores centrales que se le ocurrieron para el dominio de la vocación. Para cada valor, primero establezca una meta vaga. Sin pensar demasiado en ello, observe cómo es escribir un objetivo abstracto y ambiguo. A continuación, escriba una meta concreta y específica que sea factible de lograr en el próximo mes.

EJEMPLO:

VOCACIÓN: Enfermera

VALOR: Contribución

→ **Objetivo vago:** mejorar la calidad de la atención de los pacientes en la sala

→ **Objetivo INTELIGENTE:** Llegar al trabajo 15 minutos antes para poder controlar a un paciente antes de que comience el turno

VOCACIÓN: _____

VALOR: _____

→ **Objetivo vago:** _____

→ **Objetivo INTELIGENTE:** _____

VOCACIÓN: _____

VALOR: _____

→ **Objetivo vago:** _____

→ **Objetivo INTELIGENTE:** _____

VOCACIÓN: _____

VALOR: _____

→ **Objetivo vago:** _____

→ **Objetivo INTELIGENTE:** _____

VOCACIÓN: _____

VALOR: _____

→ Objetivo vago: _____

→ Objetivo INTELIGENTE: _____

VOCACIÓN: _____

VALOR: _____

→ Objetivo vago: _____

→ Objetivo INTELIGENTE: _____

Observe la diferencia entre los objetivos imprecisos y SMART. ¿Cómo difieren en términos de cuán motivado te sientes mientras los lees? Usar sus valores para crear **objetivos SMART** es una forma de seguir avanzando en la dirección correcta. Ahora es el momento de pensar un poco en el proceso de lograr sus objetivos SMART, lo que significa anticipar las barreras que pueden presentarse a medida que avanza y qué recursos necesitará para garantizar su éxito. Al considerar tanto las barreras como los recursos, es importante tener en cuenta tanto las experiencias internas (pensamientos y sentimientos) como los factores externos (tiempo y accesibilidad).

Actividad 4: Barreras y recursos

- Este ejercicio te ayuda a entender la importancia de tener en cuenta tanto las experiencias internas como los factores externos

Instrucciones

Ejemplo

Objetivo SMART: Programar reuniones de registro con cada miembro del personal una vez cada trimestre

- **Barreras:** distraerse con las tareas del día a día, evitar dar retroalimentación, encontrando suficiente tiempo
- **Recursos:** De dos a tres horas por persona para la reunión y el tiempo de preparación, disposición para tener conversaciones difíciles en ocasiones

Objetivo SMART: _____

→ **Barreras:** _____

→ **Recursos:** _____

Objetivo SMART: _____

→ **Barreras:** _____

→ **Recursos:** _____

Objetivo SMART: _____

→ **Barreras:** _____

→ **Recursos:** _____

Objetivo SMART: _____

→ **Barreras:** _____

→ **Recursos:** _____

Objetivo SMART: _____

→ **Barreras:** _____

→ **Recursos:** _____

Necesitamos metas para avanzar; no podemos existir únicamente en nuestros valores. Por esta razón, es importante dedicar tiempo y pensar en el proceso de establecer metas.

Actividad 5: ¿Entrar o salir?

- Este ejercicio te ayuda a desarrollar la conciencia de cuan presente está durante sus días de trabajo

Instrucciones

Utilice esta herramienta para realizar un seguimiento de su compromiso con el momento presente a lo largo de un día laboral típico, cada hora en punto. Puede ser útil configurar alarmas en su teléfono para recordarle que se comunique con usted mismo. En cada punto de tiempo, tenga en cuenta qué tan conectado se siente con lo que está haciendo en una escala del 1 al 10 marcando una X en la casilla correspondiente, donde 1 representa estar completamente atrapado en su cabeza sin ninguna conexión con el aquí y ahora y El 10 representa estar totalmente en contacto con el momento presente, totalmente comprometido con lo que sucede frente a ti, y los cinco sentidos disparando a toda máquina. Después de pasar un día rastreando su compromiso, responda las preguntas.

	Escala										
Totalmente en contacto con el momento presente	10										
	9										
	8										
	7										
	6										
	5										
	4										
	3										
	Completamente fuera de contacto con el momento presente	2									
		1									
		9 a.m.	10 a.m.	11 a.m.	12 p.m.	1 p.m.	2 p.m.	3 p.m.	4 p.m.	5 p.m.	

- ¿En qué momentos del día estuvo más presente?

- ¿Cuándo estuvo más desprotegido? ¿es decir, la mayoría en tu cabeza?

- Eche un vistazo a los tres puntos más bajos del día y describa cómo pasó su tiempo.

¿Qué parece estar pasando cuando estás más desprotegido? Quizás pasó la última hora trabajando en el mismo proyecto y se sentía aburrido. Tal vez tuviste una reunión con tu jefe que te dejó molesto. Comprender qué comportamientos, sentimientos o situaciones pueden llevarte a enredarte en tu cabeza es un buen lugar para comenzar.

Actividad 6: Haz que cuente

- Este ejercicio te ayuda a implementa técnicas básicas de atención plena

Instrucciones

Utilice el cuadro para realizar un seguimiento de cómo la integración de la atención plena marca la diferencia en el transcurso de su jornada laboral. Trate de tomar ocho descansos de atención plena, aproximadamente uno por hora (si trabaja una jornada laboral de ocho horas). Si eso se siente demasiado desalentador, comience con cinco, tres o incluso uno. Siéntete libre de usar una de las técnicas enumeradas o crea la tuya propia.

- Tome 10 respiraciones profundas, notando en qué parte de su cuerpo percibe cada inhalación y exhalación.
- Frote la loción lentamente en sus manos, prestando atención a la sensación de empapar su piel.
- Prepara una taza de café e inhala el aroma con los ojos cerrados.
- Mira a través de una ventana y etiqueta 10 cosas diferentes que ves.
- Coma un bocado de comida, masticándolo lentamente y tratando de nombrar tantos sabores como pueda.

Tiempo	Nivel de compromiso con el momento presente antes (1–10)	Técnica de mindfulness utilizada	Nivel de compromiso con el presente momento después (1–10)

¿Cómo influyó tomarse unos momentos para hacer contacto con el aquí y ahora en su compromiso con lo que estaba haciendo? Considere cómo su productividad y satisfacción con el trabajo cambiarían con el tiempo si hiciera un esfuerzo constante para mantenerse comprometido.

Actividad 7: Liberaciones locas

- Este ejercicio te ayuda a demostrar cómo sus pensamientos no tienen que dictar sus acciones

Instrucciones

Rellena los espacios en blanco con pensamientos que pasan por tu cabeza en torno a tu identidad profesional.

- Posiblemente no podría _____, porque soy _____.
- Me encantaría _____, pero soy demasiado _____.
- Yo también _____; de lo contrario, _____.
- Porque soy _____, simplemente no puedo _____.
- No soy _____ lo suficiente para _____.

Ahora vamos a hacer un pequeño experimento.

- Mientras lee esto, levante su brazo derecho en el aire como si fuera a responder una pregunta. Mantenga su brazo en el aire mientras lee el siguiente mensaje en voz alta: “No puedo levantar mi brazo derecho. Mi brazo está físicamente paralizado y no puede moverse. Soy incapaz de mantener mi brazo en el aire”. Y luego diga: “Mantener mi brazo en el aire me hace parecer estúpido. Si mantengo mi brazo levantado por otro segundo, literalmente se caerá”.

Aunque este ejercicio es un poco tonto, ilustra cómo comprar nuestros pensamientos realmente puede mantenernos atascados. Puedes tener toda la oración que acabas de completar a todo volumen en tu cabeza y aún elegir actuar de manera opuesta. Fusionarse con estos pensamientos hace que sea más difícil responder con flexibilidad y participar en un comportamiento que esté en línea con sus valores fundamentales.

- ¿Cómo te sentiste después de realizar este ejercicio?



- **Referencias**

Bailey 2nd, J. (2003). Self-image, self-concept, and self-identity revisited. *Journal of the National Medical Association*, 95(5), 383.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2594523/>

Candela, M. (2016). Equilibrio Trabajo-Vida: Proceso de transformación hacia una organización familiarmente responsable. *Ciencias Administrativas*, (8), 33-41.

<https://www.redalyc.org/journal/5116/511653788004/511653788004.pdf>

Lawlor, B. (2012). Smart goals: How the application of smart goals can contribute to achievement of student learning outcomes. In *Developments in business simulation and experiential learning: Proceedings of the annual ABSEL conference* (Vol. 39).

<https://absel-ojs-ttu.tdl.org/absel/index.php/absel/article/view/90>

Moyano, E y Jiménez, A. (2008). Factores laborales de equilibrio entre trabajo y familia: medios para mejorar la calidad de vida. *Revista Universum Nº 23 Vol. 1: 116-133*.

https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0718-23762008000100007&script=sci_arttext

Sánchez, E. (2003). La vocación entre los aspirantes a maestro. *Educación XX1* (2004, p. 203-222). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70600608>

Suro, G. (2019). *Learning to thrive and Acceptance and Commitment Therapy Workbook*. Rockridge Press.

Módulo 7: Crecimiento Personal

Objetivo General: Examinar las áreas en las que queremos desarrollar y construir nuevos conocimientos para un positivo crecimiento personal.



- **Metáfora de los dos árboles (Stoddard y Afari, 2014)**



Obtenido de Runawasi, 2022

Érase una vez un niño de diez años, muy inteligente para su edad. Un día, el niño va a visitar a su abuelo, se fue a su casa con una idea clara en mente: quería tener éxito en la vida y estaba dispuesto a hacer lo que fuera para conseguirlo. Su abuelo había sido una persona exitosa, así que, si hubiera sabido un secreto, sin duda se lo habría contado. Entonces, sin dudarle, ella le preguntó:

- Cuando sea mayor quiero tener mucho éxito, como tú. ¿Puedes darme algún consejo para lograrlo?

El abuelo no dijo nada, tomó al niño de la mano y lo llevó al vivero donde había comprado las plantas para su jardín. Luego le pidió que eligiera dos árboles. Una vez que llegaron a casa, trasplantaron los árboles. Uno lo pusieron en el jardín y el otro en un jarrón en la casa.

- ¿Cuál de los dos árboles crecerá mejor?

- El abuelo le preguntó más tarde al niño. El niño se quedó en silencio un par de minutos pensando y dijo:

- El árbol en la maceta, porque está dentro de la casa, protegido y seguro. El que está en el jardín tendrá que enfrentarse a la lluvia, el sol y el viento, y le resultará más difícil crecer y tal vez incluso morir.

El abuelo se encogió de hombros y no dijo nada más. Pasaron los años mientras el cariñoso abuelo cuidaba ambos árboles. Un día, el niño, ahora joven, recordó la pregunta que le había hecho a su abuelo años atrás.

- Nunca respondiste a mi pregunta. ¿Cómo puedo hacer para tener éxito?

El anciano llevó a su nieto a ver ambos árboles y luego le preguntó:

- ¿Cuál de los dos ha crecido más?

El joven parecía desconcertado, no tenía sentido.

- ¿Como es posible? El árbol en la maceta, seguro en la casa, debería haber crecido más, ¡pero en cambio!

El abuelo sonrió, luego dijo:

- La opción más segura te permite sobrevivir, pero no tener éxito y vivir plenamente. En cambio, los peligros siempre se convierten en desafíos que estimulan el crecimiento. Solo si tiene el coraje de asumir riesgos, descubrirá su verdadero potencial.



- **Reflexionando**

- ¿Crees que para tener éxito se necesita seguir los mismos pasos de alguien más que haya logrado el éxito? Si/No, ¿Por qué?

- ¿Crees que esta metáfora hace referencia a que debemos salir de la zona de confort?

- ¿Qué emociones experimentas cuando te dicen que debes de salir de tu zona de confort?

_____	_____
_____	_____

- Del 1 al 10, ¿Qué tanto crees que la cultura y la familia influyen en las decisiones de tu futuro?

- ¿Cómo te visualizas en 5 años con respecto a tu crecimiento personal y profesional?

- ¿Cómo crees que se relaciona el crecimiento personal con la autoeficacia?



- **Conceptualizando**

El **crecimiento personal** es algo cambiante y constante a lo largo de nuestra vida. Se enfoca en la exploración y expansión emocional, intelectual y conductual (Irving y Williams, 1999). Este proceso comienza con el aprendizaje de nuevas cosas. Desde que nacemos, nos encontramos en un mundo tan incierto que la vida mismo nos prepara para enfrentar los obstáculos y aprender nuevas cosas. Desarrollamos recursos que nos ayudan a estar bien con nosotros mismo y los demás. Encontrar nuestras fortalezas y valores, para dar lo mejor de uno mismo. Un sentido más fuerte de nosotros y una gran profunda de quién somos y lo que nos importa a nosotros.

¿Cuántas veces soñaste ser un futbolista profesional? o ¿convertirte en una bailarina? Desde pequeños soñamos con diferentes metas que deseamos conseguir cuando seamos adultos. Algunas son más realistas que otras, pero can cambiando a medida que vamos creciendo al adquirir experiencias y superando obstáculos. Podemos desarrollar un camino hacia el crecimiento personal dejando que nuestra curiosidad nos guie.

A veces nos da miedo lo desconocido, ya que estamos acostumbrados a estar en nuestra zona de confort al experimentar paz, tranquilidad y armonía. Tomar riesgos positivos puede cambiar tu forma de ver la vida. El crecimiento personal no se lo construye con solo tronar lo dedos, es un proceso de aprendizaje para dar lo mejor de uno mismo.

¿Eres de los nunca se rinde hasta conseguir sus objetivos o te rindes a al primer obstáculo? ¿Confías en tus habilidades o dudas de poder hacerlo? Debemos confiar en las capacidad y habilidades que tenemos para alzar las metas o enfrentar una situación, esto se lo conoce como autoeficacia. Esta palabra "**autoeficacia**" es importante para que cada individuo se auto conozca a partir de las habilidades que lo llevan al éxito y enfrentar desafíos (Dodobara, 2005).

¿Qué ocurre cuando nuestra vida se maneja en forma de piloto automático? No siempre nos vamos por el camino correcto y tal vez nos encontramos con una situación en la que nos alejamos de nuestros valores. No habrá oportunidad de darnos cuenta de que es lo que nos hace únicos

con los talentos que tenemos. Esta sociedad en la que vivimos puede cambiar tan rápido, y es fácil sentirnos perdidos.

No podemos evitar o deshacernos de las emociones desagradables, pero si tenemos el poder de decidir cómo y cuándo vamos a actuar de acuerdo con nuestros valores. Controlamos nuestros actos y cuan listas nos encontremos para enfrentar a la incomodidad, pero no lo que pasará cuando esto suceda. Es importante ser consciente de lo que se interponga en nuestro camino al conectar con nuestros valores. Sabemos que a veces los obstáculos no son algo físico como un muro o un alambrado, más bien son pensamientos y emociones.

Puede que el transcurso de la vida tengamos muchos deseos que queremos cumplir, pero a medida que adquirimos el conocimiento y la experiencia necesaria nos damos cuenta de que tan capacitados estamos. Como, por ejemplo, Rafael es ingeniero industrial, pero toda su vida a soñado con ser chef de un restaurante. después de 2 años pensando la idea, decide tomar un curso de cocinar y administración de negocios para llevar a cabo su restaurante. Con el tiempo Rafael llegó a la conclusión que por más que anhela su restaurante no era la mejor decisión en ese momento. No tenía la experiencia ni los conocimientos necesarios para asegurar su éxito. Sin embargo, Rafel se sintió realizando al poder darse cuenta de que, si se compromete, estudia y aprende las cosas necesarias para seguir su deseo, lo hará con éxito y de acuerdo con sus valores de bienestar y aprendizaje.

En el crecimiento personal, es importante diferenciar nuestros propios valores de los valores que nos enseñó la cultura, la familia, religión, etc. Los valores personales logran mantener la satisfacción de tus metas a largo plazo. Cuando dirigimos nuestro enfoque en el proceso en lugar de solo ver resultados, tenemos más oportunidades de poder actuar de forma flexible con nosotros mismo. Como, por ejemplo, tienes como meta leer dos novelas al mes para acercarte al valor de sabiduría y crecimiento. Sin embargo, no importar tu esfuerzo, no pudiste terminar de leer. No alcanzar los objetivos no está relaciona con tus valores, pero lo que si se relaciona es la satisfacción que tú tienes de haber intentado.

La mayoría del tiempo es más probable que superemos las barreras de la acción comprometida cuando sabes que es lo que va a suceder. Pero sabemos que no siempre es así. Saber cómo

responde la mente al cambio o al riesgo puede ayudarte siempre estar preparado para algún cambio o síntomas desagradables. Es importante responder con flexibilidad, de esa manera, aumentas las probabilidades de éxito.

¿Como nos ayuda tener un crecimiento personal?

- Nos permite conocernos a nosotros mismo (habilidades y valores)
- Asumir responsabilidad
- Conocer y manejar nuestras emociones
- Establecer y mejorar la relación con los demás y el entorno
- Disfrutar y aprender de las experiencias
- Liberarnos de los pensamientos y experiencia desagradables
- Confiar en nosotros
- Valorarnos y decirnos lo que queremos

¿Cuántas veces alguien te ha preguntado cómo te sientes? y usted responde con "estoy bien"? Resulta difícil contestar esta pregunta cuando sientes precisión, especialmente cuando se te dificulta conectar con tus emociones. A menudo confundimos las emociones con los pensamientos y usamos la palabra "sentir". Siento que no lo voy a lograr; siento que podría dormir y nunca despertar. Al estar al contacto con el momento presente nos brinda la habilidad para distinguir lo que es un sentimiento y un pensamiento, y responder a cada uno por lo que es de forma directa y flexible. Tal como un ciclo.

Distinguir entre un pensamiento y sentimiento puede ser complicado ya que están entrelazados. ¿A que me refiero con esto? Tienes un pensamiento: algo malo va a suceder y, como resultado te sientes ansiosa y con miedo. Tu mente nota que estas con miedo, por lo que comienza a buscar donde está el peligro. Para poder desconectarlos es importante identificar qué es lo que está sintiendo nuestro cuerpo. El sentimiento se relaciona con la emoción. Las **emociones** son reacciones automáticas de nuestro cuerpo a situaciones que son relevantes para nosotros y en nuestro entorno (Ibáñez, 2002). Pueden aparecer al momento de recordar, pensamientos, imágenes mentales, lugares, olores o personas mediante un ritmo cardiaco elevado, manos sudorosas, nudo en la garganta o temblor del cuerpo.

Cuando nos quedamos atrapados en nuestra mente, es difícil reconocer estas reacciones y señales que nos da nuestro cuerpo sobre la emoción. Comprender la importancia de experimentar las emociones nos hace ser consciente a nuestros comportamientos. Entiendo que a veces las experiencias internas son tan influyentes que no tienes otro remedio que actuar sobre ellas. Los impulsos pueden acercarnos a personas que no deseamos para nosotros o actuar de forma incorrecta según nuestros valores.

Regular nuestras emociones nos ayuda a manejar de forma apropiada nuestro comportamiento. Una buena **inteligencia emocional** nos permite entender, identificar y usar nuestras propias emociones para poder disminuir los aspectos vivenciales de las emociones desagradables, como el enojo, el estrés o la tristeza (Extremera y Fernández, 2004). Nos permite establecer relaciones sanas y equilibradas a nuestros valores.

Luchar con nuestras emociones nos limita a avanzar hacia nuestro crecimiento personal. Así que ponte a pensar cómo sería buscar la autoaceptación al entender que las emociones no son ni buenas ni malas, solo son. Permite estar bien tal como eres, sin juzgar quién eres y lo que sientes.

¿De qué trata todo eso?

CONTACTO CON EL MOMENTO PRESENTE

Pertenece a otro bloque de construcción del ACT para encontrar la flexibilidad psicológica. Es prestar atención conscientemente al mundo físico que rodea o al mundo psicológico dentro de la persona, sin juzgar ni interferir. Hacer contacto con el momento presente puede ser un proceso de experimentar nuestros pensamientos, emociones y recuerdos exactamente como son en ese preciso momento. Normalmente, para poner en práctica este bloque de construcción se la hace por medio de una meditación (mindfulness).

El objetivo es poder llegar a la atención plena a todas tus experiencias, para que entiendas y estes presente en esos momentos de tu vida (agradables o desagradables).

Al igual que los otros bloques, este lo puedes practicar al instante. Puedes hacerlo mediante un inventario de tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas. Al estar en contacto con las experiencias, es más probable que tomemos buenas decisiones que nos acerquen a nuestros valores.

Conectarte con el presente mediante la atención plena y una respiración profunda te permite experimentar al mundo de forma directa, real y en "vivo". Con ello, nos da acceso a la información que necesitamos para tomar decisiones y responder con flexibilidad a nuestro bienestar.



- **Poniendo en práctica lo aprendido**

Las siguientes actividades fueron traducidas y adaptadas del autor Suro, 2019.

Actividad 1: La escuela

Este ejercicio te ayuda a definir qué área del crecimiento personal son importantes para ti

Instrucciones

- ¿Qué tres habilidades ya tienes que te gustaría mejorar?

- ¿Qué tres nuevas habilidades te gustaría desarrollar si tuvieras tiempo y recursos ilimitados?

- ¿Sobre qué tres temas le gustaría aprender más?

- ¿Cuál es tu forma favorita de aprender cosas nuevas? por ejemplo, leer, escuchar podcasts o adquirir información a través de la experiencia

- ¿Qué es lo más importante para ti acerca del aprendizaje?

Reflexione sobre sus respuestas y lo que le dicen sobre lo que es más importante para usted en el área de crecimiento personal, luego use sus respuestas para crear una lista de tres a cinco valores fundamentales para este dominio.

- **Valor central 1** _____
- **Valor central 2** _____
- **Valor central 3** _____
- **Valor central 4** _____
- **Valor central 5** _____

Actividad 2: Dos caras de la moneda

- Este ejercicio te ayuda a reconocer el dolor y el valor dentro de tus experiencias

Instrucciones

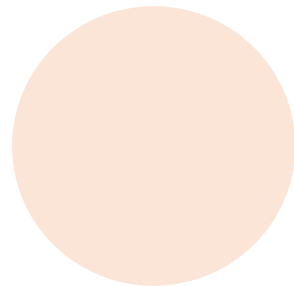
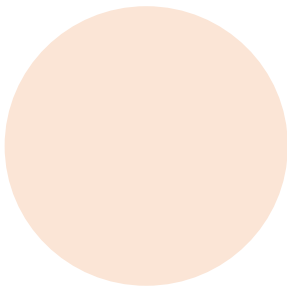
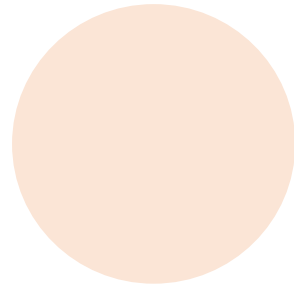
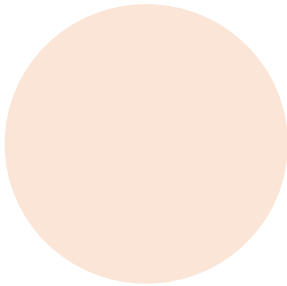
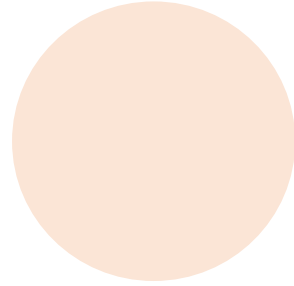
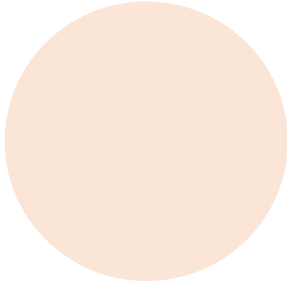
El dolor y el valor son dos caras de la misma moneda. Alguien que tiene miedo de ser avergonzado o rechazado en realidad valora mucho la conexión humana. De un lado de la moneda está la conexión y del otro el miedo al rechazo.

Podemos evitar la ansiedad social tirando la moneda; por ejemplo, evitando situaciones sociales, no pidiendo apoyo cuando lo necesitamos y aislándonos. Sin embargo, el costo es perder el potencial de conexiones profundas y relaciones sólidas.

Use este ejemplo para completar el ejercicio usted mismo usando sus cinco valores fundamentales en esta área.

Lado 1: El dolor se evita	Movimiento de evitación	Lado 2: Costo (Valor)
Miedo Rechazo	Rechazando invitaciones, no persiguiendo oportunidades	Conexión

Lado 1: El dolor se evita	Movimiento de evitación	Lado 2: Costo (Valor)
----------------------------------	--------------------------------	------------------------------



Acercarnos a nuestros valores y experimentar malestar emocional es un paquete. No podemos deshacernos de uno sin tirarlo todo. La buena noticia es que tenemos el poder de decidir cuándo vamos a actuar de acuerdo con nuestros valores.

Actividad 3: Sintiendo los sentimientos

- Este ejercicio te ayuda a reconocer cómo tu cuerpo te indica tus emociones

Instrucciones

Lea la lista de emociones y reflexione sobre en qué parte de su cuerpo las siente. Trate de ser lo más detallado posible, y si hay un área de su cuerpo que no está cubierta aquí, escríbala en la fila "Otro".

<i>Ejemplo</i>	<i>MIEDO</i>
<i>Cabeza (dolor de cabeza, mareo)</i>	Enfocado
<i>Ojos (estrechados, visión borrosa)</i>	Agudo
<i>Mandíbula (apretada, abierta)</i>	Apretada
<i>Cuello y hombros (apretados, apretados)</i>	N/A
<i>Pecho</i>	Apretado
<i>Corazón</i>	Latiendo
<i>Abdomen/estómago (mariposas, batido)</i>	Mariposas
<i>Extremidades (hormigueo, entumecimiento)</i>	Tensas
<i>Otro</i>	

	Miedo	Alegría	Enfado
Cabeza			
Visión			
Mandíbula			
Cuello y hombros			
Pecho			
Corazón			
Abdomen/estómago			

Extremidades			
Otro			

	Disgusto	Shock	Amor
Cabeza			
Visión			
Mandíbula			
Cuello y hombros			
Pecho			
Corazón			
Abdomen/estómago			
Extremidades			
Otro			

	Tristeza	Culpa	Curiosidad
Cabeza			
Visión			
Mandíbula			
Cuello y hombros			
Pecho			
Corazón			
Abdomen/estómago			
Extremidades			
Otro			

Actividad 4: Surfeando

→ Este ejercicio te ayuda a ser consciente de los impulsos de tu cuerpo

Instrucciones

Lea las instrucciones completamente antes de intentar el ejercicio y trate de tener este libro a mano cuando practique. Si puede, busque un lugar tranquilo donde pueda sentarse solo hasta que la urgencia haya pasado.

- Comience por reconocer el impulso. Dígase a sí mismo con claridad: “Tengo ganas de _____”.
- A continuación, observe las sensaciones físicas. Cierra los ojos y etiqueta las áreas específicas del cuerpo donde sientes la necesidad y cómo se siente la sensación. Para algunos, la urgencia puede provocar calor en el abdomen; para otros, la boca puede comenzar a salivar.
- Una vez que haya identificado las áreas del cuerpo, el siguiente paso es dirigir su atención. Imagina que estás mirando tu cuerpo desde arriba y sosteniendo un marcador rojo. Delinea las áreas donde sientes la necesidad más fuerte. Si lo desea, puede completar el contorno con un color que parezca coincidir con la sensación. Continúe simplemente observando y describiendo lo que siente con tanta objetividad como pueda; por ejemplo, noto un hormigueo en mis brazos y piernas que se está volviendo más fuerte.
- Ahora cambia tu atención a tu respiración. No intentes cambiar tu respiración; simplemente obsérvelo tal como es. Puede ser útil notar tu respiración en un área de tu cuerpo que no esté asociada con la urgencia. Esta atención podría significar sentir el aire que entra y sale de tus fosas nasales o notar que tus hombros suben y bajan.
- Después de uno o dos minutos de observar tu respiración, regresa tu atención a las áreas delineadas de tu cuerpo. ¿Ha cambiado en algo la intensidad, la sensación, la temperatura o el color? Escanee estas áreas y descríbalas nuevamente sin juzgarlas.

Actividad 5: Repensar las etiquetas

→ Este ejercicio te ayuda a explorar la posibilidad de establecer una relación neutral y basada en la aceptación con nuestras emociones

Instrucciones

Miedo	positivo	negativo
Alegría	positivo	negativo
Enojo	positivo	negativo
Disgusto	positivo	negativo
Impactante	positivo	negativo
Amor	positivo	negativo
Tristeza	positivo	negativo
Culpable	positivo	negativo
Curiosidad	positivo	negativo

Ahora responde a estas preguntas:

- ¿Cómo te impacta tener ciertas emociones etiquetadas como ¿positivo o negativo?

- ¿Cómo reaccionas ante una emoción “negativa” frente a una “positiva”?

- Si vuelve a mirar el cuadro que completó anteriormente, ¿nota algún factor común entre las emociones "negativas" o "positivas"?

Si usted es como la mayoría de nosotros, el miedo, la ira, el disgusto, la conmoción, la tristeza y la culpa probablemente se etiquetaron como negativos, mientras que la alegría, el amor y la curiosidad se consideraron positivos. ¿De dónde vienen estos juicios?

Actividad 6: Máscara de dos caras

→ Este ejercicio te ayuda a explorar cómo puede estar ocultando algunas emociones

Instrucciones

En la máscara, escribe todo lo que te sientas cómodo mostrando a las personas que te rodean.

Puede incluir las emociones que es aceptable expresar, los rasgos de personalidad o las versiones de usted mismo que desea que otros vean.



En la cara en blanco, escribe todos los pensamientos, sentimientos y experiencias que preferirías que otros no vieran



Usar máscaras por periodos de tiempo cortos puede resultar normal al cambiar de los roles que hacemos en todo un día. Sin embargo, a veces cuando usamos por periodos largos desarrollamos versiones divididas de nosotros mismos, donde ciertos aspectos zona aceptables y otros no. Nuestra verdadera experiencia se puede convertir en algo vergonzoso que queremos fingir que no existe y no pasa nada.

Mantener una máscara puesta puede ser agotadora. Gastamos la energía usando una cara y ocultando otra. Mientras reforzamos la idea de que hay facetas de nosotros mismos como “malas” que necesitan ocultarse. Usar esta máscara empodera las historias inútiles que nos contamos a nosotros mismo. Por ejemplo, tener algún lado oscuro, un gemelo malvado o identidades diferentes. Entonces, cuando más las usamos, más nos empuja a estas ideas.

Comenzamos a perder el control solo el lado que no queremos mostrar, y los pensamientos y sentimientos surgen cuando lo queremos. O los recuerdos que intentamos bloquear se vuelven más frecuentes. Para ello, buscar la autoaceptación y entender que las emociones y pensamiento son solo eso, nos ayuda a integrar lo que verdaderamente somos y quitarnos la máscara a la que podemos estar aferrados.

Actividad 7: Palos y Piedras

→ Este ejercicio te ayuda a quitar parte del poder a las palabras “negativas”

Instrucciones

Haz una lista de cinco palabras que te llamen la atención. Estas palabras pueden incluir perdedor, idiota o fraude.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | |

Primero, dedica un minuto a conectarte realmente con cada palabra repitiéndola en tu mente.

- ¿Cuáles son las emociones, pensamientos o recuerdos que surgen cuando te fusionas con la palabra?

- ¿Cómo podrían comenzar a cambiar sus acciones si permanecieran fusionados durante unas horas o el resto del día?

- Ahora, repite cada palabra en voz alta sin parar durante un minuto. ¿Cómo cambia la experiencia?

A menudo, después de repetir las palabras en voz alta durante un minuto más o menos, comienzan a sonar como un galimatías. Desenredar el lenguaje de las asociaciones que lo hacen significativo nos libera para actuar con flexibilidad en respuesta a lo que está sucediendo en el momento actual.



- **Referencias**

Dodobara, F. (2005). Influencia de la autoeficacia en el ámbito académico. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 1-16.

<https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/33>

Extremera, N., y Fernández, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, 15 (2),117-137.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180617822001>

Ibáñez, N. (2002). Las emociones en el aula. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, (28), 31-45.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052002000100002>

Irving, J y Williams, D. (1999). Personal growth and personal development: Concepts clarified.

British Journal of Guidance and Counselling, 27(4), 517-526.

<https://doi.org/10.1080/03069889908256287>

Runawasi. (2022). La metáfora de los dos árboles: una historia de crecimiento personal.

<https://runawasi.net/la-metafora-de-los-dos-arboles-una-historia-de-crecimiento-personal/>

Stoddard, J., y Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: a practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.

Suro, G. (2019). *Learning to thrive and Acceptance and Commitment Therapy Workbook*.

Rockridge Press.

Módulo 8: Espiritualidad

Objetivo General: Entender lo que es más importante para ti según tus valores y descubrir cuál es el propósito en tu vida.



- **Caso de Jakob (Suro, 2019).**

Jakob siempre se percibió a sí mismo como más sensible que otros que conocía. Jakob se sentía herido con facilidad y estaba constantemente atento a las formas en que lo rechazaban o lo menospreciaban. Cuando escuchó la noticia de la tragedia en todo el mundo, Jakob sintió una profunda tristeza que lo acompañaría durante horas. Creía que esta tristeza lo hacía raro o débil.

Como adulto, algunos de sus pensamientos y juicios sobre sí mismo se volvieron más difíciles de cuestionar. Estoy deprimido. Estoy solo. Soy alguien que nunca podrá ser feliz. Siempre me pasan por alto. En su mente, estas creencias se sentían como hechos. Era casi como si estuviera viviendo en una película y el guion ya estuviera escrito. Jakob tituló su película "La muerte de la felicidad".

Cuando estaba siguiendo el guion al pie de la letra, su comportamiento se sentía fuera de su control. Jakob se iba directamente a casa después del trabajo, veía un poco de televisión y luego se acostaba en la cama pensando en todas las formas en que tuvo mala suerte y nunca tendría la vida que deseaba. Durante el día, se mantuvo solo. Cada vez que se sentía excluido o excluido, una voz en su cabeza le decía: "Mira, siempre estarás afuera".

Un día, Jakob le confió a su madre que no tenía amigos. Ella compartió que cuando era niño, él había sido muy sociable. Jakob estaba confundido. La madre de Jakob sacó algunos álbumes de fotos y le mostró fotos de él sonriendo y rodeado de otros niños. Una foto de él en su fiesta de graduación lo mostraba emocionado y guapo, flanqueado por un grupo de amigos que lo abrazaban. Mientras miraba las imágenes, le asaltaron recuerdos de sentirse feliz y conectado.

Jakob se dio cuenta de que tal vez el guion de su película no era tan preciso. Había experimentado momentos de soledad y tristeza, pero también había habido momentos de alegría y tranquilidad. Adquirir los pensamientos de "yo soy" en su cabeza había hecho que fuera más difícil ver el panorama general. Incluso en su trabajo actual, un compañero de trabajo le había preguntado varias veces si quería tomar un café.

Esta invitación estaba en contradicción directa con sus creencias, pero como no encajaba en el guion, realmente no lo notó. Jakob comenzó a notar cuando los pensamientos y sentimientos asociados con "La muerte de la felicidad" se hicieron más fuertes. Los usó como una señal de que necesitaba esforzarse más de lo habitual para buscar apoyo, conectarse con otros y salir de su zona de confort. También se dio cuenta de que gran parte de la vida que estaba viviendo no formaba parte del guion que tenía en la cabeza. Cuanto más notaba Jakob la presencia de estos pensamientos e historias, menos intrusivos se volvían. A medida que la vida de Jakob se hizo más plena, "La muerte de la felicidad" se sintió más remota.



- **Reflexionando**

- ¿Cómo cambio la forma de pensar de Jakob?

- ¿Crees que tus pensamientos y juicios pueden ser difíciles de controlar?

- ¿Qué estrategias o actividades pones en práctica cuando tus pensamientos son molestos y recurrentes?

- ¿Cómo te percibes a ti mismo? ¿Qué es lo que te hace ser tú y diferente de los demás?

- Completa lo siguiente

YO SOY: _____

YO SOY: _____

YO SOY: _____

YO SOY: _____



- **Conceptualizando**

En algún momento nos hemos preguntamos ¿cuál es el sentido de la vida y de que se trata?, ¿por qué razón estamos ahí y para qué sirve todo? Somos criaturas espirituales de alguna forma, ya sea siguiendo alguna práctica formal que se base en la fe, haciendo mindfulness, escribiendo un libro, practicando yoga, orando o cualquier otro tipo de actividad refiriéndose a lo existencial. Abordar nuestras necesidades nos permite explorar lo que nos brinda un significado y propósito en la vida, y cómo queremos que sea.

Hablaremos de la palabra "**espiritualidad**" en un significado amplio, sin solo referirnos a una ideología. Si te identificas con una fe o un grupo religioso que te pueda brindar paz, amor, dirección y comprensión en tu vida, está bien. Lo relevante es que puedas explorar tu relación personal con lo espiritual, para lograr una relación con su poder superior y profundizar tus actividades religiosas. También, está bien no tener una conexión con una ideología religiosa, la espiritualidad puede aplicarse a un sentido de relación e interconexión con la naturaleza o un deseo personal de crecer y mejorar.

Cuando pensamos en la espiritualidad, recordamos que existes reglas preestablecidas y pautas que aprendemos de nuestra familia, escuela o educadores religiosos. No robar, no mentir, no cometer actos malignos, no matar o ser amable, honesto, respetuoso, virtuoso, leal o digo. Estas reglas te enseñan cuando eres niño para que aprendas y recuerdes estas acciones cuando te estas volviendo adulto.

Los **valores** están para vivirlos y experimentarlos en tu vida. Cuando vivimos consciente de lo que más importa para nosotros, es visible en nuestro comportamiento. Nuestros valores se reflejan en la forma en que escogemos nuestras prioridades y necesidades, nuestra interacción con las personas y cómo nos relacionamos con nosotros mismos.

Poder enriquecer nuestro yo espiritual significa poder desarrollar una práctica constante de comportamiento que nos permita conocer nuestro tipo de fe. Esta práctica se la puede encontrar en nuestros rituales diarios, como escribir, rezar, meditar en la naturaleza, etc. Mientras nos a

cercanos a los valores en la forma en como nos relacionamos con los demás y con que lenguaje usamos para comunicarse con nosotros mismo.

Nos ayuda a descubrir qué es lo que realmente importa en nuestra vida. Nos orienta hacer mejores seres humanos y personas más felices. Lograr tener un desarrollo espiritual se relaciona con el proceso de búsqueda de autoconocimiento, maduración, significado, y contribución social que favorece el crecimiento personal.

Algunos valores requieren un mayor esfuerzo para estar conectados a las acciones. Expresar gratitud puede ser un acto de vulnerabilidad, que es una razón por lo que las personas no lo hacen. A veces nos protegemos de nuestras emociones para venir esa vulnerabilidad. Con ello, la aceptación de los sentimientos, la acción comprometida, el contacto con el momento presente y los valores deben trabajar juntos.

Tomar contacto con el presente nos permite poder encontrar la abundancia en la vida, cultivar la gratitud y poder mejorar nuestra relación con los demás. No debemos esperar a que el momento sea completamente perfecto, se puede apreciar lo que está sucediendo en ese momento. Ver el sol, como se mueven los árboles, la sonrisa de tus amigos, la belleza de la gente o con tal solo la sensación de respirar profundamente.

Hay que reconocer que a veces la vida te presenta momentos frágiles y la capacidad de amar a los demás se asocia con nuestra identidad espiritual para entender las emociones. Alguna vez te has preguntado, ¿por qué existimos? ¿cuál es nuestra función en este mundo? ¿qué conexión tenemos con la naturaleza? ¿qué nos depara el futuro como individuos y como sociedad? O **¿quiénes somos?**

Son ese tipo de preguntas que ayudan a entender la espiritualidad. A veces puede resultar muy difícil responder estas preguntas. Lo que normalmente hacemos es responder en base a lo que los demás han dicho de nosotros, lo que hemos logrado descubrir a lo largo de nuestra vida, nuestra cultura o fe. La religión puede ofrecer una comprensión de quiénes somos o cual es el objetivo de nuestra existencia en el mundo. Por lo general, quienes somos se componen que diferentes partes, nuestro cuerpo físico y nuestro yo pensante.

Lo relevante es poder conectar con nuestra identidad que no está apegado ni a nuestra mente o cuerpo, si no a la autoconciencia y la autocomprensión. Según Benito y Rivera (2019), la **autoconciencia** es poder ser consciente de nosotros mismo y las experiencias propias como diferente del resto del mundo. Ser consciente de nuestro cuerpo, de lo que siente y cómo actúa. De nuestro estado de ánimo, limitaciones, habilidades, cualidad, defectos y recursos. No se trata de identificar la última reacción emocional que experimenta, si no de detenerse a observar por qué se produjo. Ser consciente de uno mismo nos ayuda a mejorar nuestro autocontrol, creatividad, ser proactivos e impulsar nuestra aceptación (Benito y Rivera, 2019)

Con respecto a la **autocomprensión**, se basa en que cada ser humano es responsable de su propio desarrollo personal y su visión del mundo (Tarasti,2002). Nuestras creencias y juicios sobre nosotros mismo se sienten reales. Ningún pensamiento capta quiénes somos todo el tiempo, ya que son constructivos de los recuerdos, mensajes y cogniciones aleatorias.

Cada individuo debe redescubrirse constantemente. Cuando nos contactamos con nuestra espiritualidad, mejoramos la relación con el mundo, nosotros y los demás. Así mismo, ayuda a sobrellevar el trabajo, el estrés o los problemas. Genera un sentimiento de paz.

¿De qué trata todo esto?

Yo-como contexto

Es un de los últimos bloques de construcción para obtener la flexibilidad psicológica. Está estrechamente relacionada con vivir en el momento presente, ya que se desarrolla de la conciencia de lo que pasa alrededor de tu "yo".

Hay dos elementos distintos a la mente: una parte que piensa y otra que advierte. Al hablar de "la mente que piensa" se refiere al lugar que solo observa, generar pensamientos, creencias, juicios, etc. Mientras que "la mente que advierte" es la parte que se da cuenta, nuestro lado consciente de lo que está pasando, de lo que hacemos o sentimos.

Es como un espacio mental desde el cual podemos observar nuestra forma de actuar, pensar, sentir o experimentar sin reacciones emocionales o quedar atrapados en nuestra mente con las historias que contamos sobre ellos. Refleja un lugar donde podemos ver nuestras experiencias internas como van y vienen sin enredarnos con ellas.

El "yo que observa", "el yo que nota" o "conciencia pura" es otra forma de ver al yo como contexto, donde somos capaces de observar y ser conscientes sin juzgar. No necesitamos comprender nuestros pensamientos y sentimientos para poder librarnos de las influencias del mundo exterior. Solo debemos mantener un espacio para verlos por lo que son en realidad. Eventos que tienen un lugar dentro de nosotros: somos el contexto en el que suceden todas esas cosas.

Ser el contexto significa que somos algo más grande de lo que experimentamos en los pensamientos y sentimientos, sin importar cuán poderoso se sienta en el momento. No nos sentimos obligados a hacer nada o a creer en algo. Cuando somos capaces de verlos de forma objetiva, estamos experimentando el yo como contexto.



- **Poniendo en práctica lo aprendido**

Las siguientes actividades fueron traducidas y adaptadas del autor Suro, 2019.

Actividad 1: Grandes preguntas

→ Este ejercicio te ayuda a explorar sus valores en el dominio de la espiritualidad

Instrucciones

Imagina que toda tu vida ha sido planeada de antemano.

- ¿Qué estás aquí para aprender?

- ¿Cómo sabrás que has encontrado tu vocación?

- ¿Cuál es su contribución o legado duradero?

- ¿Por qué estás destinado a cruzarte con algunas de las personas importantes en tu vida?

- ¿Qué sabiduría llevarás contigo?

- ¿Qué es lo más importante para ti?

- ¿Cómo te han ayudado a crecer tus momentos más oscuros?

Utilice sus respuestas de este ejercicio para crear una lista de tres a cinco valores fundamentales para este dominio.

- **Valor central 1** _____
- **Valor central 2** _____
- **Valor central 3** _____
- **Valor central 4** _____
- **Valor central 5** _____

Actividad 2: Cuenta regresiva final

→ Este ejercicio te ayuda a concentrarte en lo que es realmente importante para ti

Instrucciones

Imagina que vas al médico para tu revisión anual y recibes una noticia inesperada. Su médico dice: “Desafortunadamente, tiene un tiempo de vida limitado. No puedo decirte si serán años o meses, pero tus días están contados. Deberías empezar a poner tus asuntos en orden. Conéctate con la experiencia de que te digan que te queda un tiempo limitado en este planeta. Cierra los ojos si eso ayuda a que se sienta más real. Note cualquier pensamiento, sentimiento, sensación o impulso que surja. Permanezca en este espacio mental mientras responde las siguientes preguntas.

¿Qué es lo que sientes más urgente por hacer?

¿A quién quieres contactar y hablar primero?

¿Cómo quieres pasar tu tiempo?

¿Con quién quieres pasar tus días?

¿Qué harás con tu trabajo actual?

¿Cuáles son las conversaciones que se asegurará de que se lleven a cabo?

¿Cuáles son las tres experiencias principales que desea asegurarse de que sucedan lo antes posible?

Este escenario es poco hipotético de lo que nos gustaría pensar. Pero la verdad es que nuestra vida en es limitada en la Tierra, y no tenemos idea si serán años, meses, semanas o días. El mañana no es seguro para nadie.

Es posible que evitemos o huir de esta realidad porque nos genera sentimientos de miedo, tristeza o pánico. Respuestas muy naturales. Examinar nuestra mortalidad nos permite analizar la estabilidad y seguridad que nuestra vida diaria. A veces nos gusta creer que tenemos todo el control de lo que pasa alrededor de nosotros y de nuestros seres queridos con respecto a su salud y la seguridad. En realidad, no es lo que sucede no todo está en tus manos para controlarlo.

Llegar a entender la realidad de nuestra existencia nos logra dar más el control que solo escondernos. Cuando actuamos acorde a nuestros valores en la vida, el camino será más claro. Cuando el tiempo se convierte en un segundo, es importante enfocarse en lo que nos importa.

Independientemente de lo complicado que se vuelva la vida, puede reducirse en las prioridades que tienes para tomar grandes decisiones sobre tu tiempo. Sentir que tu tiempo en la tierra ha logrado da un significado que exprese satisfacción.

Actividad 3: Las acciones hablan más fuerte

→ Este ejercicio te ayuda a identificar los valores de tus acciones

Instrucciones

Responda a las siguientes indicaciones con los comportamientos específicos que adopta cuando se acerca o se aleja de los valores que identificó en el ejercicio de las Grandes Preguntas. Trate de ser lo más específico posible y concéntrese en acciones concretas.

Cuando te estás acercando a tus valores fundamentales en el dominio de la espiritualidad. . .

- ¿Cómo tratas a la Tierra? (p. ej., **reciclo, tomo el transporte público y soy consciente de la cantidad de papel que imprimo**).

- ¿Cómo te relacionas con todas las criaturas? (por ejemplo, **pongo comida en el comedero para pájaros y le doy un gran abrazo a mi perro cuando entro por la puerta**).

- ¿Cómo te comunicas con tus familiares y amigos más cercanos? (p. ej., **me acerco para organizar reuniones y expresar una emoción genuina por sus éxitos**).

- ¿Cómo te tratas a ti mismo? (p. ej., **duermo bien, tomo días libres y paso más tiempo al aire libre**).

- ¿Cómo decides cómo gastar tu tiempo? (p. ej., **equilibro el tiempo entre la familia, el trabajo y el cuidado personal**).

Cuando te estás alejando más de tus valores fundamentales. . .

- ¿Cómo tratas a la Tierra? (por ejemplo, **compro en exceso sin tener en cuenta el desperdicio y descuido las plantas de mi jardín**).
-
-

- ¿Cómo te relacionas con todas las criaturas? (p. ej., **interrumpo los paseos de mi perro y paso junto a él cuando llego a casa**).
-
-

- ¿Cómo te comunicas con tus familiares y amigos más cercanos? (p. ej., **soy pasivo-agresivo y me siento celoso y resentido cuando los demás están felices**).
-
-

- ¿Cómo te tratas a ti mismo? (p. ej., **me quedo despierto hasta muy tarde, no como bien y compro en línea de manera impulsiva**).
-
-

- ¿Cómo decides cómo gastar tu tiempo? (p. ej., **Mi tiempo está desequilibrado, generalmente con un enfoque en el trabajo, con la familia y el cuidado personal quedando en el camino**).
-
-

¿Qué notas acerca de tus dos conjuntos de acciones? ¿Dónde tienden a caer sus comportamientos la mayor parte del tiempo? Elija una o dos acciones basadas en valores que no haya realizado durante algún tiempo. ¿Es la acción algo en lo que puedes participar hoy? Si no es así, haga que el comportamiento sea más específico para que pueda traducirlo en una acción real en las próximas 24 horas.

Actividad 4: Siete días de acción de gracias

→ Este ejercicio te ayuda a practicar la gratitud

Instrucciones

Para la próxima semana, escribe un acto de gratitud que puedas comprometerte a practicar cada día. Los ejemplos pueden incluir enviar una nota de agradecimiento atrasada, hacerle saber a un amigo cuánto significan para usted o dar las gracias antes de cada comida.

<i>Día</i>	<i>Acto de gratitud</i>
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

Al final de la semana, reflexiona sobre cómo esta práctica diaria de gratitud hizo una diferencia en tus experiencias internas.

Actividad 5: Lo importante del asunto

→ Este ejercicio es una meditación sobre el amor y amabilidad

Instrucciones

Siéntese en una posición cómoda en un lugar tranquilo donde no lo interrumpen. Lea las instrucciones en su totalidad antes de hacer el ejercicio. Antes de cerrar los ojos, piensa en alguien por quien tengas fuertes sentimientos de amor incondicional, alguien que no sea una persona complicada en tu vida y para quien solo tengas buenos deseos. Las figuras comunes son niños, padres o abuelos ancianos, o incluso mascotas. Cierra los ojos y dibuja una imagen de esta persona. Conéctate con todos los sentimientos que tienes por ellos. Ahora elige tres buenos deseos que tengas para esta persona y su vida.

Estas frases deben comenzar con “Podrías tú. . .” y represente su deseo más profundo y fuerte para este individuo. Algunos ejemplos incluyen lo siguiente:

- Podrías tu vivir en paz.
- Podrías tu estar libre de dolor.
- Podrías tu estar seguro y amado.

Usa tu respiración para primero relajar tu cuerpo y despejar tu mente de cualquier parloteo mental. Manteniendo la imagen de esta persona en tu mente, repite los deseos una frase a la vez. Envía a esta persona tus mejores intenciones y energía amorosa. Note cualquier sentimiento que surja cuando vea a esta persona frente a usted y dirija amor y compasión hacia ella. Siéntate con esta experiencia durante unos minutos. Luego, de manera no disruptiva, reemplace la imagen de su ser querido con una imagen suya. Puedes imaginarte sentado en este mismo momento, o usar cualquier imagen tuya que te venga a la mente. Continúa repitiendo los buenos deseos, pero esta vez dirígelos hacia ti. Es probable que esto sea más difícil que la primera parte del ejercicio. Si nota que sus sentimientos se vuelven menos conectados, recupere la imagen de la persona con la que comenzó. Dedique uno o dos minutos a enviarles buenos deseos antes de recuperar su imagen.

Observe cómo es enviarse a sí mismo la compasión y la amabilidad que dirigiría hacia la persona que más ama, y siéntese con esa experiencia por un minuto o dos antes de abrir los ojos y regresar al momento presente.

Actividad 6: No te pierdas los momentos agradables

→ Este ejercicio te ayuda a hacer pausas deliberadas durante el día para aumentar los sentimientos de alegría

Instrucciones

- El primer paso es hacer una pausa en cinco puntos durante un período de 24 horas cuando esté teniendo una experiencia agradable.
- Haz una pausa deliberada para inhalar y reconoce que este momento es placentero. Mientras exhalas, sonríe. Con cada inhalación, reconozca: “Este es un momento agradable”, y con cada exhalación, sonría.
- Permita que cualquier sentimiento, como la felicidad o la alegría, surja de forma natural. Trátales como una visita sorpresa de un buen amigo. Disfrútalos mientras duren, y cuando empiecen a desvanecerse, siéntete agradecido por la visita y déjalos ir.
- Note en la tabla cómo estas pausas y reconocimientos deliberados cambian su experiencia emocional.

	Experiencia Interna Antes	Momento Agradable	Experiencia Interna Después
Ejemplo	Distraído, centrado en el trabajo y pensando en la fecha límite	Recibí un mensaje de texto de un nuevo amigo para quedar para tomar un café	Tranquilo Agradecido
Pausa #1			
Pausa #2			

Pausa #3			
Pausa #4			
Pausa #5			

Actividad 7: Crea tu propia metáfora

→ Este ejercicio te ayuda a crear tu propia metáfora para transmitir cómo se siente la aceptación cuando se encuentra luchando con los pensamientos y sentimientos que más te angustia

Instrucciones

Reflexiona sobre las siguientes indicaciones.

- Escribe algunos adjetivos para describir cómo es para ti cuando estás “en eso”. Es decir, cuando estás en medio de esos pensamientos o sentimientos de los que darías un brazo y una pierna para salir, ¿es tormentoso o lento, aterrador u oscuro? Trate de pensar en al menos cinco palabras.

- Ahora anota qué tipos de imágenes te vienen a la mente si pudieras ilustrar cómo es en tu cabeza cuando estás luchando con tus pensamientos y sentimientos.

- Por último, utilizando las mismas imágenes, describa cómo se ve cuando puede abandonar la lucha con sus pensamientos y sentimientos y encontrar un lugar de aceptación.

Actividad 8: Observando

→ Este ejercicio te ayuda a ilustrar el poder de la observación

Instrucciones

Observa tu respiración durante unos 10 segundos.

- Está tu aliento, y estás tú notando tu aliento.
- Si puedes notar la respiración, no puedes ser tu respiración.
- Tu respiración cambia continuamente, pero el tú que está notando tu respiración no cambia.
- Observa tus pensamientos durante unos 10 segundos.
- Están tus pensamientos, y estás tú notando tus pensamientos.
- Si puedes notar los pensamientos, no puedes ser tus pensamientos.
- Tus pensamientos cambian continuamente, pero el tú que está notando tus pensamientos no cambia.
- Observe un papel que desempeña (p. ej., maestro, padre, cuidador) durante unos 10 segundos.
- Está el papel, y estás tú interpretando el papel.
- Si puede darse cuenta de que está interpretando el papel, no puede ser el papel.
- Los roles que juegas cambian continuamente, pero el tú que está notando estos roles no cambia.

Tómese un momento para considerar cómo se siente después de completar este ejercicio.

Actividad 9: ¿Quién soy?

→ Este ejercicio te ayuda a explorar algunas de las creencias que tienes sobre ti mismo

Instrucciones

Complete las siguientes cinco afirmaciones que comienzan con “Yo . . .” Elija respuestas que encajen con cada categoría.

- Estado físico (p. ej., **tengo sueño**)

Yo _____

- Emoción (por ejemplo, **estoy celoso**)

Yo _____

- Juicio crítico (p. ej., **soy un mal amigo**)

Yo _____

- Juicio positivo (p. ej., **soy un empleado trabajador**)

Yo _____

- Creencia futura (por ejemplo, **voy a terminar solo**)

Yo _____



- **Referencias**

Benito, E., y Rivera, P. (2019). El cultivo de la autoconciencia y el bienestar emocional en los profesionales que trabajan con el sufrimiento: Autoconciencia y Bienestar Emocional. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*, 4(S1), 77-93.
<https://doi.org/10.37536/RIECS.2019.4.S1.115>

Suro, G. (2019). *Learning to thrive and Acceptance and Commitment Therapy Workbook*. Rockridge Press.

Tarasti, E., (2002). La comprensión, la incomprensión y la autocomprensión. *Cuicuilco*, 9 (25),0.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35102503>

Módulo 9: Construyendo la Vida que Quieres

Objetivo General: Establecer la importancia del autocuidado en el ámbito físico y mental en las diferentes áreas de la vida para generar un equilibrio y bienestar personal.



- **Metáfora del jardín (Stoddard y Afari, 2014)**

Supón que eres un jardinero que amas tu jardín, que te gusta cuidar de tus plantas, y que nadie más que tú tiene responsabilidad sobre el cuidado de tus plantas.

Supón que las plantas son como las cosas que quieres en tu vida, y piensa: ¿cuáles son las plantas de tu jardín? ¿cómo ves las plantas como jardinero? ¿tienen flores, huelen bien, están frondosas? ¿Estás cuidando las plantas que más quieres como querrías cuidarlas?...

Claro que no siempre dan las flores en el lugar que quieres, en el momento que lo deseas. A veces se marchitan a pesar del cuidado. La cuestión es cómo ves que las estás cuidando, ¿qué se interpone en tu camino con las plantas, en su quehacer para con ellas? Quizás estés gastando tu vida en una planta del jardín.

En los jardines crecen malas hierbas. Imagina un jardinero que las corta tan pronto las ve, pero las malas hierbas vuelven a aparecer y nuevamente el jardinero se afana en cortarlas y así abandona el cuidado del jardín para ocuparse de ese problema. No obstante, las malas hierbas,



Obtenido de Guerrero, 2016

a veces, favorecen el crecimiento de otras plantas, bien porque dan espacio para que otras crezcan, bien porque hacen surcos. Puede que esa planta tenga algún valor para que las otras crezcan. A veces las plantas tienen partes que no nos gustan pero que sirven, como ocurre con el rosal que para dar rosas ha de tener espinas.

Cualquier jardinero sabe que el crecimiento de sus plantas no depende de su estado de ánimo, sino que cada planta requiere un cuidado sistemático y apropiado. A pesar de ello, nadie puede garantizar el resultado completo con cada planta. Quizá al jardinero le gustase que el cuidado de una planta diese a la luz una planta con un número de flores blancas de un tamaño preciso, en un tiempo concreto. Pero el jardinero sabe muy bien que la planta puede ofrecer otras flores distintas, en menor número y desprendiendo un olor menos agradable que el deseado, o quizá más. No es algo que el jardinero pueda controlar. La cuestión es si a pesar de ello valora el cuidado de esas plantas. A veces puede impacientarse si la planta tarda en crecer o lo que crece inicialmente no le gusta. Si el jardinero arrancara de cuajo lo plantado y pone otra semilla, nunca verá crecer la planta, y su vida girará sólo en poner semillas sin llegar a vivir cada momento del crecimiento. Otra opción es seguir cuidando las plantas, con lo que ofrezcan en cada momento.



- **Reflexionando**

- Identifica las plantas de tu jardín.

- ¿Has olvidado de regar alguna? ¿Cuál?

- O, ¿Dedicas todo tu tiempo a cuidar tan sólo una? ¿Cuál?

- ¿Dedicas más tiempo obsesionándote con las malas hierbas o a regar tus plantas?

- ¿Cómo te hace sentir que tu jardín ese cuidado?



- **Conceptualizando**

¿Como fue toda esta aventura para ti? Te diste la oportunidad de leer y sentir estas actividades. Con todo lo anteriormente explicado queremos reconfirmar que deberías comprender que nunca había nada malo contigo, ni algún problema o algo roto con relación a tu mente o la forma en que experimentas tu dolor emocional. Todo juicio o vergüenza debe ser reemplazada por validación y compasión.

No querer experimentar dolor es totalmente aceptable y natural del ser humano. Nos han enseñado en la vida que nos debemos deshacernos del dolor ya que genera solo tristeza o sufrimiento. Pero hoy en día, nos damos cuenta de la capacidad para sentir y tolerar el malestar, así como para poder comprender algunos beneficios de renunciar o dejar de tratar de evitar las emociones

¡Hey tú! (¡sí, tú) puedes vivir una vida plena y auténtica con todas las experiencias que puedas experimentar a lo largo de tu vida. En tu presente, pasado y las que vienen. Vivir una vida verdaderamente auténtica no es vivir en mundo lleno de fantasía o mágico donde todos viven felices sin tener emociones desagradables, problemas o luchas. Es todo lo contrario. Es existir de forma gratificantes y estar dispuesto a enfrentarse a la vida, aunque sea fácil, abrumadora, feliz o difícil. De hecho, es en ese momento que podemos conectar con otras personas y nosotros mismo para encontrar nuestro yo espiritual.

La verdad es que las oportunidades están disponibles y nosotros debemos estar dispuesta a tomarlas. No tenemos que estar averiguando que es lo que nos hace sentir mejor, con solo actuar el camino nos ofrece algo mejor. Vivir una vida guiada por lo que es importante para nosotros. Vivir mejor significa comprometerse a que nuestras acciones coincidan con nuestros valores, independientemente si nos hace salir de nuestra zona de confort.

Lo bello de conseguir flexibilidad psicológica es tener la habilidad de entender lo que importa para nosotros. Los obstáculos de la vida están garantizados. Estoy segura de que experimentarás momento de vulnerabilidad, ansiedad o estrés en su futuro. Tu mente puede crear pensamiento

como, "esto no va a funcionar", "déjalo ir" o "no te engañes a ti mismo". Pero cuando llegue el momento debemos recordar lo que hemos aprendido en estas actividades. Sabes exactamente lo que debes hacer ahí, haz estado entrenando para este mismo escenario y practicando tus habilidades.

Tus pensamientos seguirán siendo pensamientos y debes tratarlos como son. No permitas que influyan en tus emociones o actos. A veces pueden ser muy fuertes e intensos, por lo que resulta complicado de ignorar. Pero lo que piensas no asegura que realmente va a suceder, no están escritos en piedra. Conéctate con la realidad y elige donde enfocar tu atención. Cuanto más alejado estes de tus pensamientos y les demos espacio para venir e irse, más silenciosos serán que no los sentirás en tu mente.

Es natural sentir que las emociones se nos salen de control y lo único que queremos hacer es evitarlas. Recuerda, el dolor emocional es parte de la vida, no hay forma de evitarlo. Pero si logramos sentirlo y aceptarlo, el dolor puede conectarnos con otros, ayudarnos a encontrar un significado y ser fieles a nuestros valores. Cuanto menos los evites, más rápido y orgánico serán las emociones en tu cuerpo.

A través del libro has aprendido poco a poco como construir la vida que quieres. Aprendiste a escuchar a tu yo interior y poder priorizar las cosas que te importan. Si te pierdes en tus pensamientos, recuerda que tus valores pueden ser la luz que te guían en el camino.

Si quieres sentir cambios en tu vida, debes seguir practicando todo lo que te he recomendado a tu debido tiempo. No por solo leer una vez ya tienes todas las habilidades necesarias. Construir la vida que tu realmente quieres cuesta trabajo. Se constante con esto para tener todos los beneficios. Práctica cuando tu vida es caótico y cuando la vida resulta aburrida. Cuando sientas que dominas los temas y cuando están fallando.

Preguntarte qué necesitas para estar bien contigo mismo. Tener una mente sana y un cuerpo saludable te ayudará a equilibrar tu vida y mejorar tu bienestar. Pon en **práctica el autocuidado**, somos responsables de nuestro propio bienestar, comprensión con uno mismo, vivir en el presente y ser consciente de nuestros actos.

Todo depende de ti. Se comprometido para desarrollar un nuevo patrón de vida para generar tu bienestar psicológico en tu vida. Siéntete presente en cada paso de tu vida. Te sentirás atrapado con tus pensamientos en algún momento y perderás el contacto con el momento presente. Eso, te hace humano. Nos muestra quiénes somos y en qué creemos.

Para dar este último paso, tómate un minuto para reconocer el privilegio de ser humano y tu capacidad de sentir y estar conectados con los demás. ¿Cómo te sentiste? Tu existencia contribuye a la comunidad y lo que tienes que ofrecer para hacer el mundo un lugar mejor.

Es hora de salir de tu zona de confort y vivir tu vida auténtica y significativa. No hay más momentos que este para empezar. No hay nada que perder si lo intentas.



- **Poniendo en práctica lo aprendido**

Las siguientes actividades fueron traducidas y adaptadas del autor Suro, 2019.

Actividad 1: Poniendo todo junto

→ Este ejercicio te ayuda aclarar las áreas de tu vida

Instrucciones

Dominios de vida

- ¿Qué áreas de su vida sintieron el mayor impacto de este libro de trabajo?

→ ¿Fueron estas las áreas en las que anticipó el mayor cambio cuando tomó el libro por primera vez?

- ¿Fueron los impactos que observó diferentes de lo que esperaba?

→ ¿Cuáles fueron las áreas de tu vida en las que no viste tanto cambio?

Bloques de construcción

→ ¿Con qué habilidades básicas se conectó más?

→ ¿Hubo uno que te impactó como un verdadero cambio de juego?

→ ¿Qué refleja esta habilidad acerca de lo que te puede haber faltado?

→ ¿Qué habilidades básicas necesitan más práctica?

Ejercicios

→ ¿Qué ejercicios llevaron en ese momento?

¿Hubo algunos ejercicios tan significativos que sabe que conservará sus respuestas en el futuro?

¿Algún ejercicio simplemente fracasó?

¿Qué ejercicios te gustaría hacer regularmente?

Proceso

¿Con qué frecuencia usó este libro y cómo funcionó ese ritmo para usted?

¿Alguna vez te sentiste aburrido o abrumado?

¿Qué pensamientos o sentimientos surgieron si llegaste a secciones con las que no te conectaste?

Cuando se encontró con obstáculos, ¿cómo afectó su proceso?

Actividad 2: Luces, Cámara y Acción

→ Este ejercicio te ayuda a poner en marcha tu plan de acción para mantener tus habilidades

Instrucciones

Cree un plan de acción para mantener sus habilidades. Comience clasificando qué áreas de su vida tienen la mayor prioridad de cambio en este momento y a qué valor principal desea acercarse en cada dominio. Luego anote una meta en línea con este valor y qué tan dispuesto está a hacer el cambio en una escala de 1 a 5, donde 1 representa no estar completamente dispuesto a cambiar y 5 representa estar completamente dispuesto. A continuación, considere los pensamientos y sentimientos que probablemente sean obstáculos para seguir adelante, así como las principales estrategias que necesitará para superar estas experiencias. Por último, tome algunas notas sobre el entorno principal y la frecuencia de su práctica de habilidades.

DOMINIO DE VIDA: SALUD Y BIENESTAR	RANGO 1-5: 1
Valor superior	Aventura
Objetivo de movimiento audaz	Toma clases de escalada en roca
Voluntad de cambiar (1–5)	4
Pensamientos que se interponen en el camino	No tengo tiempo para esto. No seré capaz de mantenerlo. Soy demasiado viejo.
Emociones que tiendes a evitar	Miedo, vergüenza
Principales estrategias para mantenerse presente	Atención plena del entorno, difusión de los pensamientos.
Escenario principal para la práctica	De camino a clase, durante la clase
Frecuencia de práctica (diaria, semanal, mensual)	Semanalmente

DOMINIO DE VIDA:	RANGO 1-5:
Valor superior	
Objetivo de movimiento audaz	
Voluntad de cambiar (1-5)	
Pensamientos que se interponen en el camino	
Emociones que tiendes a evitar	
Principales estrategias para mantenerse presente	
Escenario principal para la práctica	
Frecuencia de práctica (diaria, semanal, mensual)	

DOMINIO DE VIDA:	RANGO 1-5:
Valor superior	
Objetivo de movimiento audaz	
Voluntad de cambiar (1-5)	
Pensamientos que se interponen en el camino	
Emociones que tiendes a evitar	

Principales estrategias para mantenerse presente	
Escenario principal para la práctica	
Frecuencia de práctica (diaria, semanal, mensual)	

DOMINIO DE VIDA:	RANGO 1-5:
Valor superior	
Objetivo de movimiento audaz	
Voluntad de cambiar (1–5)	
Pensamientos que se interponen en el camino	
Emociones que tiendes a evitar	
Principales estrategias para mantenerse presente	
Escenario principal para la práctica	
Frecuencia de práctica (diaria, semanal, mensual)	

DOMINIO DE VIDA:	RANGO 1-5:
Valor superior	
Objetivo de movimiento audaz	
Voluntad de cambiar (1–5)	
Pensamientos que se interponen en el camino	
Emociones que tiendes a evitar	
Principales estrategias para mantenerse presente	
Escenario principal para la práctica	
Frecuencia de práctica (diaria, semanal, mensual)	

DOMINIO DE VIDA:	RANGO 1-5:
Valor superior	
Objetivo de movimiento audaz	
Voluntad de cambiar (1–5)	

Pensamientos que se interponen en el camino	
Emociones que tiendes a evitar	
Principales estrategias para mantenerse presente	
Escenario principal para la práctica	
Frecuencia de práctica (diaria, semanal, mensual)	

Hojas de Trabajo: Adicionales según los Módulos Vistos

Actividad 3: Carta de mi yo del presente

→ Este ejercicio te ayuda a conocer las aspiraciones que tienes de ti y lo que has logrado durante estos semestres de estudio

Instrucciones

- El formato de la carta es libre. Sin embargo, se recomienda tener los siguientes puntos
- **Nombre y fecha** en las que fue escrita la carta (parte superior izquierda). Por ejemplo: "Catherina, 17 de mayo del 2025".
- **Saludo inicial** : A mi yo del presente; Para mí mismo: Para mi yo después de cinco años trabajando en mi autocuidado; etc.
- **Cuerpo de la carta.** La extensión es opcional y se recomienda responder las siguientes preguntas
 - ¿Qué clase de vida sigues queriendo vivir?
 - ¿Cumpliste con lo que te visualizas cinco atrás?
 - ¿Cómo eres?
 - ¿Cómo estas viviendo mental y físicamente?
 - ¿Conseguiste el trabajo de tus sueños o estas en eso?
 - ¿Cómo vas con tu carrera profesional?
- **Despedida.**
- **Nombre o firma del remitente**
- **Posdata:** En esta sección final (opcional) se puede colocar algún mensaje adicional, por ejemplo: "K.C no te rendiste y luchaste por tus sueños", "K.C no dudes de quién eres"

Al final logra comparar las dos cartas : de tu yo del futuro y de tu yo del presente. Luego, observa lo que has logrado y disfrútalo. Si hay cosas que aún estas en proceso, todo esta bien. Las cosas toman tiempo, y así que sigue el tuyo.

Actividad 4: Hambre/Lleno/Contenido

- Este ejercicio te ayuda a ser más consciente de la relación que tiene con la comida

Instrucciones

Complete la siguiente hoja de trabajo durante una comida cuando esté solo. Prepara tu comida y siéntate donde planeas comer. Guarde su teléfono y elimine cualquier otra posible distracción. Complete la primera sección antes de comenzar a comer, luego coma su comida con la mayor atención posible, notando sabores y texturas a medida que toma cada bocado. Luego, complete la segunda parte de la hoja de trabajo.

Registro de comidas consciente

ANTES DE LA COMIDA

Califique su hambre seleccionando qué número en una escala del 1 al 10 representa mejor su hambre.

Hambre extrema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Incómodamente lleno
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	----------------------------

- ¿Qué pensamientos, sentimientos o expectativas tiene sobre la comida antes de comerla?

DESPUES DE COMER

Califique su saciedad seleccionando qué número en una escala del 1 al 10 representa mejor su saciedad después de comer su comida.

Hambre extrema	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Incómodamente lleno
-----------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	----------------------------

- ¿Qué pensamientos o sentimientos tienes sobre la comida que acabas de comer?

Por último, califique su saciedad en la siguiente escala marcando qué número de la escala representa mejor su nivel de satisfacción.

Completamente insatisfecho	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Perfectamente saciada
---------------------------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	----------------------------------

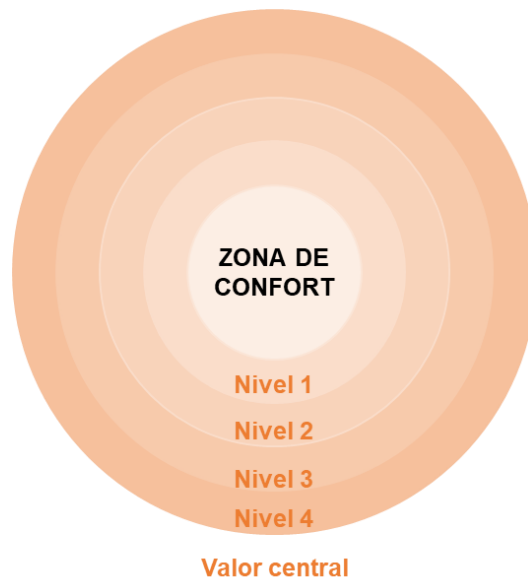
¿Hay algo que se te ocurra que te ayude a sentirte más satisfecho?

Actividad 5: Tiro al blanco

- Este ejercicio te ayuda a explorar más allá de tu zona de confort

Instrucciones

El círculo central de la diana representa nuestra zona de confort, donde sentimos poca o ninguna incomodidad emocional. Cada círculo más grande representa otro nivel de desafío para dar pasos más grandes fuera de nuestra zona de confort. Recuerde cada uno de los valores centrales que identificó para el dominio de la comunidad y considere lo que significa sentirse seguro. Si está dispuesto a salir de su zona de confort, considere las siguientes preguntas para cada nivel de desafío:



Valor Central: _____

Nivel 1

- ¿Qué acción representaría un paso fuera de su zona de confort?

- ¿Qué pensamientos y sentimientos anticipa al hacer este movimiento?

- ¿Estás dispuesto a experimentar estos sentimientos para acercarte a tu valor?

Nivel 2

- ¿Qué acción representaría otro paso fuera de tu zona de confort?
-

- ¿Qué pensamientos y sentimientos anticipa al hacer este movimiento?
-

- ¿Estás dispuesto a experimentar estos sentimientos para acercarte a tu valor?
-

Nivel 3

- ¿Qué acción representaría otro paso fuera de tu zona de confort?
-

- ¿Qué pensamientos y sentimientos anticipa al hacer este movimiento?
-

- ¿Estás dispuesto a experimentar estos sentimientos para acercarte a tu valor?
-

Nivel 4

- ¿Qué acción representaría otro paso fuera de tu zona de confort?
-

- ¿Qué pensamientos y sentimientos anticipa al hacer este movimiento?
-

- ¿Estás dispuesto a experimentar estos sentimientos para acercarte a tu valor?
-

Actividad 6: Enfrenta tus miedos

- Este ejercicio te ayuda a identificar y enfrentar tus miedos

Instrucciones

Haz una lluvia de ideas sobre todas las cosas que has pensado hacer pero que no has pensado en términos de diversificarte socialmente o involucrarte más en tu comunidad. Estas cosas pueden ir desde pedirle a un amigo del trabajo que salga a almorzar hasta tomar una clase de baile de salón o postularse para el consejo de su vecindario. A continuación, asigne a cada uno de esos actos un número del 1 al 10, donde 1 representa algo que siente que podría hacer hoy y 10 significa que la idea de hacerlo le causa mayor angustia.

Malestar emocional

Algo que podrías hacer hoy	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	La idea de hacer esto te trae la mayor angustia
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Acción desafiante	Calificación (1-10)	Fecha

Actividad 7: Obtener inteligencia

→ Este ejercicio te ayuda a crear objetivos SMART

Instrucciones

Escriba los valores centrales que se le ocurrieron para el dominio de la vocación. Para cada valor, primero establezca una meta vaga. Sin pensar demasiado en ello, observe cómo es escribir un objetivo abstracto y ambiguo. A continuación, escriba una meta concreta y específica que sea factible de lograr en el próximo mes.

EJEMPLO:

VOCACIÓN: Enfermera

VALOR: Contribución

→ **Objetivo vago:** mejorar la calidad de la atención de los pacientes en la sala

→ **Objetivo INTELIGENTE:** Llegar al trabajo 15 minutos antes para poder controlar a un paciente antes de que comience el turno

VOCACIÓN: _____

VALOR: _____

→ **Objetivo vago:** _____

→ **Objetivo INTELIGENTE:** _____

VOCACIÓN: _____

VALOR: _____

→ **Objetivo vago:** _____

→ **Objetivo INTELIGENTE:** _____

VOCACIÓN: _____

VALOR: _____

→ **Objetivo vago:** _____

→ **Objetivo INTELIGENTE:** _____

VOCACIÓN: _____

VALOR: _____

→ Objetivo vago: _____

→ Objetivo INTELIGENTE: _____

VOCACIÓN: _____

VALOR: _____

→ Objetivo vago: _____

→ Objetivo INTELIGENTE: _____

Observe la diferencia entre los objetivos imprecisos y SMART. ¿Cómo difieren en términos de cuán motivado te sientes mientras los lees? Usar sus valores para crear **objetivos SMART** es una forma de seguir avanzando en la dirección correcta. Ahora es el momento de pensar un poco en el proceso de lograr sus objetivos SMART, lo que significa anticipar las barreras que pueden presentarse a medida que avanza y qué recursos necesitará para garantizar su éxito. Al considerar tanto las barreras como los recursos, es importante tener en cuenta tanto las experiencias internas (pensamientos y sentimientos) como los factores externos (tiempo y accesibilidad).

Actividad 8: Barreras y recursos

- Este ejercicio te ayuda a entender la importancia de tener en cuenta tanto las experiencias internas como los factores externos

Instrucciones

Ejemplo

Objetivo SMART: Programar reuniones de registro con cada miembro del personal una vez cada trimestre

- **Barreras:** distraerse con las tareas del día a día, evitar dar retroalimentación, encontrando suficiente tiempo
- **Recursos:** De dos a tres horas por persona para la reunión y el tiempo de preparación, disposición para tener conversaciones difíciles en ocasiones

Objetivo SMART: _____

→ **Barreras:** _____

→ **Recursos:** _____

Objetivo SMART: _____

→ **Barreras:** _____

→ **Recursos:** _____

Objetivo SMART: _____

→ **Barreras:** _____

→ **Recursos:** _____

Objetivo SMART: _____

→ **Barreras:** _____

→ **Recursos:** _____

Objetivo SMART: _____

→ **Barreras:** _____

→ **Recursos:** _____

Necesitamos metas para avanzar; no podemos existir únicamente en nuestros valores. Por esta razón, es importante dedicar tiempo y pensar en el proceso de establecer metas.

Actividad 9: Dos caras de la moneda

- Este ejercicio te ayuda a reconocer el dolor y el valor dentro de tus experiencias

Instrucciones

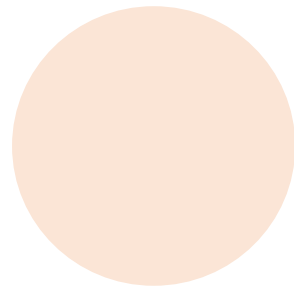
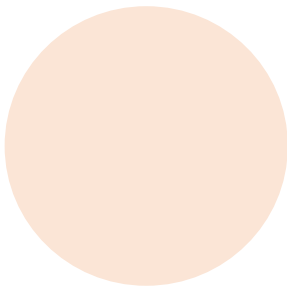
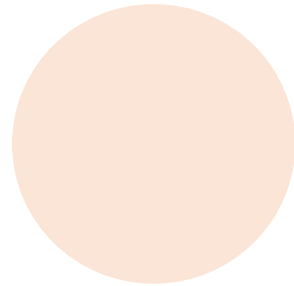
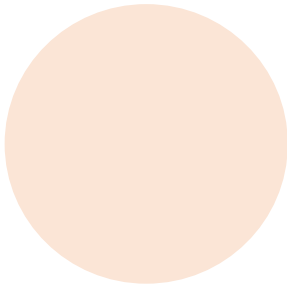
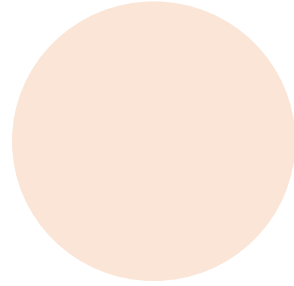
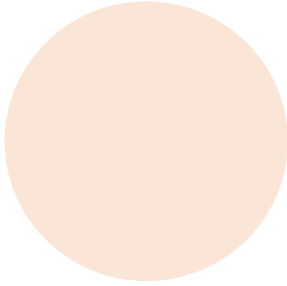
El dolor y el valor son dos caras de la misma moneda. Alguien que tiene miedo de ser avergonzado o rechazado en realidad valora mucho la conexión humana. De un lado de la moneda está la conexión y del otro el miedo al rechazo.

Podemos evitar la ansiedad social tirando la moneda; por ejemplo, evitando situaciones sociales, no pidiendo apoyo cuando lo necesitamos y aislándonos. Sin embargo, el costo es perder el potencial de conexiones profundas y relaciones sólidas.

Use este ejemplo para completar el ejercicio usted mismo usando sus cinco valores fundamentales en esta área.

Lado 1: El dolor se evita	Movimiento de evitación	Lado 2: Costo (Valor)
Miedo Rechazo	Rechazando invitaciones, no persiguiendo oportunidades	Conexión

Lado 1: El dolor se evita	Movimiento de evitación	Lado 2: Costo (Valor)
----------------------------------	--------------------------------	------------------------------



Acercarnos a nuestros valores y experimentar malestar emocional es un paquete. No podemos deshacernos de uno sin tirarlo todo. La buena noticia es que tenemos el poder de decidir cuándo vamos a actuar de acuerdo con nuestros valores.

Actividad 10: Siete días de acción de gracias

→ Este ejercicio te ayuda a practicar la gratitud

Instrucciones

Para la próxima semana, escribe un acto de gratitud que puedas comprometerte a practicar cada día. Los ejemplos pueden incluir enviar una nota de agradecimiento atrasada, hacerle saber a un amigo cuánto significan para usted o dar las gracias antes de cada comida.

<i>Día</i>	<i>Acto de gratitud</i>
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

Al final de la semana, reflexiona sobre cómo esta práctica diaria de gratitud hizo una diferencia en tus experiencias internas.



- **Referencias**

Guerrero, C. (2016). La metáfora del jardín. *Psicología XXI*. <https://psicologiaaxi.com/la-metafora-del-jardin/>

Stoddard, J., y Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: a practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.