

TCC CARIBOU

Manual de terapia grupal para jóvenes

Una intervención basada en
terapia cognitivo-conductual
para adolescentes con
depresión y ansiedad

camh | Cundill Centre for Child
and Youth Depression



Este manual puede reproducirse libremente para uso personal. Para usos de tipo no personal, ninguna parte de este trabajo puede reproducirse o transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias y grabaciones, ni mediante ningún otro sistema de almacenamiento o de descarga de información sin la autorización escrita de la editorial, exceptuando una breve cita (de no más de 200 palabras) en una reseña o un trabajo profesional.

Formato sugerido de referencia:

Courtney DB^{1,2,3}, Zur D², Relihan J^{1,2,4}, Darnay K^{1,2,4}, Ameis^{1,2,3,5} SH. (2021). CARIBOU Group CBT Manual: A Cognitive-Behavioural Therapy Intervention for Adolescents with Depression. Toronto, ON: Centre for Addiction and Mental Health.

¹Cundill Centre for Child and Youth Depression, Centre for Addiction and Mental Health

²Child, Youth and Family Services, Centre for Addiction and Mental Health

³University of Toronto

⁴Margaret and Wallace McCain Centre for Child, Youth and Family Mental Health,
Centre for Addiction and Mental Health

⁵Campbell Family Mental Health Research Institute, Centre for Addiction and Mental Health

Traducción y adaptación al español:

Este trabajo fue desarrollado por Jorge Gaete, Saray Ramirez, María Esperanza Roque y Victoria Frohlich.

Financiamiento de la traducción y adaptación al español:

Este trabajo fue financiado por la Fundación Crecer y Sanar (SR, MER) y la Universidad de los Andes (JG)

Para obtener más información de la versión en inglés, póngase en contacto con:

Darren Courtney, MD, FRCPC

Centre for Addiction and Mental Health

1-416-535-8501 x30539

1 (800) 463-2338 x30539

Darren.Courtney@camh.ca

Para obtener más información de la versión en español, póngase en contacto con:

Dr. Jorge Gaete

Centro de Investigación Salud Mental Estudiantil (ISME), Universidad de los Andes, Santiago, Chile

+56 226182277

jgaete@uandes.cl

Tabla de contenidos

Activar Activación conductual y exposición



Sesión 1 Nombrar y evaluar emociones	6
Sesión 2 Encontrar el equilibrio en actividades	15
Sesión 3 Metas a largo plazo y enfrentar miedos	28
Sesión 4 Derribando barreras	35

Recomenzar Reestructuración cognitiva



Sesión 1 Identificar trampas en el pensamiento	40
Sesión 2 Pensar en profundidad	43
Sesión 3 Creencias centrales y apertura a lo positivo	53
Sesión 4 Dejar atrás los juicios	56

Resolver Resolución de problemas



Sesión 1 Autovalidación y definir problemas	62
Sesión 2 Resolución individual de problemas	67
Sesión 3 Resolución colaborativa de problemas	78
Sesión 4 Aceptación	85

Comunicar Comunicación y Relaciones



Sesión 1 Habilidades comunicativas y creencias sobre las relaciones	91
Sesión 2 El arte de la conversación	96
Sesión 3 Cómo ser asertivo	101
Sesión 4 Profundizar la vinculación en las relaciones	104

Agradecimientos

Las siguientes personas contribuyeron al desarrollo del manual TCC CARIBOU de terapia grupal para jóvenes

Darren Courtney^{1,2,3}, MD, FRCPC

Jacqueline Relihan^{1,2,4}

Karleigh Darnay^{1,2,4}, MSW, RSW

Stephanie Ameis^{1,2,3,5}, MD, MSc, FRCPC

Renira Narrandes^{1,4}, MA, MSc(OT), MPH

Ameeta Sagar², MSW, RSW

Patricia Merka², RN

Danielle Zur², MSW

Oshrit Wanono^{2,3}, MD, FRCPC

Clare Shaesgreen, RN

¹Cundill Centre for Child and Youth Depression, Centre for Addiction and Mental Health

²Child, Youth and Family Services, Centre for Addiction and Mental Health

³University of Toronto

⁴Margaret and Wallace McCain Centre for Child, Youth and Family Mental Health,
Centre for Addiction and Mental Health

⁵Campbell Family Mental Health Research Institute, Centre for Addiction and Mental Health

Este manual es una modificación del Curso de Afrontamiento de la Depresión para Adolescentes (Adolescent Coping With Depression Course, CWD-A) y cuenta con permiso de Gregory Clarke, PhD.

Siglas y Abreviaturas

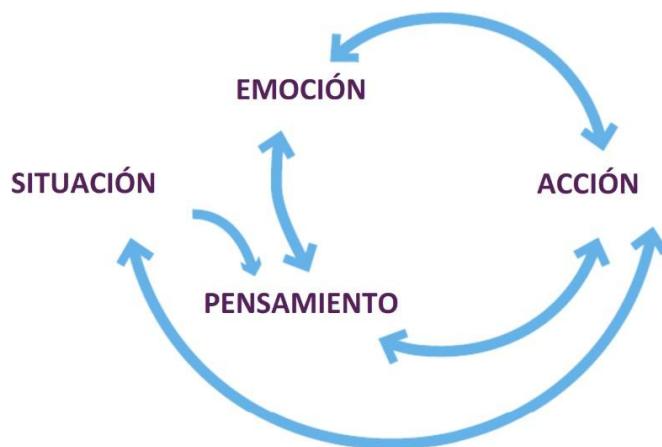
LGBTQ+	Lesbiana, Gay, Bisexual, Pansexual, Trans, Genero neutral, Queer y cuestionándose su género, más otras identidades
TAC	Terapia de Aceptación y Compromiso
AC	Activación Conductual
TCC	Terapia cognitivo-conductual
ADD-A	Curso de afrontamiento de la depresión para adolescentes
TDC	Terapia dialéctica conductual
METAS	Muévete directamente a los hechos, describe tu E xperiencia en primera persona, Pide lo que T ú deseas o di “no”, Regresa A los primeros tres pasos, Muestra S iempre gratitud.
TDM-A	Adolescentes con trastorno depresivo mayor
SMART	E specífico, M edible, A lcancable, R ealista, Con límite de T



1 El Ciclo del Ánimo

El concepto detrás de la TCC es que tus emociones son afectadas por la situación en que te encuentras, así como por tus pensamientos (cogniciones) y acciones (conducta). Por ejemplo, trabajar en una tarea complicada (**SITUACIÓN**) podría llevarte a tener el **PENSAMIENTO** “No puedo hacer esto”. Este pensamiento podría causarte frustración (**EMOCIÓN**). Esta frustración podría llevarte a buscar otra cosa que hacer, como por ejemplo revisar las redes sociales en tu teléfono (**ACCIÓN**), donde ves una foto de tus amigos divirtiéndose (nueva situación). Y así continúa la cadena de eventos

Más adelante, se explicará cómo esta cadena de eventos puede moverse en la dirección contraria. En este módulo, por ejemplo, exploraremos cómo nuestras acciones pueden afectar nuestras emociones de modos que podríamos considerar beneficiosos. Mira el siguiente diagrama



Usando el diagrama, identifica la situación, pensamiento, emoción y conducta presentes en el escenario a continuación.

“Ilina se despierta por la mañana con su alarma. Siente que su estado de ánimo y su energía son bajos. Se imagina que si se levanta y se prepara para ir al colegio se sentirá muy mal—que pasará el día como si no tuviera fuerzas. Siente ganas de darse la vuelta y seguir durmiendo. Se tapa la cabeza con la frazada y se vuelve a dormir.”

A veces cuesta distinguir las partes del ciclo, pero es un paso importante para saber qué hacer luego. Clasifica cada frase siguiente como “Situación”, “Pensamiento”, “Emoción” o “Acción”.

Tristeza

Mi mamá me levantó la voz, diciéndome “¡Por favor sal de la cama!”

Llamas a un amigo/a

“Timi no me entiende”

Sonrías

Te cepillas los dientes

Nerviosismo

Mi profesor me devolvió la tarea corregida

2 Darse cuenta de las emociones y ponerles un nombre

Ponerles nombre a tus emociones es un primer paso importante que te permitirá cambiarlas. A algunas personas esto les parece difícil, mientras que a otras les resulta fácil. Cada emoción puede describirse como una combinación de sensaciones corporales, patrones de pensamiento, cambios de energía y fuertes impulsos de actuar de modos específicos.

Mira el ejemplo a continuación, el cual describe en qué consiste la ansiedad para quienes la experimentan. Algunas personas llaman a esto la “reacción de lucha o huida”.

Pensamientos

Describe características de pensamientos que acompañan a esta emoción.



Energía

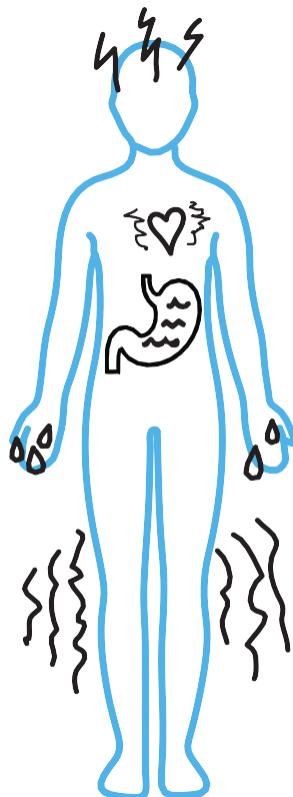
¿Sube o baja tu energía cuando sientes esta emoción?
Mi energía sube... otras veces me apago



Sensaciones

Dibuja las sensaciones corporales que acompañan a esta emoción

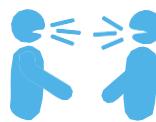
Mareos
Dolor de cabeza
Mandíbula apretada
Nudo en la garganta
Músculos tensos
Respiración rápida
Latidos rápidos
Sudor
Dolor de estómago
Palmas sudorosas
Tremblores
Caminar de un lado a otro



Acciones

¿Esta emoción te hace querer acercarte, escaparte, enfrentarte o aislarte de otras personas?

Siento ganas de evitar a los demás y escaparme



Actividad: Con un compañero/a, usa los diagramas que aparecen a continuación para describir tu experiencia con una de las siguientes emociones:

- Tristeza
- Enojo
- Felicidad

Si estas emociones te resultan sencillas de analizar, puedes probar con otras más complejas:

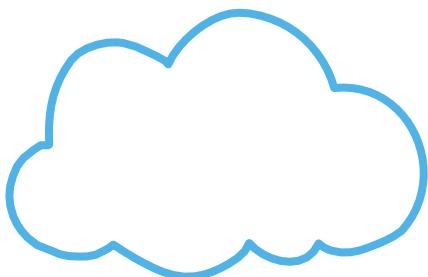
- Orgullo, aburrimiento, celos, envidia, culpa, vergüenza, vacío y amor

Aparecerán tres diagramas para que puedas hacer este ejercicio hasta tres veces.

Diagrama 1

Pensamientos

Describe patrones de pensamiento que acompañan a esta emoción.



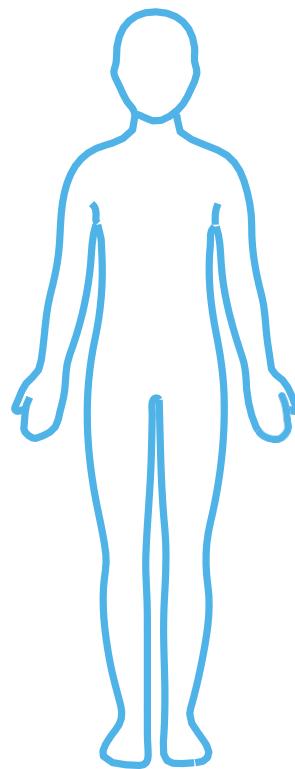
Energía

¿Sube o baja tu energía cuando sientes esta emoción?



Sensaciones

Dibuja las sensaciones corporales que acompañan a esta emoción.



Acciones

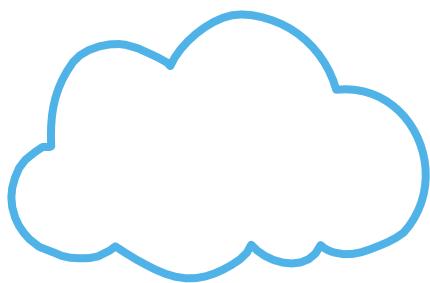
¿Esta emoción te hace querer acercarte, escaparte, enfrentarte o aislarte de otras personas?



Diagrama 2

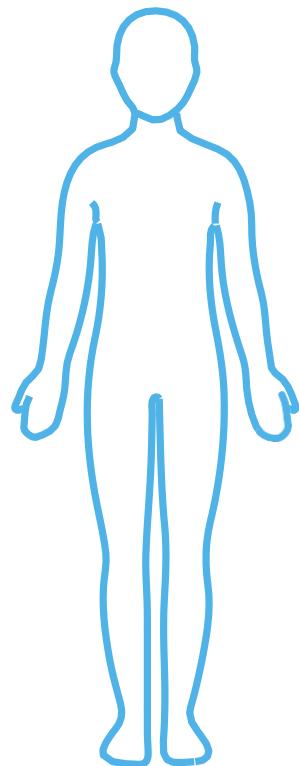
Pensamientos

Describe patrones de pensamiento que acompañan a esta emoción.



Sensaciones

Dibuja las sensaciones corporales que acompañan a esta emoción.



Energía

¿Sube o baja tu energía cuando sientes esta emoción?



Acciones

¿Esta emoción te hace querer acercarte, escaparte, enfrentarte o aislarte de otras personas?

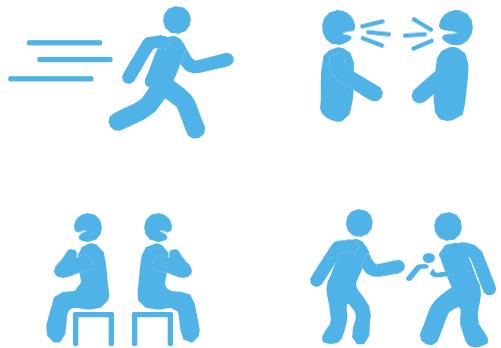
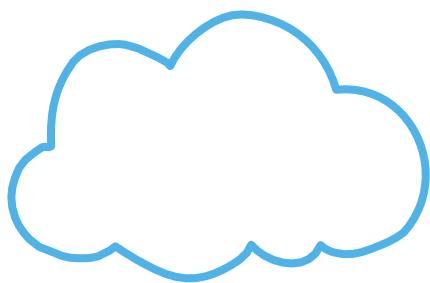


Diagrama 3

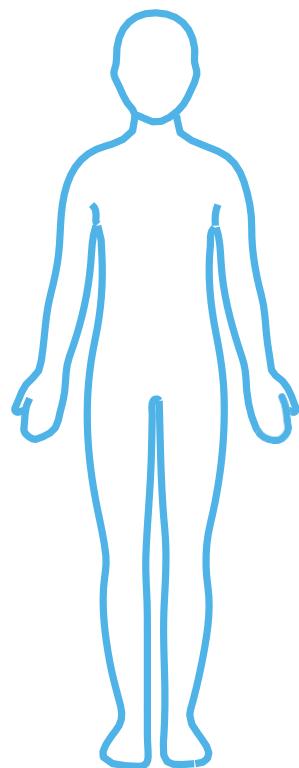
Pensamientos

Describe patrones de pensamiento que acompañan a esta emoción.



Sensaciones

Dibuja las sensaciones corporales que acompañan a esta emoción.



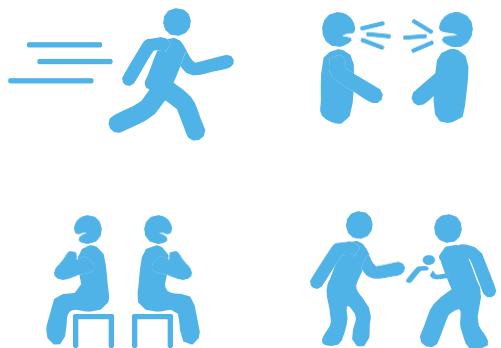
Energía

¿Sube o baja tu energía cuando sientes esta emoción?



Acciones

¿Esta emoción te hace querer acercarte, escaparte, enfrentarte o aislarte de otras personas?

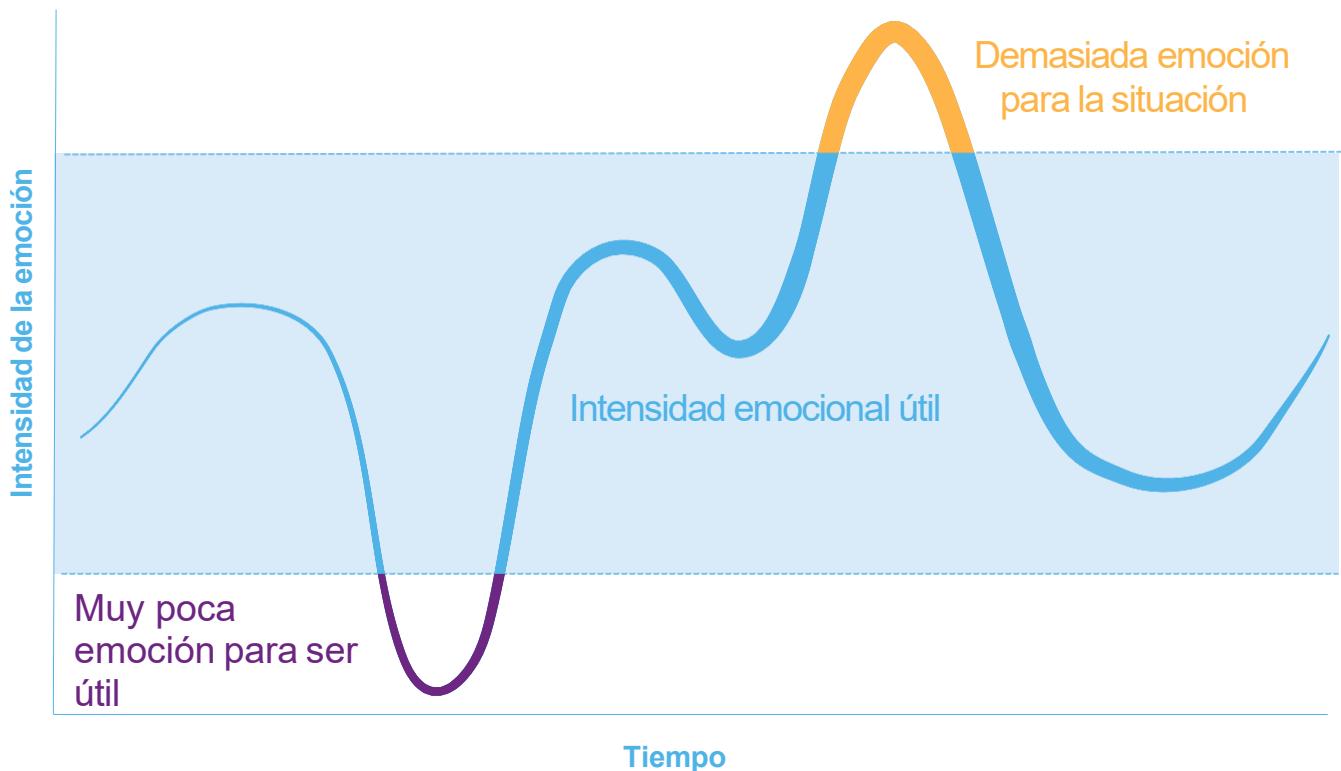


3 Evaluación de la intensidad de tus emociones

Cómo hallar una intensidad emocional que te sea de ayuda

Las emociones, incluso las desagradables, pueden sernos útiles. Por ejemplo, si tuvieras una prueba en el colegio y no sintieras nada de ansiedad, probablemente no estudiarías y tendrías pocas posibilidades de alcanzar la nota que esperas. Pero si sintieras demasiada ansiedad, probablemente te resultaría muy difícil concentrarte para estudiar. Hay un cierto nivel de ansiedad que es útil tener en esta situación. La tristeza también puede sernos de ayuda. Juega un papel en nuestra capacidad de valorar lo que es importante para nosotros, y que muchas veces nos damos cuenta de esto cuando lo perdemos y aparece la tristeza. También nos sirve para empatizar con otros, o dar un paso hacia atrás en situaciones problemáticas en las cuales necesitamos sopesar las soluciones disponibles. Pero demasiada tristeza puede llevarnos a aislarnos en exceso o a evitar completamente los problemas.

El diagrama a continuación muestra la importancia de la intensidad de nuestras emociones.



La intensidad de las emociones que experimentas durante el día cambia con el paso de las horas. Ser capaz de describir esta intensidad puede ser útil por varias razones:

- Primero, puede ayudarte a **comunicarles** a otras personas lo que estás sintiendo, para que así puedan prestarte el apoyo adecuado.
- Segundo, te ayuda dándote información sobre lo que podrías necesitar para controlar tu emoción. Por ejemplo, si tienes una tristeza de baja intensidad (o sea, si solamente te sientes un poco triste), podrías **adoptar una estrategia distinta** a la que emplearías si tu tristeza fuera de alta intensidad (o sea, si te sintieras extremadamente triste).
- Tercero, si notas que tu emoción es de baja intensidad, puedes intentar tomar ciertas medidas para **evitar** que llegue a ser demasiado intensa.

El primer paso para evaluar tu emoción consiste en establecer “puntos de anclaje” en una escala de cero a cinco.

Cómo evaluar la tristeza y la ansiedad

Un “cero” representará la tristeza más leve que hayas sentido en la vida. En el nivel “cero”, no muestras ninguna señal física de tristeza, no tienes ningún pensamiento de los que suelen acompañar a la tristeza (por ejemplo, pensamientos negativos) y estás activo, con una buena cantidad de energía.

¿Puedes pensar en un momento de tu vida en que tu tristeza haya estado en “cero” (o sea, sin ninguna tristeza)?

Un “cinco” representará la mayor tristeza que hayas sentido en la vida.

¿Puedes pensar en un momento de tu vida en que tu tristeza haya estado en “cinco”?

Del mismo modo, ¿puedes pensar en un momento en que tu ansiedad haya estado en “cero” (o sea, nada de ansiedad)?

¿Puedes pensar en un momento de tu vida en que tu ansiedad haya estado en “cinco”?

Cómo evaluar la felicidad

Un “cero” representa la menor cantidad de felicidad que has sentido en tu vida.

¿Puedes recordar un momento en que tu felicidad haya estado en nivel “cero” (o sea, nada de felicidad)?

Un “cinco” representa la mayor cantidad de felicidad que has sentido en tu vida. En un nivel “cinco”, muestras señales de felicidad (por ejemplo, sonrisas, alta energía), tienes pensamientos de los que suelen acompañar a la felicidad (por ejemplo, pensamientos positivos) y estás activo, con mucha energía. ¿Cuándo fue la última vez en que estuviste a un nivel “cinco”?

Tomando el día de ayer como ejemplo, evalúa la mayor intensidad que alcanzó cada emoción durante la jornada, en una escala de 0 a 5:

Tristeza

Enojo

Felicidad

Aburrimiento

Ansiedad (miedo)

Orgullo

A veces es difícil saber qué emoción estás sintiendo. Darte cuenta de tus emociones, ponerles nombre y evaluar su intensidad puede ayudarte a sentirte más consciente de lo que está ocurriendo, y además ayudarte a tener mayor control sobre la intensidad de tus emociones

4 Práctica para la casa

Esta semana, al final de cada día, evalúa la intensidad que alcanzó cada emoción durante el día. En la siguiente sesión, exploraremos los patrones que aparezcan.

Emoción	Intensidad de las Emociones (0-5)						
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Tristeza							
Orgullo							
Aburrimiento							
Felicidad							
Ansiedad							
Esperanza							
Otra							

Usando las habilidades aprendidas en esta sesión escribe una o dos ideas en las que puedas poner en práctica estas habilidades. Por ejemplo, podrías anotar en tres momentos distintos de la semana la relación entre algunos pensamientos y las emociones que se gatillaron con ese pensamiento. Quizás podrías tener algún pensamiento negativo como “me va a ir mal en este ramo” y la emoción de la frustración. O podrías tener como pensamiento “tengo muy buenos amigos” y la emoción de sentirse contento.

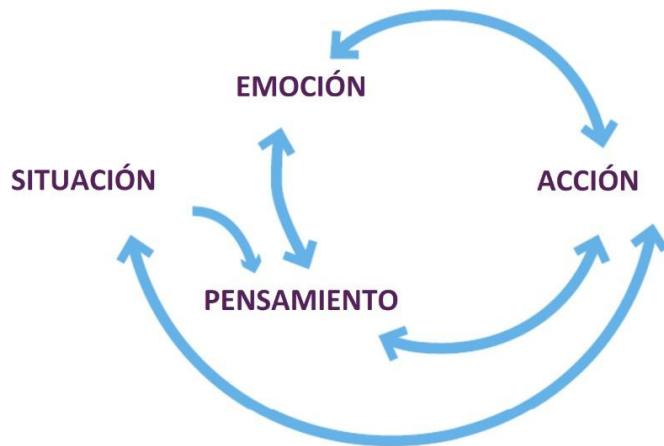
Activar Activación conductual y exposición



Sesión 2

Encontrar el equilibrio en actividades

1 Revisión de “Práctica para la casa”



Usando el diagrama de arriba, describe cada uno de los componentes que se representan en la siguiente situación

Remy tiene una prueba de matemáticas mañana. Él trató de estudiar en su pieza, pero no entendió la nueva materia. Se dijo a sí mismo, “¿Qué pasa si repreubo?” y luego se sintió desanimado y lleno de pánico. Prefirió ir a jugar videojuegos a la sala de estar. Su Hermano estaba ahí y se dio cuenta que Remy estaba tenso. Su hermano preguntó “¿Qué sucede?” y Remy no contestó.

¿Cómo te fue tratando de identificar y evaluar la intensidad de tus emociones? ¿Cuáles son los pros y contras de hacer este ejercicio?

¿Te acordaste de identificar y evaluar la intensidad de tus emociones? Si no te acordaste, ¿Qué podrías hacer para no olvidarte?

¿Notaste algún patrón en tus emociones?

Si olvidaste hacer este ejercicio durante la semana pasada, te invito a completar el cuadro a continuación que te ayudará a pensar en tus emociones durante los últimos tres días. Evalúa la intensidad (de 0 a 5) que haya alcanzado cada emoción, asignando un 5 a la máxima intensidad.

Emoción	Intensidad de las emociones (0-5)		
	Hace 3 días	Hace 2 días	Ayer
Tristeza			
Orgullo			
Aburrimiento			
Felicidad			
Ansiedad			
Esperanza			
Otra			

2 Espirales emocionales

Este módulo te ayudará a aprender habilidades para cambiar tus emociones mediante cambios en tus acciones.

Cuando nos sentimos mal, es más probable que nos “apaguemos” y dejemos de hacer cosas que disfrutamos. Esto puede hacernos sentir peor. Este ciclo puede producir una espiral descendente en nuestro estado de ánimo. Una espiral similar puede ocurrir con la ansiedad. Cuando nos sentimos ansiosos, estamos más propensos a evitar ciertas situaciones. Esta evitación nos hace sentir ansiedad con respecto a la próxima vez que suceda una situación estresante, en parte porque nunca nos dimos la oportunidad de aprender a manejar el estrés.



¿Reconoces esta espiral descendente en tu vida?

Cuando nos sentimos bien, es más probable que hagamos cosas que nos gustan. Una vez que comenzamos a hacer cosas que nos gustan, tendemos a sentirnos mejor. Este ciclo puede producir una espiral ascendente en nuestro estado de ánimo. Del mismo modo, cuando nos sentimos confiados, es más probable que aprendamos a manejar situaciones estresantes. Esto puede generar una mejora en nuestro nivel de ansiedad.

Lee este diagrama **de abajo hacia arriba**.



¿Qué cosas causan una espiral ascendente en tu vida?

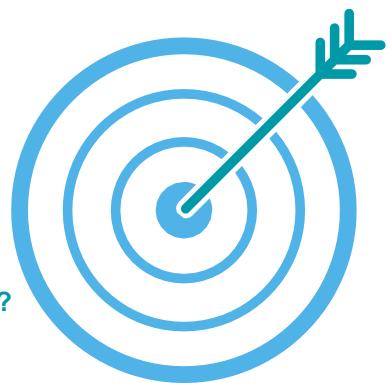
3 Aumentar la cantidad de actividades para mejorar tu ánimo y reducir la ansiedad

Para fomentar las espirales ascendentes en tu ánimo, es importante que las actividades que realicemos apunten a metas esenciales en nuestras vidas:

1. **Sentido de conexión:** ¿te hace sentir más cercano/a a otras personas?
2. **Éxito:** ¿te causa una sensación de logro?
3. **Disfrute:** ¿te gusta realizarla?
4. **Valores personales:** ¿va de acuerdo con las cosas que son importantes para ti?

Por ejemplo, cooperar con tu comunidad, participar en tradiciones, proteger el medio ambiente

(Nota: Explicaremos y detallaremos el sentido de los "valores personales" en la próxima sesión)



En el cuadro siguiente, evalúa el grado en que cada actividad cumple con las metas esenciales en nuestras vidas, usando una escala de 0 a 5, siendo 5 lo que más cumple con esa meta.

Actividad	Cumplimiento de metas (0-5)			
	Sentido de Conexión	Éxito	Disfrute	Valores Personales
Ver videos en YouTube				
Mandar mensajes de texto a tus amigos				
Dormir				
Jugar videojuegos				
Usar redes sociales (Instagram, Tik Tok, etc.)				
Escuchar música				
Caminar o trotar				
Hacer tus tareas escolares				
Pasar tiempo con amigos				
Cenar con tu familia				
Practicar un deporte en equipo				
Tocar un instrumento				
Ver una película con tus amigos o familia				
Otra				

4 Encontrar el equilibrio

Es importante encontrar el equilibrio en las cuatro metas tratadas arriba. Revisa la Guía de trabajo “Encuentra el equilibrio en tus actividades — Ahora” (p. 20). Haz una lista de las actividades que estás realizando actualmente en cada pétalo según corresponda.

Revisa la Guía de trabajo “Encuentra el equilibrio en tus actividades — Futuro” (p. 21). En los pétalos, anota al menos 10 nuevas actividades que creas que podrían ayudarte a mejorar tu estado de ánimo o tu ansiedad. Recuerda tratar de mantener el equilibrio entre los cuatro objetivos. Asegúrate de anotar al menos dos actividades en cada pétalo (exceptuando “otros”). Si no tienes claro qué actividades incluir, mira la lista de Actividades para objetivos a corto plazo (p. 22).

De las actividades que identificaste como las que quisieras desarrollar, ¿cuál sería la más fácil de iniciar?

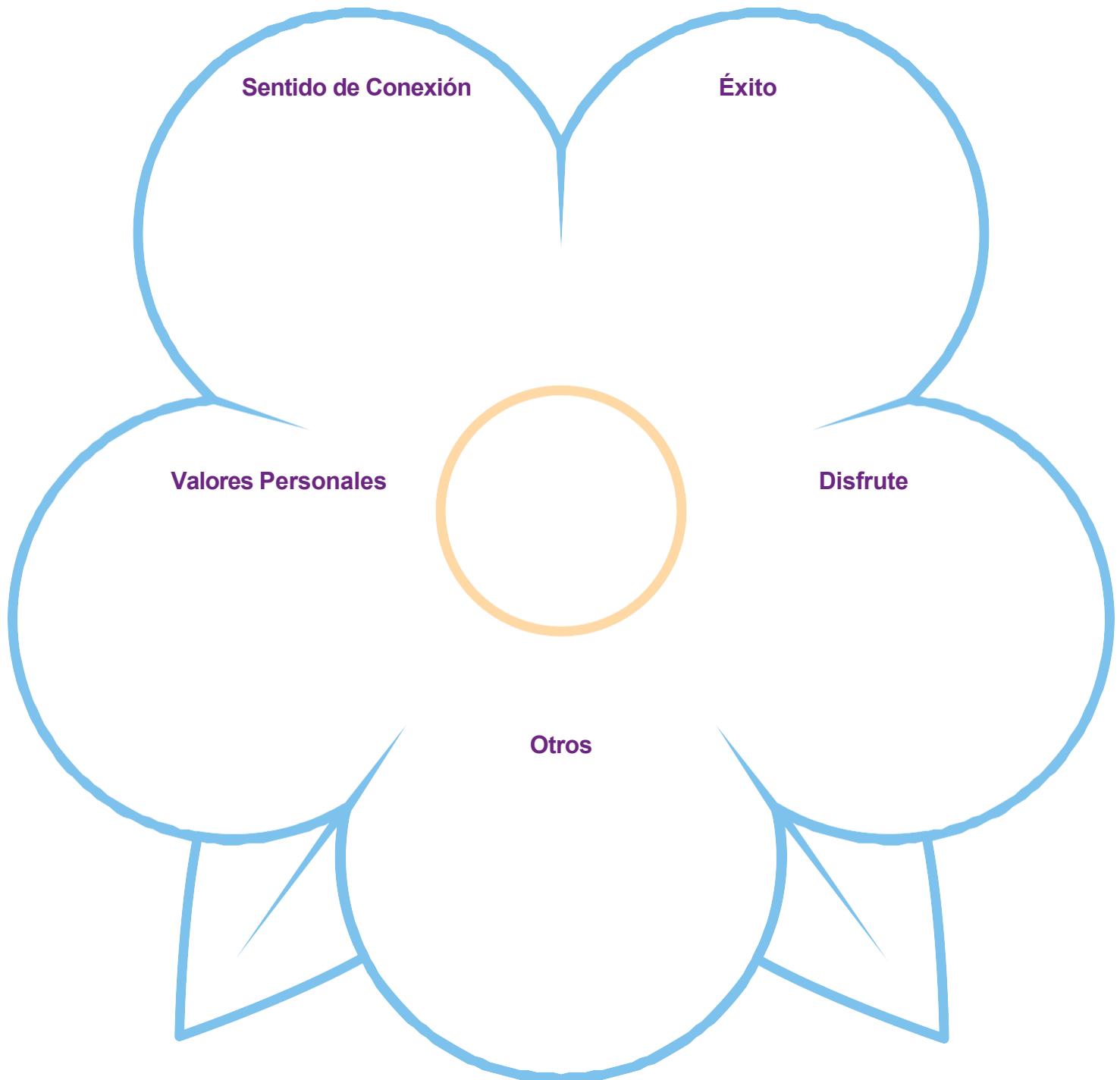
¿Cuál tendría un nivel medio de dificultad para empezar?

¿Cuál sería la más difícil de iniciar?

Activar Activación conductual y exposición



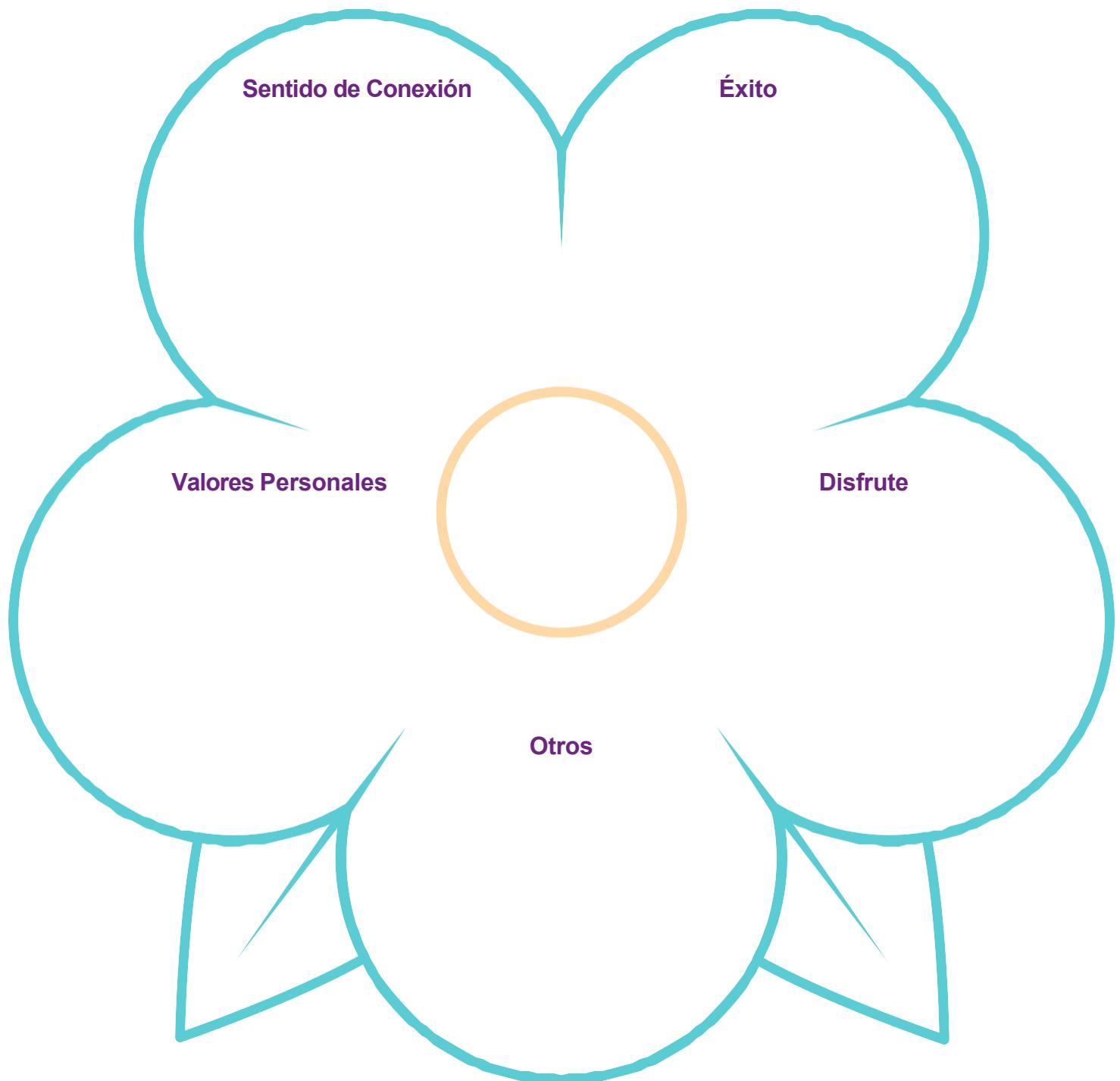
Guía de trabajo:
Encuentra el equilibrio en
tus actividades — Ahora



Activar Activación conductual y exposición



Guía de trabajo:
Encuentra el equilibrio en
tus actividades — Futuro



Lista de actividades para objetivos a corto plazo

Marca las 10 actividades que más te interesa probar.

Sentido de conexión

- Hablar con un amigo sobre deportes o estudios.
- Practicar deportes (por ejemplo, básquetbol, fútbol, natación, tenis).
- Asistir a un evento deportivo.
- Jugar un juego con alguien (por ejemplo, un juego de mesa o a las cartas).
- Enseñar a alguien un deporte.
- Salir a alguna parte (por ejemplo, al parque, a un picnic o a un asado).
- Ir a una feria, al zoológico o a un parque de diversiones.
- Salir a acampar.
- Ir a un concierto.
- Ir a una fiesta.
- Bailar en fiestas.
- Salir en una cita.
- Pedirles a tus amigos que te visiten o ir a visitarlos.
- Presentar a personas que crees se llevarían bien.
- Conocer a alguien nuevo.
- Almorzar con amigos.
- Pasar tiempo con amigos en el parque.
- Unirte a un club o participar en una actividad nueva en el colegio.
- Unirte a un grupo musical.
- Participar en una ceremonia tradicional en tu comunidad.
- Actuar en una obra de teatro en tu colegio o con un grupo local.
- Aprender cosas nuevas de otras personas (e.j, personas mayores, entrenadores o profesores).
- Pasar tiempo con familiares.
- Participar como voluntario o ayudar a una organización benéfica.

- Valorar las cosas buenas que le pasan a tu familia o amigos (por ejemplo, hacer una tarjeta de felicitaciones para un amigo).
- Tener una conversación interesante con compañeros de curso.
- Dar regalos.
- Ayudar a alguien que lo necesite (por ejemplo, hablando con ellos o haciendo algo por ellos).
- Hacer un cumplido o elogiar a alguien.
- Hablar por teléfono con un amigo.
- Ir a una reunión o junta familiar.
- Organizar una fiesta o junta.
- Hablar sobre recuerdos felices.
- Hacer algo inesperado para agradar a alguien.
- Ir a la barbería o peluquería.
- Escribir cartas, tarjetas o notas.
- Pedir ayuda o consejo.
- Sonreír a personas más seguidos.
- Pasar tiempo con una pareja amorosa.
- Ponerse en contacto con un antiguo amigo.

Éxito

- Reorganizar o redecorar tu pieza o espacio propio.
- Leer un libro o artículo interesante.
- Ir a una conferencia o escuchar un seminario o charla en línea.
- Hacer algo lindo por un familiar.
- Hacer reparaciones en tu hogar.
- Reparar algo (por ejemplo, una bicicleta o un scooter).
- Hacer carpintería.
- Hacer un puzzle o crucigrama.

- Escribir un artículo, ensayo o informe.
- Conseguir un trabajo.
- Aprender un idioma.
- Tocar un instrumento musical.
- Resolver un problema personal.
- Hacer comida o artesanías para vender o regalar.
- Hacer cerámica, joyas, adornos, tejer, coser o realizar alguna otra manualidad
- Cuidar y arreglar el jardín.
- Planificar u organizar un evento.
- Competir en un evento deportivo.
- Dar un discurso o hacer una presentación.
- Tener una dieta balanceada.
- Hacer ejercicio.
- Tener una noche de sueño reparador.
- Aprender a hacer algo nuevo.
- Hacerle un favor a alguien.
- Leer el diario.
- Encontrar nueva música que disfrutes.
- Hacer tareas del hogar, lavar la ropa o limpiar.
- Cuidar las plantas de tu hogar.
- Cuidar a un niño pequeño.
- Esforzarte en tus tareas escolares.
- Aprender a maquillarte.
- Aprender a crear programas computacionales.
- Entrenar a una mascota.

Disfrute

- Leer una novela, un cómic, un poema o una revista.
- Llevar un diario de vida.
- Ver televisión.
- Pensar en algo bueno para el futuro.
- Pensar en personas que te agradan.

- Tomar un baño de tina o una ducha.
- Cepillarte o lavarte el pelo.
- Cantar
- Sentarte y soñar despierto.
- Escuchar los sonidos de la naturaleza.
- Escuchar música.
- Mirar el cielo, las nubes o una tormenta.
- Recolectar hojas, flores, frutas, piedras o madera silvestres
- Ponerte ropa que te haga sentir cómodo y confiado.
- Oler algo agradable, como por ejemplo una vela, un perfume o una flor.
- Rezar.
- Lavarte los dientes.
- Ir a la biblioteca.
- Navegar en internet.
- Jugar con una mascota.

Múltiples objetivos

- Pasar tiempo en la naturaleza (en la playa, junto a un río o en el pasto).
- Explorar tu ciudad o una ciudad desconocida para ti.
- Planificar un viaje o unas vacaciones.
- Pasar tiempo en la playa.
- Hacer arte, como por ejemplo pintar, esculpir, dibujar o grabar una película.
- Aprender a manejar.
- Respirar aire fresco.
- Oler un aroma familiar.
- Escribir o escuchar música.
- Pasar tiempo con tus mascotas.
- Explorar algo nuevo en tu entorno.
- Bailar.

- Maquillarte, arreglarte el pelo o algo similar.
- Sentarte al sol.
- Tomar fotos.
- Escuchar chistes.
- Ver una vista hermosa.
- Preparar y comer un rico plato o cocinar algo nuevo.
- Ir a un centro comunitario o a algún otro espacio público.
- Hacer senderismo.
- Visitar un museo o exhibición.
- Ir de pesca.
- Ir al gimnasio.
- Ir a un evento de firma de libros o al cine.
- Ver una película.
- Comer en un lugar distinto a la casa.
- Meditar o hacer yoga.
- Hacer ejercicio (por ejemplo, nadar, correr, andar en bicicleta, en skate o en patines).
- Ver pasar a la gente.
- Salir a caminar
- Ver una obra de teatro o un musical.

Nota: Las actividades enfocadas en valores personales se verán más adelante.

5 Planificación de actividades

Hemos dedicado mucho tiempo a hablar sobre las actividades que realizas y las que planeas realizar. A veces, cuando nuestro tiempo no es estructurado, nuestras emociones “nos gobiernan” y nos empujan en una dirección distinta a la que pensamos originalmente. Planificar horarios con anticipación evita que nos dejemos llevar por el impulso de no hacer nada o de hacer las mismas cosas una y otra vez, considerando que estas acciones podrían no estar ayudándonos a mejorar nuestro estado de ánimo o ansiedad.

Planifica tu próxima semana en la página siguiente para que puedas asegurarte de reservar tiempo para las actividades que consideres más valiosas para ti (revisa las actividades de tu Guía de trabajo “Encuentra el equilibrio en tus actividades — Futuro”). Esfuérzate para cumplir tu planificación. Es posible que parte de tu planificación ya esté determinada (por ejemplo, clases programadas en el colegio). Presta especial atención a actividades que quisieras realizar y que te sean útiles en momentos que no estén programados.

Hora	Actividad						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:00 a.m.							
9:00 a.m.							
11:00 a.m.							
1:00 p.m.							
3:00 p.m.							
5:00 p.m.							
7:00 p.m.							
9:00 p.m.							
11:00 p.m.							

6 Práctica para la casa

Trata de aumentar las actividades que cumplen las cuatro metas y que probablemente tengan el mayor impacto en tu ánimo. Añade a tu planificación las actividades que se adecúen a tus valores o que consideres importantes.

Usando las habilidades aprendidas en esta sesión escribe una o dos ideas en las que puedas poner en práctica estas habilidades. Por ejemplo, podrías practicar alguna de las actividades con el fin de acercarte a las metas que consideras importantes para ti.

Activar Activación conductual y exposición



Sesión 3

Metas a largo
plazo y enfrentar
miedos

Revisión de “Práctica para la casa”

En el caso que el adolescente haya practicado el espiral realice las siguientes dos preguntas:

¿Notaste algún momento durante esta última semana en que empezaste a caer en una espiral descendente (de estado anímico o ansiedad)?

¿Lograste hacer algo para entrar en una espiral ascendente?

Piensa sobre las cuatro metas que trabajamos la semana pasada:

- Sentido de conexión
- Éxito
- Disfrute
- Valores personales

¿Lograste equilibrar estas cuatro metas durante la semana pasada?

2 Valores personales en acción

¿Cuál es la diferencia entre “valor personal” y “objetivo a corto plazo”?

¿Cuáles son algunos valores esenciales que te gustaría que orientaran tu vida?

¿Qué importancia tiene identificar mis valores?

Llevar a cabo actividades que se ajusten a nuestros valores puede mejorar nuestro estado de ánimo y nuestra ansiedad en el corto plazo, además de evitar que caigamos en espirales descendentes. En el largo plazo, una de las cosas que contribuye a un estado anímico bajo y una ansiedad alta es no vivir de acuerdo a nuestros valores. Esto suele hacernos sentir incómodos y atrapados. ¡El primer paso es identificar tus valores! No los de tus padres o amigos, sino los tuyos. ¿Cuáles son algunos de los valores que te gustaría que guiaran tu vida?

Actividad:

Piensa en algunos de los valores que guían tu vida y luego forma grupos pequeños y compártelos con tus pares. ¿Hubo algo que te sorprendiera? ¿Cuáles son algunas actividades que puedes probar que se adegúen a tus valores? Vuelve y comparte tu opinión con el grupo completo.

Si te está costando pensar en algunos valores, ayúdate con la siguiente lista:

- Tener algunas relaciones cercanas
- Tener muchos amigos
- Dedicarse al crecimiento personal
- Ser una persona espiritual
- Conectarse con la cultura
- Ayudar a otros
- Cuidar el medio ambiente
- Ser fiel a uno mismo
- Hacer cosas emocionantes
- Tener muchos conocimientos
- Tener buen rendimiento académico
- Ser honesto



- Defender los derechos humanos y la justicia
- Ser asertivo
- Ser respetuoso
- Buscar aprender
- Tener un buen trabajo
- Inspirar a otros
- Tener sentido del humor
- Ser productivo
- Ser organizado y puntual
- Ser independiente
- Estar en buena forma física
- Tener un estilo de vida saludable



3 Valores personales y cómo descomponerlos en objetivos de corto plazo

Ahora que ya has identificado algunos de tus valores, elige uno que te gustaría adoptar a largo plazo. Le llamaremos tu meta de valores personales.

Tener metas a largo plazo puede ayudarte a poner en práctica tus valores.

¿Qué cosas te impiden establecer metas a largo plazo?

Ahora piensa en un objetivo de largo plazo que coincida con el valor personal que seleccionaste anteriormente.

(Recuerda que un objetivo debe ser algo que puedas medir, de tal modo que cuando la cumplas, sepas que lograste tu objetivo)

Este objetivo de largo plazo puede parecer demasiado grande. Es importante descomponerlo en objetivos más pequeños que también puedas medir.

¿Qué pasos debes completar para lograr el objetivo a largo plazo?

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

6: _____

Ahora toma el paso número 1 y sepáralo en partes más pequeñas.

¿Qué es lo primero que debes hacer para completar el paso número 1?

¿Cuándo y dónde la realizarás?

¿Tendrás que pedirle algo a otra persona para realizarlo?

¿Se puede realizar? ¿Te encontrarás con algún obstáculo? ¿Cómo enfrentarás las barreras que te dificulten cumplir este paso más pequeño?

¿Cuál es la siguiente cosa que necesitas para completar el paso 1?

Un objetivo a largo plazo muy grande puede parecer abrumador e inalcanzable. Descomponerlo en pasos más pequeños lo hace parecer mucho más manejable.

Si te sientes desanimado o incapaz de cumplir tu objetivo, trata de descomponerlo en pasos aún más pequeños.

Avanza de un paso a otro hasta que logres tu objetivo. Revisa tu progreso verificando si has completado los pasos. Celebra cada logro por muy pequeño que sea.

4 Exposición

Evitación

Cuando algo nos parece difícil o nos causa temor, es lógico que queramos evitarlo. ¿Por qué? ¡Porque evitar las cosas que nos asustan reduce nuestra ansiedad en el corto plazo! Pero a largo plazo, la evitación mantiene nuestro nivel de ansiedad por varias razones:

- Nuestro cerebro sigue creyendo que la situación que tememos es demasiado abrumadora y no podemos manejarla.
- Nuestro cerebro no tiene oportunidades para aprender que somos capaces de superar la situación que tememos.
- No tenemos oportunidades para practicar habilidades que nos permitan hacer frente a la ansiedad.

¡La opuesto a la evitación es la exposición! En otras palabras, enfrentar nuestros miedos de manera lenta y planificada puede ayudarnos a salir de una espiral descendente de ansiedad y entrar en una espiral ascendente de confianza.

Monta la ola

¿Qué pasaría si resistiéramos las ansias de escaparnos de la situación que tememos y la enfrentáramos, soportando la ansiedad? A esto es lo que nos referimos con la palabra “exposición”. Es difícil tolerarla, pero nuestra ansiedad comienza a decaer naturalmente con el tiempo porque nuestro cerebro no puede mantenerse por siempre a un nivel 5 de 5 de ansiedad. Llega un momento en que la ansiedad pasa, y nuestro cerebro aprende a tener más confianza la próxima vez que nos encontramos en la misma situación. No es fácil (aunque pueda parecer sencillo a primera vista) y requiere algo de práctica.



Un acercamiento gradual a la exposición

Si tuvieras miedo a las alturas, comenzar la exposición subiendo a la punta de un edificio alto y mirando hacia abajo probablemente no te ayudaría a superar tu ansiedad. ¿Por qué? Porque partir haciendo lo que más te asusta es abrumador. Es más efectivo planificar pasos pequeños que te lleven lentamente a enfrentar tus miedos.

- Primero piensa en una situación que te causa una ansiedad nivel 5 de 5.
- Luego piensa en situaciones similares pero que te causen menos ansiedad.
- Despues ordena las situaciones de acuerdo a cuánta ansiedad te generan, creando una especie de “escalera de la ansiedad” (mira la imagen a continuación).
- Finalmente, ubícate en la situación que te cause el menor grado de ansiedad (el primer escalón) y súbete a la ola, dejando que la ansiedad llegue y se vaya.
- Una vez que hayas aprendido cómo sentirte con mayor confianza en el primer escalón, sube la escalera a la siguiente situación que te produzca mayor ansiedad y repite el ejercicio.

Ejemplo:

Madi siente ansiedad a un nivel 5 de 5 al hacer presentaciones y su meta es ser capaz de presentar frente a toda la clase. Su escalera de ansiedad se parece al siguiente diagrama (líelo de abajo hacia arriba):



Madi comienza con el primer paso y nota que la ansiedad sube al nivel 4 de 5 y luego cae. Repite el primer paso durante varios días. Cuando su ansiedad llega al nivel 2 de 5 y se siente más confiada en el primer peldaño, pasa al segundo y se posiciona en un desafío mayor. Avanzando paso a paso, finalmente logra alcanzar su objetivo sin sentirse completamente abrumada. En cualquiera de los peldaños, puede tomarse días o semanas en subir al siguiente. Si le abruma el subir un peldaño, puede retroceder un poco a una actividad de exposición que siga siendo desafiante pero posible de lograr. Finalmente, es capaz de presentar frente a todo su curso con una ansiedad 2/5.

Aquí hay algunas estrategias que te ayudarán a montar la ola de la ansiedad:

- **Autovalidación.** Sin juzgarte, reconoce que es lógico sentir un poco de ansiedad en la situación que temes.
- **Imagina una ola.** En vez de luchar contra tus sentimientos o preocupaciones, deja que lleguen y luego se vayan. Recuérdate a ti mismo que la ansiedad decaerá en algún momento.
- **Usa ejercicios de relajación.** Respira profundamente, escucha música relajante y visualiza un lugar tranquilo.
- **Distráete de los impulsos de escapar.** La distracción es diferente a la evitación total: sigues estando físicamente presente en la situación que temes, pero tu atención se dirige a otro lugar para ayudarte a tolerarla. Estos son algunos ejemplos:
 - › invita a una amiga para conversar sobre algo que te ayude a distraerte
 - › cuenta en reversa desde 100 a 1
 - › di el nombre de todos los lugares que recuerdes que empiecen con la letra “A”.

5 Práctica para la casa

Esta semana, tienes dos alternativas:

1. Prueba los primeros pasos en dirección a un objetivo a largo plazo que se adecúe a tus valores personales.
2. Prueba los primeros peldaños de una “escalera de la ansiedad” como parte de un plan de exposición que se adapte a ti.

Escribe un objetivo personal para la próxima semana basándote en las habilidades estudiadas hoy:



1 Revisión de “Práctica para la casa”

¿Lograste trabajar en tu objetivo a largo plazo esta semana? ¿Cómo te fue con eso?

¿Lograste enfrentar alguno de tus miedos esta semana? ¿Cómo te fue con eso?

2 ¿Hay obstáculos en tu camino?

A veces, cambiar nuestras actividades puede ser difícil debido a nuestras creencias. ¿Cuáles de los siguientes pensamientos pueden impedirte realizar ejercicios de exposición o actividades que disfrutas? ¿Qué “pensamientos equilibrados” podrían ser útiles?

Actividad: con un compañero, elige uno o dos pensamientos negativos y escribe pensamientos más equilibrados de acuerdo a la situación. Estas son algunas preguntas que pueden ayudarte a idear formas de pensar más equilibradas:

- ¿Cuál sería una manera más autocompasiva de pensar?
- ¿Qué le dirías a un amigo?
- ¿Cuál sería una forma de pensar más realista?
- ¿Cuál sería una forma de pensar más útil?

Pensamientos negativos	Pensamientos equilibrados
1. Hacer ejercicios de exposición no me ayudará con mis emociones.	
2. Los demás no creerán que estoy deprimido si les parece que me estoy divirtiendo.	
3. No merezco hacer actividades que disfruto.	
4. Si lo paso bien, la diversión en algún momento se acabará, y eso terminará causándome más tristeza o ansiedad.	
5. Si hago cosas que disfruto, también me estaré exponiendo a situaciones estresantes.	
6. Estaré demasiado preocupado con pensamientos como “debería estar divirtiéndome más” o “podría estar divirtiéndome más”.	
7. No tendré suficiente energía para hacer ejercicios de exposición u otras actividades.	
8. La exposición a nuevas actividades será demasiado abrumadora.	

Los ejemplos de pensamientos depresivos o ansiosos en la parte izquierda del cuadro anterior pueden ser comunes, pero lo más probable es que no te resulten de ayuda. Recuerda que estos pensamientos depresivos y ansiosos son creencias, no hechos. Estas creencias pueden hacer que evites realizar actividades que disfrutas. Si nunca comienzas a realizar una actividad, no tendrás oportunidades para cuestionar estas creencias depresivas y ansiosas, lo que puede producirte más dificultades.

Si experimentas otras creencias depresivas y ansiosas, también intenta tener pensamientos equilibrados para contrarrestarlos.

Pensamientos negativos	Pensamientos equilibrados

3 Ponerse en marcha: cómo motivarte para cambiar tus rutinas

Cambiar tus rutinas para ser más activo o para enfrentar tus miedos puede ser difícil. Todos tenemos hábitos que definen cómo ocupamos nuestro tiempo. Tal vez nos cuesta cambiar nuestras actividades porque las actuales nos están ayudando en algo. Completa este cuadro de acuerdo a tu situación, siguiendo el orden que se indica en las casillas.

Acción	Pros	Contras
Mantener mi rutina actual	1. (Hacer esto en primer lugar)	3. (Hacer esto en tercer lugar)
Cambiar mis actividades para que coincidan mejor con las “4 metas” o para enfrentar mi ansiedad mediante ejercicios de exposición	4. (Hacer esto en último lugar)	2. (Hacer esto en segundo lugar)

¿Esto te ayuda a motivarte para cambiar tu rutina?

4 Para finalizar

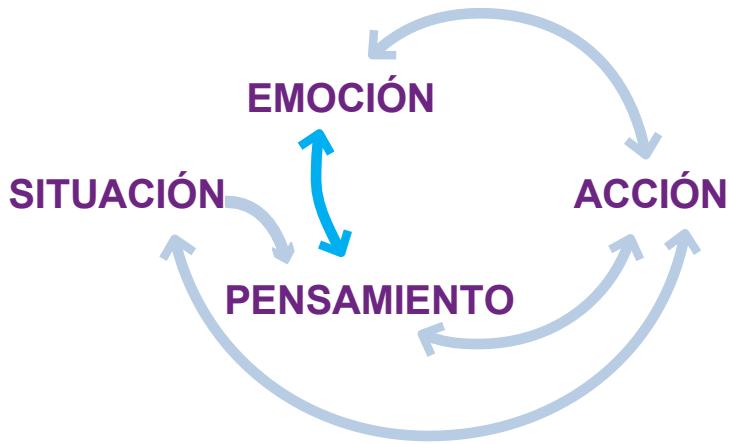
Mira la lista de habilidades que hemos estudiado en este módulo. Coloca un '✓' en cada columna para medir cuanto has usado cada habilidad en el último mes.

Habilidades	Uso de habilidades				
	No he pensado en usarla	He pensado en usarla, pero no la he usado	La he usado, pero no me ha sido útil	La he usado y me ha resultado algo útil	La he usado y me ha resultado muy útil
Ponerles nombre a eventos, emociones, pensamientos y acciones					
Poner nombre y evaluar intensidad de las emociones					
Darse cuenta de las espirales descendentes					
Avanzar hacia una espiral ascendente					
Apuntar a al sentido de conexión, éxito, disfrute y valores personales en las actividades					
Apuntar a objetivos de largo plazo y "descomponerlos"					
Actividades de exposición					
Usar "pensamientos equilibrados" en las actividades, para contrarrestar pensamientos negativos					
Pros y contras de cambiar rutinas					



1 Pensamientos y emociones

Las situaciones, pensamientos, emociones y acciones están interconectadas. Tenemos cierto grado de control sobre qué pensamientos tenemos y a cuáles les prestamos atención. Los pensamientos que controlamos pueden cambiar las emociones que experimentamos.



Nuestro estado de ánimo puede afectar nuestras creencias y nuestras creencias pueden afectar en nuestro estado de ánimo.

Por ejemplo, Clapa estaba en Instagram y vio un montón de fotos de sus amigas sonriendo comiendo en un restaurante. Si Clapa está contenta cuando ve las fotos, podría pensar “¡Me alegro de que mis amigas lo estén pasando bien!” o “Mis amigas se ven felices en esta foto”, y seguir contenta después de eso. Por el contrario, si Clapa se sintiera triste, podría pensar “¿Por qué no me invitaron? Seguro no quieren que esté con ellas”, y entristercerse aún más.

De vez en cuando, tendrás pensamientos que pueden generar emociones desagradables. Las habilidades que aprendas aquí pueden servirte para manejar estos pensamientos, permitiéndote aumentar tu grado de control sobre tus emociones.

2 Hechos versus creencias

En primer lugar, es importante saber la diferencia entre un hecho y una creencia.

Los **hechos** son cosas que podemos percibir con nuestros cinco sentidos: “Veo...”, “Escucho...”, “Toco...”, “Huelo...”, “Siento un sabor a...”. Los hechos también pueden ser experiencias internas. Por ejemplo, “Estoy teniendo pensamientos acelerados que me dan vueltas y vueltas en la cabeza” o “Me siento ansiosa”.

Las **creencias** involucran una interpretación personal de los hechos. Por ejemplo, “Me siento ansiosa y eso quiere decir que estoy en peligro”.

De acuerdo a estas definiciones, ¿cuáles de las siguientes afirmaciones son hechos y cuáles creencias?

Afirmación	Hecho	Creencia
“Escucho ladrar a mi perro”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“Mi perro está ansioso”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“Me siento enojada”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“Tú estás enojado”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“Yo manejo siempre con precaución”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“Pasé mi examen de conducir y nunca he tenido una multa”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“Estas papas fritas están demasiado saladas”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“Las papas fritas saben bien”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“No le caigo bien a Mara”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“Mara me insultó”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“Me siento sola”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“No le importo a nadie”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“Las sesiones son divertidas”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“Me gusta venir a las sesiones”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 Trampas en el pensamiento

La ansiedad y la depresión tienen patrones comunes que pueden atrapar tu pensamiento, los que hacen que la ansiedad o la depresión perduren por más tiempo o empeoren. Comprender estas trampas puede quitarles poder a las creencias que no te son de ayuda.

Estas son algunas de las formas típicas en que la depresión puede capturar nuestro pensamiento:

- **Filtro negativo:** En esta trampa alguien puede poner atención solamente a hechos que apoyan las creencias negativas e ignoran los hechos que contradicen estas creencias. Cuando las personas sufren de depresión, tienden a prestar atención solo a cosas negativas que han ocurrido en el pasado. Asimismo, cuando las personas sufren de ansiedad, tienden a predecir que solamente ocurrirán cosas negativas en el futuro.
- **Pensamiento polarizado:** Considerar que las cosas son totalmente buenas o totalmente malas, sin puntos intermedios.
- **Sobregeneralización:** Alguien toma una pequeña parte de información y asume que representa todas las situaciones similares. Vivir un evento negativo y pensar que el mismo resultado seguirá ocurriendo una y otra vez. Fíjate en las palabras “siempre” y “nunca”, porque suelen indicar que está ocurriendo una sobregeneralización.
- **Sacar conclusiones apresuradas:** Interpretar una situación teniendo muy poca información.

- **Catastrofizar:** Enfocarse en pensar “¿Y qué pasaría si?”. Es la tendencia a predecir que el peor evento posible ocurrirá en el futuro y es muy común entre quienes sufren de ansiedad.
- **Personalización:** “Todo es mi culpa”. Los eventos que ocurren (tanto positivos como negativos) suelen tener distintas causas. Las personas con depresión tienden a pensar que tienen un papel mayor en los eventos negativos del que realmente tienen.
- **Razonamiento emocional:** Sentimientos = verdad. Esta trampa consiste en confundir creencias derivadas de una emoción con hechos. Por ejemplo, sentirnos culpables por nuestro papel en cierto evento no quiere decir que hayamos hecho algo malo. Asimismo, entrar en pánico debido a una cierta situación no necesariamente significa que estemos en peligro inmediato.

4 Actividad de discusión

Para esta actividad pueden formar pequeños grupos (o parejas) o seguir trabajando como un grupo completo. Comparte con tu grupo (o pareja) una situación que haya sucedido durante la semana pasada en la que hayas caído en una trampa del pensamiento. ¿Puedes identificar qué tipo de trampa del pensamiento fue?

Junto con tu grupo (o pareja), hablen sobre algunas opciones para pensar de un modo distinto:

- ¿Cuál sería una manera más compasiva de pensar de uno mismo?
- ¿Qué le dirías a una amiga que está teniendo este pensamiento?
- ¿Hay alguna forma de pensar más ajustada a la realidad sobre la situación?
- ¿Hay alguna forma más útil de pensar?

5 Práctica para la casa

Pon atención a tus patrones de pensamiento durante la próxima semana y ve cuantas veces logras detectar cuando caigas en una trampa del pensamiento. Intenta identificar el tipo específico de trampa(s) del pensamiento que percibas. Trata de implementar algunas estrategias usadas en la sesión de grupos pequeños para pensar de otro modo y ver si eso cambia tu estado de ánimo.

Escribe un objetivo personal para la próxima semana basándote en las habilidades estudiadas hoy:



1 Revisión de “Práctica para la casa”

¿Cuáles de las siguientes afirmaciones son hechos y cuáles son creencias?

Afirmación	Hecho	Creencia
La mayoría de las aves puede volar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La profesora está enojada hoy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me gusta el helado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esa persona siempre miente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creo que Instagram es genial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hay más de cuatro personas en esta sala.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Son pasadas las 3 de la tarde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Cuál trampa del pensamiento va con cada situación?

Trampas del pensamiento	Situaciones
1. Filtro negativo	a. "Toto y Dida iban caminando juntos por el pasillo. Seguramente están pololeando".
2. Pensamiento polarizado	b. "Mi profesora estaba actuando diferente hoy. Creo que es mi culpa, por la pregunta que le hice hace un rato".
3. Sobregeneralización	c. "Estoy enojado con mi papá. Eso quiere decir que él hizo algo intencionalmente para dañarme".
4. Sacar conclusiones apresuradas	d. "Benjamín juega bien un partido de futbol, pero falla un penal. El piensa soy un pésimo jugador".
5. Catastrofizar	e. "Nine es siempre muy pesada. Me miró súper feo hoy".
6. Personalización	f. "Mi mamá me dijo tenemos que conversar más tarde. Yo pensé: Seguro hice algo mal, me van a retar o va a pasar algo grave en la familia".
7. Razonamiento emocional	g. "Cate me dijo que no le gustaban mis zapatos. Seguramente quiere decir que no le caigo bien".

¿Qué tipos de trampas del pensamiento notaste que tuviste durante esta última semana?

2 Pensamientos equilibrados

Es muy importante poder generar pensamientos equilibrados para contrarrestar las trampas del pensamiento.

Dale un vistazo a la guía de trabajo “Equilibra tus pensamientos”. Estos son algunos pasos que puedes seguir:

Paso 1: Identificar la situación. Se específico: ¿Dónde estabas? ¿Qué hora era? ¿Con quién estabas? ¿Qué cosas se dijeron?

Paso 2: Ponle nombre a la emoción (por ejemplo, tristeza, ansiedad, enojo) y evalúa su intensidad de 0 a 5.

Paso 3: Identifica la “cadena de pensamientos”. Normalmente tenemos varios pensamientos (o creencias) que emergen durante cualquier situación. Haz una lista de los pensamientos que parecen venirte a la mente de forma automática.

Paso 4: Dentro de la “cadena de pensamientos”, identifica un pensamiento que te genere la emoción más fuerte. Lo llamaremos tu “pensamiento reflejo”.

Paso 5: Haz una lista con evidencia a favor y en contra de este pensamiento reflejo. Regresa a los hechos (paso 1) para esta parte de la actividad.

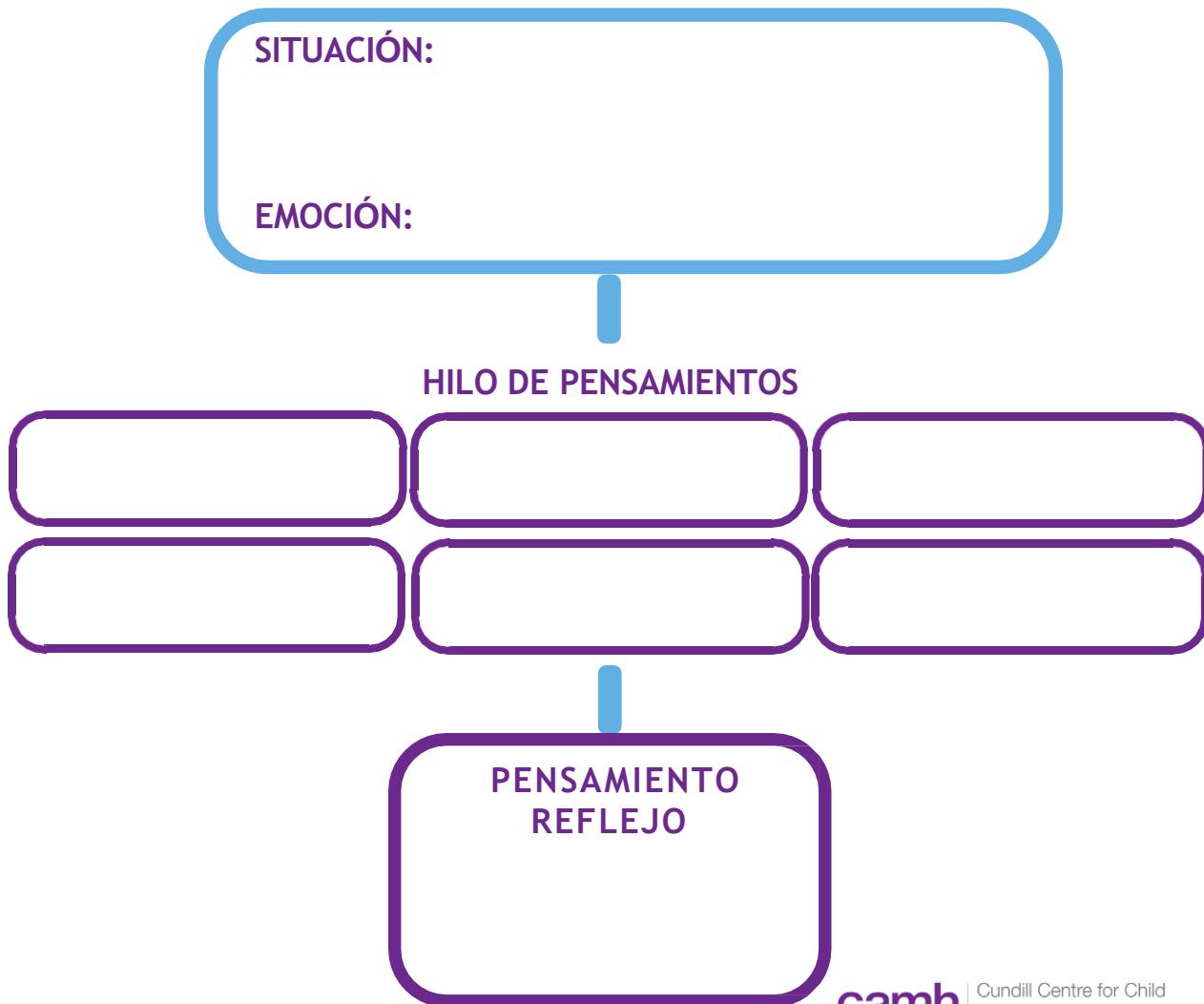
Paso 6: Toma un hecho de la columna de “evidencia a favor” y un hecho de la columna “evidencia en contra” y conecta ambos con la palabra “Y”.

Paso 7: Vuelve a calificar la intensidad de tu emoción. ¿Se redujo?

En grupos separados (o parejas), prueba estos pasos con los siguientes ejemplos:

- Samuel estaba trabajando como cajero en una tienda de ropa. Había una larga fila para pagar. La persona que venía a continuación en la fila se le acercó y le dijo: “Oye, de verdad deberías ser más eficiente. No voy a volver a esta tienda. Me hiciste perder mi tiempo”. Samuel notó una cadena de pensamientos que incluían “Soy malo en este trabajo”, “Esta mujer es molesta”, “No me gusta este trabajo”, “soy demasiado lento”, “No puedo hacer nada bien”. El pensamiento que le produjo la emoción más intensa fue “soy malo en este trabajo”. Notó que las emociones que le produjeron este y otros pensamientos fueron ansiedad, enojo y tristeza.
- Antonia estaba en el gimnasio usando una máquina de pesas. Un funcionario se le acercó mirándola seriamente, se inclinó hacia ella y le dijo en voz alta que tenía que dejar de usar la máquina porque “Lo estás haciendo mal; eso no es seguro”. Antonia pensó muchas cosas, incluyendo “Lo hice enojar”, “Me volví a equivocar”, “Otras personas en el gimnasio me están juzgando”, “No debería estar aquí”, “Sería mejor devolverme a mi casa” y “No puedo hacer nada bien”. El pensamiento que le produjo la emoción más intensa fue “me volví a equivocar”. Antonia se sintió avergonzada y triste.

GUÍA DE TRABAJO: EQUILIBRA TUS PENSAMIENTOS



camh | Cundill Centre for Child and Youth Depression

Pensamiento Reflejo

EVIDENCIA A FAVOR:

Crea un pensamiento equilibrado. Escribe un **hecho** que apoye tu pensamiento reflejo y otro **hecho** que lo contradiga. Luego, escribe la palabra "Y" entre estos dos hechos.

EVIDENCIA EN CONTRA:

3 Más estrategias para cambiar tu forma de pensar

Luego de que identifiques la situación, el “pensamiento reflejo” y la emoción, puedes considerar algunas de las siguientes opciones para cambiar tu forma de pensar. Estas son opciones alternativas para usar en la actividad “Pensamientos equilibrados” presentada en la sección anterior. Revisa los ejemplos a continuación para comprender cómo podrían funcionar.

Opción A. Lluvia de ideas y evaluación

Haz una lista de otras maneras de interpretar la situación. “¿Qué otra cosa podría estar pasando?” Trata de mantener tu mente abierta.

Luego de hacer lluvia de ideas para ver otras posibles formas de pensar la situación (o sea, interpretaciones), ve si puedes identificar cuál es la más realista. Para ayudarte a identificar la perspectiva más realista, puedes hacer una lista de la “evidencia a favor” y la “evidencia en contra” del “pensamiento reflejo”, junto con hasta tres otras interpretaciones.

Mira el siguiente ejemplo:

Clarisa estaba en Instagram y vio un montón de fotos de sus amigas comiendo en un restaurante, sonriendo. Su pensamiento reflejo es: “No me invitaron porque les caigo mal”. Nota que esta situación le está causando mucha tristeza.

Aparte de su pensamiento reflejo, ¿qué más podría estar ocurriendo? Elige tres otras interpretaciones

1. _____
2. _____
3. _____

Elige cual de las interpretaciones de arriba es la más realista. Para ayudarte a decidir haz una lista de evidencia a favor y evidencia en contra

Interpretaciones	Favor	En contra

Opción B. “Actuar como si”

Una creencia del tipo “actuar como si” es algo que aceptas como cierto, al menos temporalmente, para poder seguir adelante mientras recoges más información. Este pensamiento tiende a ser más autocompasivo hasta que puedas ir incorporando la información necesaria para tener un juicio más claro de la situación. Usando la evidencia disponible y tu propio juicio, elige la explicación que sería más útil como una creencia del tipo “actuar como si”.

Si Clarisa actúa como si sus amigas no quisieran pasar tiempo con ella, podría llamarlas para acusarlas y apartarlas de su vida. Otra opción sería evitarlas, lo que le generaría una sensación de aislamiento. Si actúa como si no la hubieran invitado porque fue una salida organizada a última hora (en vez de pensar “les caigo mal”), es más probable que seguiría siendo amistosa con ellas. Al volver a juntarse con ellas, es probable que note que seguían sonriéndole y riéndose con ella, lo que entrega evidencia contraria al pensamiento reflejo

Opción C. Ser un detective

Busca más información. Toma una actitud abierta y curiosa, sin guardar sospechas ni acusar a los demás. Busca formas de descubrir datos que te ayuden a entender qué está pasando. Es como realizar un “experimento” para poner a prueba lo que crees.

Luego de mirar las fotos más detenidamente, Clarisa se da cuenta de que su ex está en la cena. Revisa su calendario y nota que él está de cumpleaños hoy. Conversando con una de sus mejores amigas, Clarisa descubre que su ex ha comentado que la ruptura aún le resulta difícil. Más tarde ese día, Clarisa le envía un mensaje de texto a una de sus amigas para reunirse el fin de semana próximo. Ella hace esto para probar su pensamiento reflejo. Su amiga le responde “¡obvio que sí!”, una respuesta que no calza con su idea de que le cae mal a sus amigas.

Usa la guía de trabajo “Cambia tus pensamientos” para ver cómo aplicar estos pasos a ejemplos de la vida real. Puedes usar la guía durante la sesión, en tu casa o en ambos lugares.

Recuerda que tienes muchas opciones al enfrentarte con trampas del pensamiento: (1) examinar el pensamiento usando “evidencia a favor” y “evidencia en contra”, (2) crear un pensamiento equilibrado, (3) usar lluvia de ideas para encontrar formas alternativas de pensar, (4) “actuar como si” un pensamiento más útil fuera cierto y (5) ser un detective. ¿Cuál es tu estrategia favorita hasta ahora?

4 Practica cómo cambiar tus pensamientos

En grupos separados (o parejas), elige algunas de las situaciones comunes que se muestran a continuación y usa la guía de trabajo “Cambiar tus pensamientos” (página #50) para probar las distintas estrategias que se han estudiado.

- Felipe le estaba mandando un mensaje de texto a otro estudiante de su escuela con quien esperaba pasar más tiempo. Le envió dos mensajes en la mañana: “Hola” y “Podríamos juntarnos el fin de semana”. Ya han pasado tres horas y no hay respuesta. Felipe nota una cadena de pensamientos: “No quiere pasar tiempo conmigo”, “Nadie quiere pasar tiempo conmigo”, “No tengo amigos”, “Siempre voy a estar solo”. Se da cuenta de que se siente triste y luego piensa: “Soy tan sensible... no debería sentirme así”.
- Raquel ha estado faltando a clases porque se siente deprimida. Una tarde, su mamá le dice: “Estoy muy preocupada porque no estás yendo al colegio. Tengo miedo de que termines repitiendo de curso”. Raquel se da cuenta de una cadena de pensamientos: “Mi mamá siempre me está vigilando”, “Soy tonta. Nunca voy a poder pasar esos ramos”, “Soy una decepción”, “Estoy fracasando en la vida” y “Ay no, ya me estoy enojando de nuevo”. En este punto, nota una sensación de adormecimiento y vacío.
- Renato estaba descansando en su casa después del colegio. Su padre entró a la casa arrastrando las palabras y tropezándose con todo. Su padre le gritó por no hacer las tareas del hogar y le ordenó irse a su pieza. Renato se sobresaltó y se fue a su pieza, y notó la siguiente cadena de pensamientos: “Mi papá está borracho otra vez. Esto no tiene arreglo.”, “Soy un mal hijo”, “Esto no va a acabar nunca”, “Parece que no logro hacer nada bien”. Notó que se sentía enojado y triste.
- Samanta estaba en clases cuando le dieron ganas de ir al baño. Levantó la mano y le pidió permiso a su profesor. El profesor le contestó “Ahora no, Samanta”. Samanta notó la siguiente cadena de pensamientos: “El profesor no confía en mi”, “Le caigo mal”, “Nunca me dejan en paz”, “Debo haber hecho algo malo”, “¿Por qué a mí?” y “¿Por qué me irrita tanto?” Samanta nota que siente vergüenza y rabia.

5 Práctica para la casa

Durante la próxima semana, prueba cada uno de los siguientes ejercicios:

- Examina la “evidencia a favor” y la “evidencia en contra” de un pensamiento reflejo
- Crea un pensamiento equilibrado
- Usa la lluvia de ideas
- Aplica pensamientos del tipo “actuar como si”
- Sé un detective
- Examina un pensamiento

Pon atención a tu estado de ánimo para ver si mejora al usar estas estrategias.

Escribe un objetivo personal para la próxima semana basándote en las habilidades estudiadas hoy.

Guía de trabajo: Cambiar tus pensamientos

INSTRUCCIONES



Describe

- a) **Paso 1:** La situación. Usa solo hechos y sé específico: ¿dónde? ¿cuándo? ¿con quién estabas? ¿qué cosas se dijeron? ¿qué sucedió?
- b) **Paso 2:** Tu emoción. Si hubo muchas emociones, anota la más intensa. ¿Qué tan intensa fue en una escala de 0 a 5?
- c) **Paso 3:** Tus pensamientos. Identifica la cadena de pensamientos automáticos que se presentan con la situación.



Explora tus opciones

- a) **Paso 4:** Identifica tu pensamiento reflejo, o sea, el pensamiento que se te viene de forma automática a la mente y que provoca la emoción fuerte que anotaste en la sección (1).
- b) **Paso 5:** El pensamiento reflejo. ¿Qué evidencia existe con respecto al pensamiento reflejo? ¿Qué evidencia se contrapone? Usa solo hechos.
- c) **Opción A:** Usa la lluvia de ideas para encontrar otras maneras de interpretar la situación. Trata de estar abierto a todas las posibilidades.



Evalúa

- a) **Opción A:** Escoge otras tres posibles interpretaciones que hayas generado con una lluvia de ideas en la sección (2) y anota evidencia a favor y en contra de cada una.

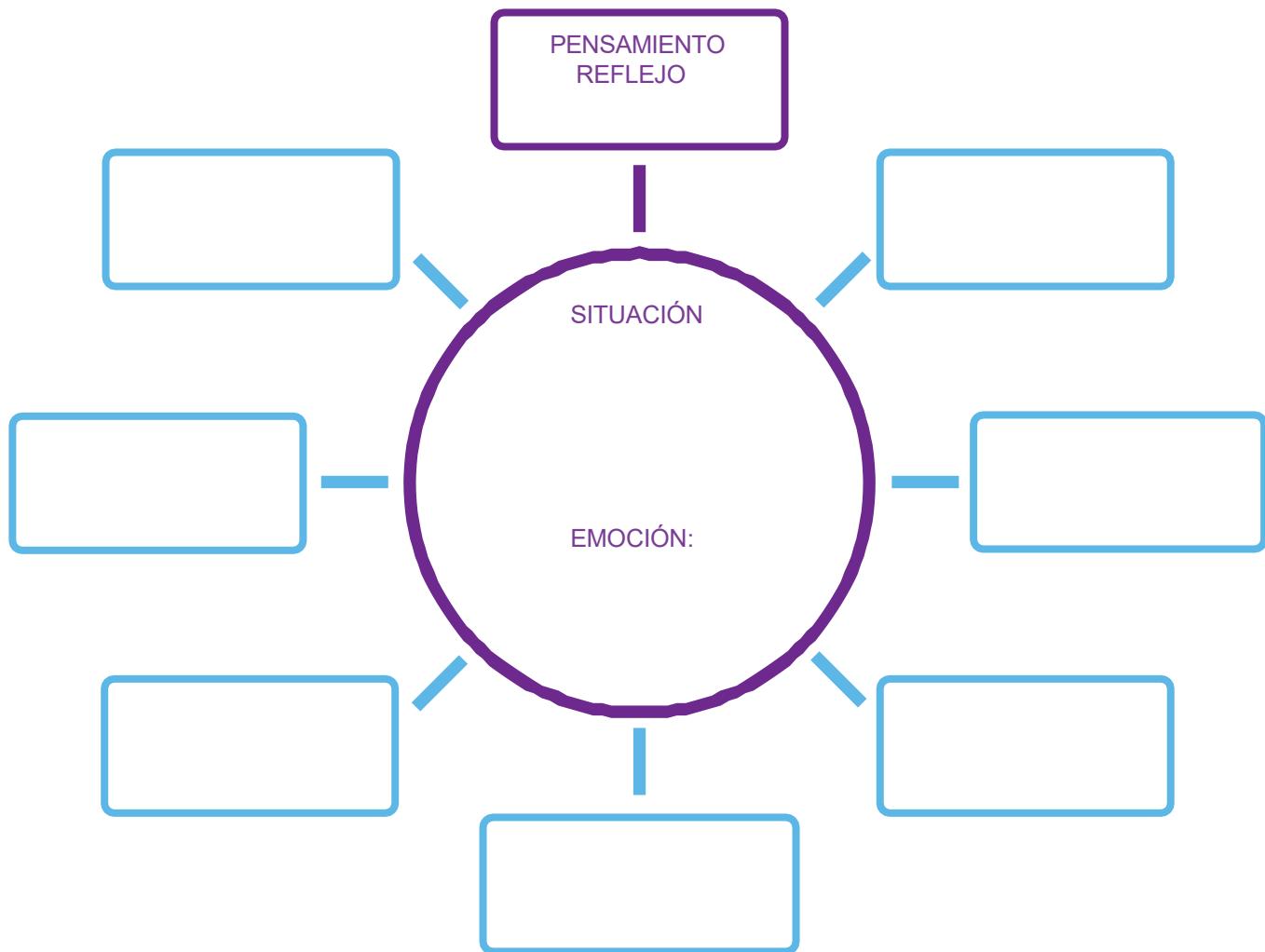


Actúa

Elige cualquiera de las siguientes:

- a) **Opción B:** Selecciona una creencia del tipo “como si” que te sería de más ayuda para ser autocompasivo contigo mientras recoges más información.
- b) **Opción C:** Sé un detective: busca más información.
- c) **Paso 6:** Crea un pensamiento equilibrado: anota una evidencia a favor de tu pensamiento reflejo, luego una en contra y finalmente pon la palabra “Y” entre ambas.
- d) **Paso 7:** Reflexiona: ¿cambió tu emoción después de completar alguno de estos pasos? Si no fue así, prueba una estrategia distinta.

Cambia tus pensamientos



CREENCIAS UNO
(PENSAMIENTO
REFLEJO)

EVIDENCIA A FAVOR

EN CONTRA

CREENCIAS DOS

EVIDENCIA A
FAVOR

EN CONTRA

CREENCIAS
TRES

EVIDENCIA A
FAVOR

EN CONTRA

CREENCIAS
CUATRO

EVIDENCIA A
FAVOR

EN CONTRA

Cambia tus pensamientos

COSAS QUE PUEDES HACER A CONTINUACIÓN

1

Elige un pensamiento del tipo “actuar como si”. ¿Qué creencia sería la más autocompasiva contigo mismo (que te permita tener una emoción menos desagradable) para considerarla “como si fuera cierta” mientras recoges más información? ¿Cómo cambiaría tu emoción? ¿Cómo cambiarían tus acciones si adoptaras este pensamiento del tipo “actuar como si”?

2

Sé un detective. ¿Necesitas más información? ¿Cómo planeas conseguirla?. Busca información sin juicios a priori.

3

Crea un pensamiento equilibrado. Anota un hecho que apoye tu pensamiento reflejo y otro que lo contradiga. Luego escribe la palabra “Y” entre estos dos hechos.

4

Reflexiona. ¿Cambiar tu modo de pensar ha ayudado a mejorar tu estado de ánimo? Si no es así, prueba otro pensamiento o una habilidad diferente para cambiar tu estado de ánimo.



1 Revisión de “Práctica para la casa”

Elige un momento durante la semana pasada en que hayas tenido una emoción muy intensa.

Analiza la situación comenzando por lo siguiente:

- Identifica la situación, la emoción y el hilo de pensamientos
 - Identifica el pensamiento reflejo que causó la emoción intensa
 - Crea una lista de “evidencia a favor” y otra de “evidencia en contra” del pensamiento reflejo
-
-
-

Ahora, elige una o más de las siguientes estrategias para ver si te ayudaría a reducir la intensidad de la emoción:

- Usa la lluvia de ideas para hallar otras formas de interpretar la situación (anotando también evidencia a favor y en contra de las creencias alternativas).
 - Usa un pensamiento del tipo “actuar como si” que te resulte más útil como punto de partida.
 - Sé un detective: recolecta más información o realiza un “experimento”.
 - Crea un pensamiento equilibrado (usando evidencia a favor y en contra del pensamiento reflejo).
-
-
-

2 Creencias centrales

Existen ciertas creencias o pensamientos centrales asociados a la ansiedad y/o la depresión que pueden complicarnos la vida porque nos dificultan ver la realidad en forma más equilibrada, es decir “estas creencias centrales nos hacen ver la realidad borrosa como si estuviéramos usando unos lentes defectuosos”. Las creencias centrales pueden estar muy arraigadas en nuestra vida. Muchas veces han estado ahí durante mucho tiempo y pueden basarse en mensajes que recibiste cuando eras más pequeño, o bien pueden ser el resultado de mensajes que la ansiedad y/o la depresión te han estado enviando durante bastante tiempo, una y otra vez.

Sin embargo, siguen siendo creencias, no hechos. Esta reflexión es importante porque al verlas como un pensamiento que se puede cambiar (y no como un hecho, pierden poder).

Con frecuencia, los “pensamientos reflejos” están fuertemente relacionados con las creencias centrales. El uso repetido de las estrategias que hemos hablado puede ir debilitando poco a poco estas creencias centrales.

Lean las siguientes creencias centrales comunes y luego, como grupo, generen pensamientos más equilibrados. Traten de emplear solo hechos (no interpretaciones, juicios ni predicciones). Vean si usar los pensamientos equilibrados como creencias del tipo “actuar como si” va debilitando de a poco las creencias centrales.

- Otra estrategia para crear un pensamiento balanceado alternativo es preguntarte a ti mismo:
- ¿Qué podrías pensar que pueda ser más autocompasivo?
- ¿Qué le dirías a un amigo que tiene este tipo de pensamientos reflejos para que se sienta mejor?
- ¿Hay alguna forma de pensar en la situación que sea más ajustada a la realidad (hechos)?
- ¿Cuál sería una forma más útil de pensar? Recuerda las estrategias revisadas en la sesión anterior.

Creencias centrales depresivas	Pensamientos equilibrados alternativos
No le agrado a la gente	
No soy bueno en nada	
Soy peor que los demás	
No tengo futuro	
No se puede confiar en la gente	
Los demás me van a abandonar	
Soy una mala persona	

Las siguientes creencias centrales suelen relacionarse a la ansiedad:

Creencias centrales asociadas con la ansiedad	Pensamientos equilibrados alternativos
El mundo es peligroso	
Voy a perder el control	
La incertidumbre es intolerable	
Va a salir todo mal	

3 Escuchar y aceptar los pensamientos positivos

Es común que no estemos acostumbrados a recibir y aceptar la retroalimentación positiva. Asimismo, es común que no acostumbremos dar retroalimentación positiva a los demás. Muchas personas no tienen dificultades para mencionar las fallas de los demás, y aunque lo hagan con la intención de ayudar a mejorar la vida de quienes critican, este foco en lo negativo puede ser desalentador.

Es particularmente difícil permitirnos recibir retroalimentación positiva cuando hay Creencias Centrales depresivas o asociadas con la ansiedad luchando contra estos mensajes positivos. Escuchar y permitirnos aceptar la retroalimentación positiva es una habilidad que requiere práctica.

En la sesión grupal, pueden practicar dar y recibir retroalimentación positiva en un ejercicio guiado por los facilitadores.

Anota los comentarios positivos que te gustaría te dijeran tus amigos, familiares, otros sobre algo que hayas hecho por ellos durante la última semana. Haz lo mismo, pero ahora considerando lo que tu les dirías a ellos por algo bueno que hayan realizado.

4 Práctica para la casa

Durante la próxima semana, trata de detectar tus emociones intensas y luego escoge una de las siguientes estrategias:

- Identifica la creencia central de la que proviene la sensación y usa la lista de pensamientos equilibrados para contrarrestarla.
- Practica el aceptar los pensamientos positivos sobre ti mismo, cuidando que las “trampas del pensamiento” no tomen el control.

Escribe un objetivo personal para la próxima semana basándote en las habilidades estudiadas hoy:



1 Revisión de “Práctica para la casa”

Conecta cada creencia central depresiva o ansiosa con un pensamiento equilibrado:

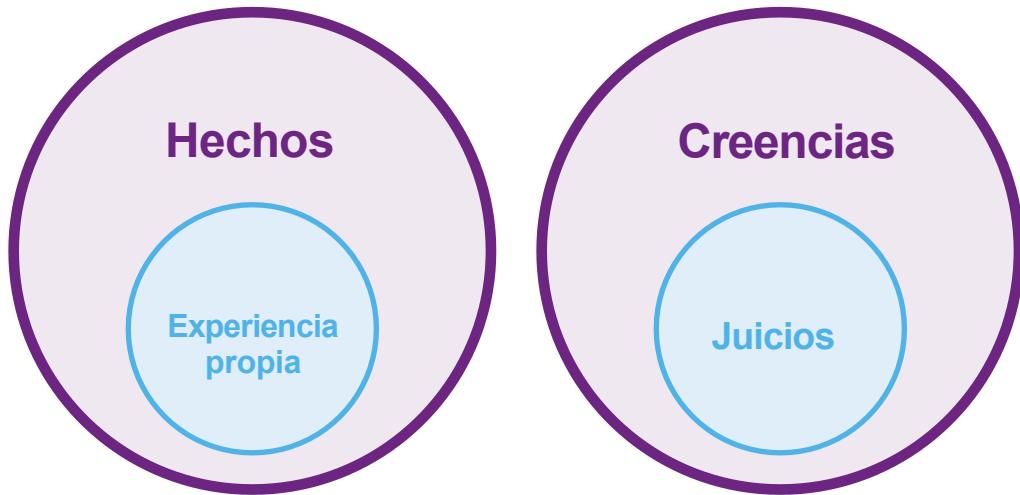
Creencia central ansiosa	Pensamiento equilibrado alternativo
1. El mundo es un lugar peligroso	a. Mientras tenga control al menos parcial sobre la situación, puedo estar bien.
2. Voy a perder el control	b. No saber qué vendrá después puede ser aterrador, pero soy capaz de enfrentar la mayoría de las cosas que se pongan en mi camino. Si no logro afrontar la situación, puedo aprender de la experiencia.
3. La incertidumbre es intolerable	c. Entiendo que algunas cosas pueden salir mal pero al mismo tiempo hay otras que salen bien
4. Va salir todo mal	d. Algunas situaciones son más seguras que otras.

Creencia central depresiva	Pensamiento equilibrado alternativo
1. No le agrado a la gente	<p>a. El futuro es incierto. Las cosas siempre están cambiando. Un pequeño cambio en mi vida puede producir cambios más grandes. Un pequeño cambio positivo puede generar cambios mayores que también serán positivos.</p>
2. No soy bueno en nada	<p>b. Las relaciones con todo el mundo vienen y se van. Tendré que disfrutar de su presencia cuando estén aquí y afrontar la situación si es que la relación se acaba. Que alguien se aleje no quiere decir que valgo poco como persona, es solo que las circunstancias no fueron favorables en esta ocasión. Con cada relación que se produce, aprendo algo nuevo. Las relaciones que terminan dejan espacio para las que vengan en el futuro.</p>
3. No cumple con las expectativas de los demás	<p>c. Soy hábil en algunas cosas y no en otras. También puedo aprender y practicar cosas nuevas para mejorar mis habilidades.</p>
4. No tengo futuro	<p>d. He hecho algunas cosas que lamento. He hecho lo mejor que he podido de acuerdo a mis posibilidades. Hago mi mejor esfuerzo aprovechando lo que tengo. Estoy tomando el tiempo de aprender a actuar de mejor manera. En ocasiones, hago cosas de las que me enorgullezco.</p>
5. No se puede confiar en la gente	<p>e. Puedo definir por mi cuenta qué cosas son significativas en mi vida y por lo tanto cumple con mis propias expectativas.</p>
6. Los demás me van a abandonar	<p>f. A alguna gente le voy a caer bien y a otra no. No existe nadie a quien todo el mundo odie. No existe nadie a quien todo el mundo ame. También puedo aprender a actuar siendo fiel a mí mismo y los demás de todas formas van a querer estar conmigo.</p>
7. Soy una mala persona	<p>g. Alguna gente es confiable, pero depende de la persona y de las cosas que se le confíen. En ocasiones necesitaré confiar en algunas personas para salir adelante, aunque también deberé estudiar con cuidado en quién confiar y cuando.</p>

2 Dejar atrás los pensamientos enjuiciadores

En la primera sesión de este conjunto de habilidades, vimos que los hechos y las creencias son cosas distintas.

Todos los juicios son un tipo de creencia. Jamás son hechos.



Dentro de este concepto, es útil pensar en los juicios como cosas que incluyen cualquiera de las siguientes frases:

- algo es “bueno” o “malo”
- algo “debe” o “no debe” ser
- algo es “correcto” o “incorrecto”

Los juicios tienden a intensificar las emociones. Reformular los juicios como hechos situacionales y considerar tu propia experiencia puede ayudarte a regular tus emociones.

Prueba lo siguiente: en cada una de estas situaciones, ¿qué pensamiento te causaría más ira? Indica con un círculo si cada pensamiento describe un hecho o una creencia.

1. Javier está enojado con Marcos porque Marcos no quiso ayudarlo con su tarea.

Javier podría tener uno de estos dos tipos de pensamientos:

- a. “¡Marcos es un idiota!” **Hecho o Juicio**
- b. “Estoy enojado con Marcos” **Hecho o Juicio**

2. María se sacó un 4 en una prueba, pero esperaba obtener un 6. ¿Qué pensamiento la llevará a tener una emoción menos intensa?

- a. “No me fue tan bien como esperaba” **Hecho o Juicio**
- b. “Soy muy tonta. Nunca logro hacer bien las cosas” **Hecho o Juicio**

Los juicios que hacemos tratan a nuestras creencias como si fueran hechos. Esto también puede producir emociones muy intensas que no son útiles para la situación.

En vez de emplear juicios, las siguientes frases pueden ayudarnos a pensar la situación de otra forma y así evitar que las emociones se vuelvan demasiado intensas:

- “Me gusta” o “no me gusta” algo.
- Creo que algo es “útil” o “dañino”
- Creo que algo es “peligroso” o “seguro”
- *Siento* ansiedad cuando mi profesor me pide mi opinión en clases.

Usar estas frases puede hacer que un juicio se convierta en un hecho. Estás describiendo tu experiencia con respecto a una situación. “Útil/dañino” y “peligroso/seguro” suelen ser palabras que no intensifican tanto las emociones, pero aun así te ayudan a seguir avanzando.

Recuerda que los juicios que haces sobre otros y los que haces sobre ti mismo provienen de tu perspectiva individual y del conjunto de criterios personales que has desarrollado en tu mente. Es posible que dejar de juzgar a los demás te ayude a mejorar tu autoestima.

Prueba la siguiente actividad en grupos o en parejas: indica con un círculo cuáles de los siguientes elementos son juicios y cuáles son hechos. Si es un juicio, ¿cómo podrías decir lo mismo sin juzgar?

Mi hermana es muy desagradable. **Hecho o Juicio**

Me aburro en el grupo de TCC. **Hecho o Juicio**

No creo que sea seguro conocer gente en internet. **Hecho o Juicio**

No debemos juzgar a los demás. **Hecho o Juicio**

Debería ser más feliz de lo que soy. **Hecho o Juicio**

No me gusta la forma en que me habla mi profesora. **Hecho o Juicio**

No está bien que tenga otra tarea que hacer esta semana. **Hecho o Juicio**

Esas zapatillas son geniales. **Hecho o Juicio**

Algunas habilidades de TCC me resultan útiles, pero otras no. **Hecho o Juicio**

3 Pon los pensamientos ansiosos en la mira

Algunas personas sienten que las siguientes estrategias son útiles para manejar su ansiedad. Prueba algunas para ver si se adaptan bien a ti.

• **Reevalúa el peligro:** Las personas que sufren de ansiedad suelen considerar que las situaciones son mucho más peligrosas de lo que en realidad son. Predicen que ocurrirá algo peligroso que es más improbable que realista, o bien determinan que cualquier peligro potencial en una situación será más grave de lo que sería realista pensar. Pregúntate a ti mismo:

- › ¿Qué tan probable es que me encuentre en la situación peligrosa que estoy prediciendo?
- › Si la situación ocurre, ¿qué tan grave sería?

Usa las habilidades vistas en la Sesión 2 de este módulo para trabajar estas preguntas.

Ejemplo: Nico esperaba invitar a 4 amigos de su colegio a jugar juegos de mesa después de clases.

Estaba muy nervioso por esto, pensando que iba a tartamudear, que sus amigos se reirían de él y que dirían “ni lo sueñes”. También predijo que sus amigos le dejarían de hablar completamente y que pensaría “Nico está demasiado necesitado de afecto”.

En ese momento, se preguntó a sí mismo: “¿Qué tan probable es que las cosas sucedan como me las estoy imaginando?” Luego reflexionó que cuando había invitado a sus amigos a jugar a las cartas a la hora de almuerzo, ellos habían aceptado. También se preguntó a sí mismo: “Y si las cosas ocurren así, ¿qué tan grave sería en verdad?” Recordó que uno de sus amigos es muy amistoso y que suele tener ganas de pasar tiempo con él, así que si algunos de ellos dijieran que no, sería raro que los cuatro no estuvieran interesados. Recordar estas cosas le ayudó a reducir su ansiedad.

• **Aumenta tu confianza en tu capacidad de afrontar las situaciones:** Si empiezas a pensar “¿Qué pasaría si?” y te preocupas por una situación estresante en el futuro, imagínate en ese escenario y afrontándolo de una manera exitosa. Haz un plan de afrontamiento detallado. Saca de tu mente una película en la que te desmoronas y cámbiala por otra en la que controlas por completo la situación.

Ejemplo: Nico se imaginó tartamudeando al invitar a sus amigos a jugar juegos de mesa después de clases (el escenario “¿Qué pasaría si?”). Luego, se imaginó diciéndoles a sus amigos “déjenme empezar de nuevo, es que estoy un poco nervioso”, y se imaginó respirando profundamente y volviendo a hacer su invitación (afrontando bien la situación). Se imaginó a todos sus amigos diciéndole “ni lo sueñes” (escenario “¿Qué pasaría si?”). Luego se imaginó pensando “bueno, supongo que prefieren hacer otras cosas” e inscribiéndose en el club de juegos de mesa de su colegio, donde probablemente podría conocer gente con intereses similares (afrontando bien la situación). Nico percibe que su ansiedad se reduce mientras practica esta habilidad.

• **Elige un “momento de preocupaciones”:** Elige un momento específico del día (por ejemplo, las 7 de la tarde) para permitirte tener todos los pensamientos negativos que te entregue tu cerebro. Durante ese tiempo, no realices ninguna otra actividad, como comer o ver televisión. Si te descubres teniendo pensamientos negativos fuera de esa hora específica, debes decirte a ti mismo: “voy a guardar eso para mí “momento de preocupaciones””.

4 Para finalizar

Mira la lista de habilidades que hemos estudiado en este módulo. Coloca un '✓' en cada columna para medir cuanto has usado cada habilidad en el último mes.

Habilidades	Uso de habilidades				
	No he pensado en usarla	He pensado en usarla, pero no la he usado	La he usado, pero no me ha sido útil	La he usado, y me ha resultado algo útil	La he usado, y me ha resultado muy útil
Identificar trampas en el pensamiento					
Hacer una lista de evidencia a favor y en contra					
Crear tu propio pensamiento equilibrado					
Usar la lluvia de ideas para encontrar interpretaciones alternativas					
Usar el "actuar como si"					
Ser un detective (buscar más información)					
Desafiar creencias centrales depresivas y ansiosas					
Aceptar retroalimentación positiva de otras personas					
Dejar atrás los juicios					
Poner los pensamientos ansiosos en la mira					



1 Emociones y necesidades

Una de las principales razones por las que tenemos emociones es porque nos ayudan a satisfacer nuestras necesidades.

En la década de 1940, el psicólogo Abraham Maslow describió una “jerarquía de necesidades” y cómo nuestra motivación para satisfacer estas necesidades puede afectar nuestra forma de actuar. Esta jerarquía incluye los siguientes elementos:



Hay otras dos necesidades a las cuales otros teóricos dedican mucha atención:

y

Típicamente, una emoción desagradable e intensa indica que una de estas seis necesidades está bajo amenaza.

¿Puedes recordar algún momento en el pasado en el cual hayas tenido una emoción intensa? ¿Qué necesidades se vieron amenazadas en ese momento?

Emoción intensa: _____

Necesidad amenazada: _____

2 ¿Qué es la autovalidación?

Autovalidación significa reconocer que parte de las experiencias que tienes te hacen sentido. Por ejemplo, el tener un problema con algún amigo/a que genera alguna emoción desagradable puede significar que esa amistad es importante para ti, es decir, reconocer la experiencia que tienes, permite validar los distintos aspectos que son importante para ti.

En nuestra cultura, comúnmente nos dicen que las emociones no tienen sentido, lo que puede resultar invalidante. Los mensajes que hemos recibido de otras personas pueden volverse parte de nuestras creencias sobre las emociones.

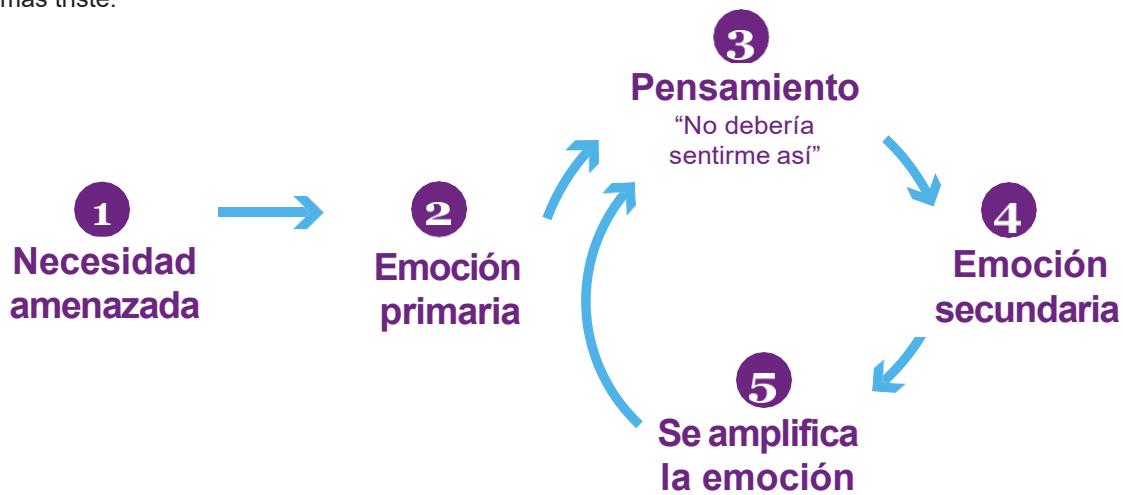
Imagínate la siguiente situación:

Tenías planeado ir a la casa de una amiga/o este fin de semana. A último minuto, tu amiga/o se resfrió y se cancelaron los planes para el fin de semana. Te sientes triste, ¡pero no quieras sentirte así! Así que tratas de decirte a ti misma/o: “Es solo un fin de semana, no te comportes como niña/o chica/o”.

¿Cómo te haría sentir esto? ¿Qué pasa cuando invalidamos nuestras emociones?

- Nuestras emociones no se van a ningún lado. En realidad, ¡muchas veces se intensifican!
- Es más probable que nos quedemos atrapados en una espiral descendente de ansiedad o depresión.

Para comprender esto con más profundidad, mira el diagrama a continuación. Cuando una o más de tus necesidades se ven amenazadas (por ejemplo, relaciones), probablemente sientas una emoción PRIMARIA (por ejemplo, tristeza o ansiedad). Si tienes un pensamiento invalidante (por ejemplo, “No debería sentirme así”), puede generarse una emoción SECUNDARIA (por ejemplo, vergüenza). Esto puede amplificar la emoción PRIMARIA, haciéndote sentir aún más triste.



¿Qué pasaría si, en lugar de esto, te dijeras a ti mismo: “Es normal que me sienta triste porque estaba muy emocionado de poder juntarme con mis amigas”? Este es un pensamiento AUTOVALIDANTE.

¿Cómo te haría sentir esto? ¿Qué ocurre cuando nos autovalidamos?

- Dejamos de avergonzarnos por sentirnos tristes, y quedamos libres para manejar la emoción PRIMARIA que no está amplificada.
- Es menos probable que nos quedemos atrapados en una espiral descendente depresivo o ansioso.
- Resulta más fácil afrontar la experiencia emocional.

La autovalidación es una herramienta que puedes usar para comprender estas experiencias. La autovalidación puede consistir en solo decirnos a nosotros mismos: “Mi emoción me hace sentido”. Esto elimina la emoción secundaria y también puede reducir la intensidad de la tristeza.

3 ¿Cómo autovalidarnos?:

Acá están los pasos para aprender a autovalidarnos:

1. **Identifica la emoción**, por ejemplo, “Me siento triste”.
2. **Identifica la necesidad bajo amenaza**, por ejemplo, la necesidad de relacionarse con otras personas.
3. **Piensa por qué la emoción tiene sentido**, pensando por ejemplo “Tiene sentido que esté triste, porque es importante para mí pasar tiempo con mis amigas”.

Una buena frase para recordar cuando quieras autovalidarte es:

“Tiene sentido que me sienta _____ (EMOCIÓN) porque _____ (NECESIDAD)”

Aquí hay otros ejemplos de afirmaciones autovalidantes:

Situación 1: Te invitaron a una fiesta este fin de semana y no tienes nada que quieras ponerte.

Afirmación autovalidante: “Tiene sentido que me sienta **ansiosa** porque quiero sentirme bien con mi aspecto (**estima**).”

Situación 2: No obtuviste la nota que esperabas en tu examen final de matemáticas.

Afirmación autovalidante: “Tiene sentido que me sienta **decepcionado** porque tener un buen rendimiento académico es importante para mi idea de quién soy (**identidad**).”

Situación 3: Quieres ir al cumpleaños de un amigo este fin de semana y quedarte hasta la 1, pero tus padres quieren que estés de vuelta en la casa a las 12 de la noche.

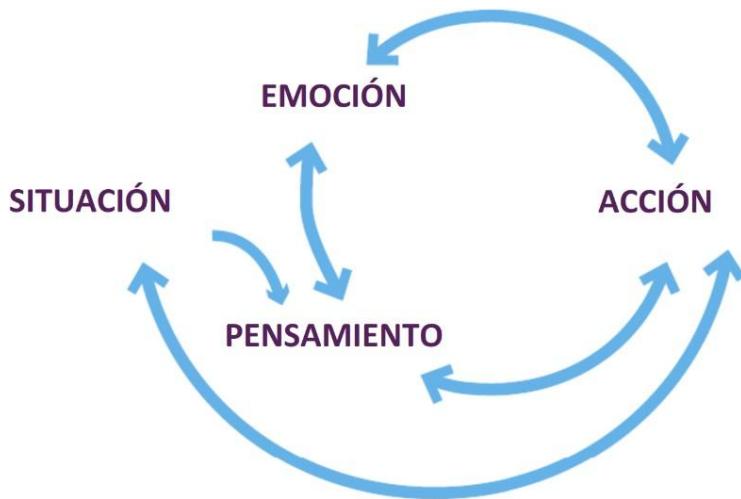
Afirmación autovalidante: “Tiene sentido que me sienta **enojado** porque quiero poder tomar decisiones por mí mismo (**control**).”

***Nota importante:** Generalmente es útil validar la emoción y no el comportamiento. Sentirse enojado tiene sentido en esta situación, pero ponerse a discutir a los gritos con tus padres (o sea, comportamiento agresivo) podría no ayudarte a satisfacer tus necesidades.

4 Actividad en grupos pequeños

En grupos de 2 a 3 personas, identifica una situación reciente en la que hayas sentido una emoción intensa y en la que te hubiera servido una afirmación autovalidante. Practica cómo generar una afirmación autovalidante usando el formato “Tiene sentido que sienta _____ (EMOCIÓN) porque _____ (NECESIDAD)”.

5 Definir problemas



Observa el diagrama.

- Podría surgir una **situación** estresante que amenace una necesidad (por ejemplo, un conflicto con una amiga pone en riesgo una relación)
- ... lo que podría generar un **pensamiento** (por ejemplo, “le caigo mal a ella”)
- ... lo que podría generar una **emoción** (por ejemplo, tristeza)
- ... lo que podría generar una **acción** (por ejemplo, evitar a tu amiga).

Los problemas son simplemente situaciones en las cuales tus necesidades se ven amenazadas. Si logras cambiar la situación para que tu necesidad se satisfaga, la emoción no será tan intensa. La resolución de problemas es una forma de cambiar tu situación para que en un futuro puedas cambiar tu emoción.

El primer paso de la Resolución de Problemas consiste en definir el problema. Una excelente forma de definir un problema es emplear la habilidad de autovalidación que acabamos de ver: describir la SITUACIÓN, la EMOCIÓN y la NECESIDAD no satisfecha sin juzgar. En la sesión siguiente detallaremos este procedimiento.

6 Práctica para la casa

Durante la próxima semana, prueba cada uno de los siguientes ejercicios:

- Si notas que sientes una EMOCIÓN intensa, trata de autovalidarte identificando la NECESIDAD que está amenazada. Pon atención a tu experiencia emocional y ve si cambia.

Usando las habilidades aprendidas en esta sesión escribe una o dos ideas en las que puedas poner en práctica estas habilidades:

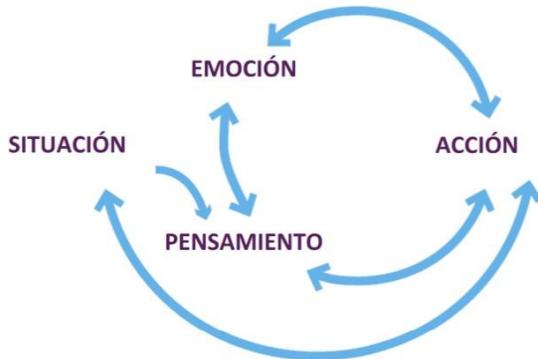


1 Revisión de la práctica para la casa

¿Cuáles son las seis necesidades que nuestras emociones nos impulsan a satisfacer?

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

¿Qué parte del diagrama trabaja la resolución de problemas?



Describe una **SITUACIÓN** durante la semana pasada en que una **NECESIDAD** haya sido amenazada y hayas sentido una **EMOCIÓN** intensa.

SITUACIÓN: _____

EMOCIÓN INTENSA: _____

NECESIDAD AMENZADA: _____

Ahora reformula esto como una afirmación AUTOVALIDANTE:

2 Creencias sobre la resolución de problemas

Las personas con depresión y ansiedad suelen tener creencias negativas sobre los problemas que enfrentan. Estas creencias pueden afectar la resolución de problemas. ¿Cuál de los siguientes pensamientos podrían afectarte en la resolución de problemas? ¿Se te ocurren algunos pensamientos equilibrados que podrían ser útiles?

Ejercicio de práctica: Usando el cuadro existente de creencias negativas sobre la resolución de problemas, formen grupos de 2 a 3 personas e ideen más pensamientos equilibrados.

Estas son algunas preguntas que podrían ayudarlos a idear pensamientos equilibrados:

- ¿Cuál sería una manera más autocompasiva de pensar?
- ¿Qué le dirías a una amiga que estuviera teniendo este pensamiento?
- ¿Hay alguna forma de pensar sobre la situación que esté basada en los hechos?
- ¿Cuál sería una manera más útil de pensar?

Pensamientos negativos	Pensamientos equilibrados
Soy incapaz de resolver problemas.	
Si pienso en mis problemas, mis emociones se vuelven más intensas.	
Mis problemas no se pueden resolver. No hay solución.	
Yo no provoqué mis problemas, así que yo no debería tener que resolverlos.	
No tengo energía para resolver problemas.	

Si experimentas otros pensamientos negativos, trata de formular pensamientos equilibrados.

Pensamientos negativos	Pensamientos equilibrados

3 ¿Cómo definir los problemas?: otra mirada

Recuerda que definir el problema es un primer paso importante dentro de la resolución de problemas. Una definición útil del problema entrega una breve descripción de la situación, la emoción y la necesidad no satisfecha, sin emitir juicios.

Para cada uno de los casos siguientes, indica cuáles son definiciones útiles del problema. **Marca “sí” o “no” y justifica tu respuesta.**

Ejemplo 1: “Sé que quieren que esté seguro y que quieren tratar de protegerme. Mi problema es que quiero quedarme en las fiestas con mis amigos hasta las 2:00 am los fines de semana, pero ustedes me obligan a volver a las 12 de la noche. Esto me molesta porque tengo que irme temprano de las fiestas y me pierdo la diversión”.

Sí / No

Ejemplo 2: “¡Mi problema es que ustedes son demasiado estrictos con la hora de volver a la casa!”

Sí / No

Ejemplo 3: “Tú nunca me respondes cuando te envío mensajes de texto. Me gustaría que no fueras tan flojo para responder”.

Sí / No

Ejemplo 4: “Me molesta cuando me dices que te da vergüenza invitar a tus amigas porque podrían notar que no me siento bien. Eso me hace sentir incluso más culpable por estar deprimida”.

Sí / No

4 Lluvia de ideas para encontrar soluciones

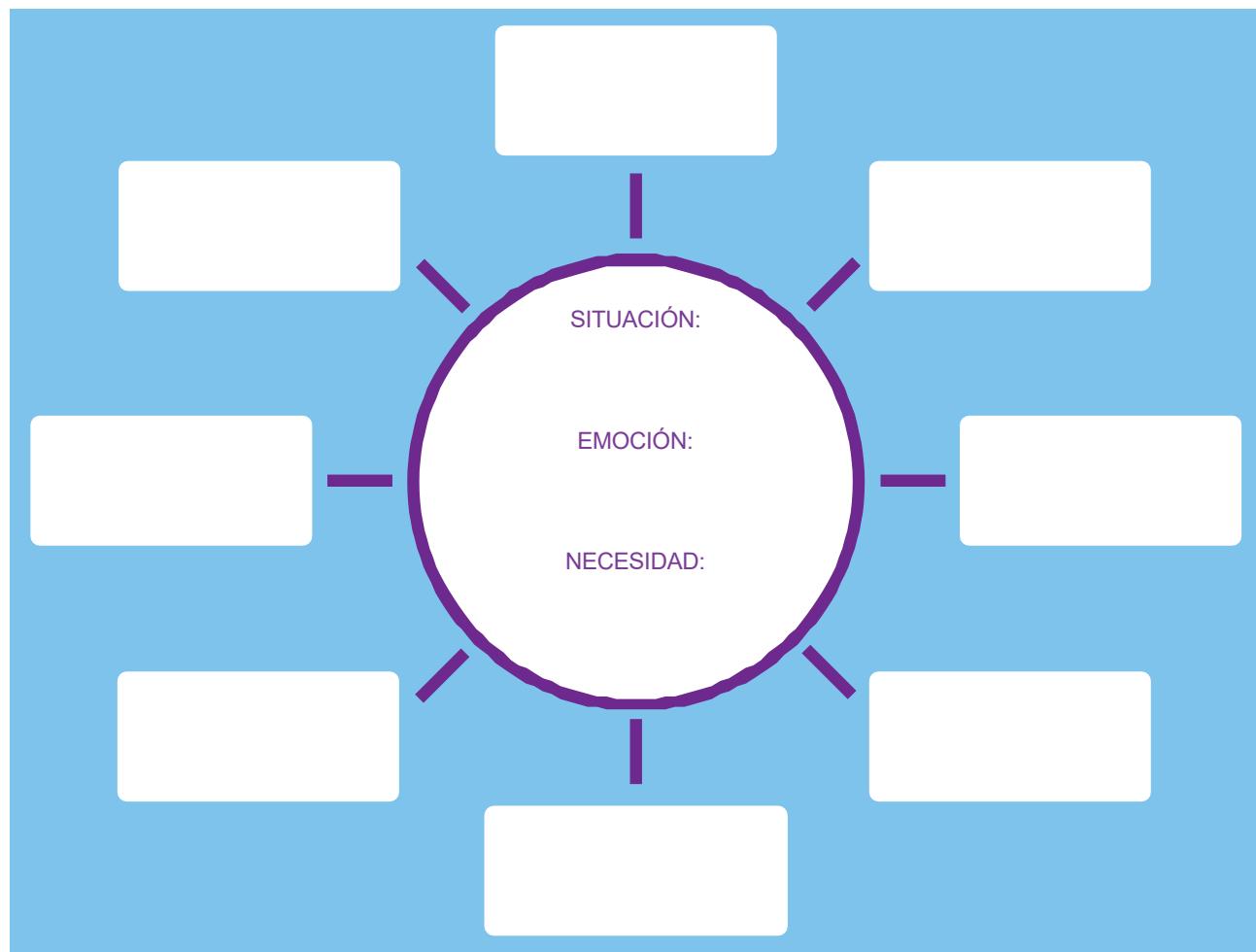
Después de definir el problema, es muy importante pensar en todas las posibles opciones disponibles para satisfacer tus necesidades. A veces, solo usar la lluvia de ideas y darte cuenta de que hay muchas opciones para resolver el problema puede reducir la intensidad de la emoción.

Cuando experimentamos una emoción intensa, frecuentemente desarrollamos una visión “tipo túnel”, la que limita la perspectiva sobre qué tenemos que hacer a continuación. Esto puede afectar nuestra capacidad de encontrar la mejor forma de resolver el problema.

Estas son algunas cosas que debes tener en mente para que la lluvia de ideas sea más efectiva:

1. Anota la mayor cantidad de soluciones que puedas.
2. Trata de no criticar ninguna solución todavía. Mantén la mente abierta para así generar muchas soluciones posibles.
3. Sé creativo al considerar qué otras soluciones podrían ser posibles.

Sigue el gráfico a continuación para usar la lluvia de ideas y generar soluciones a tu problema. Si te cuesta encontrar soluciones, pídele ayuda a un amigo o a un adulto en quien confíes. También podría servirte buscar en internet. Si el problema no es urgente de resolver, a veces dejar la búsqueda de la solución en pausa por un rato y luego volver a enfrentarlo el día siguiente puede ser útil.



5 Eliminación

Asegúrate de haber completado la fase de lluvia de ideas antes de seguir avanzando. Es importante tener la mente abierta durante la lluvia de ideas y luego empezar a pensar más críticamente durante la fase de eliminación.

La “eliminación” consiste en eliminar las soluciones que en tu opinión sean las menos razonables (sin una lógica clara, que dañe a otros o uno mismo, o que empeore el problema) o realistas (que se pueda hacer y que sea alcanzable). Por ejemplo, si escribes “viajar a la Luna” (poco realista) o “hacer que la otra persona se tropiece” (dañar a otra persona) como soluciones en la fase de lluvia de ideas, considera tachar estas soluciones. Idealmente, deberían quedarte al menos tres o cuatro soluciones realistas después de eliminar las demás. Si terminaste tachando todas las soluciones, vuelve al paso de la lluvia de ideas. Ve si algún amigo o familiar puede ayudarte a pensar en otras soluciones posibles.

Vuelve a la guía de trabajo para comenzar a eliminar soluciones que no serían posibles.

6 Evaluar Pros y Contras

Para evaluar en detalle cuál solución sería la más útil para cambiar la situación, haz una lista de los pros y contras de las soluciones restantes considerando en qué grado satisfacen tus necesidades.

Si te resulta difícil crear una lista, piensa cómo esa solución podría satisfacer algunas de tus seis necesidades o las de otros. Trata de que los puntos que anotes sean específicos, breves y que no juzguen.



7 Pasos finales

1. Elige una solución

Luego de anotar los pros y contras, elige la solución de la guía de trabajo que creas que será la que mejor satisface tus necesidades (no solo la que está amenazada, sino un conjunto balanceado de todas tus necesidades).

- Cuando estés haciendo tu selección, trata de comenzar con la solución que te parezca mejor y tenga más sentido con tus necesidades como un todo. El número de pros y contras no es tan relevante como la contribución de cada pro y cada contra a satisfacer tus necesidades.
- Si te cuesta elegir, califica la importancia de cada pro y cada contra en una escala de 1 a 5 y luego suma los números para comparar los totales de cada solución.

Dependiendo del desafío al que te enfrentes, pueden haber varias soluciones posibles.

Solución elegida: _____

2. Reflexiona sobre la solución

Con respecto a la solución que escogiste, vuelve a preguntarte: ¿me ayudará a satisfacer mis necesidades?

3. Detecta barreras

¿Hay algo que te pueda impedir llevar a cabo tu solución? Aquí hay algunos ejemplos de barreras y formas para tratar de superarlas:

- ¿Te olvidaste de aplicar la solución? Piensa en formas de recordarte que debes hacerlo.
- ¿Poca motivación? Vuelve a analizar tus pros y contras y recuérdate por qué estás haciendo esto.
- ¿Emociones demasiado intensas? Comienza probando otras estrategias TCC para calmar tus emociones o espera a que la intensidad de éstas se haya reducido con el tiempo.
- ¿Pensamientos depresivos? Trata de contrarrestar con pensamientos equilibrados.

Potenciales barreras para llevar a cabo la solución:

1. _____

2. _____

Formas de superar estas barreras:

1. _____

2. _____

4. Haz un plan y ponlo a prueba

Una vez que hayas elegido tu(s) solución(es), escribe un plan indicando el cuándo, dónde, cómo y qué de tu solución usando la guía de trabajo.

Luego de probar tu solución, pregúntate: ¿logró satisfacer mis necesidades? Si no fue así, prueba otra solución de tu lista.

Los problemas se pueden resolver, pero no siempre. Cuando estés tratando de resolver un problema, usa otras estrategias TCC para mantener la situación bajo control o para manejar la emoción en estas situaciones.

1. **¿Cuándo lo implementarás?** _____

2. **¿Dónde lo harás?** _____

3. **¿Con quién estarás?** _____

4. **¿Cómo lo harás? (paso a paso)** _____

8 Práctica para la casa

Usa las guías de trabajo “Resolución de problemas” esta semana para enfrentar otro problema en tu vida. Puede ser un problema que tengas desde hace mucho tiempo u otro que haya surgido esta semana.

Escribe un objetivo personal para la próxima semana basándote en las habilidades estudiadas hoy:

Guía de trabajo: Resolución de problemas

INSTRUCCIONES

Describe

1

- a) La situación. Usa solo hechos y sé específico: ¿dónde? ¿cuándo? ¿con quién estabas? ¿qué cosas se dijeron? ¿qué sucedió?
- b) Tu emoción. Si hubo muchas emociones, anota la más intensa. ¿Qué tan intensa fue en una escala de 0 a 5?
- c) Tu necesidad. ¿Qué necesidad se vio amenazada? ¿agua o alimento? ¿seguridad? ¿relaciones? ¿autoestima? ¿sentido de control? ¿sentido de identidad?
- d) No emitas juicios, solo describe.

Explora tus opciones

2

- a) Usa la lluvia de ideas. Hay otros caminos que puedes tomar para satisfacer tus necesidades. Mantén la mente abierta a muchas posibilidades.

Evalúa

3

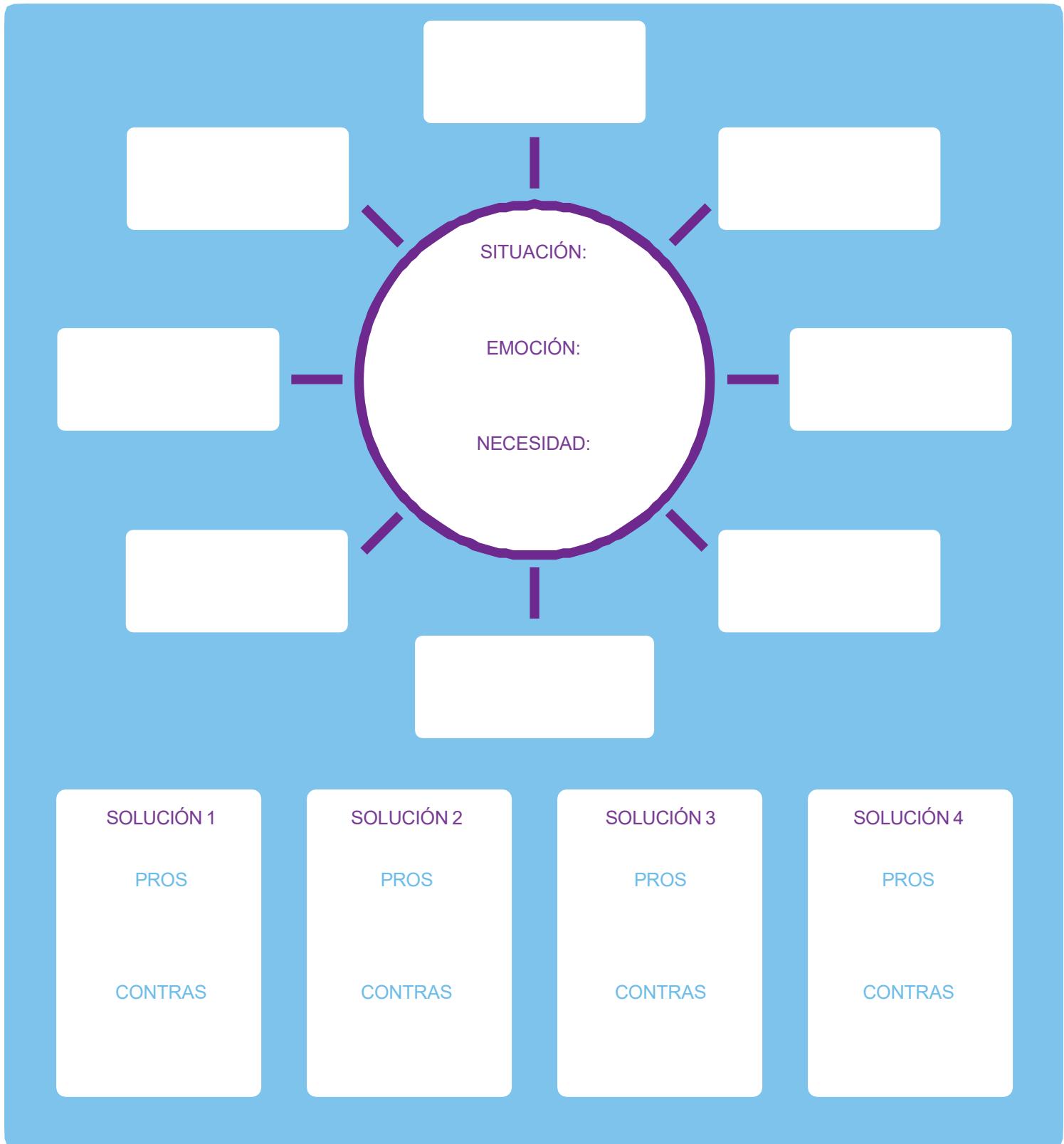
- a) Elige hasta cuatro soluciones que hayan surgido de la lluvia de ideas y anota los pros y contras de cada una.

Pon manos a la obra

4

- a) Elige una solución.
- b) Reflexiona para decidir si te ayudará a satisfacer tus necesidades.
- c) Identifica las barreras que puedan afectar tu solución antes de aplicarla. Trabaja para superar estas barreras.
- d) Escribe tu plan (esto aumenta las probabilidades de que lo apliques) y llévalo a cabo.

Resolución de problemas



Resolución de problemas

PASOS SIGUIENTES

1

Elige. ¿Qué solución escogiste?

2

Reflexiona. ¿Te servirá esto para satisfacer tus necesidades (no solo una, sino en general)?

3

Detecta barreras. ¿Hay algo que te pueda impedir llevar a cabo tus soluciones? ¿Cómo enfrentarás estos obstáculos?

4

Detalles. Ahora que ya has definido tu plan:

¿Cuándo lo implementarás?

¿Dónde lo harás?

¿Con quién lo harás?

¿Cómo lo llevaras a cabo, paso a paso?



1 Revisión de la práctica para la casa

¿Cuáles son los pasos en la resolución de problemas?

- Define el problema:
 - › Describe la _____ usando solo hechos
(¿quién estaba ahí?, ¿qué cosas se dijeron?, ¿qué viste que ocurrió?, ¿dónde estabas?, ¿cuándo ocurrió esto?)
 - › Identifica tus _____
(por ejemplo, fisiológica, seguridad, relaciones, estima, sensación de control e identidad)
 - › Identifica tu _____
(por ejemplo, ansiedad, tristeza, enojo, aburrimiento, culpa, vergüenza, celos, envidia, etc.)
- _____ de soluciones sin juicios. (No hay ni buenas ni malas soluciones).
- Cuando completes el paso anterior, _____ 2 soluciones que te parezcan completamente impracticables.
- Anota _____ y _____ de las soluciones que queden, considerando particularmente en qué grado se relacionan con tus _____.
- _____ una solución (o grupo de soluciones) y pruébala. Recuerda elegir considerando qué tan probable es que la solución te ayude a satisfacer tus necesidades.
- _____ si la solución te ayudará a satisfacer tus necesidades.
- _____ las barreras que te puedan afectar y trabaja para resolverlas con antelación.
- Haz un _____ específico que detalle cómo lo harías:
 - › ¿Qué harás?
 - › ¿Cuándo lo harás?
 - › ¿Con quién estarás?
 - › ¿Cómo lo harás?

2 Colaboración: comunica tu punto de vista

Hay problemas que puedes resolver tú solo. Cuando los problemas involucran a otra persona (por ejemplo, un amigo, un profesor o un cuidador), puede ser mejor colaborar con esa persona para idear una solución que satisfaga las necesidades de ambas partes al menos parcialmente. Es muy posible que trabajar juntos en esto reduzca las tensiones y mejore tu estado de ánimo.

Estos son algunos pasos que debes considerar:

Paso 1: Define el problema

- **Describe la situación** usando solo hechos (por ejemplo, ¿qué viste? ¿qué oíste?).
- **Identifica tus necesidades** verbalmente a la otra persona. Decir “necesito comida” o “necesito agua” es sencillo, pero expresar otras necesidades directamente puede sonarle extraño a otra persona. Por ejemplo, “necesito un techo”. Como grupo, ideen formas de decir lo siguiente que suenen naturales:

› **Necesito un techo:**

› **Necesito seguridad física:**

› **Necesito tener relaciones con otras personas:**

› **Necesito sentir que tengo el control:**

› **Necesito autoestima:**

› **Necesito un sentido de identidad:**

- **Identifica tu emoción** verbalmente a la otra persona (por ejemplo, “me entristezco cuando ocurre esto”).

3 Colaboración: cómo adoptar la perspectiva de la otra persona

Cuando entras en conflicto (desacuerdo, choque, enfrentamiento, etc.) con otra persona y las emociones se intensifican, puede ser fácil sacar conclusiones apresuradas y suponer lo peor (por ejemplo, “Me quieren hacer daño, no les importan mis sentimientos”).

Considera las siguientes preguntas:

- ¿Puedes dar ejemplos recientes de situaciones en que te ha pasado esto (conflicto con otra persona que genera una emoción intensa)?
- ¿Sacar conclusiones apresuradas o suponer lo peor hace más fácil o difícil resolver un problema?
- ¿Sacar conclusiones apresuradas o suponer lo peor, reduce o intensifica las emociones?

Una forma de mejorar la colaboración es practicar la habilidad de adoptar perspectivas.

Recuerda que adoptar la perspectiva de otra persona no significa que tus sentimientos no sean válidos (¡sigue siendo importante autovalidarse!). Por el contrario, adoptar una perspectiva de otra persona implica reconocer que los sentimientos de la otra persona también son válidos, lo que constituye una forma de fortalecer la resolución colaborativa de problemas.

Cómo adoptar la perspectiva de otra persona:

1. Imagina lo que podrían estar pensando/sintiendo
2. ¿Qué posibles explicaciones hay para la conducta de la otra persona? ¿Cuál es tu interpretación más compasiva de lo que le puede estar sucediendo?
3. ¿Puedes ser amable y comprensivo en tu interacción con la otra persona? ¿Puedes suponer que hay razones comprensibles que expliquen su comportamiento? (Este paso puede ser difícil. Hablen dentro del grupo sobre cómo o por qué deberían probar este enfoque).
4. ¡Empatiza con la otra persona y valídala, ya sea en tu cabeza o directamente en tu interacción con ella! Considera usar expresiones como:

“**Comprendo** por qué sientes _____”

“**Tiene sentido** que sientas _____”

En grupos de 2 a 3 personas, identifiquen un problema que hayan tenido con otra persona. Considera la perspectiva de la otra persona y escribe una afirmación validante como “Tiene sentido que la persona sienta _____ (EMOCIÓN) porque _____ (NECESIDAD)”. Conversen sobre cómo esto podría ayudarlos a resolver problemas colaborativamente con la otra persona.

4 Colaboración: reunamos todos los componentes

Ahora resume: Expresa tus necesidades y las de la otra persona, todas juntas, e invita a la otra persona a resolver problemas.

Piensa en los siguientes escenarios para practicar cómo definir el problema colaborativamente en parejas:

- El jefe de Simón le pidió hacer los turnos de noche en la tienda, lo que significa quedarse hasta las 10 de la noche. Simón debe estar en el colegio a las 7 de la mañana para el entrenamiento de básquetbol, y le preocupa no alcanzar a dormir lo suficiente.
- El Sr. Martínez espera recibir la tarea a tiempo, pero Sofía no lo ha comenzado porque tiene dificultades para concentrarse debido a su depresión.
- La mamá de Karen está preocupada porque quiere que su hija se ponga ropa adecuada para la estación del año, pero Karen quiere sentirse cómoda poniéndose ropa a la moda como sus amigas.

Trabaja con una pareja para definir uno de los problemas presentados arriba. Una persona identificará las necesidades de uno de los protagonistas en las situaciones presentadas arriba, y la otra persona actuará como el otro personaje de la situación identificando sus necesidades. Después de haber terminado el primer ejercicio, cambia roles y trabaja en otros ejemplos, de tal forma de obtener más experiencia para definir el problema.

5 Colaboración: pasos siguientes para hallar una solución

Estos son algunos pasos adicionales que puedes seguir cuando resuelvas problemas. Ten en cuenta que son muy similares a los de la resolución de problemas individual, pero aquí debes completar cada paso junto a la otra persona.

Paso 2a: Lluvia de ideas para encontrar soluciones

Si la otra persona está de acuerdo, trabajen juntos para generar soluciones.

- No critiquen las soluciones del otro.
- Mantengan su mente abierta a nuevas posibilidades.

Paso 2b: Eliminación

Si ambos consideran que ciertas soluciones que han generado son poco razonables, bórrenlas de su lista.

Paso 3: Evaluación

Con la otra persona, califiquen individualmente en qué grado cada solución satisface o amenaza sus necesidades.

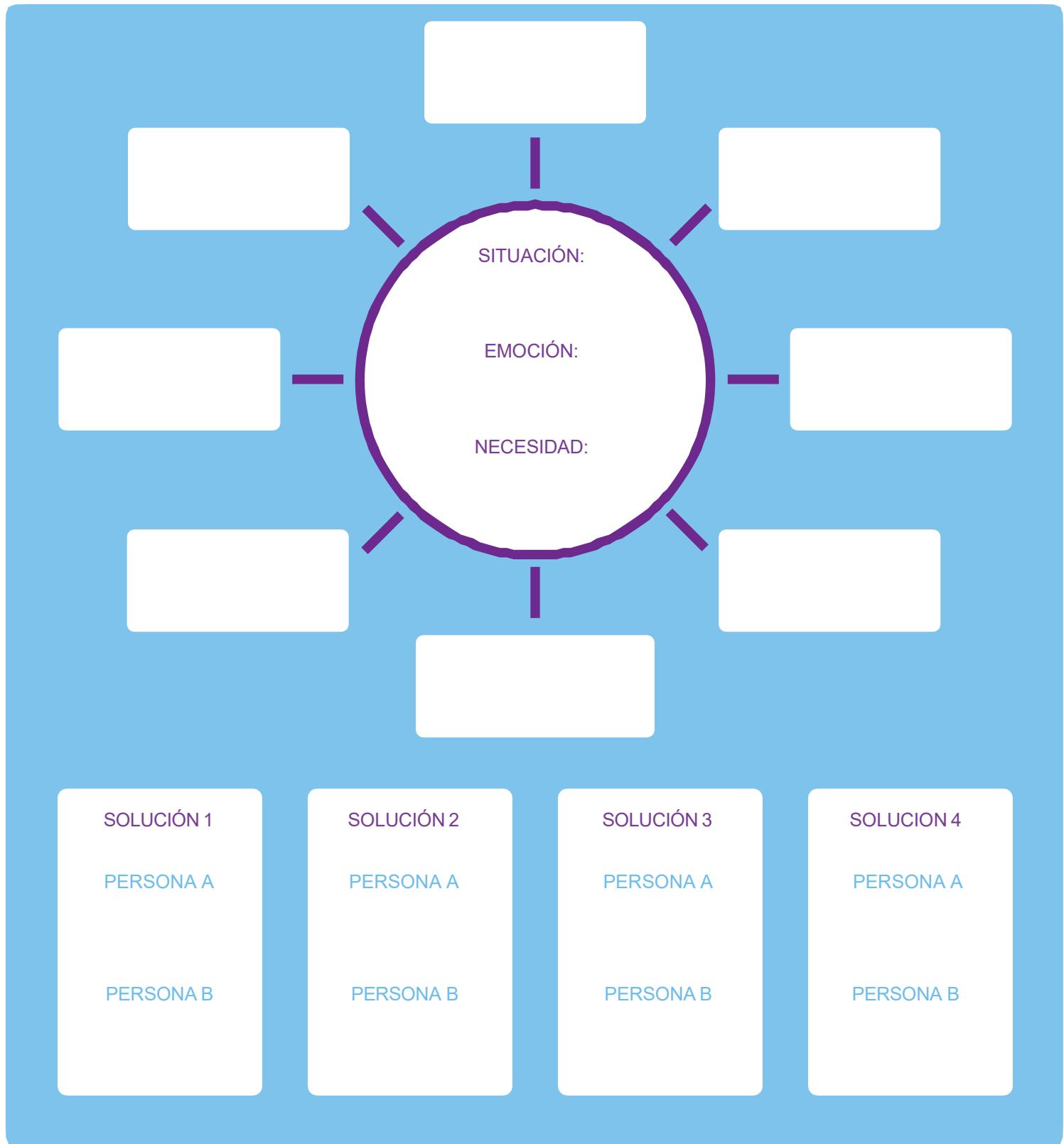
- Basta con usar un signo “+” o “-“ para indicar si algo satisface sus necesidades o no.
- También pueden usar números para indicar la fuerza de la necesidad. Califiquen la intensidad de 0 a 5, asignando un 5 la máxima intensidad.
- Atención: la fase de evaluación de la resolución colaborativa de problemas es muy distinta a cuando trabajas solo: ya no debes hacer una lista individual de pros y contras.

Paso 4: Escoger una solución y llevarla a cabo

- Busquen una solución que optimice las necesidades de ambos participantes.
- Los dos deben estar dispuestos a “dar el primer paso” y/o hacer un cambio en su comportamiento.
- Anoten los detalles de cómo se va a implementar esto:
 - › ¿Qué hará cada participante?
 - › ¿Cuándo actuará cada participante?
 - › ¿Con quién estarán?
 - › ¿Cómo actuará cada participante?
 - › ¿Qué obstáculos podrían afectar su plan? ¿Cómo pueden superar estas barreras en conjunto?

Usen la guía de trabajo “Resolución colaborativa de problemas” en las páginas siguientes para seguir pensando en cómo colaborar con otras personas.

Resolución colaborativa de problemas



Resolución colaborativa de problemas

PASOS SIGUIENTES

1

Elian. ¿Qué solución escogieron?

2

Reflexionen. ¿Les servirá esto para satisfacer sus necesidades (no solo una, sino en general)?

3

Detecten barreras. ¿Hay algo que les pueda impedir llevar a cabo soluciones? ¿Cómo enfrentarán estos obstáculos?

4

Detalles. Ahora que ya han definido su plan:
¿Cuándo lo implementarán?

¿Dónde lo harán?

¿Con quién estarán?

¿Cómo lo llevarán a cabo, paso a paso?

6 Práctica para la casa

Pon en práctica la resolución colaborativa de problemas esta semana. Si algún familiar está dispuesto a trabajar contigo en un problema relativamente pequeño, acepta su ayuda. Si no trabajas con un miembro de tu familia, puedes hacerlo con un amigo. Aunque no logren completar todo el ejercicio, solo completar algunos pasos puede ser útil.

Escribe un objetivo personal para la próxima semana basándote en las habilidades estudiadas hoy:



1 Revisión

Con el siguiente ejercicio repasaremos la sesión 2 del módulo Resolución de Problemas. Relaciona cada pensamiento depresivo con un pensamiento equilibrado más útil.

Pensamientos depresivos sobre problemas

Pensamientos equilibrados

1.

Soy incapaz de resolver problemas.

a. Se necesita energía para resolver problemas, pero hacerlo ahorra energía a largo plazo.

2

Si pienso en mis problemas, mis emociones se vuelven más intensas.

b. Puedo aprender a resolver problemas.

3.

Mis problemas no se pueden resolver. No hay esperanza.

c. Tal vez yo no causé mis problemas, pero de todas formas tengo que resolverlos.

4.

Yo no provoqué mis problemas, así que yo no debería tener que resolverlos.

d. Las emociones pueden ser particularmente fuertes cuando estoy enfrentando mis problemas, pero probablemente me sienta mejor si logro resolverlos.

5.

No tengo energía para resolver problemas.

e. Algunos problemas pueden resolverse, pero otros no. Si no tienen solución, hay otras habilidades que puedo usar para afrontarlos.

¿Cuál sería una forma más natural de decir: “Necesito autoestima. Cuando me insultas, me siento triste”?

Resolver problemas involucra lo siguiente:

- definir el problema (situación, emoción, necesidad)
- usar la lluvia de ideas para buscar soluciones
- eliminar soluciones que no son razonables.

¿Cuál es el paso siguiente si estás resolviendo problemas de forma individual?

¿Cuál es el paso siguiente si estás trabajando en un problema con otra persona?

(esto tiene que ver con la resolución colaborativa de problemas)

2 Aceptación: de “¡Oh no!” a “Ah, bueno”

En ocasiones puede ser muy complicado resolver problemas, como cuando te encuentras con uno que no necesariamente tiene solución (por ejemplo, Tu mejor amigo se va a vivir a otra ciudad o te fracturas el pie) o cuando tus emociones son demasiado intensas como para cumplir cada uno de los pasos. Puede ser tentador rechazar la situación (o hacer como si no estuviera ocurriendo) para evitar que decaiga tu estado de ánimo o aumente tu ansiedad.

¿Qué ocurre cuando no aceptamos (o rechazamos) una situación?

- Rechazar una situación no la cambia ni la mejora.
- Rechazar una situación convierte el dolor en sufrimiento (haciendo que las emociones se experimenten con mayor intensidad y acaparen toda tu energía y atención).
- Rehusarnos a aceptar una situación puede mantenernos atrapados dentro de emociones negativas como la infelicidad, el enojo, la vergüenza, la tristeza o la amargura.

Cuando nos encontramos con un problema que no somos capaces de resolver, podemos recurrir a la habilidad de la aceptación. **La aceptación consiste en reconocer una situación tal cual es.** Pero no nos confundamos: aceptar no es darse por vencido, aprobar la situación o estar en contra de posibles cambios en el futuro. La idea es aceptar las cosas que no puedes cambiar por el momento en vez de caer en una espiral descendente. A veces, la aceptación mejora nuestra capacidad de resolver problemas en el futuro.

Aquí hay un ejemplo simple de cómo poner en práctica la aceptación:

Llovió todo el fin de semana cuando estuvimos de camping. Al principio pensé “¿por qué a mí?”, “no es justo”... pero luego decidí aceptar la situación y me dije a mí misma, “¡así son las cosas!”. Esto me permitió disfrutar al máximo el camping en vez de andar infeliz. Conseguimos chaquetas para la lluvia e hicimos actividades debajo de un toldo. ¡Lo pasamos genial!

Este es el detalle de los pasos de la aceptación:

Paso 1: Date cuenta de que estás rechazando los hechos.

“Rechazar los hechos” es un patrón de pensamiento que puede empeorar tu estado de ánimo. Este tipo de pensamientos tiende a intensificar tus emociones.

Los pensamientos de este tipo pueden incluir: “¿Por qué a mí?”, “No es justo”, “Las cosas no deberían ser así”, “Ojalá las cosas fueran diferentes”, “¡Oh no!”.

Paso 2: Identifica el hecho que debes aceptar.

Recuerda que, durante este proceso, no debes aceptar creencias, juicios ni predicciones sobre el futuro, sino que solo los hechos.

Paso 3a: Cambia tus pensamientos.

Mientras piensas en el hecho que identificaste, comienza a pensar “Así son las cosas”, “No me gusta, pero lo acepto” o “Bueno, no pasa nada”. O solo describe una y otra vez los hechos que debes aceptar.

y/o

Paso 3b: Cambia lo que está haciendo tu cuerpo.

A algunas personas les resulta útil hacer lo siguiente: (1) pensar en el hecho que deben aceptar y, al mismo tiempo, (2) sentarse en una postura de aceptación, con una ligera sonrisa y las manos en una posición relajada. Estas acciones le envían un mensaje al cerebro que promueve la aceptación.

y/o

Paso 3c: Cambia tus acciones.

Actúa como si ya hubieras aceptado los hechos, incluso si aún no los has aceptado por completo. Esto puede ayudarte a extender aún más tu aceptación.

Es posible que hacer estas tres cosas juntas (o sea, cambiar tus pensamientos, postura corporal y acciones) sea lo mejor en tu caso.

Paso 4: Repite.

La aceptación no es algo que se pueda hacer una sola vez, sino que hay que practicarla repetidamente. En las situaciones más intensas, el proceso puede desembocar en una ola de fuertes emociones, pero seguida de una sensación de calma.

3 Practicando la aceptación

Examenen el siguiente ejemplo como grupo:

Juan espera con ansias que llegue el sábado para ir al parque de diversiones con Javiera y Susana. Hace tiempo que no pasan tiempo juntos. Pero el sábado en la mañana, tanto Javiera como Susana le enviaron un mensaje de texto diciendo que se habían enfermado y que no iban a poder ir.

Paso 1: Juan nota que está cayendo en un ciclo repetitivo de pensamiento: “¿Por qué siempre me pasa esto a mí? Nunca me puedo divertir.” “Ojalá pudiera ir.” “No es justo que sucediera esto.”

Paso 2: Se da cuenta de que está pensando cosas como: “Me dejaron plantado a propósito. Son muy mala onda” y “No les caigo bien”. Sin embargo, logra detener el ciclo, sabe que estas son creencias, no hechos. En este punto, Juan identifica los hechos presentes en la situación. “Esperaba ir al parque de diversiones con Javiera y Susana, y ellas me enviaron un mensaje de texto diciendo que están enfermas”.

Paso 3a: Juan se dice a sí mismo: “Bueno, así son las cosas” y “No me agrada que me hayan enviado un mensaje diciendo que están enfermas y que no pueden ir, pero lo acepto”.

Paso 3b: Juan nota que tiene los músculos tensos y se toma un tiempo para relajar su cara y sus manos mientras sigue concentrándose en el pensamiento: “Esperaba ir al parque de diversiones con Javiera y Susana, pero ellas me escribieron diciendo que estaban enfermas.”

Paso 3c: Juan luego invita a su hermano a pasar tiempo con él y van a la plaza a jugar a la pelota (una acción que no tiene nada que ver con ir al parque de diversiones).

Paso 4: Juan nota que a veces su mente vuelve a la pregunta “¿Por qué a mí?”, pero en esos momentos repite de nuevo los pasos anteriores.

4 Elegir una estrategia al enfrentarse a problemas

Recuerda, si eres capaz de resolver un problema, ¡debes comenzar por eso! Si no puedes resolverlo, trata de reorientar tus pensamientos acerca del problema para ayudarte a mejorar tu estado anímico o ansiedad (mira el módulo de Reestructuración Cognitiva). Si ninguna de esas alternativas te está dando resultado, podrías tratar de ver la aceptación como un primer paso para evitar una espiral descendente.

¿Qué harías en los escenarios siguientes? ¿Usarías la resolución de problemas, reformularías tus pensamientos o aplicarías la aceptación?

1. Si me viera llegando tarde al colegio, ¿qué preferiría hacer?

2. Si estuviera molesto porque me excluyeron de un evento social el fin de semana, ¿qué elegiría hacer?

3. Si una amiga se hubiera ido a vivir a otra ciudad, ¿qué decidiría hacer yo?

4. Si alguien con quien he estado saliendo durante algunos meses decidiera terminar la relación, ¿qué elegiría hacer yo?

5. Si quisiera ir a una fiesta, pero mis padres no me dieran permiso, ¿cómo reaccionaría?

6. Si tuviera un trabajo de medio tiempo y me mandaran una y otra vez a cubrir los turnos, ¿qué haría?

Actividad: En grupos de 2 a 3 personas, cada persona puede tratar de identificar una situación en la que podría practicar la aceptación. ¿Cómo crees que ayudaría la aceptación en este caso? Vuelvan a reunirse con el grupo y comparten su postura.

5 Práctica para la casa

Durante esta semana, trata de detectar cuando estés “rechazando los hechos”. Aplica los pasos de la aceptación y ve si esto cambia tu experiencia emocional de la situación.

Escribe un objetivo personal para la próxima semana basándote en las habilidades estudiadas hoy:

6 Para finalizar

Mira la lista de habilidades que hemos estudiado en este módulo. Coloca un '✓' en cada columna para medir cuanto has usado cada habilidad en el último mes.

Habilidades	Uso de habilidades				
	No he pensado en usarla	He pensado en usarla, pero no la he usado	La he usado, pero no me ha sido útil	La he usado y me ha resultado algo útil	La he usado y me ha resultado muy útil
Autovalidación					
Considerar pensamientos equilibrados al resolver problemas					
Definir el problema					
Usar lluvia de ideas para buscar soluciones					
Considerar pros y contras					
Comunicar mis necesidades a otra persona					
Adoptar la perspectiva de otra persona					
Resolución colaborativa de problemas					
Aceptación					

1 Interacción social y espirales

Este módulo se refiere a las habilidades comunicativas y a cómo manejar nuestras relaciones. ¿Por qué crees que esto es algo sobre lo que debemos hablar en un grupo de TCC enfocado en la depresión y la ansiedad?

Túrnense para leer las siguientes afirmaciones y reflexionen en grupo una a la vez:

- La cantidad y calidad de nuestras interacciones sociales pueden afectar nuestras emociones.
- Nuestras emociones pueden afectar la cantidad y calidad de nuestras interacciones sociales.
- Esta asociación puede llevarnos a una “espiral descendente”.

Imagina la siguiente situación:

Martina sufre de desánimo y ansiedad. Producto de esto, le cuesta hacer contacto visual. Suele sentarse encorvada y habla lentamente y en voz baja. Otras personas podrían interpretar estas conductas como una señal de que preferiría que la dejaran sola.

Martina termina sintiéndose incluso más sola y ansiosa y cae en una “espiral descendente”.

Ella comienza a darse cuenta de esto. A pesar de que no tiene ganas de hacerlo y le da nervios pensar en lo que podría ocurrir, Martina se acerca a una compañera amistosa llamada Paula. Martina comienza a hablarle a Paula de cosas simples, como por ejemplo sobre música. Martina empieza a hacer un poco de contacto visual y sonríe cuando Paula bromea. Martina nota que su estado de ánimo comienza a mejorar un poco y se siente más relajada. Al día siguiente, Martina inicia otra conversación con Paula y ambas hablan un poco más. Nota que se siente más confiada y logra acercarse a otros compañeros de curso. Ha comenzado a entrar en una “espiral ascendente”.

¿Qué partes de la experiencia de Martina se parecen a la tuya? ¿Es comprensible el comportamiento de Martina considerando sus dificultades? ¿Su comportamiento puede ayudarle, de qué forma? y ¿De qué forma no la ayudaría?

Para cambiar el patrón a una “espiral ascendente”, es importante participar en interacciones sociales, incluso cuando no tienes confianza o cuando no tienes ganas de interactuar. ¿Qué cosas hacen otras personas cuando conversan contigo que te hacen sentir bien sobre la interacción y te animan a conectarte más con ellas?

Podemos usar esta sesión grupal para practicar las interacciones sociales.

2 Habilidades comunicativas

Practicar nuestras habilidades comunicativas puede mejorar nuestras interacciones con otras personas y hacernos entrar en una espiral ascendente.

Esta es una lista de habilidades que pueden ayudarte en conversaciones con otras personas. Pueden parecer sencillas a simple vista, pero exigen mucha energía cuando nos sentimos ansiosos o tristes. ¿Qué habilidad crees que serían útiles comenzar a practicar? Podrías no ser capaz de practicar cada una de las cosas que aparecen en la lista o podrías no sentirte cómodo intentando practicar alguna de ellas. Elige las que te hagan más sentido, y al mismo tiempo las que te permitan avanzar en tus habilidades comunicativas.

Elige dos o tres habilidades de comunicación de la lista y comienza enfocándote en ellas.

- Sonríe y mantén una expresión facial relajada que muestre cordialidad.
- Haz contacto visual.
- Únete a conversaciones.
- Siéntate derecha en la silla o párate derecha cuando estés de pie.
- Haz comentarios positivos sobre una situación.
- Gesticula con las manos para expresar entusiasmo (por ejemplo, saluda o describe cosas con las manos)
- Haz preguntas y muestra interés en los demás.
- Responde preguntas.
- Háblale a la gente sobre cosas que esperas con ansias.
- Habla con una voz fuerte y confiada.
- Habla con un ritmo apropiado.
- Evita juzgar a los demás.
- Pon atención a las demás personas.
- Otra: _____

En grupos de 2 a 3 personas:

- Identifiquen 1 o 2 habilidades que quieran practicar.
- Usen uno de los temas de conversación* presentados o hablen sobre algo que ustedes decidan.
- En una conversación de tres minutos entre las personas del grupo, utilicen conscientemente la(s) habilidad(es) que hayan seleccionado.

*Posibles temas de conversación:

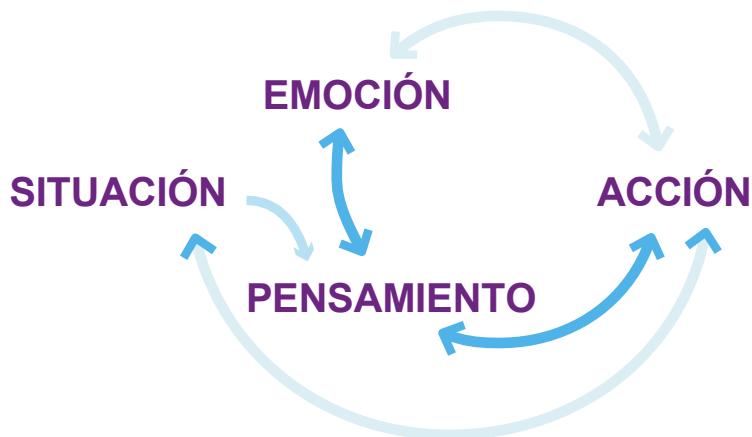
- Planes para el fin de semana.
- Plataforma de redes sociales favorita.
- Música o programa de televisión que les guste.

Al volver a reunirse con el grupo completo, comparten lo siguiente:

- ¿Qué crees que hiciste bien?
- ¿Qué aspecto te gustaría seguir desarrollando?
- ¿Qué crees que tu compañero hizo bien?

3 Creencias sobre las relaciones

Recuerda que nuestros **pensamientos** pueden afectar nuestras **emociones** y las **acciones** que realizamos. Esto también se aplica a las situaciones sociales. Tener pensamientos equilibrados sobre las relaciones puede mejorar la manera en que interactuamos con los demás.



Júntense en grupos de 2-3 personas. Usen la tabla de la página siguiente en que se incluyen creencias negativas sobre las relaciones e intenten escribir pensamientos equilibrados.

Algunas preguntas que pueden ayudar para generar un pensamiento equilibrado son:

- ¿Hay una forma de pensar que sea más autocompasiva?
- ¿Qué le dirías a un amigo que está teniendo ese pensamiento?
- ¿Hay alguna forma de pensar en la situación de una forma más realista y objetiva?
- ¿Cuál es la forma más útil de pensar sobre esa situación?

Pensamientos negativos sobre las relaciones	Pensamientos equilibrados
Me van a rechazar.	
No soporto estar solo.	
No les voy a caer bien.	
Me van a juzgar.	
No les voy a parecer interesante.	
Van a pensar que soy ansioso/a.	
Me voy a quedar sin energía para seguir conversando.	
Esa persona me atrae, y no debería ser así.	

Si tienes otros pensamientos negativos con respecto a iniciar o manejar relaciones interpersonales que no estén en la tabla de arriba, escríbelos en la columna izquierda de la tabla siguiente, junto con pensamientos equilibrados en la columna de la derecha.

Pensamientos negativos sobre las relaciones	Pensamientos equilibrados

Pensamientos negativos de este tipo son comunes en la depresión y la ansiedad. Recuerda que son creencias y no hechos. Desafiar estas creencias puede ayudarte a participar en más interacciones sociales, e incluso permitirte tener más experiencias que contradigan estas creencias.

4 Práctica para la casa

Durante la próxima semana, prueba cada uno de los siguientes ejercicios:

- Practica las habilidades sociales que vimos hoy con otras personas.
- Prueba una creencia alternativa que hayas seleccionado para ver si te ayuda a mejorar tu estado de ánimo.

Escribe un objetivo personal para la próxima semana basándote en las habilidades estudiadas hoy:

1 Revisión de la práctica para la casa

Basándote en lo que hemos visto hasta ahora, anota cuatro habilidades comunicativas que puedan usarse con otras personas:

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

Conecta cada pensamiento negativo con un pensamiento equilibrado potencialmente más útil:

Pensamientos negativos sobre relaciones	Pensamientos equilibrados
1. <input type="checkbox"/> Me van a rechazar.	a. A algunas personas les voy a caer bien y a otras no. Esto es un hecho que se cumple para todo el mundo.
2. <input type="checkbox"/> No soporto estar solo.	b. Otra persona podría juzgarme. Es posible que estos juicios tengan más que ver con ideas propias que ideas relacionadas conmigo
3. <input type="checkbox"/> No les voy a caer bien.	c. A veces, tener una conversación que verdaderamente disfruto me da más energía. Si decido que tengo que terminar la conversación, lo hago de forma educada.
4. <input type="checkbox"/> Me van a juzgar.	d. Es posible que parezca estar ansioso frente a la otra persona. Esto es bastante común. La otra persona también podría sentirse ansiosa al interactuar conmigo. La mejor forma de superar la ansiedad es no dejar de enfrentarla.
5. <input type="checkbox"/> No les voy a parecer interesante.	e. Estas son algunas características mías que son interesantes. Puedo aprender formas de presentarme a otras personas hablando sobre estas características interesantes. También puedo mostrar interés en la otra persona. Normalmente, a las personas le gusta que les hagan preguntas sobre ellas mismas.
6. <input type="checkbox"/> Van a pensar que soy ansioso.	f. Puede que me rechacen o puede que no. La única forma de saberlo es al menos tratar de conectarme con otras personas. Si me rechazan, podría no ser producto de como soy como persona. Podría deberse más a la otra persona, o tal vez el momento no haya sido el correcto. Puedo afrontar la situación.
7. <input type="checkbox"/> Me voy a quedar sin energía para seguir conversando.	g. Sentir atracción romántica por otra persona es normal y común. Mucha gente se siente atraída por muchos tipos diferentes de personas. No es nada por lo que avergonzarse. Sin embargo, es importante manejar esa atracción de una forma que sea beneficiosa para mí.
8. <input type="checkbox"/> Esa persona me atrae, y no debería ser así.	h. Es difícil estar solo. Aprender a manejar la soledad te permitirá tener más confianza con tus relaciones sociales.

2 Iniciar conversaciones

En esta sesión, hablaremos sobre las conversaciones: cómo iniciarlas, cómo unirnos a ellas y cómo abandonarlas. Estas son algunas preguntas para discusión grupal:

- ¿Cuál de estas tres cosas te causa más dificultades? (iniciarlas, unirnos y abandonarlas)
- ¿Qué es lo que la hace complicada para ti?
- ¿Qué preocupaciones te genera?

Hay dos preguntas que debemos considerar al iniciar una conversación:

1. ¿Es un buen momento para iniciar una conversación?

A veces, los pensamientos negativos o las preocupaciones pueden impedirnos reconocer los buenos momentos. Busca momentos potencialmente buenos para iniciar conversaciones, incluyendo:

- Otra persona te sonríe.
- Estás en una larga fila cerca de otra persona.
- Otra persona te hace una pregunta.
- Una amiga te presenta a alguien.
- Una persona está acariciando a tu perro.
- La primera semana de clases en un curso nuevo donde pocos estudiantes se conocen.
- Eres parte de un grupo que se reúne semanalmente (por ejemplo, un grupo de actividades extracurriculares).

Como grupo, ¿pueden imaginarse otros buenos momentos para iniciar una conversación?

2. ¿Qué cosas es bueno mencionar al iniciar una conversación? Aquí hay algunos ejemplos:

- Pregúntale algo sobre ella misma a la otra persona (por ejemplo, “¿Qué edad tiene tu perro?”)
- Haz una pregunta sobre una actividad en común (por ejemplo, “¿Qué te pareció la clase de inglés de hoy?”)
- Identifica un interés en común (por ejemplo, “¿Te gusta ver fútbol en la tele?”)

Como grupo, piensen en otras buenas preguntas o temas que se puedan tocar para iniciar una conversación.

3 ¿Cómo unirse a conversaciones grupales?

Unirse a conversaciones grupales puede ser aún más complicado, porque hay más personas y temas a los cuales poner atención.

Como grupo, respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Cuándo es un buen momento para unirse a una conversación? Aquí hay algunos ejemplos:

- Varias personas están hablando de un tema sobre el cual tú estás informada
- Varias personas te saludan cuando pasas por su lado
- Varias personas abren el círculo de su conversación para que te unas y alguien te pregunta algo directamente

¿Qué otras señales hay de que es un buen momento para unirse a una conversación grupal?

2. ¿Qué vas a decir?

- Saludo y les pregunto cómo les va (“¡Hola! ¿Qué tal todo?”)
- Hago un comentario sobre algo que están diciendo y hago una pregunta relacionada (por ejemplo, “¡Yo también vi esa película! ¿Qué les pareció?”)
- Simplemente entro a la conversación y sonrío, mostrando que estoy poniendo atención

¿Qué otras cosas podrían ser útiles decir al unirse a una conversación grupal?

4 ¿Cómo abandonar una conversación?

A algunas personas no les gusta iniciar una conversación por miedo a no saber cómo terminarla sin sentirse abrumadas o sin hacer que su interlocutor se sienta mal.

Aquí hay dos preguntas que debes tener en cuenta:

1. ¿Cuándo es un buen momento para terminar una conversación? Algunas ideas:

- Cuando hay una pausa natural en la conversación (por ejemplo, cuando los participantes están conversando con otras personas al mismo tiempo, si están revisando su teléfono o cuando comienzan a hablar menos)
- Cuando otra persona dentro del grupo de conversación también se está yendo
- Cuando sientes que estás listo para irte o necesitas hacerlo

¿Alguna otra idea sobre cuándo dejar una conversación?

2. ¿Cuál es la mejor forma de dejar una conversación? Algunas ideas:

- Si estás dentro de un grupo, di “Uy, me atrasé, tengo que irme” y aléjate.
- Si estás dentro de un grupo, sonríe y dí adiós con la mano mientras te vas.
- Si estás en una conversación solo con una persona, di “Bueno, qué gusto hablar contigo, pero ya me tengo que ir”
- Si estás en una conversación solo con una persona, di “¡Un gusto conocerte! Ojalá nos veamos de nuevo”
- Si estás en una conversación solo con una persona, di “Uy, me tengo que ir a hacer _____, ojalá tengas un excelente día.”

¿Tienes más ideas sobre qué decir para terminar una conversación? ¿A alguien más en el grupo se le ocurre otra cosa?

5 ¿Demasiada información? ¿Cómo decirles a las personas lo que piensas y sientes?

Hablarle a otras personas sobre ti mismo en forma honesta (autorevelación) es importante para construir buenas relaciones, aún cuando a veces pueda parecer más seguro guardarte las cosas. Autorevelarse requiere conocer el tipo de relación en el que uno está y depende tanto de lo que uno quiera revelar como de lo que la otra persona pueda escuchar o responder a esa revelación. Al mismo tiempo, revelar demasiado sobre ti demasiado rápido puede abrumar a los demás, haciendo más difícil que puedan formar lazos contigo.

¿Tienes a revelar muy poco sobre ti? ¿O demasiado? Saber cuál es el nivel apropiado de autorevelación es una herramienta de comunicación importante.

Identifica las siguientes afirmaciones como verdaderas o falsas:

1. La autorevelación significa compartir honestamente cómo te sientes acerca de lo que está ocurriendo.

Verdadero o Falso

2. Un nivel apropiado de autorevelación implica compartir los detalles íntimos de toda tu vida.

Verdadero o Falso

3. Ocultar siempre tus reacciones frente a la conducta de otra persona es una buena forma de mejorar tu relación con esa persona.

Verdadero o Falso

4. La autorevelación implica correr un riesgo.

Verdadero o Falso

5. Deberíamos practicar la autorevelación todo el tiempo en todas las relaciones.

Verdadero o Falso

6. La autorevelación requiere dos participantes, es decir, es útil que ambas personas dentro de una relación participen en el proceso.

Verdadero o Falso

7. Es mejor esperar a que ocurran varias situaciones estresantes antes de hablar sobre ellas.

Verdadero o Falso

8. Puede ser una habilidad útil poner atención a lo que la otra persona revela sobre sí misma y ajustar tu autorevelación de acuerdo con esto.

Verdadero o Falso

Como grupo, conversen sobre estrategias para revelar la cantidad ideal de información sobre sí mismos.

6 Actividad grupal

Como grupo, cada persona debe ponerse de pie y caminar por la sala durante 5 a 10 minutos. Inicien conversaciones con sus pares, únanse a otros grupos y abandonen conversaciones. Vean lo que se siente hacer esto. Luego, conversen como grupo sobre su experiencia haciendo esta actividad. ¿Fue útil? ¿Hubo partes difíciles? Si las hubo, ¿qué las hizo difíciles?

7 Práctica para la casa

Esta semana, intenta lo siguiente:

- Iniciar una conversación con alguien que no conozcas muy bien
- Unirte a una conversación grupal
- Abandonar una conversación hábilmente

Escribe un objetivo personal para la próxima semana basándote en las habilidades estudiadas hoy:



1 Revisión de la práctica para la casa

Describe una ocasión durante la semana pasada en que hayas comenzado, entrado o salido de una conversación. ¿Qué cosas funcionaron bien? ¿Hay algo que hubieses hecho de otra forma? Si tuviste dificultades, habla con otros miembros de tu grupo para que te den sugerencias sobre cómo actuar de modo distinto la próxima vez.

2 Estilos de comunicación

Hay cuatro tipos de comunicación. Una forma simple de entenderlos es pensar si es que satisfacen tus necesidades y/o amenazan las necesidades de otras personas en el corto plazo.

Imagínate que una amiga te pide copiar tu tarea, pero tú no quieres prestársela. El estilo que uses para responder determinará si tus necesidades quedan satisfechas, y en qué medida puede impactar tu relación con tu amiga. Mira la tabla a continuación.

Estilo de comunicación	Ejemplo	¿Satisface tus necesidades?	¿Tu respuesta ayuda a conservar la relación?
Agresivo	“¡Ni loca! Es tú problema, no mío”.	✓	✗
Pasivo	“Ah, obvio”.	✗	✓
Pasivo-agresivo	“O sea, si no eres capaz de hacerla tú misma, entonces sí”	✗	✗
Asertivo	“Me preocupa que el profesor se de cuenta, así que no quiero que copies mi tarea. Gracias por entenderme”.	✓	✓

3 Pide lo que necesitas y pon límites: METAS

Ser asertivo es lo ideal; asegura que las necesidades de cada uno sean tomadas en cuenta. En breve, ser asertivo significa, ya sea:

- Pedir lo que quieras (o sea, tu meta en la conversación)

o

- Decir que “no” frente a una petición

... sin **juicios** ni **amenazas**.

Para aumentar las posibilidades de que tu asertividad tenga éxito, hay algunos pasos que debes considerar. Estos pasos están resumidas en la sigla **METAS** la cual puede ayudarte a recordarlos.

Paso 1: Muévete directamente a los hechos. Por el momento, describe solo lo que ves o escuchas, no lo que piensas.

Paso 2: Describe tu **Experiencia** durante la situación usando una oración en primera persona, refiriéndote a la emoción (“Siento...”) o al pensamiento (“Pienso...”).

Paso 3: Pide lo que **Tú** quieras. Algunos ejemplos:

- pedirle un tiempo a una pareja romántica,
- pedirle a un compañero que te ayude con un trabajo,
- pedirle a tu papá/mamá para ir a un cumpleaños.

...O... di “no.” Algunos ejemplos:

- decirle a tu cuidador/padre que no puedes ayudar con las tareas del hogar esta tarde,
- decirle a tu amiga que no vas a poder juntarte con ella este fin de semana,
- decirle a tu compañero de curso que no puedes reemplazarlo en el turno de la feria del colegio la próxima semana.

Paso 4: Re-**Anudar** los tres primeros pasos con calma y firmeza si la otra persona no te concede lo que pediste (siempre y cuando tenga la capacidad de hacerlo). No te distraigas si responde con sus propios juicios.

Paso 5: Siempre muestra gratitud luego de que la otra persona cumpla con tu petición o respete tu “no”. Si la otra persona te concede tu petición, sonríe y di “gracias”. Asegúrate de que la otra persona perciba tu aprecio.

Recuerda: Evita los **juicios** y las **amenazas** mientras haces todo esto. También es importante tener un lenguaje corporal que muestre confianza:

- Mantén la espalda recta y los hombros bajos y hacia atrás.
- Establece un nivel adecuado de contacto visual.
- Habla con una voz confiada y a un volumen adecuado.

Ensaya (mentalmente o con un amigo) antes de seguir estos pasos, ya que esto puede aumentar su efectividad.

4 Ponlo a prueba

Como grupo completo o en grupos de 2 a 3 personas, intenten aplicar los pasos de METAS para actuar con asertividad en las siguientes situaciones. Si prefieren, pueden usar situaciones recientes de su vida personal.

Ejemplos:

1. Se acerca el aniversario del colegio y hay muchas actividades en las cuales te han pedido ayuda, pero participar en todas ellas hasta tan tarde puede hacer que te sientas cansada e impide cumplir con todas tus tareas escolares.
2. Habías organizado una sesión de juego en línea con tu mejor amigo. Tu amigo prometió que se conectaría a las 7:00 pm pero finalmente no llegó.
3. Te sientes muy abrumada por tu carga de trabajo escolar y necesitas pedirle a tu profesor que te postergue la fecha de entrega de una tarea.
4. Tu pareja (o un amigo) suele usar su celular para ver sus redes sociales cuando están pasando tiempo juntos, y eso no te gusta.
5. Tu madre frecuentemente hace comentarios sobre tu apariencia, y eso no te gusta.

5 Práctica para la casa

Esta semana, trata de practicar la habilidad METAS para ser asertivo en una interacción durante la próxima semana con alguien en quien confíes. Puede ser algo pequeño (por ejemplo, “pásame la sal, por favor”) o intermedio (por ejemplo, pedir ayuda con una tarea escolar). Recuerda que tienes la opción de postergar las situaciones más complejas hasta que tengas suficiente práctica.

Escribe un objetivo personal para la próxima semana basándote en las habilidades estudiadas hoy:

1 Revisión de la práctica para la casa

¿Cuáles son los pasos de la sigla METAS en la comunicación asertiva?

1. _____ directamente a los hechos
2. Describe en primera persona tu _____ durante la situación, refiriéndote a la emoción ("Siento...") o al pensamiento ("Pienso...").
3. Di lo que _____ quieres O di _____ a una petición sin juicios ni amenazas.
4. Si la otra persona no te concede lo que pediste, _____ los primeros tres pasos con calma y firmeza.
5. Luego de que la otra persona cumpla con tu petición o respete tu "no", _____ agradece.

¿Lograste poner en práctica la habilidad METAS para ser más asertiva durante la semana pasada? Si tienes confianza con tu grupo, comparte cómo te fue.

Si no fue así, ¿hubo algún momento en que pudiste haberla usado? Si tienes confianza con tu grupo, describe cómo pudiste haberla usado.

- Interactuar sin juzgar
- Expresiones de autorevelación
- Comunicación asertiva

2 Conectarse verdaderamente con otros

En esta sesión veremos habilidades para mejorar nuestras relaciones interpersonales. Cuando hacemos cosas para demostrarles a otras personas que tenemos interés en ellas, que somos empáticos y que no juzgamos, nuestras relaciones se benefician. Las buenas relaciones interpersonales contribuyen a nuestra salud mental.

Es tentador centrarnos en nosotros mismos en las conversaciones, especialmente cuando estamos ansiosos o tristes, porque queremos asegurarnos de que no estamos haciendo nada equivocado o vergonzoso. Pero enfocarnos en nosotros mismos y no en la otra persona da la impresión de que no le estamos prestando atención. También hace que nos perdamos la experiencia de poder vincularnos a través de las conversaciones.

Aquí hay algunas formas de mostrar que estás realmente interesado en una conversación:

- Señales no verbales (por ejemplo, hacer contacto visual, sonreír o asentir con la cabeza)
- Señales verbales (por ejemplo, “Mmm”, “Qué genial”)
- Reformula el mensaje de la otra persona en tus propias palabras si necesitas aclarar lo que te quiere decir.

Para ayudarte a profundizar tu compromiso con la conversación, usa afirmaciones empáticas si la otra persona se siente mal, demostrando así que entiendes por qué se siente de esa manera. Aquí hay algunos ejemplos:

- “Entiendo por qué te sientes mal”
- “Mucha gente se sentiría igual que tú”
- “¡Qué mala onda!”
- “Tiene sentido que te sientas confundida”

Las respuestas empáticas requieren mucha práctica, en especial, porque muchos de nosotros desearíamos pasar directamente a la resolución de problemas. Considera los siguientes aspectos cuando respondas:

- Evita pasar inmediatamente a la resolución de problemas. Muchas veces, las personas solo quieren que alguien las escuche.
- Evita hablar sobre tus ideas hasta que la otra persona vea que comprendiste su mensaje o cuando haya una pausa en la conversación.
- Evita mostrar aprobación o desaprobación con respecto a lo que está diciendo la otra persona. Si crees que es importante expresar tu acuerdo o desacuerdo con lo que está diciendo la otra persona, espera hasta que percibas que la otra persona se siente comprendida.

3 Identificar y practicar el compromiso en la conversación

Revisa los ejemplos que se muestran a continuación y elige la respuesta más empática que demuestre que estás comprometido con la conversación. (Usa tres ejemplos existentes).

Estás escuchando a una amiga que te habla sobre sus problemas con su profesor de música. Sus problemas incluyen tres mensajes. Después de cada mensaje, selecciona la respuesta que sería un ejemplo de compromiso.

Mensaje 1: "Me equivoco todo el tiempo en la clase de música. El Sr. García no para de mencionar todos los errores que cometo. Creo que voy a reprobar"

- "Eso es ridículo. No vas a reprobar."
- "Tal vez deberías ensayar más."
- "Es estresante que mencionen tus errores."

Mensaje 2: "Sí, creo que no hay esperanza. Obviamente le encanta como toca Mauricio, pero no le gusta como lo hago yo."

- "Me da la impresión de que no crees que valga la pena esforzarte en la clase de música."
- "Te vas a sentir mejor la próxima semana. No te preocupes."
- "Vamos a almorzar."

Mensaje 3: "Me esfuerzo mucho, y a él parece no importarle. ¿Sabes lo que se siente?"

- "No, ni siquiera me gusta la música."
- "Si no te gusta, mejor salte del curso."
- "Algunas veces he sentido que no aprecian mi trabajo, y es una sensación horrible."

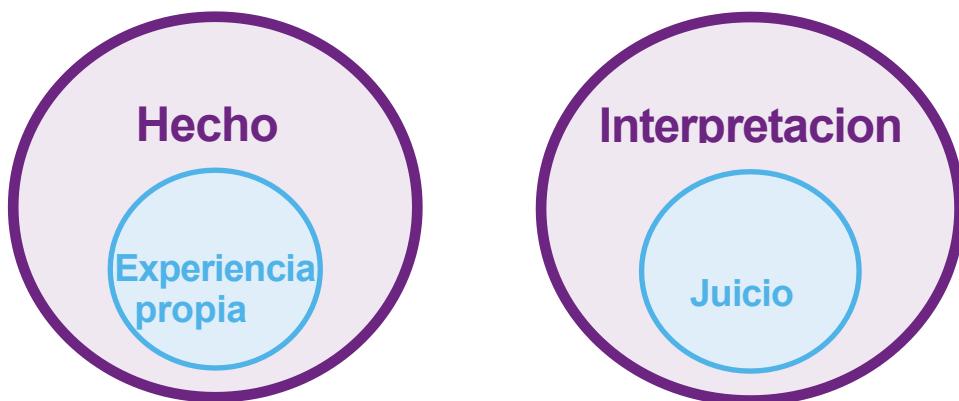
Júntense en grupos de 2-3 personas. Intenta lo siguiente:

Un miembro del grupo habla sobre algo estresante que este sucediendo en su vida en este momento. Los otros miembros del grupo responden empáticamente. Luego hagan turnos. Refiéranse a las respuestas de los ejemplos anteriores si necesitan ayuda.

4 Responder sin juzgar en las relaciones interpersonales

Primero, veamos la diferencia entre un hecho y un juicio. (Este tema también se estudia en el módulo de Reestructuración Cognitiva).

Los hechos son cosas que observamos con nuestros cinco sentidos. Si estás observando algo real, la mayoría de las personas estará de acuerdo sobre lo que es (por ejemplo, "Sara lleva puesto un abrigo"). También debemos tener en cuenta que nuestras experiencias emocionales se consideran hechos. Por ejemplo, afirmaciones como "Me gusta el abrigo de Sara", "Estoy enojado" o "Estoy contenta" generalmente no son materia de debate. Un juicio es un tipo de creencia donde algo se evalúa como "bueno" o "malo", como algo que "debería ser así" o "no debería ser así" o como algo "correcto" o "incorrecto" (por ejemplo, "Sara debería haberse puesto un chaleco"). Mira el diagrama siguiente.



En el contexto de las relaciones, los juicios pueden impedirnos establecer vínculos con otras personas. Las demás personas pueden sentirse amenazadas y ponerse a la defensiva si oyen juicios (incluso si estos juicios se refieren a alguien que no está presente). Al comunicarnos con otras personas, puede ser útil convertir los juicios en hechos, lo que muchas veces puede beneficiarse de incluir tu propia experiencia emocional.

Ejemplos de frases que no juzgan:

- "No me gustan los tallarines",
- "Me preocupa que practicar esta nueva habilidad pueda ser peligroso",
- "Espero que esta estrategia sea útil"

¿Cuáles de las siguientes frases juzgan y cuáles no?

Afirmación	Juzga	No juzga
Esa película era pésima.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No me gusta la música country.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lisa no está actuando como yo esperaba.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creo que me ayudarán estas sesiones grupales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pedro no debería juzgar tanto a los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5 Todos los componentes juntos: comunicación comprometida y sin juicios

Mira los ejemplos siguientes. Elige cuál alternativa es una respuesta comprometida y que no juzga en estas conversaciones. Justifica tus elecciones.

Ejemplo 1: “Llevo tres años en este colegio y todavía no logro hacer amigos.”

- A “Eso suena muy frustrante, especialmente si sientes que has pasado tanto tiempo así.”
- B “Es bien difícil divertirse sin amigos. Deberías trabajar en eso. Hay muchas cosas que podrías hacer para aprender a hacer amigos.”

Ejemplo 2: “En serio quería tener una cita con Lily, pero me demoré dos semanas en juntar valor para invitarla. ¡Cuando me dijo que sí no lo podía creer! Pero al final estaba tan ansioso que cancelé la cita a último minuto.”

- A “¿¡Qué!? ¡Tenías que haber ido igual!”
- B “Qué mala onda que te paso eso. A mí también me causan ansiedad las citas.”

Ejemplo 3: “Me cargan las matemáticas. El Sr. Pascal de verdad me está poniendo un montón de presión con tantas tareas.”

- A “Sí, es súper malo como profesor.”
- B “Sí, pienso que a veces presiona un montón a los alumnos. No me gusta eso.”

Ejemplo 4: “Escuché que Matías estaba hablando de nuevo con Bárbara después de que terminaron. Me pone nerviosa que le esté dando falsas esperanzas.”

- A “Entiendo por qué te preocupa eso.”
- B “Está súper mal eso. No deberían seguir hablando.”

6 Práctica para la casa

Esta semana, trata de practicar la comunicación comprometida y que no juzga con personas con quienes quieras vincularte más. Pon atención para ver si esto cambia o profundiza tu vínculo con la otra persona.

Escribe un objetivo personal para la próxima semana basándote en las habilidades estudiadas hoy:

7 Para finalizar

Mira la lista de habilidades que hemos estudiado en este módulo. Coloca un '✓' en cada columna para medir cuanto has usado cada habilidad en el último mes.

Habilidades	Uso de habilidades				
	No he pensado en usarla	He pensado en usarla, pero no la he usado	La he usado, pero no me ha sido útil	La he usado y me ha resultado algo útil	Used La he usado y me ha resultado muy útil
Habilidades comunicativas					
Usar “pensamientos equilibrados” sobre la comunicación y las relaciones					
Iniciar conversaciones, unirse a ellas y abandonarlas					
Autorevelación útil					
Comunicación asertiva (METAS)					
Habilidades de verdadero compromiso con otros a través de la conversación					
Abandonar los juicios en las relaciones interpersonales					

camh | Cundill Centre for Child
and Youth Depression