

Apéndice

Folletos de trabajo

“El dolor es inherente a nuestras vidas,
pero el sufrimiento es opcional”.

Folleto 1

Reglas del tratamiento

Horarios

- Las sesiones iniciarán en los días y horarios programados con su terapeuta.
- Las sesiones tienen una duración de 90 min una vez a la semana.

Asistencia y puntualidad

Para ingresar al aula se tiene un tiempo de tolerancia de 20 minutos, al cumplirse ese tiempo no se permitirá la entrada al recinto durante esa sesión.

Confidencialidad

Toda la información personal de usted y de otros participantes que sea compartida durante las sesiones grupales, no debe comentarse en otros lugares.

Respeto

- Para realizar un comentario se debe pedir la palabra.
- Escuchar a los demás y compartir el tiempo.

- Centrarnos en nosotros mismos en lugar de tratar de cambiar a otros miembros del grupo. Enfoquémonos en seguir adelante y no en las injusticias del pasado y las heridas.
- Por favor, apague su teléfono antes de entrar a la sesión.

¿QUÉ ES LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO?

Es una psicoterapia conductual que ha probado ser efectiva para una gran cantidad de trastornos psiquiátricos, psicológicos y de aprendizaje.

La terapia de aceptación y compromiso, también conocida como ACT por sus siglas en inglés, se basa en:

Acceptar sus pensamientos y emociones y estar en el momento presente con ellos.

Elegir acciones que lo lleven a la vida que usted quiere vivir.

Actuar con compromiso a sus valores.

¿Qué es un evento traumático y cómo puede afectar la vida diaria?

Un evento traumático es todo aquello que tiene un impacto emocional intenso y que provoca miedo, enojo, ira, culpa o vergüenza; como un desastre natural, una violación o un secuestro.

En estas situaciones **la vida o la integridad física o emocional estuvieron en peligro**, por lo que el cuerpo y la mente tuvieron varias formas de protegernos e intentaron sobrevivir. Algunas personas se paralizan, otras luchan y otras tratan de escapar.

Ante estas experiencias la mente aprende a estar alerta con más frecuencia de los peligros.

A veces ante lugares o personas que se relacionan con el trauma, la mente advierte activando recuerdos, emociones pensamientos o sensaciones.

Esto se vuelve un problema cuando la aparición de estos recuerdos, sensaciones o pensamientos impiden hacer nuestra vida diaria.

Las imágenes llegan a ser tan vívidas y el dolor tan intenso que se busca no sentirlo y, para ello, se evita hacer cosas que activen este dolor.

A largo plazo se van perdiendo relaciones por depender o aislarnos de los demás. Dejamos de disfrutar las actividades diarias y lo que tenemos debido al dolor que sentimos.

Nos sentimos cada vez más solos y con más dolor.

¿Cuándo el dolor se vuelve sufrimiento?

Cuando nos aferramos a tratar de cambiar lo que pasó pensando de manera obsesiva cómo habríamos podido evitarlo.

Cuando repasamos una y otra vez lo que pasó con el afán de que no vuelva a suceder.

Cuando nos aferramos a no querer sentir más dolor, evitándolo a toda costa, pase lo que pase.

Cuando esperamos a que los recuerdos y el dolor se quiten para poder continuar con nuestra vida.

¿Por qué?

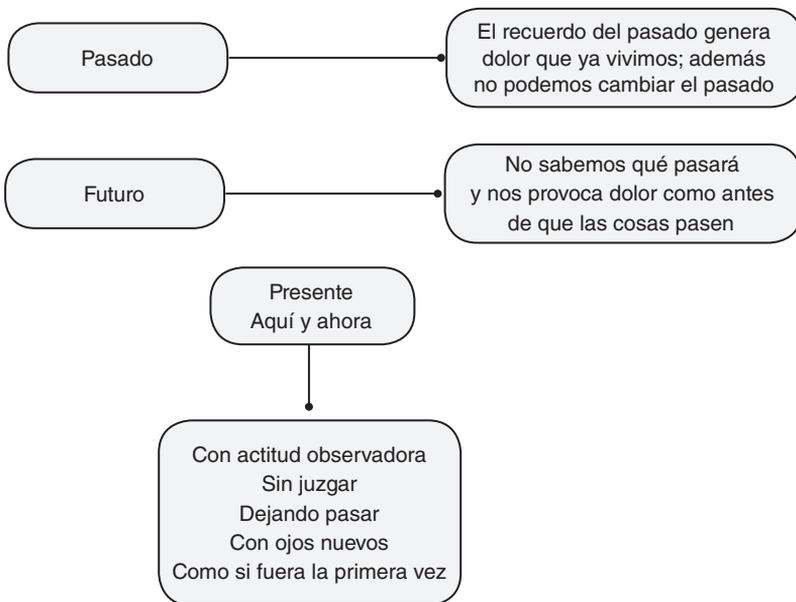
No podemos cambiar lo que pasó.

No podemos pensar en todos los millones de escenarios que existen.

No podemos dejar de sentir lo que sentimos, las emociones no son voluntarias.

Cuando tratamos de evitar a toda costa las emociones o estamos tan metidos en nuestros pensamientos, nos olvidamos de estar en el momento presente y descuidamos lo importante.

ESTAR EN EL PRESENTE EN LUGAR DE ESTAR EN EL PASADO O EN EL FUTURO



MINDFULNESS

¿Qué es?

Se describe como la práctica de la consciencia plena, que implica estar en el momento presente, aquí y ahora, sin juzgar; significa prestar atención con flexibilidad, apertura y curiosidad.

Esta definición menciona tres cosas importantes:

1. El *mindfulness* es un proceso de consciencia, no es un proceso de pensamiento. Se trata de llevar la consciencia o prestar atención a su experiencia en el momento presente, en lugar de ser “atrapado” por sus pensamientos, sentimientos o recuerdos.
2. El *mindfulness* consiste en una actitud especial de apertura y curiosidad.
Aunque su experiencia en este momento es difícil, dolorosa o desagradable, puede estar abierto a ella y a la curiosidad, en lugar de huir o luchar con ella.
3. La atención plena consiste en flexibilizar la atención: la capacidad de dirigir conscientemente, ampliar o centrar su atención en diferentes aspectos de su experiencia.

¿Cuáles son sus beneficios?

El uso de *mindfulness* ayuda a:

- “Despertar”, conectarnos con nosotros mismos y apreciar la plenitud de cada momento de la vida.
- Mejorar el conocimiento de uno mismo, para aprender más acerca de la forma en que sentimos, pensamos y reaccionamos.
- Conectar de manera profunda e íntima con las personas que nos importan, incluidos nosotros mismos.
- Influir conscientemente en nuestro comportamiento y aumentar la gama de respuestas para mejorar la capacidad de recuperación psicológica y aumentar la satisfacción de la vida.

MI LUCHA

A lo largo de este tiempo usted ha estado luchando por superar el trauma y sus consecuencias. También ha tenido una gran lucha con sus emociones, sensaciones y recuerdos.

Vamos a hacer un ejercicio, por favor escriba todo lo que ha hecho para superar el trauma y tome consciencia de los efectos de sus acciones, ¿le han servido?, ¿le han servido un poco pero le dejaron de funcionar?

He intentado	Efectos a corto plazo	Efectos a largo plazo	Tiempo que he luchado	Cosas que he perdido en esta lucha

MIS METAS EN LA TERAPIA

Escriba en esta hoja las cosas que le gustaría lograr en esta terapia. Trate de plantearse objetivos a corto y largo plazo, así como acciones que dependan de usted. Para lograr los objetivos será necesario incrementar algunas conductas y dejar de hacer otras.

Por favor escriba sus metas y las acciones a realizar, trate de poner siempre lo que sí quiere, en lugar de lo que no quiere lograr e intente plantearlo de forma que pueda saber cómo logró su meta.

Metas a corto plazo:

Metas a largo plazo:

Cosas que tengo que hacer más para llegar a esas metas:

Cosas que tengo que hacer menos para lograr mis metas:
