

MATERIALES PARA EL PACIENTE

- ▶ MATERIAL 1. REGISTRO DE ESTRATEGIAS
- ▶ MATERIAL 2. RECONOCIENDO LAS BARRERAS
- ▶ MATERIAL 3. EJERCICIO. EL GENIO
- ▶ MATERIAL 4. EJERCICIOS DE MINDFULNESS PARA TAREA
- ▶ MATERIAL 5. EJERCICIO. ¿QUÉ DIJO LA MENTE? ¿QUÉ OBSERVASTE TÚ?
- ▶ MATERIAL 6. FORMULARIO NARRATIVO DE VALORES
- ▶ MATERIAL 7. HOJAS DE TRABAJO PARA ACLARAR LOS VALORES
- ▶ MATERIAL 8. PRIMEROS PASOS HACIA VALORES
- ▶ MATERIAL 9. EJERCICIO. ¿QUÉ DECÍA MI MENTE?
- ▶ MATERIAL 10. TAREA. EL YO OBSERVADOR QUE ACTÚA

MATERIAL 1.

REGISTRO DE ESTRATEGIAS

(Adaptado de Hayes y Smith, 2005)

Registro de estrategias.

Pensamientos/ Sentimientos dolorosos	Estrategias de afrontamiento	Eficacia a corto plazo (1 a 5 eficacia)	Eficacia a largo plazo (1 a 5 eficacia)	Costo

MATERIAL 2.

RECONOCIENDO LAS BARRERAS

1. Piensa en la muerte de tu ser querido y en las áreas de tu vida afectadas por este evento. Enlista en la columna izquierda esas áreas afectadas y el impacto que ha habido en tu vida.
2. En la columna de en medio puntúa la habilidad que has tenido para responder al impacto de la pérdida. Usa una escala de 0 a 10 y explica posteriormente tu respuesta.
3. En la columna derecha describe las barreras que has experimentado para responder a ese impacto.
4. Revisa tus respuestas y observa qué tipos de problemas son los que realmente están obstaculizando tu duelo.

Impacto de la pérdida	Habilidad para responder al impacto (0 al 10)	Barreras

MATERIAL 3.

EJERCICIO. EL GENIO

(Adaptado de Vargas, 2014)

Imagina que encuentras una lámpara maravillosa con un genio que puede cumplirte tres deseos. Las condiciones que te pone el genio para materializar estos tres deseos son:

1. Que no puedes pedir cambiar el pasado.
2. Que los deseos que pidas tienen que ser para ti.
3. Que el genio no puede cumplir deseos que tengan que ver con la voluntad, el amor o la aceptación de las demás personas.

¡Vaya, eso nos deja limitados!

¡Imagina que el genio además es un tacaño y no quiere darte la opción de ganarte la lotería! ¡Vaya genio!

En pocas palabras, el genio te está dando la opción de cumplirte tres deseos que vayan enfocados en tu vida futura.

¡Imagina cómo te gustaría que fuera tu vida!

Si este genio te diera tres deseos con las características antes mencionadas, ¿cómo sería tu vida?

1. _____
2. _____
3. _____

¡Difícil!

¿Qué tan lejos estás de obtener una vida como la quieres?

MATERIAL 4.

EJERCICIOS DE *MINDFULNESS* PARA TAREA

(Adaptado de Linehan, 1993)

Centrar la atención en la respiración, cómo entra y cómo sale el aire. Observar la respiración como una manera de situarse en la mente sabia. Observar la respiración como vía para controlar la mente sin luchar contra la realidad, abandonando la no aceptación de la misma.

1. Respiración profunda

Tumbarse sobre la espalda. Respirar suavemente centrando la atención en el movimiento del estómago. A medida que se empieza a inspirar, hay que permitir al estómago expandirse de manera que entre el aire en la parte baja de los pulmones. Conforme los espacios superiores de los pulmones empiezan a llenarse de aire, el pecho se eleva y el estómago baja. No hay que cansarse. Es necesario seguir así durante 10 respiraciones. La exhalación ha de ser más larga que la inhalación.

2. Medir la respiración mediante los pasos

Caminar despacio por un prado, una acera o un sendero. Respirar con normalidad. Determinar el tiempo que toman la respiración, la inspiración y la espiración mediante el número de zancadas que se dan. Hacer el ejercicio unos cuantos minutos. Después, alargar la espiración sólo un paso. No forzar la inspiración para ponerla en consonancia con la espiración. Ser natural. Observar la inspiración con atención para comprobar si se da una tendencia a hacerla más larga. Continuar durante 10 respiraciones. Ahora, alargar la espiración un paso más. Comprobar si la inhalación también se alarga un paso más. Sólo alargar la inhalación cuando se sientan ganas de hacerlo. Después de 20 respiraciones, volver a respirar con normalidad. Al cabo de cinco minutos se puede intentar de nuevo alargar la respiración. Cuando se sienta un poco de cansancio, volver a la respiración normal. Después de practicar este ejercicio varias veces, la inspiración y la espiración tenderán a acompasarse de manera natural. Practicar unas 10 o 20 respiraciones largas antes de volver a la respiración normal.

3. Contar la respiración

Sentarse en el suelo con las piernas cruzadas (si se sabe hacer, procurar la posición de loto o medio loto) o en una silla con las plantas de los pies tocando el suelo (también es posible arrodillarse, tenderse en el suelo o pasear). A medida que se inhala, prestar atención

al proceso y pensar "Estoy inspirando, 1". Cuando se espira, estar atento a que "Estoy espirando, 1". Recordar que se debe respirar desde el estómago. Cuando se empiece la segunda inhalación, estar atento a que "Estoy inspirando, 2". Y espirando lentamente, estar atento a que "Estoy espirando, 2". Continuar hasta hacerlo 10 veces. Cuando se llegue al 10, volver al 1. Siempre que se pierda la cuenta, volver al 1.

4. Observar la respiración mientras se escucha música

Escuchar una melodía. Hacer respiraciones largas, suaves y regulares. Observar la respiración; ser conscientes del movimiento y sentimiento de la música al mismo tiempo que se observa la respiración. No perderse en la música; continuar acompañando la respiración.

5. Observar la respiración mientras se mantiene una conversación

Hacer respiraciones largas, suaves y regulares. Observar la respiración mientras se escuchan las palabras de un amigo y las propias respuestas. Continuar como con la música.

6. Observar la respiración

Sentarse en el suelo con las piernas cruzadas (si se sabe hacer, optar por la posición de loto o medio loto) o en una silla con las plantas de los pies tocando el suelo (también es válido arrodillarse, tenderse en el suelo o pasear). Empezar inspirando suave y normalmente (desde el estómago), notando cómo "Inspiro con normalidad". Espirar dándose cuenta de lo que se hace y pensar "Espiro con normalidad". Hacerlo tres veces. A la cuarta, alargar la inspiración, siendo consciente de que "Inspiro de forma prolongada". Espirar siendo consciente de que "Espiro de forma prolongada". Hacerlo tres veces. Ahora, observar la respiración con atención, considerando cada movimiento del estómago y los pulmones. Observar la entrada y salida de aire. Estar atento a cómo "Estoy inhalando y observando la inhalación desde el principio hasta el final. Estoy exhalando y observo la exhalación desde el principio hasta el final". Hacerlo durante 20 respiraciones. Volver a la normalidad. Después de cinco minutos, repetir el ejercicio. Mantener una media sonrisa mientras se respira. Una vez que se domine este ejercicio, pasar al siguiente.

7. Respirar para calmar la mente y el espíritu

Sentarse en el suelo con las piernas cruzadas (si se sabe hacer, adoptar la posición de loto o medio loto) o en una silla con las plantas de los pies tocando el suelo (también es válido arrodillarse o tenderse en el suelo). Hacer una media sonrisa. Observar la respiración. Cuando cuerpo y mente se hallen relajados, seguir inspirando y espirando muy suavemente; estar atentos a la respiración y pensar "Estoy inspirando y pacificando cuerpo y mente. Estoy espirando y pacificando cuerpo y mente". Hacerlo tres veces, intensificando el pensamiento "Estoy inspirando mientras mi cuerpo y mi mente están en paz. Estoy espirando mientras mi cuerpo y mente están en paz". Mantener este pensamiento de 5 a 30 minutos, según la habilidad que tenga para hacerlo y el tiempo del que se disponga. Tanto el inicio como el final de este ejercicio debe ser relajado y suave. Cuando se quiera detener, dar un masaje en los músculos de las piernas antes de volver a sentarse en una posición normal. Esperar un momento antes de ponerse de pie.

MATERIAL 5.

EJERCICIO. ¿QUÉ DIJO LA MENTE? ¿QUÉ OBSERVASTE TÚ?

Observa nuevamente la fotografía, tal como hiciste en sesión, y mientras lo haces distingue entre lo que dijo tu mente y lo que observaste tú. Anótalo en la columna que corresponda.

¿Qué dijo la mente?	¿Qué observaste tú?

MATERIAL 6.

FORMULARIO NARRATIVO DE VALORES

(Adaptado de Hayes, Strosahl y Wilson, 1999; Wilson y Luciano, 2002)

Escribe una narración breve en cada área respecto a lo que valoras. Si alguna de las áreas no es aplicable en ti, simplemente déjala en blanco.

Área	Narración de la dirección valiosa (valor)
Relaciones íntimas/ Pareja	
Relaciones familiares	
Relaciones sociales	
Trabajo	
Educación y formación	
Ocio	
Espiritualidad	
Ciudadanía	
Salud/ Bienestar físico	
Otro	

MATERIAL 7.

HOJAS DE TRABAJO PARA ACLARAR LOS VALORES

(Adaptado de Walser y Westrup, 2007)

Completa estas hojas de trabajo de la siguiente forma:

1. Utilizando el "Formulario narrativo de valores" que se completó en sesión, escribe los valores, uno por sección.
2. A cada valor asigna un puntaje del 1 al 10, según qué tan importante consideras que es para ti.
3. Describe varias metas específicas que puedan ayudarte a vivir una vida acorde a cada valor. De preferencia, deben ser metas que puedan realizarse a corto y mediano plazos.
4. Escribe algunos pensamientos o emociones que puedan evitar que cumplas tus metas específicas.
5. Por último, escribe un párrafo corto acerca de lo que significaría para ti vivir de acuerdo con ese valor, y también qué significaría no hacerlo.

Valores/direcciones vitales

1. Relaciones íntimas/pareja

Valor:

Importancia (1 al 10):

Metas específicas:

Pensamientos y emociones que podrían evitar el cumplimiento de tus metas:

¿Qué significaría para ti vivir de acuerdo con ese valor? ¿Qué significaría no hacerlo?:

2. Relaciones familiares

Valor:

Importancia (1 al 10):

Metas específicas:

Pensamientos y emociones que podrían evitar el cumplimiento de tus metas:

¿Qué significaría para ti vivir de acuerdo con ese valor? ¿Qué significaría no hacerlo?:

3. Relaciones sociales

Valor:

Importancia (1 al 10):

Metas específicas:

Pensamientos y emociones que podrían evitar el cumplimiento de tus metas:

¿Qué significaría para ti vivir de acuerdo con ese valor? ¿Qué significaría no hacerlo?:

4. Trabajo

Valor:

Importancia (1 al 10):

Metas específicas:

Pensamientos y emociones que podrían evitar el cumplimiento de tus metas:

¿Qué significaría para ti vivir de acuerdo con ese valor? ¿Qué significaría no hacerlo?:

5. Educación y formación

Valor:

Importancia (1 al 10):

Metas específicas:

Pensamientos y emociones que podrían evitar el cumplimiento de tus metas:

¿Qué significaría para ti vivir de acuerdo con ese valor? ¿Qué significaría no hacerlo?:

6. Ocio

Valor:

Importancia (1 al 10):

Metas específicas:

Pensamientos y emociones que podrían evitar el cumplimiento de tus metas:

¿Qué significaría para ti vivir de acuerdo con ese valor? ¿Qué significaría no hacerlo?:

7. Espiritualidad

Valor:

Importancia (1 al 10):

Metas específicas:

Pensamientos y emociones que podrían evitar el cumplimiento de tus metas:

¿Qué significaría para ti vivir de acuerdo con ese valor? ¿Qué significaría no hacerlo?:

8. Ciudadanía

Valor:

Importancia (1 al 10):

Metas específicas:

Pensamientos y emociones que podrían evitar el cumplimiento de tus metas:

¿Qué significaría para ti vivir de acuerdo con ese valor? ¿Qué significaría no hacerlo?:

9. Salud/Bienestar físico

Valor:

Importancia (1 al 10):

Metas específicas:

Pensamientos y emociones que podrían evitar el cumplimiento de tus metas:

¿Qué significaría para ti vivir de acuerdo con ese valor? ¿Qué significaría no hacerlo?:

10. Otro

Valor:

Importancia (1 al 10):

Metas específicas:

Pensamientos y emociones que podrían evitar el cumplimiento de tus metas:

¿Qué significaría para ti vivir de acuerdo con ese valor? ¿Qué significaría no hacerlo?:

MATERIAL 8.

PRIMEROS PASOS HACIA VALORES

(Adaptado de Kanter, Busch y Rusch, 2009)

1. Define actividades a corto plazo enfocadas en tus valores; acomódalas en orden jerárquico de acuerdo a la importancia que cada valor tiene. Empieza por actividades simples, de modo que sea más probable que las realices.
2. En la segunda columna se definen los **quién(es), qué, dónde y cuándo** de la actividad.
3. En la columna "Obstáculos predecibles" apunta posibles situaciones o condiciones que, de presentarse, significarían un obstáculo.
4. En la columna "Soluciones a los obstáculos" enlista posibles estrategias para utilizar cuando te encuentres frente a un obstáculo.
5. En la columna "Resultados" describe cómo te fue al realizar cada actividad.

Actividad	Fecha/ Momentos	Obstáculos predecibles	Soluciones a los obstáculos	Resultados

MATERIAL 9.

EJERCICIO. ¿QUÉ DECÍA MI MENTE?

	No hice caso a...	Sí hice caso a...
Antes de hacer la actividad		
Mientras hacía la actividad		
Después de completarla		

MATERIAL 10.

TAREA. EL YO OBSERVADOR QUE ACTÚA

Instrucciones:

Realiza tus actividades de esta semana practicando la observación de tus pensamientos, sentimientos, sensaciones de tu cuerpo, sonidos e imágenes que puedes captar en cada momento; mientras lo haces debes estar consciente de ¿quién está observando todo eso? y ¿quién es el que está pensando, sintiendo, escuchando?

Actividad	Dificultad anticipada	Fecha en que se asigna	Completada	Dificultad real