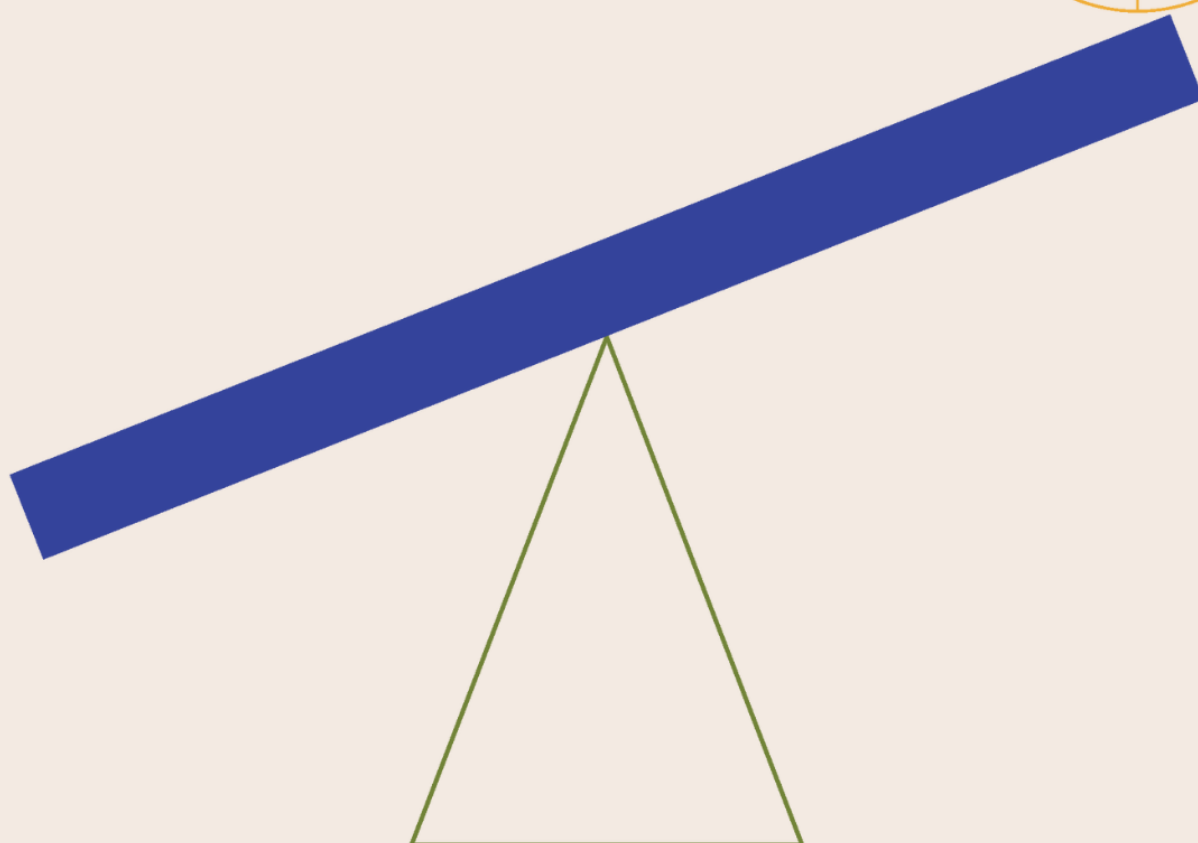
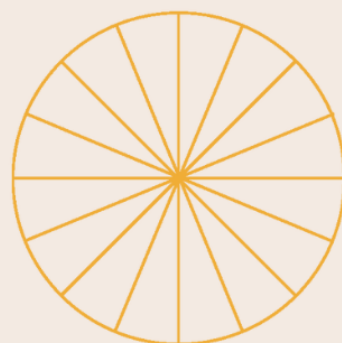


ACT Kit

Volumen 1



Contenido

Introducción	2
Guía de recursos:.....	3
Ejercicio breve de atención plena de la respiración.....	5
Comer una pasa de uva con atención plena	6
Habitando las preguntas importantes	7
El regalo.....	8
Dejando a la mente flotar en el corazón	9
La máquina de “no-seas-la-cena”.....	10
Identificando tu programación	11
Las reglas del juego.....	12
Explorando los costos de la historia	13
Navegando experiencias difíciles.....	14

Introducción

A continuación, encontrarán diversos recursos técnicos para acompañar el trabajo clínico de Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Hay guiones de ejercicios, material para entregarle al paciente, material para actividades entre sesiones y demás.

Ofrecemos estos recursos sin fines de lucro, solo para compilar material útil para el trabajo clínico de ACT. En su mayoría son recursos que provienen de libros en inglés y que han sido traducidos y adaptados, con distintos grados de fidelidad al material original. En los recursos hemos alternado el uso del *voseo* sudamericano con la conjugación más tradicional del castellano, tratando en cada caso de mantenerlos lo más neutro posible.

Para cada recurso hemos señalado algunos de los usos más frecuentes dentro del modelo de flexibilidad psicológica, pero no debe entenderse de manera normativa, sino sólo a título de sugerencia.

Es necesario tener en cuenta que ACT es un tratamiento que se ocupa de la función más que de la forma de las conductas y experiencias internas, y lo mismo aplica para los recursos técnicos: es más importante tener en claro qué queremos lograr que acertar las palabras correctas de un ejercicio. Asestar irreflexivamente numerosos recursos y actividades tiene menos chances de resultar eficaz que usar pocos recursos pero de manera deliberada y planeada.

Antes de utilizar cualquiera de los recursos aquí proporcionados puede ser una buena idea pasar por la siguiente lista de verificación:

1. Utilizar el recurso con uno mismo para familiarizarse con él
2. Corregir cualquier aspecto de la actividad que no resultara adecuado u orgánico en el contexto de la terapia (por ejemplo, reemplazar expresiones que no sean utilizadas comúnmente en su contexto local)
3. Determinar cuál es el proceso de flexibilidad psicológica que será el objetivo de la actividad, y los mensajes terapéuticos o ideas clave de ese proceso que intentarán impactar.
Por ejemplo, podemos decidir que usaremos un determinado ejercicio para trabajar aceptación, y en particular el mensaje terapéutico "*las emociones dolorosas son experiencias normales*", o enfocarnos en defusión, en particular la idea de "*los pensamientos no controlan lo que hacemos*"
4. Pensar en la forma en que se presentará el recurso en sesión, actividades complementarias, o actividades alternativas.
5. Permanecer atentos al impacto que tiene la actividad sobre la persona con la que trabajamos, y llevar a cabo cualquier ajuste que sea necesario.

Guía de recursos:

1) Ejercicio breve de atención plena de la respiración

Referencia: (Harris, 2009, p. 160)

Usos: momento presente

2) Comer una pasa de uva con atención plena

Referencia: (Harris, 2009, p. 163).

Usos: Momento presente.

Notas: Una versión abreviada del clásico ejercicio de la pasa de uva que se usa en el programa de reducción de estrés basado en mindfulness.

3) Habitando las preguntas importantes.

Referencia: (Wilson & DuFrene, 2010, p. 32)

Usos: Aceptación, defusión

Notas: Un ejercicio para trabajar aceptación de la incertidumbre, útil para problemas vinculados a ansiedad anticipatoria.

4) El regalo

Referencia: (Sandoz et al., 2010, p. 100)

Usos: Aceptación, Self-como-Contexto, autocompasión,

Notas: Entre otros usos, este ejercicio puede utilizarse para trabajar con personas para las cuales la evitación experiencial ha tenido un alto costo vital, de ocasiones perdidas, de rigidez.

5) Dejando a la mente flotar en el corazón

Referencia: (Levine, 1982, p. 20)

Usos: Aceptación, defusión.

Notas: Este ejercicio puede utilizarse como trabajo más avanzado de aceptación o defusión, después de haber trabajado principios básicos de ambos procesos.

6) La máquina de no seas la cena

Referencia: (Ciarrochi & Bailey, 2008, p. 18)

Usos: defusión, aceptación

Notas: un handout para trabajar algunos aspectos centrales del funcionamiento de la mente, en especial los relacionados al malestar

7) Identificando tu programación

Referencia: (Hayes et al., 1999, p. 144)

Usos: defusión, self-como-contexto

8) Las reglas del juego

Referencia: (Hayes et al., 1999, p. 146)

Usos: defusión, self-como-contexto

Notas: una vez realizado el ejercicio (en sesión o como tarea), el terapeuta puede señalar: lo dicotómico de las reglas; lo severo de las consecuencias, como algunas reglas indican que ciertas experiencias internas son indeseables y deben corregirse, etc.

09) Explorando los costos de la historia

Referencia: Maero, basado en Forsyth y Eifert (2016)

Usos: desesperanza creativa/aceptación.

Notas: el ejercicio original era la lucha con la ansiedad, aquí lo he reemplazado por la lucha con la historia, para usarlo con autodefiniciones problemáticas (*soy un fracaso, soy débil*, etc.).

10) Navegando experiencias difíciles

Referencia: F. Maero

Usos: acción comprometida

Notas: se trata de una pequeña coreografía para lidiar con momentos difíciles, compilada utilizando diferentes recursos técnicos provenientes de fuentes variadas.

Ejercicio breve de atención plena de la respiración

Nota: los puntos suspensivos señalan pausas de unos cinco segundos.

Te invito a que te sientes con tus pies apoyados en el piso y tu espalda derecha, y que cierres tus ojos o los fijas en un punto. Trae tu atención a tu respiración y obsérvala como si fueras un científico curioso que nunca ha visto la respiración antes (...)

Nota el aire mientras entra a través de tus fosas nasales (...) y baja hasta el fondo de tus pulmones (...) y nótalas mientras fluye hacia afuera nuevamente (...) nota el aire moviéndose dentro y fuera por tus fosas nasales (...) cómo es ligeramente más cálido cuando sale (...) y ligeramente más frío cuando entra (...) nota la sutil elevación y descenso de tus hombros (...). La gentil elevación y descenso de tu tórax (...) y la calmada elevación y descenso de tu abdomen (...) fija tu atención en una de estas áreas, dondequiera que prefieras: en el aire entrando y saliendo por las fosas nasales, en la elevación y descenso de tu tórax, o en el abdomen (...).

Mantén tu atención en este punto, notando el movimiento –entrando y saliendo– de la respiración (*pausa de 20"*)

Sean cuales sean los sentimientos, impulsos o sensaciones que surjan, ya sean placenteros o displacenteros, gentilmente reconócelos, como si saludaras con un movimiento de cabeza a personas que están pasando por tu calle (...) Gentilmente reconoce su presencia y déjalos estar (...) permite que vayan y vengan a su antojo, y mantén tu atención en la respiración (*pausa de 20"*)

Sean cuales sean los pensamientos, imágenes o recuerdos que surjan, confortables o incómodos, sólo reconócelos y permite que estén(...) dejándolos ir y venir a su antojo, manteniendo tu atención en la respiración (*pausa 20"*)

De tanto en tanto, tu atención va a perderse cuando seas capturado por tus pensamientos. Cada vez que esto suceda, nota qué es lo que te ha distraído, y trae tu atención a la respiración nuevamente (*pausa de 20"*)

Sin importar qué tanto te vayas, sean cien o mil veces, tu meta es simplemente notar qué te ha distraído y volver a enfocarte en tu respiración (...) Una y otra y otra vez, te vas a ir en tus pensamientos. Esto es normal, natural, y le pasa a todos. Nuestras mentes naturalmente se distraen de lo que estamos haciendo. Cada vez que te des cuenta de que tu atención se ha ido, gentilmente nótalas, nota qué te ha distraído, y trae nuevamente tu atención a la respiración (*pausa de 20"*)

Sin importar qué tan a menudo tu atención se vaya, gentilmente reconoce que se ha ido, nota qué es lo que te ha distraído y vuelve a enfocarte en la respiración (...) y cuando estés listo, contacta con la habitación nuevamente y abre tus ojos.

Comer una pasa de uva con atención plena

A lo largo de este ejercicio van a surgir toda clase de pensamientos y sentimientos. Dejálos ir y venir, y mantené tu atención en el ejercicio. Y cuando sea que notes que tu atención se ha ido, brevemente notá qué te ha distraído y luego volvé a traer tu atención a la pasa de uva.

Ahora tomá la pasa de uva, y observala como si fueras un científico curioso que nunca ha visto una pasa antes... notá la forma, los colores, los contornos... notá que no es sólo de un color –hay muchos tonos distintos... notá el peso de la uva en tu mano... y el tacto de la piel contra tus dedos... suavemente apretala y notá su textura... observala a la luz, y notá como brilla... ahora llevala hasta tu nariz y sentí su aroma... realmente notá el aroma... y ahora llevala a tu boca, apoyándola en tus labios, y hacé una pausa por un momento antes de morderla... y notá qué está sucediendo dentro de tu boca... notá la salivación... notá el impulso a morder... y en un momento –no lo hagas aún- te voy a pedir que la muerdas dividiéndola en dos... sosteniendo la mitad y dejando que la otra mitad se vaya en tu lengua... y ahora, muy lentamente, mordé la pasa dividiéndola en dos y notá lo que hacen tus dientes... y dejá que la pasa se quede en tu lengua por un momento... y te invito a que cierres los ojos ahora, para incrementar la experiencia... y sólo notá cualquier impulso que surja...y gentilmente explorá la pasa con tu lengua, notando el sabor y la textura... y ahora, muy lentamente, comé la pasa y notá lo que hacen tus dientes... y tu lengua... y tu mandíbula... y notá el sabor y la textura cambiantes de la pasa... y los sonidos de masticar... y notá dónde podés sentir la dulzura en tu lengua...y cuando el impulso de tragar surja, notá el movimiento y el sonido en tu garganta... y entonces notá donde va tu lengua y qué es lo que hace... y luego de haber tragado hacé un pausa... y notá cómo el sabor desaparece gradualmente... pero débilmente persiste... y entonces, a tu propio ritmo, comé la otra mitad de la pasa de la misma manera.

Habitando las preguntas importantes.

La ambigüedad se presenta como un problema en muchas situaciones. Considera algunas cosas en tu propia vida sobre las cuales tomar una decisión te ha generado ansiedad. Considera especialmente situaciones que tienen altas probabilidades de preocuparte: ¿deberías casarte, divorciarte, tener hijos, cambiar de carrera, empezar un nuevo negocio? Si tu experiencia particular con la ansiedad está menos ligada a resultados específicos, puedes jugar el juego de todos modos. Imagina una situación en la cual hayas sentido ansiedad. Quizá sentiste pánico al entrar a la autopista o al subir a un ascensor; quizá sentiste ansiedad cuando tuviste que tocar un picaporte o un pasamanos sucio. En cualquiera de esos casos, imagina dónde estabas justo antes de comenzar a sentir ansiedad. Visualiza el momento antes de tomar la calle que te lleva a la autopista, el tiempo durante el cual estuviste esperando el ascensor, el pasillo que te llevó al picaporte o a las escaleras con pasamanos que te preocuparon respecto a los gérmenes.

Considera una de estas situaciones o cualquier otra que parezca significativa para ti. Intenta hacer esto al mismo tiempo que, intencionalmente, *no decides* entre una u otra alternativa, ni tampoco evalúas ni llegas a ninguna conclusión. ¿Tomarás alguna decisión en particular? ¿Entrarás en la situación en la cual sientes ansiedad? En lugar de decidirlo o llegar a una conclusión, permítete intrigarte respecto a qué harás.

Si notas que estás decidiendo o sopesando los pros y los contras, gentilmente deja ir ese proceso y vuelve a la pregunta. Repítete la pregunta gentilmente, escuchando con cuidado cada palabra. Si te encuentras dándote una respuesta como "Bueno, no voy a hacer eso" o "Sí, parece una buena idea", nota que estas sacando conclusiones acerca de un futuro desconocido. Tu conclusión quizá sea lo que más probablemente suceda, pero recuerda que a veces pasan cosas muy improbables. Tantas veces como notes que estás resolviendo o decidiendo, gentilmente vuelve a la pregunta y descansa en ella. Permítete vagar en ella por unos minutos. Nota también con qué rapidez estás listo para seguir al siguiente punto de tu lista de cosas por hacer.

El objetivo de este juego es desarrollar sensibilidad respecto a la manera en que tu mente y tu cuerpo reaccionan frente a situaciones ambiguas y cultivar flexibilidad en la presencia de esa ambigüedad. ¿Qué te encuentras haciendo en esa situación? ¿Aceleras? ¿Huyes? ¿Discutes contigo mismo o te desconectas? Aprender a sentarse junto a la ambigüedad puede ser un punto de partida muy importante para una vida liberada de la ansiedad –y la manera de hacerlo es resistir el impulso de perseguir respuestas a preguntas que bien podrían ser incontestables.

El regalo

Ahora me gustaría que gentilmente dejaras a tu atención desplazarse de tu experiencia en este cuarto, en este momento, y que traigas a tu mente una imagen de vos misma de cuando tenías unos diez años. Y respira...

Y permití que se materialice la imagen de esa niña pequeña frente a vos. Permitite notar el modo en el que el pelo cae sobre su cara, la forma de sus mejillas, su mandíbula, su mentón. Notá el modo en que se mueve, y la postura que toma cuando se queda quieta. Y respirá...

Y me gustaría que te permitas reconocer a esta niña desde el interior, hacia afuera. Notá las cosas que le agradan, las cosas a las que se aproxima con excitación. Observá su rostro cambiar a medida que toma contacto con esos placeres simples en su vida. Y respirá...

Y en la siguiente respiración, me gustaría que notaras los dolores que lleva con ella -las cosas que teme o por las que se preocupa. Notá sus desilusiones. Y observá su rostro cambiar cuando comienzan a aparecer sus dolores, miedos, y desilusiones. Y respirá...

Y ahora, si estás dispuesta, me gustaría que te permitas volverte conciente de las alegrías y el dolor que esta niña pequeña aún tiene que experimentar. Notá que dentro de no mucho tiempo esta niña pequeña comenzará a perder su libertad de conectarse, de involucrarse libremente. Quizá pase lentamente, dentro de un número de dolores, un número de años, quizá suceda todo de golpe. Y respirá...

Quisiera que imagines que tenés un regalo que podrías darle a esta niña pequeña. Algo que solo vos podrías darle. Imaginá que podes darle permiso para seguir interesándose y conectándose -con la libertad que ella tiene ahora- con una cosa en la vida. La alegría que viene junto con el conectarse, y el dolor. Quizá es una persona, una experiencia, una esperanza. Podes elegirla vos. Voy a quedar en silencio ahora. Y en los momentos de silencio a continuación, quisiera que dejes que esta pregunta surja en torno a vos, sin precipitarte en una respuesta: ¿tomarías la oportunidad de ofrecerle este regalo a esta niña?

(Pausa)

Y cuando sea que estes lista, quisiera que vuelvas a este cuarto, conmigo, dejando que la pregunta permanezca.

Dejando a la mente flotar en el corazón

Trae un pensamiento inaceptable a tu mente. Algún pensamiento que no quisieras que nadie supiese que está en tu mente.

Sólo déjalo estar allí.

Pero déjalo estar allí con compasión.

Nota como la mente se constriñe en torno a ese pensamiento, cómo desearía estrujarlo hasta desaparecerlo. Nota lo asustada que está la mente de sí misma. Nota la textura del miedo.

Ahora toma ese pensamiento y en lugar de rodearlo con rechazo y tensión permítele flotar libre en tu mente. Solo permítele estar allí.

Permite que ese pensamiento se experimente como si fuera una sensación en la mente. Nota su densidad, sus bordes afilados.

Ahora comienza a permitir a ese pensamiento hundirse en el corazón. Baja esa sensación a través de la garganta de manera que entre en tu cuerpo. Déjalo que se asiente en el espacio del corazón en el centro de tu pecho. Deja que el pensamiento se piense a sí mismo allí, en el espacio en donde hay lugar para todo y nada se juzga.

Sea que el pensamiento fuese de sexualidad, violencia, miedo, mentira, cualquiera sea su contenido, permítele hundirse gentilmente en la extraordinaria amplitud del corazón, donde es recibido con calidez y paciencia.

Ese espacio en el corazón no excluye nada. Experimenta cada pensamiento con compasión como tan solo otro movimiento en la mente, solo otro sentimiento.

La máquina de "no-seas-la-cena"

Los seres humanos se evalúan a sí mismos todo el tiempo –más que cualquier otro animal. La mente constantemente hace evaluaciones ("*¿soy suficientemente bueno?*" "*¿estoy en riesgo?*"), y comparaciones ("*¿soy tan bueno como las demás?*" "*¿soy más inteligente que las demás?*")

Esas evaluaciones y comparaciones pueden ser muy dolorosas. Quizá estemos tentados de "apagarlas". A veces no queremos que esos pensamientos dolorosos estén yendo y viniendo en nuestras cabezas.



Pero, ¿qué pasaría si viéramos a estos pensamientos de otra manera? Intentemos verlos como si fueran producidos por una máquina en nuestras cabezas. Por ahora, pensemos en nuestras mentes como una máquina de "no-seas-la-cena". Su propósito principal es evitar que seamos devorados (la imagen a la izquierda), y está siempre buscando amenazas. A todos nos gustaría apagar esta máquina a veces. Pero imagina si efectivamente

pudiéramos apagarla: no seríamos capaces de detectar amenazas "reales". Probablemente seríamos devorados.

Por ese motivo no podemos apagar la máquina. Esto es estupendo si queremos permanecer vivos, pero desafortunadamente hay un punto en contra: la máquina puede ser dirigida hacia uno mismo. Puede evaluar a uno mismo como "no lo suficientemente bueno". Puede encontrar problemas y amenazas que no están realmente ahí. Es como la imagen de la derecha, donde el hombre está tratando de dar un discurso y está reaccionando como si su vida estuviera en riesgo.



No es que la mente sea buena o mala: a veces es útil y a veces no lo es. A veces, cuanto más nos acercamos a algo que valoramos, más rápidamente funciona la máquina de "no-seas-la-cena". Sigue generando más y más evaluaciones.

La máquina es dolorosa, y no podemos apagarla. Sin embargo, hay buenas noticias: no siempre tenemos que *crear* las evaluaciones. Por ejemplo, podemos tener la evaluación "*estoy muy ansiosa para dar este discurso*" y aún sí dar el discurso. Podemos pensar "*nadie me quiere*" y aun así actuar para encontrar amor.

¿Podrías pensar en ocasiones en las cuales pensaste que no podías hacer algo y aun así lo hiciste? Eso es un ejemplo de no escuchar a la máquina de "no-seas-la-cena".

Identificando tu programación

No podemos volver atrás y reescribir nuestro pasado. La historia, como los pensamientos y sentimientos automáticos, es un área que requiere aceptación, no control. Sin embargo, apegarnos a la programación que hemos acumulado a lo largo de nuestra vida puede amplificar el impacto que tu historia tiene en el presente.

Por ejemplo, si tu mamá te decía que eras mala si te enojabas quizá cargues contigo un fragmento de programación que te sigue diciendo eso mismo. El hecho de que estés cargando con eso no es un problema en sí, pero sí lo es el hecho de que tendemos a perder perspectiva y a “fusionarnos” con esta programación histórica.

Que estas experiencias sean históricas no las hace “verdaderas”, ni hace que las evaluaciones que derivamos de ellas sean “correctas”.

Son contenido acumulado, y como todo contenido, pueden ser útiles en ciertos momentos y no en otros. Para determinar su utilidad es necesario tener cierta perspectiva sobre ellos.

Ejercicio:

1. Recuerda algún evento significativo y emocionalmente difícil de tu infancia y ponlo por escrito.
2. Ahora, intenta identificar la programación que obtuviste de este evento. ¿Qué conclusiones has extraído acerca de cómo funciona el mundo? ¿Qué cosas dedujiste acerca de ti mismx? ¿Has formulado otras reglas basadas en esta experiencia? Escribe tantas como puedas identificar
3. Repite el ejercicio con al menos un evento más.
4. Trae lo que hayas escrito a la próxima sesión.

Las reglas del juego

Cada uno de nosotros usa ciertas reglas básicas acerca de “qué es la vida” para guiar nuestro funcionamiento. Aunque estas reglas son mayormente arbitrarias, tendemos a verlas como una absoluta verdad. Expresiones como “persevera y triunfarás”, o “al que madruga Dios lo ayuda”, tienen un impacto profundo en cómo nos vemos a nosotros y a la vida misma.

En este ejercicio, por favor, intenta identificar las reglas generales (quizá en la forma de refranes, dichos, o expresiones) que suelen aparecer como guía en cada una de las áreas que se detallan.

1. Reglas acerca de las relaciones con los demás (por ejemplo, confianza, lealtad, competencia)
2. Reglas acerca de sentirse mal
3. Reglas acerca de superar obstáculos en la vida
4. Reglas acerca de la “justicia” en la vida
5. Reglas sobre tu relación con vos mismo/a

Explorando los costos de la historia

Cuando tu historia controla tu vida, a menudo tiene costos concretos en ámbitos vitales valiosos. Tomar contacto con esos costos puede ser doloroso, pero también puede darte la motivación para retomar el control de tu vida. Te pedimos que examines con cuidado los siguientes dominios, y que te tomes un tiempo para responder, con tanto detalle como puedas, a las preguntas a continuación.

1. **Costos interpersonales.** ¿Cómo ha afectado la lucha con tu historia tus relaciones y vínculos sociales? ¿Tus amistades han cambiado o se han perdido? ¿Experimentas dificultades en tus roles como cónyuge, madre o padre debido a tu historia? ¿Experimentas más aislamiento y soledad?
2. **Costos de carrera.** ¿Cómo ha sido afectada tu carrera cuando te has guiado por esa historia? (*por ejemplo, ¿alguna vez ha renunciado o ha sido despedido debido a los intentos de controlar su ansiedad?*) ¿Has recibido comentarios de un jefe o compañeros de trabajo sobre tu desempeño debido a lo que haces por la historia? ¿Te ha llevado al desempleo, discapacidad o la necesidad de depender de servicios sociales?
3. **Costos de salud.** ¿Cómo ha afectado tu salud el manejo de tu historia? ¿Te enfermas con frecuencia? ¿Experimentas dificultades para conciliar y mantener el sueño? ¿Te obsesionas con los pensamientos vinculados a tu historia hasta el punto de sentirte físicamente mal?
4. **Costos de energía.** ¿Cómo ha afectado tu historia tus niveles de energía? ¿Ocupas energía mental en la historia, y en el estrés, distracciones, reaseguros y pensamientos? ¿La lucha te deja sintiendo agotamiento, desánimo, fatiga, frustración o agotamiento?
5. **Costos emocionales.** ¿Ha tenido costos emocionales para vos? ¿Experimentas arrepentimiento y culpa por lo que has hecho o no has podido hacer como resultado de tus luchas con esta historia? ¿Hay vergüenza, o sentir como si no tuvieras remedio? ¿Experimentas desánimo, depresión, propensión a la ira o irritabilidad?
6. **Costos financieros.** ¿Cuánto dinero has gastado directa o indirectamente por esta historia? Considera el dinero que has invertido en psicoterapia, medicamentos, visitas al médico, libros de autoayuda, grabaciones de audio, video o seminarios. ¿Cuáles han sido los costos en términos de salarios perdidos o gastos relacionados con no asistir eventos importantes y agradables (*como por ejemplo, comprar entradas para un show al cual no pudiste asistir*)?
7. **Costos a la libertad.** ¿De qué manera tus esfuerzos para controlar lo que la historia dice ha limitado tu capacidad para hacer lo que disfrutas y deseas hacer? ¿Sentís libertad de hacer las compras, conducir a lugares cercanos o lejanos, tomar un tren o avión, o salir a caminar por tu barrio, el parque, un centro comercial o un bosque? ¿Está organizado tu día para evitar tener determinadas emociones o pensamientos?

Navegando experiencias difíciles

1. Respira: de manera conciente contando diez respiraciones, con el foco en traer tu atención al momento presente
2. Observá cómo está tu cuerpo. Permití que se suelten las partes de tu rostro que puedas estar contrayendo, como el entrecejo y las mandíbulas. Deja caer tus hombros, aflojá las extremidades, el abdomen, el pecho, la espalda.
Tomate unos momentos para hacer esto antes de pasar al siguiente punto.
3. Observá las sensaciones físicas de la emoción que estás experimentando e intenta identificar el nombre de la emoción ("*estoy sintiendo ansiedad*", "*estoy sintiendo vergüenza*", etc.).
4. Quedate unos momentos con el malestar que estás experimentando, ocupándote de hacerle lugar antes de avanzar.
Tomate unos momentos para hacer esto antes de pasar al siguiente punto.
5. Identificá y describí los pensamientos que están apareciendo ("*estoy teniendo un pensamiento que dice...*").
6. Si esos pensamientos te están invitando a predecir, evaluar, analizar, o interpretar una situación, hacete estas preguntas:
 - a. Funcionalidad: *¿actuar siguiendo ese pensamiento, me acerca en este momento a las cualidades vitales o valores importantes para mí?*
 - b. Efectividad: *¿hay algún paso concreto que pueda dar en este momento para resolver lo que plantea mi mente?*
7. Si es posible, funcional y efectivo actuar sobre esos pensamientos en este mismo momento, hacé un plan de acción, especificando los pasos concretos a seguir. Si alguno de los pasos es realizable en este momento, avanzá, y si no, agendalo.
8. Si no es posible actuar guiándote por esos pensamientos en este momento, podés usar algunos de estos recursos, o cualquier otro que conozcas, para despegarte de tu mente:
 - a. Agradecerle a tu mente: "*gracias por este pensamiento, no lo voy a usar ahora*" (si tu mente tiene nombre, usa ese nombre para agradecerle)
 - b. Jugar con el pensamiento: repetirlo varias veces, decirlo muy lentamente, cantarlo.
 - c. Voces: *¿Cómo sonaría este pensamiento dicho por...?*
 - d. Observarlos: tomar unos momentos para notar tus pensamientos como hojas en un arroyo, nubes en el mar, autos que pasan por la calle, etc.
 - e. Perspectiva: "*¿cómo respondería a este pensamiento si lo estuviera teniendo una persona que quiero?*"
9. Volvé a mirar alrededor, al lugar y situación en el cual estás: ¿qué podrías hacer en este momento que fuera consistente con tus valores y cualidades importantes? Si no hay nada que identifiques, tan solo seguí con tu día, tratando de permanecer en el momento presente.

Navegando experiencias difíciles

1. Respira: de manera conciente contando diez respiraciones, con el foco en traer tu atención al momento presente
2. Observá cómo está tu cuerpo. Permití que se suelten las partes de tu rostro que puedas estar contrayendo, como el entrecejo y las mandíbulas. Deja caer tus hombros, aflojá las extremidades, el abdomen, el pecho, la espalda.
Tomate unos momentos para hacer esto antes de pasar al siguiente punto.
3. Observá las sensaciones físicas de la emoción que estás experimentando e intenta identificar el nombre de la emoción (*"estoy sintiendo ansiedad", "estoy sintiendo vergüenza", etc.*).
4. Quedate unos momentos con el malestar que estás experimentando, ocupándote de hacerle lugar antes de avanzar.
Tomate unos momentos para hacer esto antes de pasar al siguiente punto.
5. Identificá y describí los pensamientos que están apareciendo (*"estoy teniendo un pensamiento que dice..."*).
6. Si esos pensamientos te están invitando a predecir, evaluar, analizar, o interpretar una situación, hacete estas preguntas:
 - a. Funcionalidad: *¿actuar siguiendo ese pensamiento, me acerca en este momento a las cualidades vitales o valores importantes para mí?*
 - b. Efectividad: *¿hay algún paso concreto que pueda dar en este momento para resolver lo que plantea mi mente?*
7. Si es posible, funcional y efectivo actuar sobre esos pensamientos en este mismo momento, hacé un plan de acción, especificando los pasos concretos a seguir. Si alguno de los pasos es realizable en este momento, avanzá, y si no, agendalo.
8. Si no es posible actuar guiándote por esos pensamientos en este momento, podés usar algunos de estos recursos, o cualquier otro que conozcas, para despegarte de tu mente:
 - a. Agradecerle a tu mente: *"gracias por este pensamiento, no lo voy a usar ahora"* (si tu mente tiene nombre, usa ese nombre para agradecerle)
 - b. Jugar con el pensamiento: repetirlo varias veces, decirlo muy lentamente, cantarlo.
 - c. Voces: *¿Cómo sonaría este pensamiento dicho por...?*
 - d. Observarlos: tomar unos momentos para notar tus pensamientos como hojas en un arroyo, nubes en el mar, autos que pasan por la calle, etc.
 - e. Perspectiva: *"¿cómo respondería a este pensamiento si lo estuviera teniendo una persona que quiero?"*
9. Volvé a mirar alrededor, al lugar y situación en el cual estás: ¿qué podrías hacer en este momento que fuera consistente con tus valores y cualidades importantes? Si no hay nada que identifiques, tan solo seguí con tu día, tratando de permanecer en el momento presente.