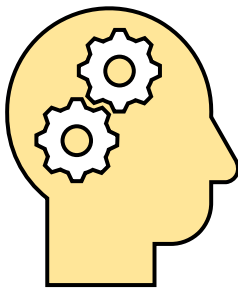




Programa para mejorar el bienestar de personas afectadas por un problema de salud mental



PIENSA Y ACTÚA EN +

SESIÓN 1

Sesión 1: Presentación y Bienvenida

¿Qué vamos a hacer?

- ✓ Conocer el programa y el trabajo a desarrollar durante estas sesiones
- ✓ Conocer a personas que van a participar en el grupo
- ✓ Conocer las normas, estructura y material del grupo
- ✓ Definir nuestros objetivos a nivel individual



Contenido de la Sesión 1



- Juego de presentación.
- Ficha informativa 1.1. Normas y estructura del grupo
- Ficha informativa 1.2. Nuestra meta: Aumentar el bienestar
- Ficha informativa 1.3. Objetivo del grupo y estrategias

Ficha informativa 1.1. Normas y estructura del grupo

- Confidencialidad
- Asistencia regular
- Puntualidad
- Implicación en los grupos y con las tareas
- Respeto mutuo
- Silenciar los móviles
- Y sobre todo... PASARLO BIEN Y DISFRUTAR CON LOS COMPAÑEROS Y TERAPEUTAS!!!!



Objetivos del grupo

Identificar y sentir más emociones agradables.

Aumentar las emociones agradables.

Identificación de pensamientos negativos automáticos (La queja, el pesimismo, el autoestigma).

Aprender a pensar de una forma más positiva y realista.

Identificar la comunicación “conmigo mismo”.

Aprender a ser más amable conmigo mismo.

Identificar un proyecto de vida con mi terapeuta mejorando la alianza con él / ella.

Identificar estrategias de afrontamiento erróneas que dificultan mi proyecto de vida (la evitación y el escape).

Aprender a afrontar las situaciones presentes y futuras con mayor bienestar.

Adaptar las estrategias de afrontamiento a mi “proyecto de vida conectado con el bienestar”.

Conseguir que mi entorno conozca y apoye mi proyecto de vida.

Sentirme mejor con los demás, mejorando mis relaciones personales.

N.º SESIÓN	NOMBRE
Sesión 1	Presentación y bienvenida
Sesión 2	Identificando las emociones agradables
Sesión 3	Experimentando las emociones agradables
Sesión 4	Identificando los pensamientos negativos “trampa”
Sesión 5	Transformando mis pensamientos negativos por otros positivos
Sesión 6	Experimentando el pensamiento positivo I
Sesión 7	Experimentando el pensamiento positivo II
Sesión 8	Aprendiendo a ser más amables con nosotros mismos
Sesión 9	Construyendo un proyecto de vida
Sesión 10	Identificando estrategias de afrontamiento I
Sesión 11	Identificando estrategias de afrontamiento II
Sesión 12	Identificando estrategias de afrontamiento adaptativas
Sesión 13	Construyendo mi propósito de vida con mi entorno
Sesión 14	¿Me ayudas a construir mi proyecto de vida?
Sesión 15	Caballero, B: rcaballero@comillas.edu (IP) Sesión multifamiliar, despedida y cierre

Nuestra meta: Aumentar el bienestar

¿Qué es el bienestar?



**EMOCIONES
agradables**

+

**REALIZACIÓN
PERSONAL**



**De corta duración, fáciles de conseguir
e imprescindibles.**

**Serían como el motor para conseguir la
realización personal.**

- Autonomía
- Relaciones personales positivas
- Autoaceptación
- Control del entorno
- Crecimiento personal
- Propósito de vida

**Difíciles de conseguir pero sus efectos
en el bienestar son de larga duración**

Estructura de las sesiones

Todas las sesiones de **PIENSA Y ACTÚA EN +** presentan la siguiente estructura:

1. Bienvenida.
2. Repaso de la semana.
3. Ejercicios propios de la sesión.
4. Despedida con una de las canciones del grupo.



Antes de irnos.... Es momento de escuchar una
canción, ¿De quién será?



SESIÓN 2

Sesión 2: Identificando emociones agradables

¿Qué vamos a hacer?

- Identificar las emociones y su función
- Aprender a conectar con el momento presente
- Identificar las diferencias entre las emociones agradables y desagradables
- Ahondar sobre los mensajes de las emociones agradables



Contenido de la Sesión 2

- Ficha informativa 2.1. Emociones agradables y desagradables
- Ficha de trabajo 2.2. Emociones agradables y sus mensajes
- Ejercicio para casa: “Capturemos una emoción”



Diferencias entre emociones positivas y negativas

Nombra algunas emociones agradables y desagradables.

¿Te salen más emociones agradables o desagradables?

¿Podrías identificar en el cuerpo donde las notas?

¿Para qué crees que sirven las emociones agradables y las desagradables?



Ficha informativa 2.1. Emociones agradables y desagradables

AGRADABLES	DESAGRADABLES
Son más sutiles.	Las distinguimos más fácilmente.
Son más frecuentes, pero nos cuesta más identificarlas.	Solemos focalizarnos más en ellas, por eso nos parecen más frecuentes.
Su localización está más extendida en el cuerpo.	Su localización es más concreta en una parte del cuerpo.
Una vez experimentadas duran menos tiempo, por eso hay que trabajar para aumentar su duración.	Una vez experimentadas duran más tiempo.
Nos abren el abanico de posibilidades, nos permiten ser más creativos y construir recursos y fortalezas.	Nos preparan para afrontar amenazas, confrontar, evitar, escapar, etc.

FICHA DE TRABAJO 2.2. Emociones agradables y sus mensajes

A continuación, vas a encontrar una Tabla vacía (con un ejemplo) para que pienses en emociones agradables y en qué situaciones nos ayudan en el día a día:

EMOCIÓN	¿QUÉ GENERAN?
Ejemplo: ALEGRÍA	Nos ayuda a explorar, a querer hacer cosas y a aprender nuevas habilidades. Es posible que cuando empezaste en tu recurso de rehabilitación, si sentiste alegría tuviste ganas de conocer más cosas del recurso, conocer gente, los grupos... ¿Lo recuerdas?

¿Pero qué pasa? ¿Por qué me cuesta tanto encontrarlas y entenderlas?



Las personas con problemas de salud mental pasan mucho más tiempo sintiendo emociones desagradables (como consecuencia de los síntomas y el estigma, entre otros) que agradables. Por eso, es MUY IMPORTANTE dedicar tiempo y esfuerzo para “hacer hueco” a las agradables.

Podemos aprender a “mirar hacia otro lado,” al menos una parte del día.



<https://www.youtube.com/watch?v=V3M6sAGZUUY>

	EMOCIÓN	SENSACIONES ASOCIADAS	FUNCIÓN
	ALEGRÍA	Satisfacción Agrado	Nos ayuda a explorar y adquirir nuevas habilidades
	GRATITUD	Agradecimiento Reconocimiento	Facilita el establecimiento de vínculos sociales
	SERENIDAD	Seguridad Tranquilidad	Nos ayuda a apreciar y saborear el momento actual
	INTERÉS	Curiosidad	Ayudar a explorar y a adquirir nuevos conocimientos
	ESPERANZA	Ilusión Confianza	Aumentar la creatividad y la resiliencia
	ORGULLO	Satisfacción Dignidad	Nos ayuda a apreciar logros pasados a perseguir logros futuros
	DIVERSIÓN	Alegría Entretenimiento	Fomenta el bienestar, los vínculos afectivos y la creatividad
	INSPIRACIÓN	Entusiasmo Creatividad	Aumenta la capacidad de crear y trabajar de formas diferentes y/o eficientes
	ASOMBRO	Admiración Fascinación	Ayuda a apreciar la complejidad y diversidad del mundo que nos rodea
	AMOR	Afecto Cariño	Ayuda a compartir y cuidarnos mutuamente

Caballero, R: rcaballero@comillas.edu (IP)

Las emociones agradables y su función

Ejercicio para casa: “Capturemos una emoción”:

LOS 5 SENTIDOS: A veces el aislamiento, la apatía, los efectos secundarios o los síntomas negativos nos dificultan fijarnos en nuestras emociones agradables. Vamos a buscar una actividad que estimule cualquiera de los sentidos y que nos genere una emoción agradable para la semana que viene y le vamos a hacer una foto con el móvil.

***Si no tienes móvil puedes hacer un dibujo o anotar la experiencia en algún papel para compartirlo con el grupo.**



Caballero, R. rcaballero@comillas.edu (UP)



Antes de irnos.... Es momento de escuchar una
canción, ¿De quién será?



SESIÓN 3

Sesión 3: Experimentemos las emociones agradables

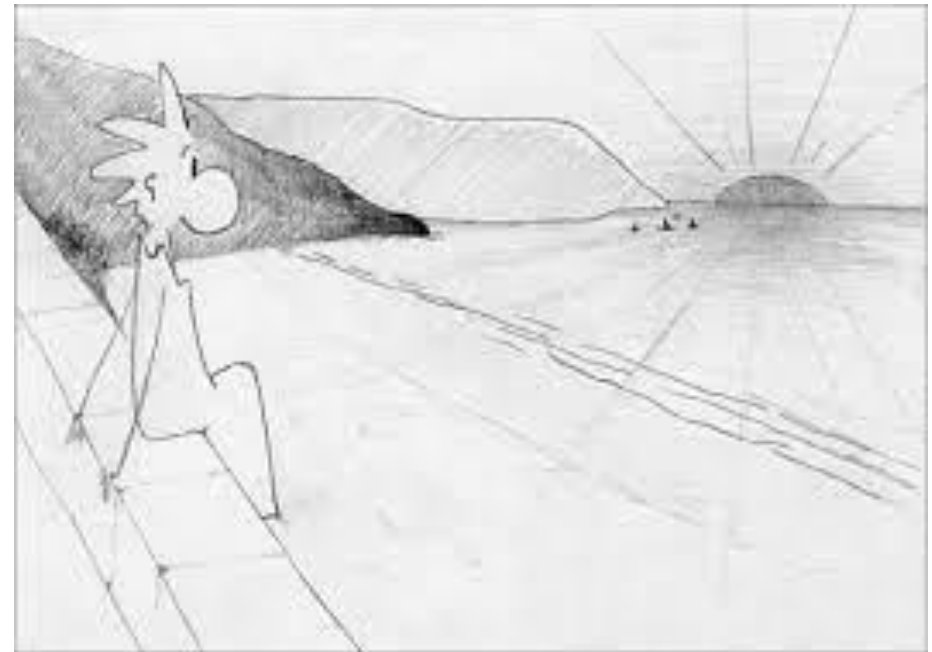
¿Qué vamos a hacer?

- Introducir el concepto de saboreo
- Amplificar nuestras experiencias positivas
- Generar experiencias agradables a través de los sentidos



Contenidos de la Sesión 3

- Ficha informativa 3.1. Saboreo
- Ejercicio para casa 3.1. Saboreo



Compartiendo la tarea de la **sesión 2**

Antes de empezar con la sesión 3, ¿Has podido hacer alguna foto? ¿Te apetece compartirla?



¿Qué es el Saboreo?

El “saboreo” es un comportamiento que podemos hacer las personas para “**tomar conciencia**” y alargar el **disfrute** a través de los cinco sentidos (vista, oído, olfato, gusto y/o tacto) de alguna experiencia agradable. Sería saborear un momento dedicándole tiempo, centrándonos en ello.

Cuando se han hecho estudios con personas que tienen un problema de salud mental, se ha concluido que saborear y registrar de alguna forma (en un pequeño diario, en fotos en tu galería del móvil) estas experiencias permiten a las personas **mejorar el bienestar y disminuir los momentos de ansiedad y tristeza.**

Veamos cómo se hace : -))



<https://www.youtube.com/watch?v=ZwDiG25UxO0>

Ejercicio:

- Elige un alimento y obsérvala como si fuera la primera vez que la vieras, que la tocaras, que la olieras... Vive la experiencia como si fueras un niño comiendo un alimento por primera vez.
- Descubre su color (míralo), tacto (tócalo por todas sus caras) y olor (huélelo).
- Roza el alimento en los labios (cierra los ojos y comienza a saborearlo despacio).

Muy despacio da el primer bocado pequeño, descubre su sabor, saboréalo.

Continúa hasta terminar con calma y disfrute.

Debate sobre la experiencia

- ¿Qué has sentido?
- ¿Te has relacionado con el alimento de una manera diferente?
- ¿Lo has disfrutado?
- El rato que has estado saboreándolo, ¿Has conseguido desconectar un poco de los problemas?



Ejercicio para casa

Explora saboreando diferentes actividades de tu día a día y cuéntanoslas la semana que viene.

Algunas ideas...



Gel con olor especial



Una comida rica



Una canción



Un masaje en la cabeza



Un abrazo

Antes de irnos.... Es momento de escuchar una
canción, ¿De quién será? Saboreadla 😊



SESIÓN 4

Sesión 4: Identificando los pensamientos automáticos negativos

¿Qué vamos a hacer?

- Identificar los pensamientos negativos “trampa”
- Entender la influencia que tienen



Contenidos de la Sesión 4

- Ficha informativa 4.1 ¿Qué es un pensamiento negativo “trampa”?
- Ficha informativa 4.2 Tipos de pensamientos negativos



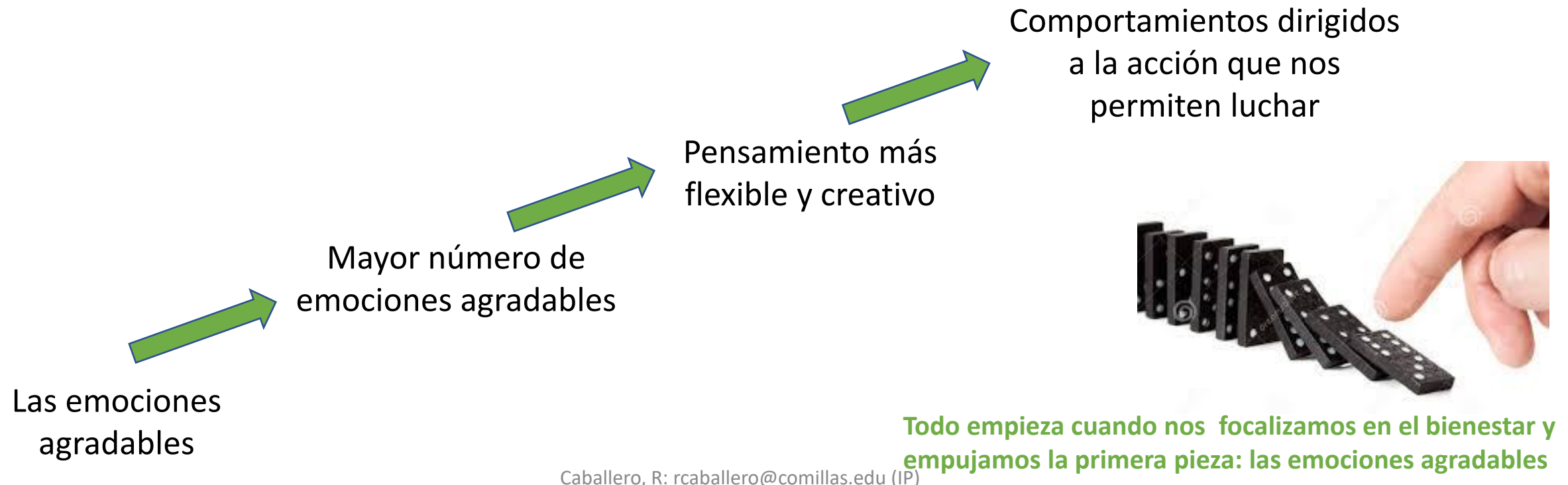
Compartiendo la tarea de la **sesión 3**

Antes de empezar con la sesión 4, ¿Has podido saborear nuevas experiencias? ¿Nos las cuentas?



Introducción

Antes de empezar con “los pensamientos” es necesario entender ¿Por qué hemos empezado el grupo aumentando las emociones agradables?



Identificando los pensamientos negativos “trampa”

David, es un chico de 28 años al que le han aconsejado que vaya a un recurso de rehabilitación para mejorar su problema de salud mental, aunque no confía mucho en que esto le pueda ayudar.

Lleva más de 6 años en casa, sin apenas tener relación con nadie. Sus amigos del IES han hecho sus vidas y él prefirió refugiarse en casa para “estar tranquilo”. Comenta que su vida la pasa en la habitación con su móvil, viendo YouTube y que a veces saca al perro o va a ver a su psiquiatra.

Acaba de empezar a acudir al centro. Los profesionales le han caído bien y la gente parece maja: “hay de todo” comenta en casa.

El otro día una profesional le ha invitado a ir a desayunar con un grupo de personas del centro.

¿Qué podría pensar David?

- Es mejor decir algo y no ir... es demasiado precipitado.
- Igual puedo probar, la gente parece maja.
- ¡Qué pereza! ¡Paso!
- Va a ser un momento muy incómodo.... Apenas conozco a nadie, ¡qué vergüenza!
- Así salgo un poco de casa, y hago algo diferente, por probar no pierdo nada.
- No voy a saber de qué hablar.



¿Qué pensarías tú?

¿Qué pensamientos crees que facilitarían que fuera y cuáles no?

¿Sueles tener alguno de estos pensamientos?

Caballero, P. rcaballero@comillas.edu (IP)

¿Qué es un pensamiento “trampa”?

Es un pensamiento **rígido** y **poco realista** que a menudo está profundamente arraigado en la conciencia y es parte de nuestra identidad y valores fundamentales.

Las personas con problemas de salud mental de largo recorrido:

- a) Tienen más pensamientos negativos y éstos son más rígidos. Una forma de identificarlos es a través de la QUEJA, la CRÍTICA o la AUTOCRÍTICA o las ANTICIPACIONES sin datos.
- b) Estos pensamientos son automáticos (como pestañear) y a veces no se perciben.



<https://www.youtube.com/watch?v=sW3OiPM8s6k>

Algunos pensamientos trampa.



- **Sobre generalización:** Pensar que algo concreto que nos ha pasado, va a ser lo general a partir de ahora. Por ejemplo, he echado CV y no me han llamado en un mes de ningún sitio y pienso que no voy a conseguir trabajo en la vida.
- **Personalización:** Es pensar que las cosas que se comentan están relacionadas con la persona. Por ejemplo: Estar en familia, que alguien comente que está aburrido y la persona pensar que realmente le está diciendo que él es un aburrido.
- **Razonamiento emocional:** Pensar que las cosas tienen son o tienen que ver con la emoción que siente. Por ejemplo: primer día que conozco a mi psicóloga, si ese día estoy contenta, he dormido bien y hemos conectado en algo, eso quiere decir que la terapia y mi proceso va a ir súper bien.

*Hay una lista completa en el cuaderno del grupo y un cuestionario para el que quiera profundizar más en ello.

Ejercicio para casa

Continúa saboreando / capturando diferentes actividades de tu día a día y cuéntanoslas la semana que viene.

Identifica pensamientos negativos automáticos y la semana que viene nos los cuentas.



Antes de irnos.... Es momento de escuchar una
canción, ¿De quién será?



SESIÓN 5

Sesión 5: Transformando mis pensamientos automáticos por otros positivos

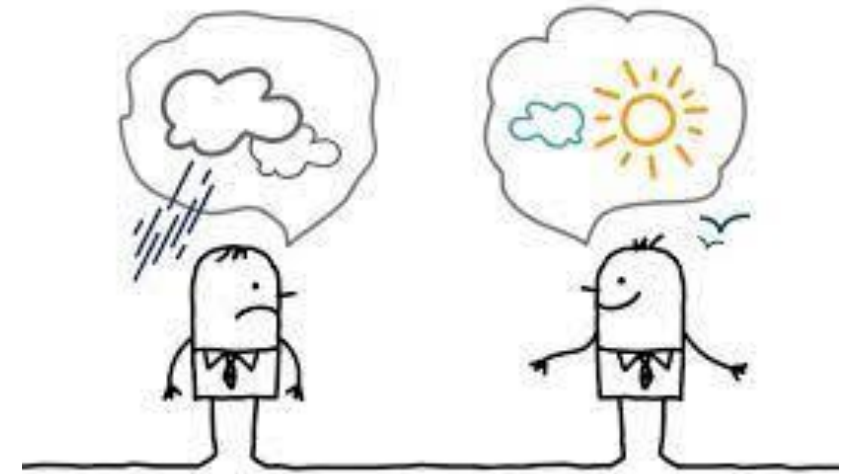
¿Qué vamos a hacer?

- Conocer qué es el optimismo y que no es
- Reflexionar sobre las ventajas de un pensamiento más optimista
- Poner en marcha las claves para modificar el pensamiento automático por otro más orientado hacia el futuro



Contenidos de la Sesión 5

- Ficha informativa 5.1 Definición del optimismo
- Ficha informativa 5.2 Ventajas del optimismo
- Ficha informativa 5.3 ¿Cómo puedo intentar cambiar mis pensamientos trampa?
- Trabajo para casa: Las tres cosas buenas



Claves del optimismo

- ✓ “Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad, un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad”
(Benjamin Franklin)
- ✓ El optimismo **NO ES verlo todo de color de rosa**, ignorando las dificultades y viviendo en formato “Happy flower”.
- ✓ Se trataría de una **actitud**, o una tendencia a querer **BUSCAR** los aspectos positivos de una situación centrándonos en ellos. Así como, **identificar los MECANISMOS de ACCIÓN** que nos llevarán hasta ese resultado final, comprometiéndonos con el **cambio**.



Beneficios del optimismo

- El optimismo nos orienta hacia el futuro con **ESPERANZA** y nos prepara hacia la acción para conseguir nuestro bienestar a través de la REALIZACIÓN PERSONAL.
- **Mejora nuestro estado de ánimo** al estar orientados hacia el futuro y no hacia el pasado (culpa, obsesiones, tristeza).
- Nos permite **plantearnos objetivos** personales.
- Nos ayuda a ser **flexibles** y estar abiertos a otros conceptos y experiencias.
- Nos ayuda a centrarnos en las **oportunidades**, y no en las amenazas.
- Aumenta en sentimiento de **confianza**.



Claves para cambiar nuestros pensamientos negativos automáticos

Recordemos a David ante la posibilidad de ir a desayunar por primera vez con los compañeros del centro desde un grupo del centro:

- Es mejor decir algo y no ir... es demasiado precipitado.
- Igual puedo probar, la gente parece maja.
- ¡Qué pereza! ¡Paso!
- Va a ser un momento muy incómodo.... Apenas conozco a nadie, ¡qué vergüenza!
- Así salgo un poco de casa, y hago algo diferente, por probar no pierdo nada.
- No voy a saber de qué hablar. 

“No voy a saber de qué hablar”



- ✓ ¿Es un pensamiento negativo? ¿Por qué piensas eso?
- ✓ Búsqueda de alternativas ¿Qué le dirías a David?
- ✓ Elegir la que más le calme y sea más realista y flexible.
- ✓ Elegir una alternativa que sea optimista.

Ejercicio voluntario para casa: Las tres cosas buenas

Escribir tres cosas buenas que os hayan sucedido en la vida y pensar en las razones por las que han sucedido esas cosas.



*Hay ejemplos en el cuaderno del grupo por si necesitas verlos.

Antes de irnos.... Es momento de escuchar una
canción, ¿De quién será?



SESIÓN 6

Sesión 6: Fomentando el optimismo

¿Qué vamos a hacer?

- Conocer técnicas concretas para potenciar el optimismo



Contenidos de la Sesión 6

- Ficha informativa 6.1. Ejercicio ABCDE



Compartiendo la tareas de la **sesión 5**

¿Qué cosa buena ha pasado en vuestra vida y por qué? ¿Habéis hecho algo vosotros para llegar a ese resultado positivo en vuestras vidas?

Por recordar tareas previas: ¿Qué momento habéis saboreado o fotografiado?



***RECORDAD: El bienestar es un trabajo constante donde es importante estar atentos a poner nuestro foco en lo positivo**

Un ejemplo de sabiduría

“El Holocausto fue el genocidio que tuvo lugar en Europa contra los judíos durante el transcurso de la Segunda Guerra Mundial bajo el régimen de la Alemania nazi. Kafka fue un referente cultural de la época” Vamos a conocer a Alice Herz Sommer de 108 años y superviviente del Holocausto.



https://www.youtube.com/watch?v=HZ87qPUY_QA

Ejercicio ABCDE

1. Adversidad:

Describe el error, fracaso o adversidad que ha desencadenado el pesimismo: “Me presenté al proceso de selección para un puesto de trabajo y acabo de recibir una carta de rechazo. Ni siquiera me han llamado para hacer la entrevista.”.

2. Creencias

Toma nota de las creencias que esta situación desencadena: “Se habrán reído de mi currículum. Siempre fui un desastre. No valgo para nada. Nunca conseguiré trabajar en lo que a mí me gusta.”

Ejercicio ABCDE

3. Consecuencias

Observa las consecuencias de estas creencias: “Me siento deprimida y humillada. No tengo ganas de presentarme nunca más a otro proceso de selección.”

4. Discusión interna

Discute contigo misma. Rebate con creatividad y firmeza tus propias creencias. Busca los posibles fallos en tu argumentación y explicaciones alternativas. Duda de todo lo que pueda dudarse: “Quizás esté exagerando. A lo mejor sencillamente no han sabido valorar mis talentos y habilidades. Quizás no era el puesto adecuado para mí. Puede que fuera un proceso de selección especialmente competitivo, y se había presentado tanta gente que no tenían ni tiempo para ver a todos los candidatos”.

Ejercicio ABCDE

5. Energía

Toma conciencia de la energía que esta discusión interna ha liberado: “Me siento más tranquila y animada. Tengo más esperanza de encontrar mi camino. Incluso ya he vuelto a iniciar la búsqueda.”



Ayudando a David

*Leer texto sobre la situación de David y Lucía y debatir sobre la tarea.

Adversidad: Le pedí a Lucía comer juntos y me ha rechazado.

Creencia:

Nunca voy a encontrar pareja, la gente me rechaza. Mejor no intentarlo más ni ir al centro la semana que viene, ¡Qué vergüenza!

Consecuencias:

Discusión interna:

Energía:

¿Qué otras cosas le podrías decir a David?

Ejercicio para casa

Continúa saboreando / capturando diferentes actividades de tu día a día y cuéntanoslas la semana que viene.

Identifica pensamientos negativos automáticos e intenta recordar lo que hemos visto sobre el optimismo en esas situaciones, y la semana que viene nos los cuentas.



Antes de irnos.... Es momento de escuchar una
canción, ¿De quién será?



SESIÓN 7

Sesión 7: Fomentando el optimismo

¿Qué vamos a hacer?

- Repasar el ejercicio ABCDE de David y Lucía
- Comentar experiencias personales donde podamos con esta técnica, fomentar el optimismo



Recordatorio: Ayudando a David

*Leer texto sobre la situación de David y Lucía y debatir sobre la tarea.

Adversidad:

Le pedí a Lucía comer juntos y me ha rechazado.

Creencia:

Nunca voy a encontrar pareja, la gente me rechaza. Mejor no intentarlo más ni ir al centro la semana que viene, ¡Qué vergüenza!

Consecuencias:

Discusión interna:

Energía:

¿Qué otras cosas le podrías decir a David?

Auto instrucciones optimistas



- **¿Qué os decís a vosotros mismos para ser optimistas?**
- ¿Qué frases utilizáis habitualmente?
- ¿Qué creéis que os sería útil para aumentar vuestro optimismo?

Auto instrucciones optimistas



- **NO deben de utilizarse frases hechas** tipo “Todo va a ir bien”, “la vida es maravillosa” porque así entramos en el optimismo ilusorio.
- **SÍ** deben de utilizarse frases que nos **permitan PARAR e identificar un pensamiento automático**. Por ejemplo, “¿Estoy dejándome llevar por el pesimismo? Voy a reevaluar lo que estoy pensando”
- **Aceptar mi pérdida / fracaso:** “Es normal que la decepción me lleve a pensar así. Tranquilo. Voy a dejar pasar unos días por si ahora le estoy dando demasiada importancia y entonces es probable que lo piense de otra manera”.
- **SÍ** deben de ser pensamientos que nos **permitan pensar en un plan de acción** que nos ayude a afrontar de forma activa la situación: “¿Qué cosas dependen de mí para afrontar esta situación cuidándome a mí y a los demás?”

Ejercicio para casa

Continúa saboreando / capturando diferentes actividades de tu día a día y cuéntanoslas la semana que viene.

Identifica pensamientos negativos automáticos e intenta recordar lo que hemos visto sobre el optimismo en esas situaciones, y la semana que viene nos los cuentas.



Antes de irnos.... Es momento de escuchar una
canción, ¿De quién será?



SESIÓN 8

Sesión 8: La auto amabilidad

¿Qué vamos a hacer?

- Comprender el concepto de auto amabilidad
- Aprender a generar una voz amable hacia uno mismo para hacer frente a las emociones desagradables y momentos difíciles



Contenidos de la Sesión 8

- Ficha informativa 8.1. Auto amabilidad
- Ejercicio n sesión 8.1. Aprendiendo a ser amable hacia uno mismo



Ejercicio: Ayudando a David

Vamos a escribir una carta cada uno en silencio donde vamos a intentar ser amables y cuidar a David ante sus preocupaciones y angustias por acudir al desayuno con los compañeros.

¿Qué le diríais en ese momento para que se sienta más seguro y consiga más confianza con los demás?

*Leed las cartas en alto al final.

Parece que a veces ser amable con los demás puede ser fácil o no...

<https://www.youtube.com/watch?v= uvfAi-QBa4>

(Aunque está en inglés es intuitivo y se entiende bien)

Se ha demostrado que ser amable con los demás, reporta tanto o más beneficios en el bienestar a la persona que lo es como al que lo recibe.

Preguntas

- ¿Os ha costado cuidar de David?
- ¿Habéis encontrado palabras para ser amables con él?
- ¿Os ha gustado ayudarlo?
- ¿Lo hacéis con otras personas?



Preguntas

- ¿Os habláis a vosotros mismos como habéis hablado a David?
- ¿Soléis ser amables con vosotros mismos?
- ¿Os cuidáis ante los errores, los fracasos, la incertidumbre.... Cuando algo va mal en definitiva?

Ejercicio: Vamos a cerrar los ojos y a pensar en algo que nos esté yendo mal. Y vamos a intentar hablarnos como hemos hablado a David.

Por lo tanto... ¿Qué es la auto amabilidad?

La auto amabilidad implica actuar hacia nosotros de la misma manera que actuaríamos con alguien a quien apreciamos. Se trata de desarrollar una voz comprensiva, afectuosa y práctica hacia uno mismo cuando pasamos un momento difícil.



Ejercicio voluntario para casa: Trabajando mi auto amabilidad

Intenta escribirte una carta en la que seas amable contigo mismo ante una situación que se repite en vuestras vidas y si te apetece compártela con tu terapeuta o con el grupo la siguiente sesión.



*Hay ejercicios desarrollados en el cuadernillo para verlo con más calma.

Antes de irnos.... Es momento de escuchar una
canción, ¿De quién será?



SESIÓN 9

(en individual)

SESIÓN 10

Sesión 10: Identificando mis estrategias de afrontamiento

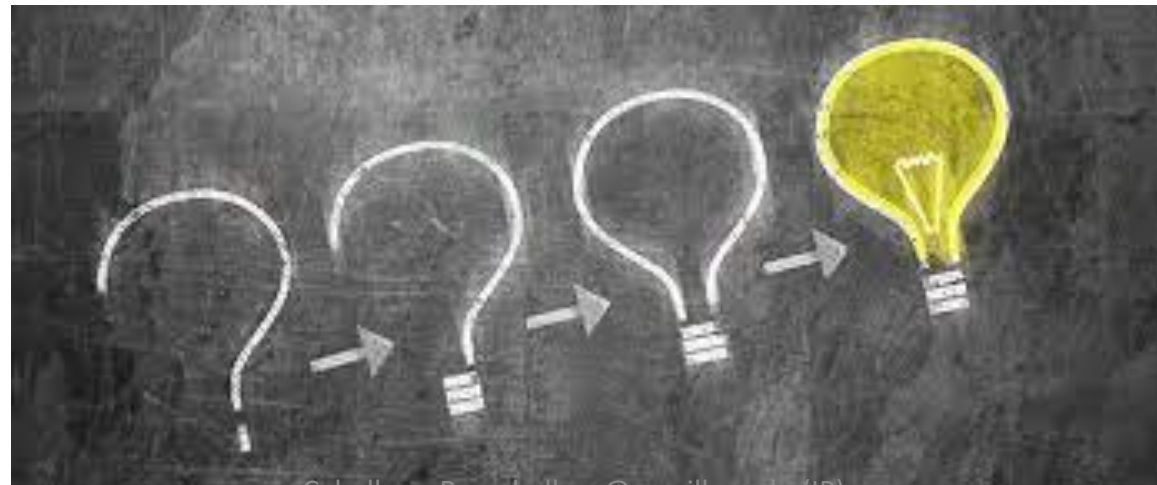
¿Qué vamos a hacer?

- Conocer el repertorio de estrategias de afrontamiento existentes
- Identificar las estrategias de afrontamiento que más utilizáis



Contenidos de la **Sesión 10**

- Ficha informativa 10.1 ¿Qué son las estrategias de afrontamiento?
- Ficha informativa 10.2 Tipos de estrategias de afrontamiento



Repaso del proyecto de vida

¿Es difícil plantearse un proyecto de vida? Sí y para TODOS

<https://www.youtube.com/watch?v=KTfliZGzO6Y>

¿Construisteis un proyecto de vida con vuestro terapeuta?

https://www.youtube.com/watch?v=zMJw_VpGj9M

¿Queréis comentar algo?



FICHA INFORMATIVA 10.1 ¿Qué son las estrategias de afrontamiento?

- a) **Esfuerzos** que ponemos en marcha para intentar resolver.
- b) Una demanda o un **problema interno** (como un miedo un pensamiento negativo) o **externo** (como algo que nos piden).
- c) Lo **valoro** como **excesivo** (“mis recursos no son suficientes para solucionarlo”).
- d) Me **desbordan** (me generan malestar).



FICHA INFORMATIVA 10.1 ¿Qué son las estrategias de afrontamiento?

Cómo resolvamos estas situaciones puede generar que ese **estrés mejore** y nos calmemos al poder resolver parcial o totalmente el problema, o que el **estrés aumente** porque no sepamos qué hacer y el problema aumente, o que finalmente **aceptemos** algunas cuestiones e intentemos vivir con el problema si no encontramos una solución efectiva porque no podemos hacer nada.

10.2 Tipos de estrategias de afrontamiento

A continuación vamos a ver qué tipos de estrategias de afrontamiento existen. Anota en una hoja las que tú utilizas con más frecuencia.

Afrontamiento activo: Iniciar acciones directas para incrementar los propios esfuerzos y así eliminar o reducir al estresor.

Ejemplo: Me agobia que esté la casa desordenada y sucia y me pongo a limpiarla y ordenarla.

Planificación: Pensar acerca de cómo afrontar al estresor. Planificar estrategias de acción, los pasos a dar y la dirección de los esfuerzos a realizar.

Ejemplo: Mañana tengo que ir a una dirección nueva que no conozco. Pienso y miro en el plano de cercanías y metro como ir, qué estaciones tengo que coger, dónde hacer trasbordo, cuánto tiempo tardo, qué salida tengo que coger...

Tipos de estrategias de afrontamiento

Apoyo instrumental: Buscar ayuda, consejo, información a personas que son competentes acerca de lo que debe hacer.

Ejemplo: Me han llamado para una entrevista de trabajo. Pido cita con mis profesionales para ensayar la entrevista y ver cómo puedo hacerla bien.

Uso de apoyo emocional: Conseguir apoyo emocional de simpatía y de comprensión.

Ejemplo: He dormido mal porque me han cambiado la medicación y estoy preocupada por si me va a ir bien. Hablo con mi familia sobre mi agobio y me tranquilizo.

Tipos de estrategias de afrontamiento

Auto distracción: Concentrarse en otros proyectos, intentando distraerse con otras actividades, para tratar de no concentrarse en el estresor.

Ejemplo: La semana que viene tengo que empezar un curso de formación y me inquieta qué gente habrá, si será muy difícil... Como sólo puedo esperar, me distraigo haciendo sopas de letras, viendo Tik Tok, paseando con mi familia...

Desahogo: Aumento de la conciencia del propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.

Ejemplo: Me siento triste porque alguien que me gusta siento que me ignora. Pienso mucho en ello. Quedo con una compañera del centro a dar una vuelta y le cuento con pelos y señales porqué me siento así.



¿Qué estrategias diríais que utilizáis más?

Antes de irnos.... Es momento de escuchar una
canción, ¿De quién será?



SESIÓN 11

Sesión 11: Identificando mis estrategias de afrontamiento

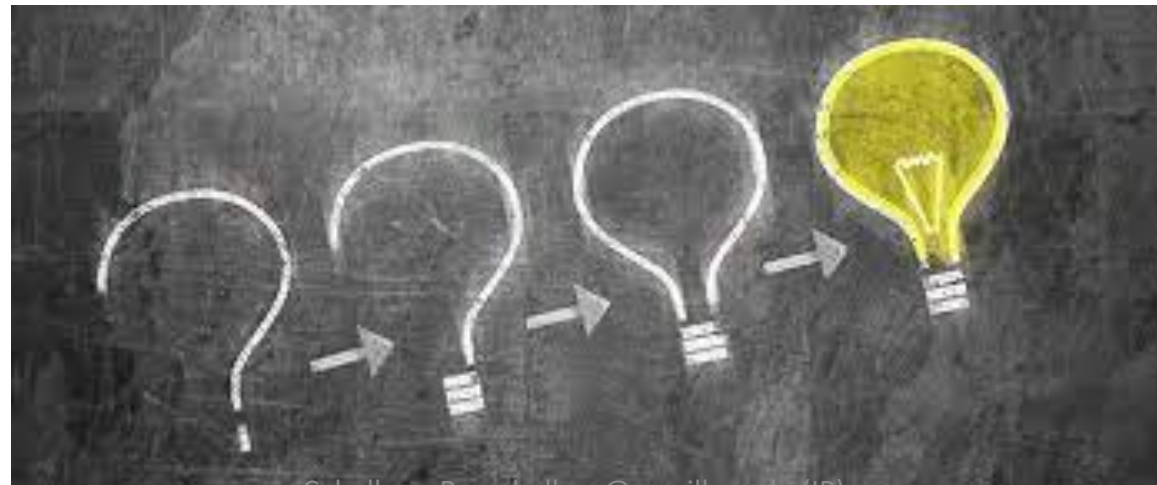
¿Qué vamos a hacer?

- Continuar conociendo el repertorio de estrategias de afrontamiento existentes
- Identificar las estrategias de afrontamiento que más utilizáis



Contenidos de la **Sesión 10**

- Ficha informativa 11.1 ¿Qué son las estrategias de afrontamiento?
- Ficha informativa 11.2 Tipos de estrategias de afrontamiento



Tipos de estrategias de afrontamiento

Desconexión conductual: Reducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor. Sería como “dejar de luchar” parcial o totalmente.

Ejemplo: Llevo días intentando hablar con mi madre porque no me parece bien que me pregunte tanto qué voy a hacer y que me obligue a salir de la habitación. Cada vez que hablo con ella discutimos y no parece que ella vaya a aceptar que yo esté a mi bola en mi habitación. Decido dejar de hablarlo un par de días, quizá tenga que pensar en otra estrategia intermedia como negociar ratos que me deje tranquilo en mi habitación.

Reinterpretación positiva: Buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar o crecer a partir de la situación.

Ejemplo: Me han llamado de INEM para hacer un curso que había puesto como tercera opción y no me apetece mucho y me agobio. Tras ver los contenidos del curso he pensado que igual algo podré aprender y que a lo mejor me ayuda para buscar trabajo después.

Tipos de estrategias de afrontamiento

Negación: Negar la realidad del suceso estresante.

Ejemplo: Mi psiquiatra me ha dicho que una de las medicaciones es probable que la tenga que tomar muchos años para estar bien y estable. Pienso que “no lleva razón, que eso le pasará a otras personas, a mí no”.

Aceptación: Aceptar el hecho de lo que está ocurriendo, de que es real.

Ejemplo: El chico que me gusta me deja en visto por WhatsApp. He intentado escribirle en distintos horarios y de diferentes formas (saludando, con alguna broma, haciéndole una pregunta de algo...) pero nada... Quizá debo de dar un tiempo y dejar de escribirle y aceptar que al menos de esta manera no vamos a conocernos y dejar fluir la relación con lo que surja.

Tipos de estrategias de afrontamiento

Religión: La tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés, aumentar la participación en actividades religiosas.

Ejemplo: Mi madre se ha puesto mala y está ingresada en el hospital. Me agobia mucho que le pase algo malo. Rezo por las noches.

Uso de sustancias (alcohol): Significa tomar alcohol u otras sustancias con el fin sentirse bien o para ayudarse a soportar al estresor.

Ejemplo: He discutido con mi padre porque piensa que no trabajo porque no me da la gana, como si fuera un vago. Siento ira y mucha rabia por ello. Me bajo al chino y me tomo unas latas de cerveza.

Tipos de estrategias de afrontamiento

Humor: Hacer bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones estresantes, haciendo burlas de la misma.

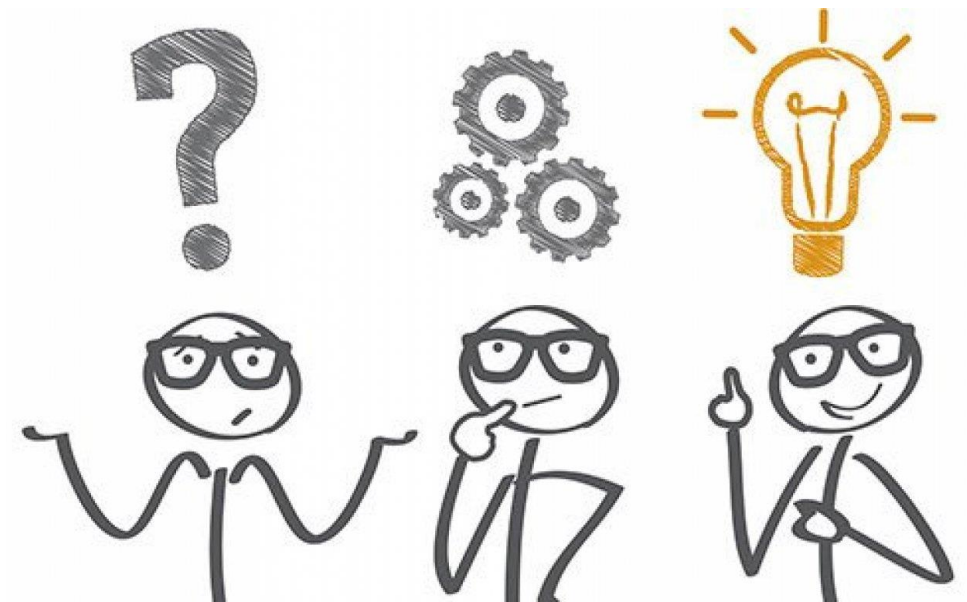
Ejemplo: He sentido vergüenza porque me he tropezado al salir del centro y creo que me han visto. Le doy vueltas a que puede haber pensado la gente. Llego a casa y hago un ejercicio para reírme o intento hacer una broma cuando lo cuento en casa para reírnos todos.

Autoinculpación: Criticarse y culpabilizarse por lo sucedido

Ejemplo: Hemos ido a pasar la tarde con mis primos porque era el cumpleaños de mi tía. Yo no he estado muy habladora porque no tenía buen día. Volviendo en coche mis padres y yo, mi madre comenta que le ha gustado ver a los primos pero que se ha aburrido un poco. Pienso que se ha aburrido porque yo he estado callado y por lo tanto es por mi culpa.

Estrategia	Definición
Afrontamiento activo	Iniciar acciones directas para incrementar los propios esfuerzos y así a eliminar o reducir al estresor.
Planificación	Planificar estrategias de acción, los pasos a dar y la dirección de los esfuerzos a realizar.
Apoyo instrumental	Buscar ayuda, consejo, información a personas que son competentes acerca de lo que debe hacer
Uso de apoyo emocional	Conseguir apoyo emocional de simpatía y de comprensión.
Auto distracción	Concentrarse en otros proyectos, intentando distraerse con otras actividades, para tratar de no concentrarse en el estresor.
Desahogo	Aumento de la conciencia del propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.
Desconexión conductual	Reducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor
Reinterpretación positiva	Buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar o crecer a partir de la situación.
Negación	Negar la realidad del suceso estresante.
Aceptación	Aceptar el hecho de lo que está ocurriendo, de que es real.
Religión	La tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés, aumentar la participación en actividades religiosas.
Uso de sustancias	Significa tomar alcohol u otras sustancias con el fin sentirse bien o para ayudarse a soportar al estresor.
Humor	Hacer bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones estresantes, haciendo burlas de la misma.
Autoinculpación	Criticarse y culpabilizarse por lo sucedido.

Caballero, R: rcaballero@comillas.edu (IP)





¿Qué estrategias diríais que utilizáis más?

Antes de irnos.... Es momento de escuchar una
canción, ¿De quién será?



SESIÓN 12

Sesión 12: Identificando estrategias de afrontamiento adaptativas y desadaptativas

¿Qué vamos a hacer?

- Conocer qué estrategias son más adaptativas

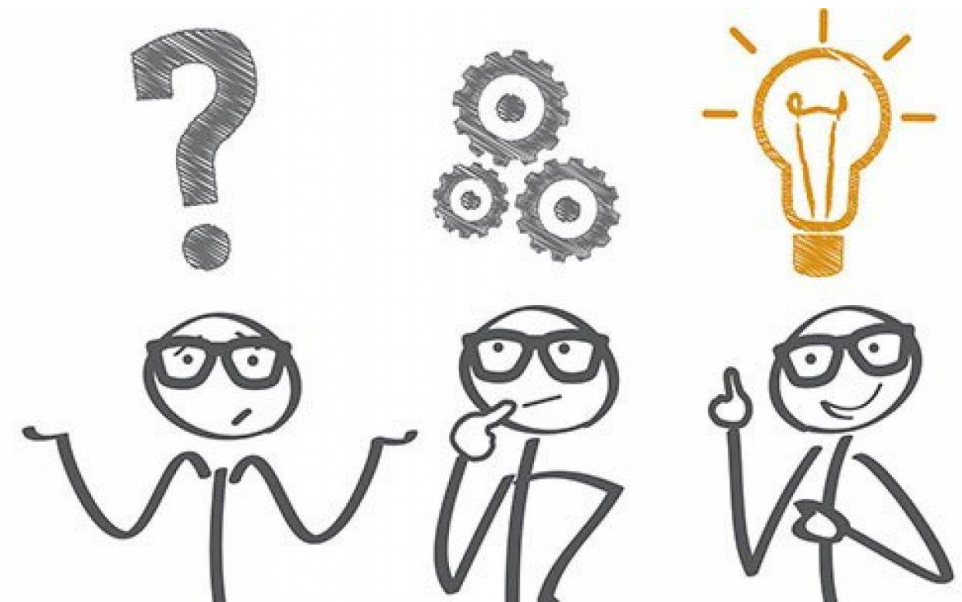
Contenido de la sesión

- Ficha informativa 12.1 Listado de estrategias de afrontamiento adaptativas
- “Ayudando a David”



Repaso estrategias

Estrategia	Definición
Afrontamiento activo	Iniciar acciones directas para incrementar los propios esfuerzos y así a eliminar o reducir al estresor.
Planificación	Planificar estrategias de acción, los pasos a dar y la dirección de los esfuerzos a realizar.
Apoyo instrumental	Buscar ayuda, consejo, información a personas que son competentes acerca de lo que debe hacer
Uso de apoyo emocional	Conseguir apoyo emocional de simpatía y de comprensión.
Auto distracción	Concentrarse en otros proyectos, intentando distraerse con otras actividades, para tratar de no concentrarse en el estresor.
Desahogo	Aumento de la conciencia del propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.
Desconexión conductual	Reducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor
Reinterpretación positiva	Buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar o crecer a partir de la situación.
Negación	Negar la realidad del suceso estresante.
Aceptación	Aceptar el hecho de lo que está ocurriendo, de que es real.
Religión	La tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés, aumentar la participación en actividades religiosas.
Uso de sustancias	Significa tomar alcohol u otras sustancias con el fin sentirse bien o para ayudarse a soportar al estresor.
Humor	Hacer bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones estresantes, haciendo burlas de la misma.
Autoinculpación	Criticarse y culpabilizarse por lo sucedido.



Estrategia	Definición	¿Os ayuda?
Afrontamiento activo	Iniciar acciones directas para incrementar los propios esfuerzos y así eliminar o reducir al estresor.	SI / NO
Planificación	Planificar estrategias de acción, los pasos a dar y la dirección de los esfuerzos a realizar.	SI / NO
Apoyo instrumental	Buscar ayuda, consejo, información a personas que son competentes acerca de lo que debe hacer	SI / NO
Uso de apoyo emocional	Conseguir apoyo emocional de simpatía y de comprensión.	SI / NO
Auto distracción	Concentrarse en otros proyectos, intentando distraerse con otras actividades, para tratar de no concentrarse en el estresor.	SI / NO
Desahogo	Aumento de la conciencia del propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.	SI / NO
Desconexión conductual	Reducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor	SI / NO
Reinterpretación positiva	Buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar o crecer a partir de la situación.	SI / NO
Negación	Negar la realidad del suceso estresante.	SI / NO
Aceptación	Aceptar el hecho de lo que está ocurriendo, de que es real.	SI / NO
Religión	La tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés, aumentar la participación en actividades religiosas.	SI / NO
Uso de sustancias	Significa tomar alcohol u otras sustancias con el fin sentirse bien o para ayudarse a soportar al estresor.	SI / NO
Humor	Hacer bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones estresantes, haciendo burlas de la misma.	SI / NO
Autoinculpación	Criticarse y culpabilizarse por lo sucedido.	SI / NO

¿Cuáles os ayudan y cuáles no?

Listado de estrategias adaptativas y desadaptativas

Adaptativas	* A medio camino...	Desadaptativas
Afrontamiento activo Reinterpretación positiva Planificación Uso de apoyo instrumental Uso de apoyo emocional Aceptación Religión (si eres creyente) Humor	Desconexión conductual Auto distracción Desahogo	Autoinculpación Negación Uso de sustancias

Nota: Las de “a medio camino” si las utilizamos junto a las adaptativas y no como única manera de afrontar algo nos podrían ayudar. Si se utilizan como únicas estrategias o junto a las desadaptativas no nos ayudarían tanto.

Es importante entender que estas técnicas son orientativas y que de forma FLEXIBLE la mayoría pueden ayudarnos en algún momento puntual.

Tarea en sesión



Vamos a dividirnos en **dos grupos para ayudar a David**.

Un grupo trabajará la situación de miedo ante ir al desayuno con los compañeros nuevos del grupo. El otro grupo trabajará el no de Lucía a comer con él a la vuelta del centro.

Se trata de que con la tabla de estrategias adaptativas y desadaptativas podáis trabajar qué podría hacer y que no podría hacer David para afrontar cada situación, pensad en ejemplos concretos y lo compartimos



Tarea para casa

Intenta pensar en algo que tengas atascado y haz un plan que te ayude con técnicas adaptativas a resolver y lo comentas en cita individual con tu terapeuta.

Puedes apoyarte en la ficha de trabajo que tienes en el manual del protocolo.



Pase lo que pase...
siempre puedes
hacer un alto en el
camino y...



¡Vale,haz lo que yo hago!

Antes de irnos.... Es momento de escuchar una
canción, ¿De quién será?



SESIÓN 13

Sesión 13: Construyendo mi propósito de vida con mi entorno

¿Qué vamos a hacer?

- Conocer el peso del estigma y del auto estigma en mi relación con los demás
- Conocer el efecto del agradecimiento en mí mismo y en los otros
- Diseñar qué y cómo quiero compartir mi proyecto vital con mi entorno



Sesión 13: Construyendo mi propósito de vida con mi entorno

Contenidos de la sesión

- Ficha informativa 13.1 Barreras en la relación con los demás
- Ficha informativa 13.2 Facilitadores en la relación con los demás



¿Qué pensáis que ha dificultado vuestra relación con los demás (familia, compañeros de trabajo, amigos, parejas, gente en general...)?

El caso de María

“María tiene 25 años y ha estado hospitalizada varias veces con síntomas agudos psicóticos. Durante dos años no ha tenido síntomas, ha vivido sola, ha trabajado en una oficina de información turística y ha disfrutado de una activa vida social. Sin embargo, tuvo hace poco una recaída de su problema de salud mental. La hospitalizaron de nuevo y le llevó dos meses recuperarse y estar preparada para volver al trabajo otra vez. Sin embargo, después de la recuperación se dio cuenta de que superar los síntomas de su enfermedad no era suficiente: su empleador la despidió porque creía que podía tener un ataque peligroso en la oficina debido a su problema de salud mental. Además, su familia la convenció de que era demasiado arriesgado que viviera ella sola y le hizo volver otra vez a casa de sus padres. Dado que su familia vivía en otra ciudad, eso le hizo perder a sus amigos.

En resumen, a pesar de una buena recuperación de los síntomas de su problema de salud mental, al mes de darle de alta del hospital, María había perdido su trabajo, su piso y sus amigos. Si María en vez de tener un problema de salud mental hubiera tenido una diabetes (la diabetes puede llevar a recaídas graves y hospitalizaciones), no es probable que se encontrase con un estigma público de consecuencias comparables relacionadas con su problema de salud mental”.

¿Qué le ha pasado a María en sus relaciones sociales?

Ficha informativa 13.1 Barreras en la relación con los demás.

- La llegada del problema de salud mental:
 - Impacto emocional alto (sufrimiento – síntomas).
 - Tratamientos.
 - Aislamiento.
- Malas experiencias sociales en la vida:
 - Bullying en el colegio / IES.
 - Relaciones de maltrato o abandono emocional en la familia.
 - Relaciones de pareja dolorosas.
- Estigma - Autoestigma:
 - Estereotipos.
 - Prejuicios.
 - Discriminación.



¿Qué pensáis que facilita vuestra relación con los demás
(familia, compañeros de trabajo, amigos, parejas, gente en
general...) ?

El caso de Juan

“Juan tiene 35 años y ha estado con síntomas, aislado y sin apenas relaciones durante más de diez años. Tras estos años de apatía y desgana con casi todo, su terapeuta le ha ayudado a plantearse que quizá el cambio puede partir de él, sin esperar a que los demás o el mundo cambie. Ha decidido que está cansado de discutir con su padre, de estar metido todo el día en la habitación y de no hacer casi nada. Lo primero que ha hecho es fijarse en qué momentos parecen ser más tranquilos en casa y ha pensado en cosas que proponer en esos ratos. Les ha propuesto a sus padres ver una serie juntos de Netflix después de comer. Por otro lado, se ha puesto a pensar en qué habrán sentido sus padres estos años en que él ha estado mal y ha comprendido que quizá ellos también han sufrido. Ha decidido agradecerles que pese a todo, ellos siempre le acompañan y se alegran de cada paso que va dando ”.

¿Qué ha hecho Juan para mejorar sus relaciones sociales?

Caballero, R: rcaballero@comillas.edu (IP)

Ficha informativa 13.1 Facilitadores en la relación con los demás.

- La empatía: Ponernos en el lugar del otro
- Elegir el cómo y dónde comunicarnos
- Pensar antes de comunicarnos qué queremos decir y qué es importante para nosotros
- Buscar actividades comunes de disfrute
- El agradecimiento



<https://www.youtube.com/watch?v=-wAagSiLT-k>

Antes de irnos.... Es momento de escuchar una
canción, ¿De quién será?



SESIÓN 14

Sesión 14: ¿Me ayudas a construir mi proyecto de vida?

- Ejercicio en sesión 14.1 Qué quiero compartir con mi entorno
- Ejercicio para casa para preparar la sesión 14.2. Carta de agradecimiento



¡Vamos a preparar entre
todos la última sesión de
cierre con nuestro invitado
especial!

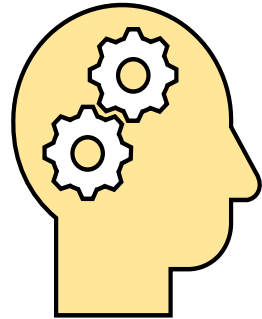
**Prepara las fichas que tienes en tu
sesión 14 del cuadernillo de ejercicios**



SESIÓN 15

****Os dejo un posible guion por si queréis utilizarlo en la sesión 15 con el invitado especial (aunque no es necesario, haced lo que sea más cómodo y bonito para vosotros).**

¡Bienvenidos! Queremos compartir con vosotros
nuestra experiencia en este grupo:



PIENSA Y ACTÚA EN +

¿Qué he hecho en este programa?

Identificando las emociones agradables

Experimentando las emociones agradables

Identificando los pensamientos negativos “trampa”

Transformando mis pensamientos negativos por otros positivos

Experimentando el pensamiento positivo

Aprendiendo a ser más amables con nosotros mismos

Construyendo un proyecto de vida

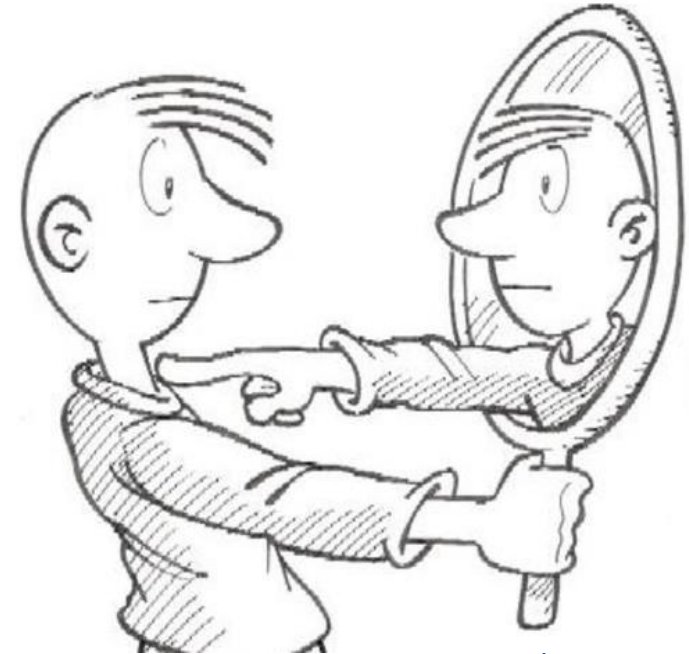
Identificando estrategias de afrontamiento

Identificando estrategias de afrontamiento adaptativas

Construyendo mi propósito de vida con mi entorno



¿De qué me he dado cuenta?



Hemos hecho un propósito de vida a través de “regar mi jardín”



(Especificar área que queráis expresar)

Objetivos:

Acciones que riegan la planta:

Pajarracos o malas hierbas:

Hemos hecho un propósito de vida a través de “regar mi jardín”



(Especificar área que queráis expresar)

Objetivos:

Acciones que riegan la planta:

Pajarracos o malas hierbas:

Hemos hecho un propósito de vida a través de “regar mi jardín”



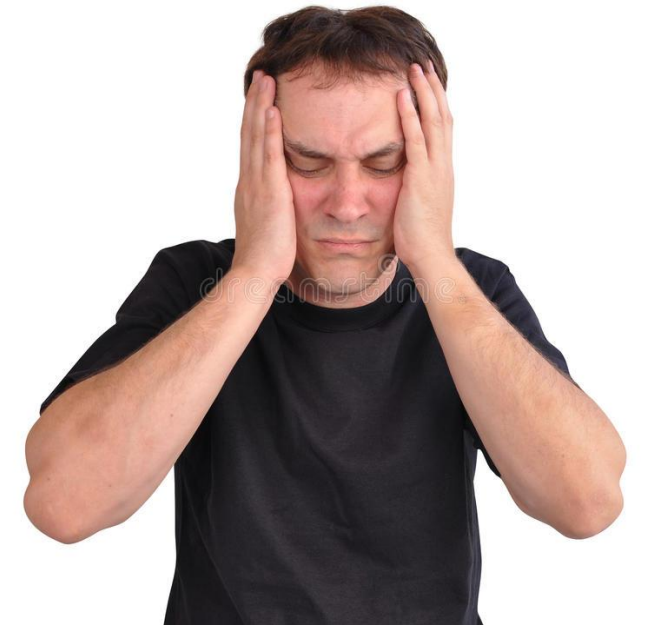
**(Especificar área que queráis
expresar)**

Objetivos:

Acciones que riegan la planta:

Pajarracos o malas hierbas:

¿Qué dificulta mis relaciones personales?



¿Qué facilitaría mis relaciones personales?



¿Agradecimiento?

¿Soléis agradeceréis a vuestro familiar, amigo, compañero que tiene un problema de salud mental aquello que en lo que os ayuda, os gusta de él / ella?

Pensad 3 minutos en silencio y escribid en una hoja algo que le diríais y el que quiera lo lee o se lo da a la persona en silencio.

¿Qué ha pasado?

¿Ha sido difícil? ¿Te ha gustado expresárselo?

<https://www.youtube.com/watch?v=-wAagSiLT-k>



Entrega voluntaria de la carta

Fin del programa

