

START NOW

Libro de trabajo para participantes de
grupos mixtos

EDICIÓN FORENSE



Susan Sampl, Ph.D.
Robert L. Trestman, Ph.D., M.D.
Julie Wright, Psy.D.

Con mejoras de rehabilitación cognitiva de
Diana Fishbein, Ph.D.
RTI International

Agradecimientos

Este documento está basado en el trabajo, las aportaciones y contribuciones de muchas otras personas, incluyendo: Kelly Beckom, Rocio Chang, Paul Chaplin, Marisol Cruz-St. Juste, Karen Davis, Jennifer Faloretti, Diana Fishbein, Julian Ford, Cynthia Garrett, Andrew Goldberg, Catherine Gonillo, Megan Goodfield, Joseph Grzelak, Nancy Hogan, Amy Houde, Marc Levant, Christopher Innes, Andre Ivanoff, Karen Kesten, Walter Krauss, Phil Magaletta, Alix McLearn, Michael Nicholson, Deborah Shelton, Patricia Sollock, Amy Stomsky, Cara Sullivan, Malini Varma, Jesse Wagner y Sarah Wakai. Esta presentación se financió con fondos de National Institute of Justice (#2002-IJ-CX-K009).

Agradecemos sinceramente a las personas en el Departamento de Corrección de Connecticut (Connecticut Department of Correction) que contribuyeron a nuestra investigación previa sobre terapia basada en evidencia para delincuentes. Estas personas incluyen a la excomisionada Theresa Lantz, el excomisionado John Armstrong, y al director de Servicios de Salud Mental, Dan Bannish. También agradecemos a los alcaides y al personal de Garner Correctional Institution, York Correctional Institution y Manson Youth Institution que apoyaron estos esfuerzos, y a los prisioneros de esas instituciones que participaron en el estudio.

START NOW

EDICIÓN FORENSE, Libro de trabajo para población mixta

Unidad 1 **Mis cimientos: empezando conmigo**



Susan Sampl, Ph.D.
Robert L. Trestman, Ph.D., M.D.
Julie Wright, Psy.D.

Mis cimientos: empezando conmigo

Sesión 1

Comprensión de la capacitación de START NOW y por qué empieza por mí

START NOW frente a la resistencia al cambio positivo

El programa START NOW está basado en la idea de que, pase lo que pase, podemos empezar a avanzar *empezando ahora y centrándonos en nosotros mismos*.

Es normal resistirse al cambio. La mayoría de nosotros podemos recordar un momento en el que no queríamos que las cosas cambiaran, incluso si se suponía que el cambio era algo bueno.

Debate en grupo

- ¿Cuáles son algunos de los *motivos* por los que podríamos resistirnos al cambio?

- ¿Cuáles son algunas de las *maneras* en que nos hemos resistido al cambio?

La estrategia de START NOW

Hable sobre las siguientes afirmaciones de la estrategia de START NOW.

Haga una marca de verificación frente a las afirmaciones que se ajusten a cómo usted ve las cosas:

- “En lugar de esperar el cambio, empiezo ahora”.
- “No puedo controlar a nadie más; me controlo a mí mismo”.
- “El cambio empieza conmigo”.
- “Cualquier paso positivo pequeño que dé me hace avanzar en una dirección positiva”.
- “Soy responsable de mis acciones”.
- “No puedo cambiar el pasado. Puedo empezar ahora a mejorar mi futuro”.



Las 4 unidades de competencias de START NOW

Esto es lo que son y cómo cada una ayuda al cambio positivo-

1. **Mis cimientos: empezando conmigo** - El cambio positivo empieza con usted. Esta unidad lo ayuda a conocerse a usted mismo. Lo ayuda a aprender cómo hacerse más fuerte. En esta unidad, se le presentan dos competencias básicas:

Concentrarse -

Concentrarse es sintonizar con lo que está sucediendo en este momento; tanto en usted como a su alrededor. Esta competencia mejora con la práctica y puede ayudar con el resto de las competencias de **START NOW**.

ABC -

El sistema ABC le da una manera de entender su comportamiento. Cuando usa ABC, aprenderá a desglosar sus acciones en 3 partes. ABC lo ayuda a ver lo que lo provoca, cómo ha actuado y las consecuencias de sus acciones. Lo ayuda a tener más control.

2. **Mis emociones: cómo hacerles frente a los sentimientos molestos**- Muchas personas dicen que se meten en problemas cuando hacen algo impulsivo en lugar de afrontar los sentimientos de una manera sana. Esta unidad instruye sobre maneras nuevas de afrontar las emociones, especialmente los sentimientos molestos.
3. **Mis relaciones: cómo construir relaciones positivas**- La mayoría de las personas quieren tener relaciones felices con sus amigos, su familia y, tal vez, también con una pareja romántica. Esta unidad lo ayuda a desarrollar las competencias necesarias para tener relaciones exitosas.
4. **Mi futuro: continuando mi camino hacia el éxito**- Todas las competencias anteriores aumentan las posibilidades de un futuro exitoso. Esta unidad se centra en el desarrollo de sus competencias para un futuro feliz.

Bienvenido al grupo de competencias de START NOW



Esta es alguna información y las expectativas sobre el grupo:

1. Su grupo está dirigido por: _____.
2. Las sesiones de grupo duran aproximadamente una hora. Llegue a tiempo. Asista a todas las reuniones del grupo, a menos que esté excusado.
3. Se espera que haya respeto mutuo, tanto dentro como fuera del grupo.
4. La participación de cada persona es importante para todo el grupo. Escuche sin interrumpir mientras otras personas hablan.
5. Respete la confidencialidad de cada persona. Lo que se diga en el grupo se queda en el grupo.
6. Se espera que practique sus competencias.
7. Se espera que traiga su libro de trabajo del participante y los ejercicios prácticos de la vida real completados a cada sesión de grupo.
8. Para que el grupo sea un lugar seguro con un énfasis positivo, no se permiten los siguientes comportamientos:
 - Comentarios o comportamientos amenazadores
 - Comentarios o comportamientos sexualmente inapropiados
 - “Historias de guerra”, alardear sobre comportamientos de riesgo o destructivos
9. Romper las reglas puede tener como consecuencia la expulsión del grupo.
10. Más información: _____



Revise el ejercicio práctico “Mi objetivo personal de START NOW”

Mis cimientos: empezando conmigo

Sesión 2



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 1

Capacidad de concentrarse

Concentrarse es sintonizar con lo que está sucediendo en este momento.



Muchos de nosotros nos damos cuenta de que la mayor parte del tiempo no estamos muy concentrados. A veces, vamos por la vida con el “piloto automático”. Es posible que hagamos las cosas por costumbre, sin prestar realmente atención a lo que estamos haciendo.

¿Cómo puede causar problemas no estar concentrado?

Sobre la capacidad de concentrarse



La capacidad de concentrarse es útil.

- Concentrarse lo ayuda a recibir información. Puede perderse mucha información cuando está distraído y no está concentrado. Si está concentrado, ahorra mucha energía. Lo ayuda a mantenerse al tanto de las cosas.
- Concentrarse lo ayuda a sentirse más en control de su mente y de su cuerpo.

Concentrarse puede volverse un hábito.

- Crear un hábito nuevo necesita práctica. Cuanto más practique, más se habituará a la nueva capacidad de concentración.

Con la práctica, aumenta su nivel de capacidad.

- Practicar la capacidad de concentrarse puede ayudar a todas las personas. Esto es cierto incluso si tiene un problema de aprendizaje o de atención. De hecho, en estos casos, practicar puede ser incluso más útil.



¿Cómo cree que se usa la capacidad de concentrarse en el deporte o al tocar un instrumento?

Concentrarse: cómo practicarlo

- **Empiece eligiendo algo específico en qué concentrarse.**

Estas son algunas posibilidades:

- hacer algo físico como caminar o hacer ejercicio
- escuchar una canción
- hacer un ejercicio mental, como sopa de letras
- mirar una fotografía
- mirar algo que habitualmente pasa por alto
- lavarse los dientes
- comer algo de comida

- **Elija un tiempo determinado para practicar.**

De 2 a 5 minutos funciona bien, sobre todo al principio.

- **Entréñese para concentrarse.**

- Dígase a usted mismo que practicará concentrándose en esa cosa específica durante ese tiempo.
- Pruebe decirse la palabra “concentrarse”.

- **Vaya despacio.**

- Es difícil concentrarse cuando va con prisa. Tómese su tiempo y concéntrese en lo que está haciendo.
- Concentre su atención en lo que está sucediendo en ese momento. Si empieza a pensar en lo que sucederá después, o en lo que sucedió antes, vuelva a centrar su atención en el ahora.
- Tenga en cuenta que hablar demasiado puede distraerlo.

- **Está bien si pierde la concentración. Así es como realmente practica concentrarse. Tenga un plan para volver a concentrarse.**

- Acepte que puede perder la concentración. Es normal y probable que sus pensamientos divaguen. No hace falta que se culpe.
- Vuelva a concentrarse: cuando se dé cuenta de que ha perdido la concentración, solo vuelva a centrar su mente en lo que se estaba concentrando.
- Prepárese para volver a centrar su atención una y otra vez.



Ejercicio práctico de concentración

Mis cimientos: empezando conmigo

Sesión 3



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 2



Ejercicio práctico durante la sesión de concentración

Actitud abierta y equilibrada

Hasta ahora en **START NOW**, hemos estado analizando las maneras en que puede prepararse para el éxito, empezando por usted mismo. Es como los atletas que se entrenan para una gran competición. No solo trabajan en su fuerza y capacidades físicas, sino que también tienen que preparar sus mentes.

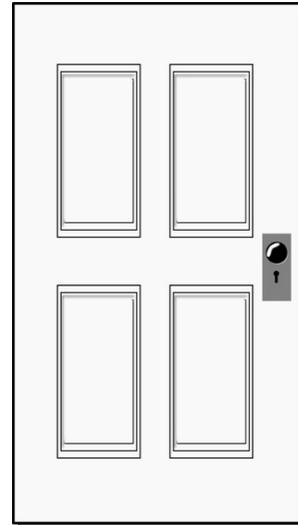
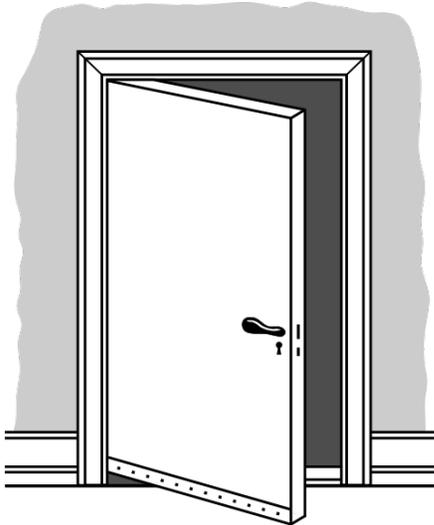


Muchos atletas y entrenadores dicen que lo que más determina el éxito es la actitud.

¿Qué opina de esta afirmación?

¿Qué entiende por “actitud”?

Veamos algunas actitudes diferentes:



ABIERTA	CERRADA
Fácil de tratar	Terco
Considera nuevas ideas y opiniones	Tiene una actitud de “saberlo todo”
Escucha muchas posibilidades	Unilateral
Prueba nuevas estrategias	Se atasca en viejas maneras de hacer las cosas
Se ve a usted mismo y a la vida como realmente son	Tiene una visión estrecha de la vida y de usted mismo
Ve las cosas desde otros puntos de vista	Se centra solo en usted mismo
Interesado en opiniones diferentes	No está dispuesto a escuchar las ideas de otra persona
Toma decisiones saludables cuando corresponde	Intenta manejar todas las situaciones
Comprende que las cosas no siempre salen bien ni según los planes	Centrado en que la vida no es justa

Ejercicio en grupo

Hemos analizado las actitudes cerradas y abiertas. ¿Cómo respondería un atleta a las instrucciones del entrenador dependiendo de su actitud?



Cómo respondería si su actitud es

CERRADA:



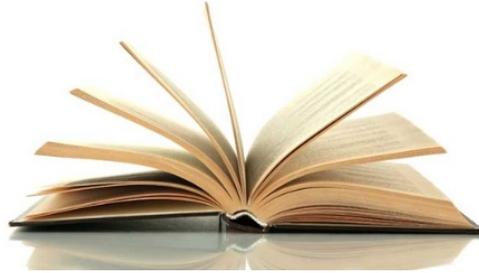
Cómo respondería si su actitud es

ABIERTA:



Una actitud equilibrada

Una actitud equilibrada se fija en toda la historia-

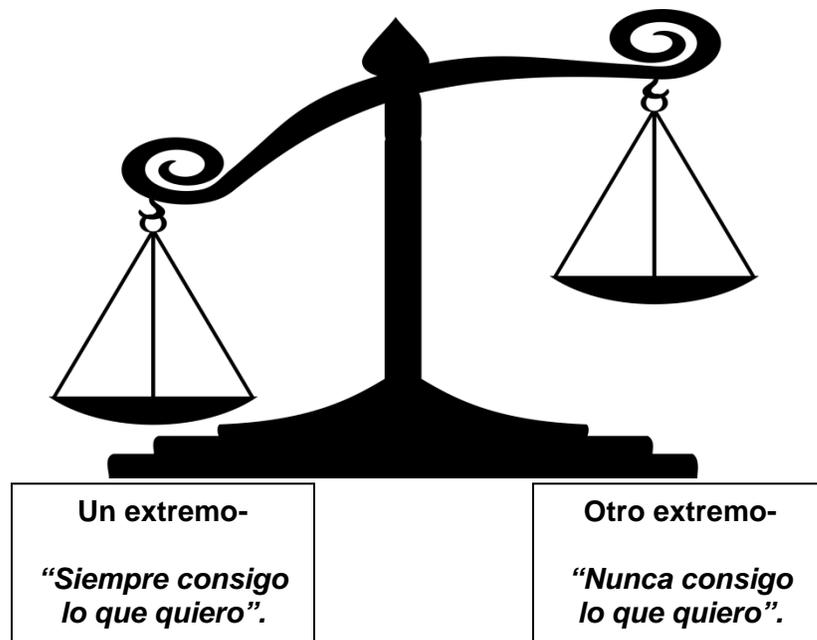


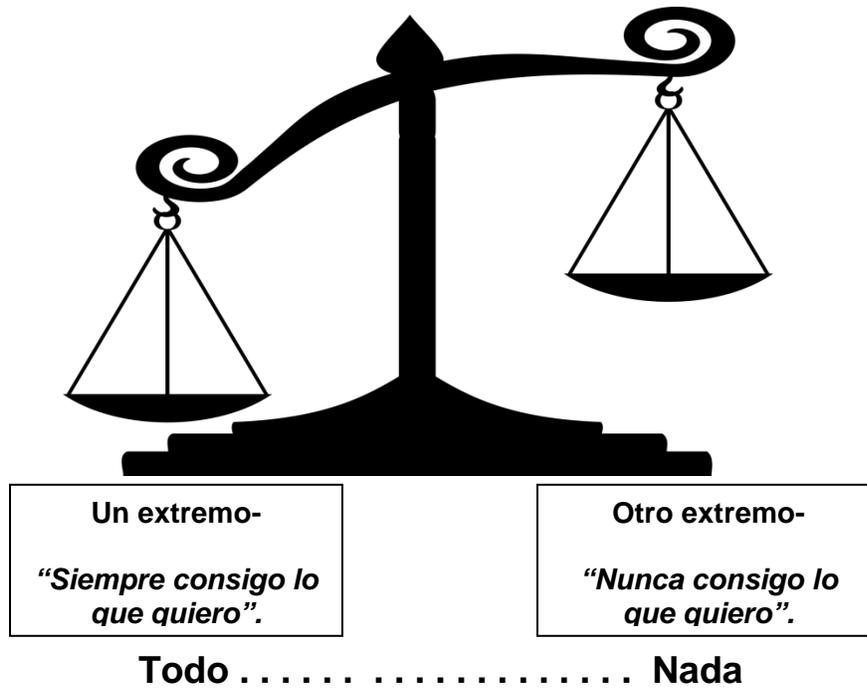
- no solo en una parte.

Primero veamos qué ocurre cuando una persona no tiene una actitud equilibrada:

- Es posible que miremos solo una parte de la historia.
- Nos centramos en un extremo. Algunas personas llaman a esto pensamiento “todo o nada”.

Vea el ejemplo de abajo. Cuando se muestra el pensamiento “todo o nada”, una persona solo se centra en uno de los extremos de abajo.





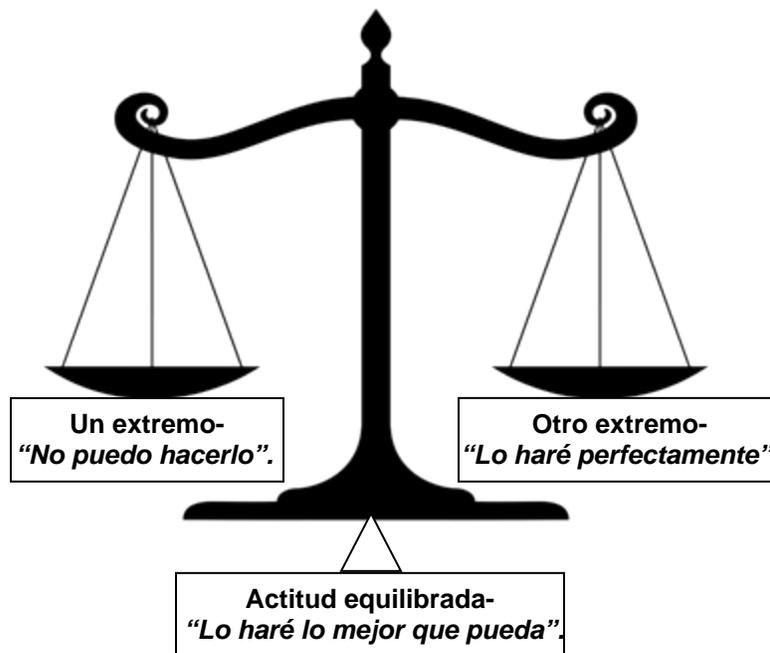
¿En qué maneras puede ser un problema concentrarse solo en un extremo de la historia?

En lugar de pensar en todo o nada, intente equilibrar los 2 extremos así:



Consejos para una actitud equilibrada:

- Empiece con una actitud abierta. Esto lo ayuda a ver el panorama completo.
- Sustituya palabras extremas como *“siempre”*, *“nunca”*, *“todo”* o *“ninguno”*, *“todos”* o *“nadie”* con palabras intermedias, como *“a veces”* o *“algunas personas”*.
- Busque un equilibrio entre los dos extremos.



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mis cimientos: empezando conmigo

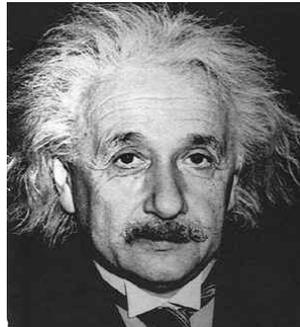
Sesión 4



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 3

Comprensión de los patrones de ABC

Hay un viejo dicho-



“El conocimiento es poder”
Albert Einstein

¿Qué significa esto para usted?

El conocimiento puede aumentar su capacidad para tomar decisiones. El conocimiento puede aumentar su capacidad para controlar su comportamiento. En START NOW aprenderá a usar el sistema ABC. Esto lo ayudará a tener más opciones sobre cómo actuar en situaciones difíciles. Un mayor autocontrol puede mejorar su vida mientras sea un paciente y cuando esté fuera del hospital.

¿Cómo cree que un mayor autocontrol podría mejorar su vida?



El sistema ABC

El sistema ABC es una manera de ver su comportamiento. Es una manera de desglosar sus acciones en 3 partes:

A= Activators (Activadores)

¿Qué lo activa? Es aquello que lo hace reaccionar, que lo pone en marcha o lo activa.

B= Behavior (Comportamiento)

Lo que hace.

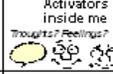
C= Consequence (Consecuencia)

¿Qué ocurre como resultado de ese comportamiento?

Este es un ejemplo de cómo se ve el formulario de ABC. El tamaño completo está en la página siguiente.

Durante START NOW, usted usará esto para desglosar su comportamiento. También lo usaremos para las discusiones en grupo.

BREAK IT DOWN, USING THE ABC SYSTEM

ACTIVATORS <i>What triggered me?</i>		BEHAVIOR <i>What did I do?</i>	CONSEQUENCES <i>What happened?</i>	
<i>Activators around me What? Where? When?</i>	<i>Activators inside me Thoughts? Feelings?</i>		<i>Positive Consequences</i>	<i>Negative Consequences</i>
				

BEHAVIOR <i>What I can do instead:</i>	CONSEQUENCES <i>What are the likely consequences?</i>	
	<i>Positive Consequences</i>	<i>Negative Consequences</i>
		


 For Behaviors above that did not work out well for you, fill in the boxes to the right, showing what you can do instead, when faced with similar Activators.

Estas son algunas cosas que debe saber sobre el uso del sistema ABC:

1. Puede usarlo para entender tanto los comportamientos positivos como los negativos.
2. Al principio, lo usará para analizar las acciones que ya ha tomado. El objetivo es empezar a usar este sistema cuando las cosas estén sucediendo realmente.
3. La capacidad de concentrarse ayuda cuando se usa el sistema ABC. Concentrarse lo ayuda a ir más despacio y pensar. El sistema ABC le da una manera de pensar las cosas. El objetivo es pensar primero y actuar después.

DESGLÓSELO, USANDO EL SISTEMA ABC

ACTIVADORES <i>¿Qué me ha activado?</i>		COMPORTAMIENTO (BEHAVIOR) <i>¿Qué hice?</i>	CONSECUENCIAS <i>¿Qué ocurrió?</i>	
Activadores a mi alrededor	Activadores dentro de mí	Lo que hice	Consecuencias positivas +	Consecuencias negativas -
¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo?	¿Pensamientos? ¿Sentimientos?	Acción		



Para los Comportamientos (**B**, behaviors) de arriba que no funcionaron bien para usted, complete los cuadros de la derecha, mostrando qué otra cosa se puede hacer, cuando se enfrenta a **Activadores** similares.



COMPORTAMIENTO (BEHAVIOR)	CONSECUENCIAS <i>¿Cuáles son las posibles consecuencias?</i>	
<i>¿Qué otra cosa podría hacer?</i>	Consecuencias positivas +	Consecuencias negativas -

Ejemplo 1: DESGLÓSELO, USANDO EL SISTEMA ABC

ACTIVADORES <i>¿Qué me ha activado?</i>		COMPORTAMIENTO (BEHAVIOR) <i>¿Qué hice?</i>	CONSECUENCIAS <i>¿Qué ocurrió?</i>	
Activadores a mi alrededor	Activadores dentro de mí	Lo que hice	Consecuencias positivas +	Consecuencias negativas -
<p>¿Qué? <i>Estaba viendo la televisión y alguien cambió mi canal</i></p> <p>¿Dónde? <i>Sala de estar</i></p> <p>¿Cuándo? <i>Por la tarde</i></p>	<p>¿Pensamientos? <i>Ese paciente fue muy grosero. “Odio este lugar”.</i></p> <p>¿Sentimientos? <i>Enfadado. Molesto. Frustrado.</i></p>	<p>Acción <i>Salí de la habitación y cerré la puerta de un golpe.</i></p>	<p><i>No me peleé con ningún paciente.</i></p>	<p><i>No pude terminar de ver mi programa.</i></p> <p><i>Un miembro del personal habló conmigo sobre mi comportamiento perturbador.</i></p>



Para los comportamientos (B, behaviors) de arriba que no funcionaron bien para usted, complete los cuadros de la derecha, mostrando qué otra cosa se puede hacer, cuando se enfrenta a Activadores similares.

COMPORTAMIENTO (BEHAVIOR) <i>¿Qué otra cosa se puede hacer?</i>	CONSECUENCIAS <i>¿Cuáles son las posibles consecuencias?</i>	
	<i>Consecuencias positivas</i> +	<i>Consecuencias negativas</i> -
<p><i>Decirle al paciente que yo estaba viendo ese programa. Pedir ayuda al personal.</i></p>	<p><i>Conseguir ver mi programa. La persona sabe cómo me siento.</i></p>	<p><i>Sentir ansiedad cuando hablo con el paciente y el personal. Tensión entre los demás y yo.</i></p>

Ejemplo 2: DESGLÓSELO, USANDO EL SISTEMA ABC

ACTIVADORES <i>¿Qué me ha activado?</i>		COMPORTAMIENTO (BEHAVIOR) <i>¿Qué hice?</i>	CONSECUENCIAS <i>¿Qué ocurrió?</i>	
Activadores a mi alrededor	Activadores dentro de mí	Lo que hice	Consecuencias positivas +	Consecuencias negativas -
<p>¿Qué? <i>Se canceló el grupo de recreación que me gusta.</i></p> <p>¿Dónde? <i>Salón de recreación</i></p> <p>¿Cuándo? <i>Viernes por la tarde</i></p>	<p>¿Pensamientos? <i>“Esto no es justo. Siempre es mi grupo favorito el que se cancela”.</i></p> <p>¿Sentimientos? <i>Enfadado, decepcionado, triste, irritado y defraudado</i></p>	<p>Acción <i>Grité al miembro del personal que me lo dijo.</i></p> <p><i>Pateé la puerta.</i></p> <p><i>Rompí mi libro.</i></p>	<p><i>No me peleé con el personal.</i></p> <p><i>El personal sabía que estaba molesto.</i></p> <p><i>En lugar de eso, nos dejan ver televisión.</i></p>	<p><i>No fui al grupo de recreación.</i></p> <p><i>El personal habló conmigo sobre mi comportamiento.</i></p>



Para los Comportamientos (B, behaviors) de arriba que no funcionaron bien para usted, complete los cuadros de la derecha, mostrando qué otra cosa se puede hacer,, cuando se enfrenta a **Activadores** similares.

COMPORTAMIENTO (BEHAVIOR) <i>¿Qué otra cosa se puede hacer?</i>	CONSECUENCIAS <i>¿Cuáles son las posibles consecuencias?</i>	
	<i>Consecuencias positivas</i> +	<i>Consecuencias negativas</i> -
<i>Preguntar al personal si podemos hacer algo diferente.</i>	<i>Hacer otra cosa.</i>	<i>Puede que no sea tan buena como la actividad recreativa.</i>

Ejemplo 3: DESGLÓSELO, USANDO EL SISTEMA ABC

ACTIVADORES <i>¿Qué me ha activado?</i>		COMPORTAMIENTO (BEHAVIOR) <i>¿Qué hice?</i>	CONSECUENCIAS <i>¿Qué ocurrió?</i>	
Activadores a mi alrededor	Activadores dentro de mí	Lo que hice	Consecuencias positivas +	Consecuencias negativas -
¿Qué? Otro paciente chocó conmigo y derramé mi almuerzo. ¿Dónde? Cafetería ¿Cuándo? Hora de almuerzo	¿Pensamientos? “¡Preste atención!” “Esa persona lo hizo a propósito- siempre intenta meterse conmigo”. “Realmente quería comer eso”. ¿Sentimientos? Molesto, enfadado y decepcionado.	Acción Le grité al paciente que mirara por dónde iba. También le tiré la bandeja.	Sabían cómo me sentía. Tampoco pudieron comer el almuerzo de hoy.	El otro paciente se enfadó mucho conmigo. Tuve que limpiar el desorden. El personal habló conmigo sobre mi comportamiento.



Para los Comportamientos (B, behaviors) de arriba que no funcionaron bien para usted, complete los cuadros de la derecha, mostrando qué otra cosa se puede hacer, cuando se enfrenta a Activadores similares.

COMPORTAMIENTO (BEHAVIOR) <i>¿Qué otra cosa se puede hacer?</i>	CONSECUENCIAS <i>¿Cuáles son las consecuencias probables?</i>	
	<i>Consecuencias positivas</i> +	<i>Consecuencias negativas</i> -
<i>Pedir otra bandeja a un miembro del personal.</i>	<i>Puedo comer el almuerzo. El personal no hablará conmigo.</i>	<i>No puedo decirle al otro paciente cómo me siento.</i>



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mis cimientos: empezando conmigo

Sesión 5



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 4



Ejercicio práctico durante la sesión de Concentración

Aceptación de mí mismo

Imagine a un chico tratando de aprender algo de un entrenador o un maestro. En la primera imagen, el instructor es respetuoso y paciente. Al mismo tiempo, este maestro espera que el estudiante sea responsable y se esfuerce.



Ahora piense en un entrenador o maestro que sea irrespetuoso e impaciente. Este maestro no espera mucho del estudiante. Piensa que el estudiante hará tonterías y perderá su tiempo.



Discusión:

¿Qué entrenador o maestro cree que obtendrá mejores resultados? ¿Por qué?

¿De qué entrenador o maestro preferiría aprender? ¿Por qué?

Algunas personas se tratan a sí mismas como el segundo tipo de maestro. Cuando intentan aprender cosas nuevas, estas personas se tratan a sí mismas de un modo que a menudo dificulta el aprendizaje. No se tratan con aceptación de sí mismas.

Así es cómo se reconoce este patrón negativo:

Características de la baja aceptación de usted mismo
<input type="checkbox"/> Menospreciarse a usted mismo
<input type="checkbox"/> Impacientarse mucho consigo mismo, especialmente cuando comete errores
<input type="checkbox"/> No esperar mucho de usted mismo
<input type="checkbox"/> Rendirse rápidamente
<input type="checkbox"/> No esperar que usted mismo trabaje intensamente
<input type="checkbox"/> Poner muchas excusas a los comportamientos
<input type="checkbox"/> Ponerse a usted mismo en situaciones dañinas

Cuando aprenda algo nuevo, como las competencias de START NOW:

- Trátese a usted mismo como lo haría el primer tipo de maestro.
- Sea paciente y amable consigo mismo.
- Al mismo tiempo, espere trabajar intensamente y ser responsable. Cuando hace esto, muestra aceptación de usted mismo.



Hoja de competencias: Aceptación de mí mismo Parte 1

Use la capacidad de concentrarse

- Cuando se centra, está en sintonía con cómo ve las cosas. Esto incluye cómo piensa y se siente.
- La capacidad de concentrarse lo ayuda a aceptarse a usted mismo.
- Cuando está centrado, a menudo siente que tiene más control.
- Seguir practicando cómo concentrarse puede ayudarlo a aceptarse a usted mismo.

Practique la meditación Metta

La meditación Metta implica una visión positiva de usted mismo. En silencio y para usted mismo, repita una o ambas de estas ideas:

- “Que esté bien y sea feliz”.
- “Que sea fuerte, seguro y pacífico”.

Trátese como trataría a un amigo

Muchos de nosotros somos más amables con nuestros amigos que con nosotros mismos, especialmente si no nos gusta algo de nosotros. Trátese como trataría a un amigo que estima. Cuando nos tratamos con amabilidad y nos aceptamos, la aceptación a nosotros mismos se nutre y crece.

¿Cuáles son algunas maneras en las que podría tratarse a usted mismo como trataría a un amigo?



Hoja de competencias:
Aceptación de mí mismo
Parte 2

Reemplace el diálogo interno negativo con el diálogo interno positivo

- Observe cómo “se habla a usted mismo” y “habla de usted mismo”. Esto incluye lo que dice en su cabeza, en voz alta o en conversaciones con otras personas.
- Muchas personas con baja aceptación de sí mismas dicen muchas cosas negativas sobre ellas mismas. Cuando se dé cuenta de que ha dicho algo negativo, reemplace el diálogo interno negativo con un diálogo interno positivo.

Estos son algunos ejemplos:

Diálogo interno negativo	Diálogo interno positivo
<i>“Soné estúpido cuando leí eso. Soy un idiota”.</i>	<i>“Me parece genial que lea en voz alta como todos los demás. Aunque cometa errores, me siento orgulloso por intentarlo”.</i>
<i>“No recibí ningún correo durante dos semanas. Nadie se preocupa por mí”.</i>	<i>“No recibí ningún correo porque mi familia y amigos están trabajando. Me escriben cuando pueden”.</i>
<i>“Todo el personal me odia”.</i>	<i>“Puedo llevarme bien con algunos miembros del personal”.</i>
<i>“Siempre me meto en problemas”.</i>	<i>“La mayor parte del tiempo no me meto en problemas y puedo trabajar para meterme en problemas cada vez menos”.</i>
<i>“Siempre meto la pata”.</i>	<i>“Cometí algunos errores en mi pasado, pero siempre soy el primero en admitirlo. Además, hago muchas cosas bien”.</i>



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mis cimientos: empezando conmigo

Sesión 6



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 5



Ejercicio práctico durante la sesión de ABC

Aceptación de mi situación

Situaciones difíciles de aceptar

Todos nos enfrentamos a algunas situaciones difíciles que no podemos cambiar, pero que es posible que nos cueste aceptar.

Discusión en grupo



¿Cuáles son algunas situaciones que pueden ser difíciles de aceptar?

Observe esas situaciones difíciles de aceptar. Diga algunos de los motivos por los que cree que podemos no querer aceptarlas

Por qué algunas situaciones son difíciles de aceptar:

- No queremos sentirnos tristes o débiles.
- Pretendemos que podemos retroceder en el tiempo y hacer que las cosas vayan de otra manera.
- Estamos enfadados por la situación y solo queremos luchar contra ella.
- Simplemente no queremos que sea verdad.
- No creemos que sea justo.
- Creemos que podemos hacer que desaparezca.
- Creemos que no somos responsables de ello.

Discusión en grupo



**NO ACEPTAR LA REALIDAD DE NUESTRA SITUACIÓN ACTUAL
PUEDE CONSUMIR MUCHA ENERGÍA Y FRENARNOS.**

¿CÓMO?

¿Cómo me ayuda aceptar mi situación?

- Cuando dejamos de luchar contra nuestra situación, podemos **hacerle frente**. En lugar de eso, podemos usar la energía que gastamos luchando contra la realidad para afrontarla.
- Aceptar nos permite ver lo que realmente está ocurriendo, en lugar de lo que querríamos que estuviera ocurriendo. Esto nos ayuda a hacerle frente a las cosas como realmente son.



¿Cómo puedo aceptar mi situación?

- Considere las siguientes citas:

“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, se nos presenta el reto de cambiar nosotros mismos”. - Viktor E. Frankl

“Debemos desprendernos de la vida que hemos planeado, para aceptar la que nos espera”. - Joseph Campbell

Discusión:

¿Por qué puede resultar inútil sentirse molesto o enfadado por una situación?

¿Por qué podría ser útil aceptar el cambio?

¿Cómo podría la aceptación cambiar nuestra situación actual?

- Use el diálogo interno: Dígase a usted mismo que puede soportar cualquiera de los sentimientos molestos que pueden acompañar a la aceptación. En START NOW aprenderá competencias para afrontar esos sentimientos molestos.
- Use técnicas para *concentrarse*, para simplemente observar la situación y sus reacciones ante ella. Anímese a ver las cosas como realmente son.
- A veces es difícil aceptar las acciones de otra persona. Recuerde que no puede cambiar lo que hacen los demás. Solo puede cambiar cómo responde, o no, al comportamiento de otra persona.
- Dese cuenta de que la aceptación suele llevar tiempo. Sea paciente con usted mismo.



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mis cimientos: empezando conmigo

Sesión 7



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 6



Ejercicio práctico durante la sesión de Concentración

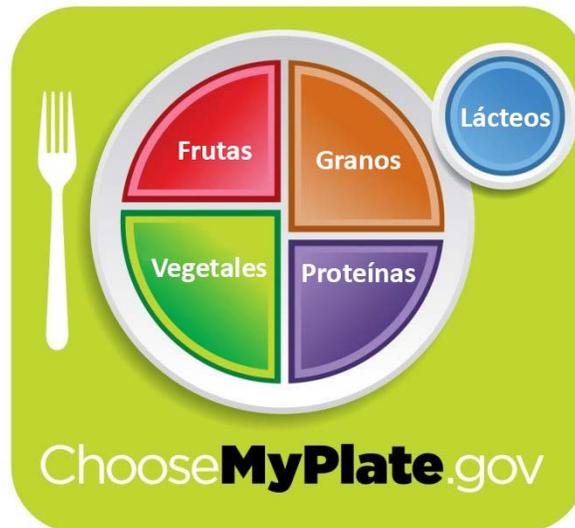
Competencias para el cuidado personal

Puede construir una vida más fuerte mejorando la manera en que se cuida.



Hoja de competencias Competencias de cuidado personal: bienestar físico

Alimentación saludable: *Algunas maneras de comer sano.*



- Seguir una dieta balanceada, incluyendo proteínas.
- Limitar la cantidad de comida chatarra que come.
- Hacer tres comidas al día.
- Beber mucho líquido, especialmente cuando esté físicamente activo o haga calor.

Ejercicio físico: *Algunas maneras de hacer ejercicio con regularidad*



- Hacer ejercicio con regularidad.
- Participar en actividades recreativas.

Sueño saludable: *Algunas maneras de afrontar el insomnio*



- Escuchar música relajante, meditar y leer para afrontar el insomnio.
- Participar en actividades físicamente activas durante el día.
- Limitar el consumo de cafeína por la tarde.
- Dormir de 7 a 8 horas por noche.

Atención médica y dental: *¿Por qué las personas a veces evitan hacer estas cosas?*



- Lavarse las manos con frecuencia y ducharse siempre que pueda.
- Tomar los medicamentos según lo recetado.
- Cepillarse los dientes frecuentemente.

Hoja de competencias Competencias de cuidado personal: bienestar mental

Ejercite su mente: haga cosas que lo mantengan interesado y le supongan un reto.



- **Aprenda una nueva competencia**
- **Lea**
- **Dibuje**
- **Busque información**
- **Escriba**

Aumente la confianza en usted mismo:



- **Dese crédito por intentar algo nuevo.**
- **Dese cuenta cuando hace algo bien.**
- **Siéntase orgulloso de estar haciendo algo positivo, aunque el resultado no sea tan bueno como esperaba.**
- **Recuerde reemplazar el diálogo interno negativo con el diálogo interno positivo.**
- **Haga algo que lo haga sentirse orgulloso cada día.**

Quédese con los ganadores:



- **Observe a las personas de su alrededor a las que les va bien.**
- **Busque personas cuyas vidas se parezcan más a cómo quisiera que fuera la suya.**
- **Pase más tiempo con personas positivas.**

Hoja de competencias

Tema especial: cuando se recetan medicamentos

Estos son algunos consejos para aumentar su bienestar cuando los profesionales de atención médica le recetan medicamentos para tratar condiciones de salud mental o físicas.



Hable con su equipo de tratamiento. He aquí cómo hacerlo:

- Si algo le impide tomar el medicamento que le recetaron, informe a su equipo de tratamiento. Su equipo de tratamiento puede ayudarlo para hablar sobre sus preocupaciones.
- Estos son ejemplos:
 - Tiene efectos secundarios.
 - No cree que deba tomar ese medicamento.
 - No cree que lo esté ayudando o que lo ayudará.
- Muestre una actitud abierta y equilibrada hacia los comentarios que le da su equipo de tratamiento. Estas son algunas áreas sobre las que a veces a las personas les resulta difícil mantener una actitud abierta:
 - Algunos efectos secundarios son desagradables, pero el medicamento puede ser útil para otros síntomas.
- Anote algunas cosas cuando vaya a ver a su equipo de tratamiento.
 - Esto es útil si descubre que a veces olvida lo que quería decir cuando va a las citas.
- Tenga en cuenta que la mayoría de los medicamentos funcionan mejor cuando se toman constantemente.
- Si no le gustan sus medicamentos o sus efectos secundarios, no deje de tomarlos sin hablar con su equipo de tratamiento. Usted y su equipo de tratamiento pueden diseñar un plan.



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mis cimientos: empezando conmigo

Sesión 8



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 7



Ejercicio práctico durante la sesión de ABC

Mi ser espiritual

Muchas personas creen que tener una conexión espiritual es muy importante. Se deben respetar las creencias y prácticas espirituales de cada persona.

¿Qué significa para usted ser espiritual?

Estas son algunas cosas que otras personas han dicho sobre lo que significa para ellas ser espiritual (no hay una respuesta correcta):

una vida con sentido

una sensación de paz

creer en algo más grande que uno mismo

un sentido de propósito

la espiritualidad es algo que nadie puede decidir excepto usted

buscar la bondad en mí mismo y en los demás

Saber que siempre hay alguien a mi lado, alguien que me guía

Maneras de reconocer y celebrar mi ser espiritual



Practique la concentración

Concentrarse puede ayudar a sentir nuestra verdad, una voz más profunda que está en nuestro interior. Puede mantenernos “centrados”.

Con la oración

Hable con un Ser Supremo, un Poder Superior, una sabiduría mayor o con Dios. Pídale ayuda y guía. Recite una oración, una canción o un poema que lo llene de fuerza e inspiración.

Participe en una organización espiritual

Asista a un servicio de culto. El culto juntos puede aportar apoyo y compañerismo. Pregunte sobre otros eventos espirituales especiales. Estudie temas espirituales con otras personas.

Busque un sentido

Encontrar sentido a una situación dolorosa es como entender que no hay mal que por bien no venga. Usted es capaz de ver lo bueno de lo malo.

- Ejemplo: otro paciente me vuelve loco a veces. Sin embargo, estar aquí me ha enseñado a ser paciente con los demás.

Lea literatura espiritual

Considere la lectura de libros espirituales. Visite la biblioteca.

Disfrute de la música espiritual

Considere cantar, escuchar o aprender a tocar música con influencias espirituales.



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mis cimientos: empezando conmigo

Sesión 9



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 8



Ejercicio práctico durante la sesión de ABC

Identificación y desarrollo de mis valores



Valores

Esta es una definición de “valores”-

Las creencias que las personas tienen sobre lo que es más importante en la vida; las creencias que guían el comportamiento de una persona.

¿Qué significa para usted la palabra “valores”?

Ejercicios en grupo sobre valores:



Qué llevaría a una isla desierta:



Una época en la que estuve
orgulloso de mí mismo:



Un día especialmente positivo:

Lo que hay que saber sobre los valores:

- Nadie más que usted puede determinar sus valores.
- Cuando se trata de valores, las acciones hablan más que las palabras.

Valores contradictorios:

- No es raro tener 2 o más valores diferentes que van en contra y dificultan la toma de decisiones.

Por ejemplo: Jay valora la lealtad. Cree que es una persona que no abandona a sus amigos en las buenas o en las malas. También valora la sinceridad y quiere que sus amigos sean auténticos.

Jay descubre que un amigo le ha mentado varias veces. Cree que debe decidir si seguir con él o poner fin a la amistad.

¿Qué haría usted?



- A veces, las personas mantienen los mismos valores cuando cambian su estilo de vida, pero encuentran nuevas maneras de expresarlos.
- Los valores de las personas pueden cambiar con el tiempo.



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mis cimientos: empezando conmigo

Sesión 10



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 9



Ejercicio práctico durante la sesión de Concentración

Identificación y respeto de mis límites personales



La Gran Muralla China

¿Cuánto ayudan a los países unas fronteras claras?

Los límites ayudan a las personas en muchas maneras similares.

Límites personales

- **Su zona de confort**
- **Cómo espera que la gente lo trate a usted, su propiedad y tiempo**
- **Cómo espera tratar a otras personas, su propiedad y tiempo**

Sobre los límites personales

- **Las personas tienen el derecho de decidir sus propios límites.**
- A algunas personas las educaron para que pensar en lo que los demás querían o necesitaban. Es posible que les resulte totalmente extraño honrar y respetar sus propios sentimientos y necesidades. Empezar a definir sus propios límites es una manera de empezar a respetar sus sentimientos y necesidades.
- Los límites personales nos ayudan a conectar con las personas y no solo a mantenerlas alejadas.



- Algunas personas han tenido experiencias tan desalentadoras con los demás que pueden mantener su distancia con casi todo el mundo. A medida que se sienten más seguras de que tienen límites para protegerse, suelen estar dispuestas a dejar entrar un poco más a las personas.
- Tener y establecer límites, y respetar los límites de los demás, puede sentirse extraño y bueno al mismo tiempo.
- Permitirse tener y respetar límites puede parecer extraño porque posiblemente no esté acostumbrado. Al mismo tiempo, suele sentirse bien tener claros los límites personales de todos.

Ejemplos de límites personales

Su tiempo. Preguntas que debe considerar:



- ¿Cómo prefiere usar su tiempo libre?
- ¿Cómo sabe si está dedicando demasiado tiempo a lo que los demás quieren hacer?
- ¿A qué hora prefiere irse a dormir?

Sus cosas. Preguntas que debe considerar:



- ¿Cómo espera que los demás traten sus cosas?
 - ¿Cuándo les presta objetos a los demás? ¿A quién? ¿En qué circunstancias?

Sus valores. Preguntas que debe considerar:



- ¿Está dispuesto a engañar o mentir para conseguir algo?
- ¿En qué momento, si es que llega, la falta de honradez de una persona lo hace poner fin a la relación?
- ¿Qué importancia tiene para usted respetar las diferencias?
- ¿En qué circunstancias, si las hay, dejaría lo que está haciendo para ayudar a otra persona?



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real