FUNDACIÓN
ENDAELALTO
promoviendo cambios, tejiendo futuros

Manual de Autocuidado de la Salud Mental

CRÉDITOS

Institución solicitante:

FUNDACIÓN
ENDAELALTO
promoviendo cambios, tejiendo futuros

Equipo técnico:
Patricia Beltrán
DIRECTORA GENERAL
Alex Porco
DIRECCIÓN ENDA

Consultor externo:
Ramiro Valda Yañez
PSICÓLOGO

Diseño, diagramación e illustración
Silvia Eugenia Vargas Onofre

Con el apoyo de:

CARITAS
Schweiz
Suisse
Svizzera
Svizra

2021

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN....3
2.OBJETIVO....4
3.ÁMBITO DE APLICACIÓN....4
4.UTILIZACIÓN DEL MANUAL....5
5.MARCO CONCEPTUAL....6
6.TÉCNICAS TRANSVERSALES PARA EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL....9
6.1. AUTO IDENTIFICACIÓN DEL MALESTAR INDIVIDUAL....9
- Instrumento: Identificando síntomas de malestar físico....11
- Instrumento: Identificando síntomas de malestar cognitivo y emocional....12
- Instrumento: Identificando síntomas conductuales....13
- Análisis de los resultados obtenidos en cada instrumento....13

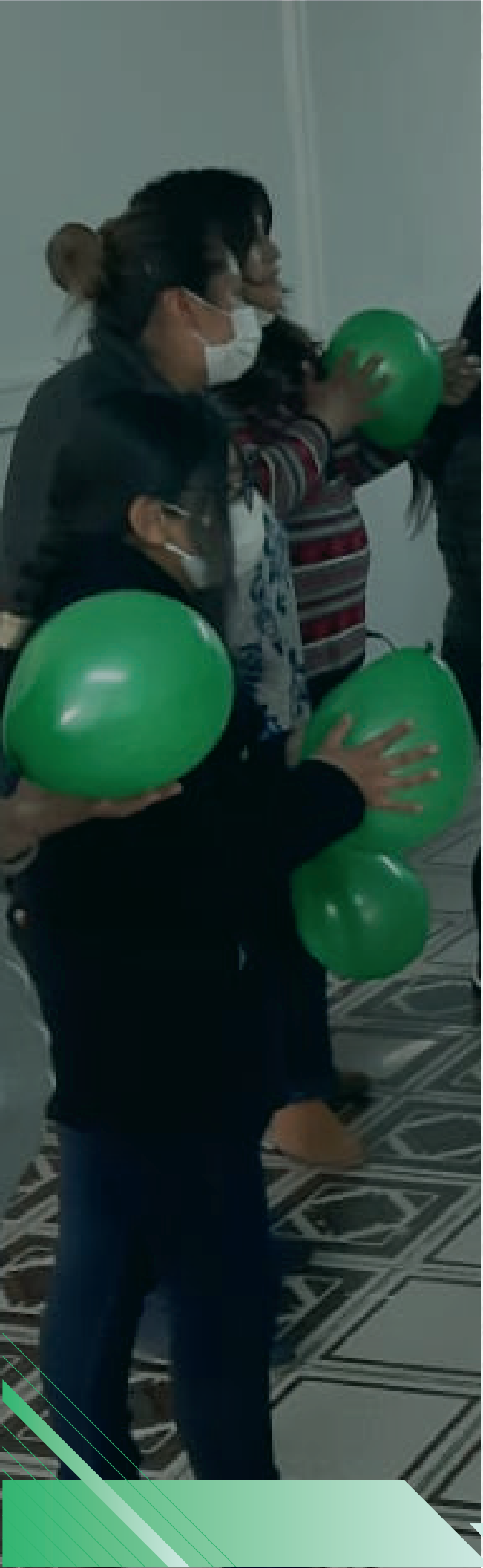
6.2. AUTOGESTIÓN DE LA RELAJACIÓN CORPORAL....15
- ¿Qué es la tensión y la relajación del cuerpo?....15
- Técnica activa para la relajación muscular....15

6.3. AUTOGESTIÓN DE LOS PENSAMIENTOS LIMITANTES....15
- ¿Qué son los pensamientos autolimitantes y para qué sirve identificarlos?....15
- Técnica para identificar y modificar los pensamientos autolimitantes....17
- Los pasos para la auto aplicación de la técnica del A-B-C....19
- ¿Cómo identifico mis pensamientos limitantes?....20
- ¿Cómo cambio mis pensamientos limitantes a pensamientos saludables?....21

6.4. AUTOGESTIÓN DE LAS EMOCIONES....24
- ¿Qué son las emociones y cuál es su influencia en nuestra salud mental?....24
- La gestión de nuestras emociones....25
- Técnicas para la gestión efectiva de nuestras emociones....25

6.5. AUTOGESTIÓN DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES....28
- ¿Qué importancia tiene el relacionarnos con otras personas?....28
- Técnica para definir una estrategia efectiva de comunicación....30

7. PAUTAS PARA EL AUTOCUIDADO DESDE LO LABORAL....32
8. PAUTAS PARA EL AUTOCUIDADO DESDE LO FAMILIAR....34
ANEXOS....36
Instrumento: Identificando síntomas de malestar físico....37
Instrumento: Identificando síntomas de malestar cognitivo y emocional....37
Instrumento: Identificando síntomas conductuales....38
Hoja de registro, ejemplos para identificar y modificar los pensamientos limitantes....39
Hoja de registro diario del A-B-C....40
Hoja de análisis y modificación de pensamientos limitantes....41
Hoja de registro para la gestión diaria de mis emociones....42
Instrumento: Estrategia efectiva de comunicación....43
REFERENCIAS....44



1. INTRODUCCIÓN

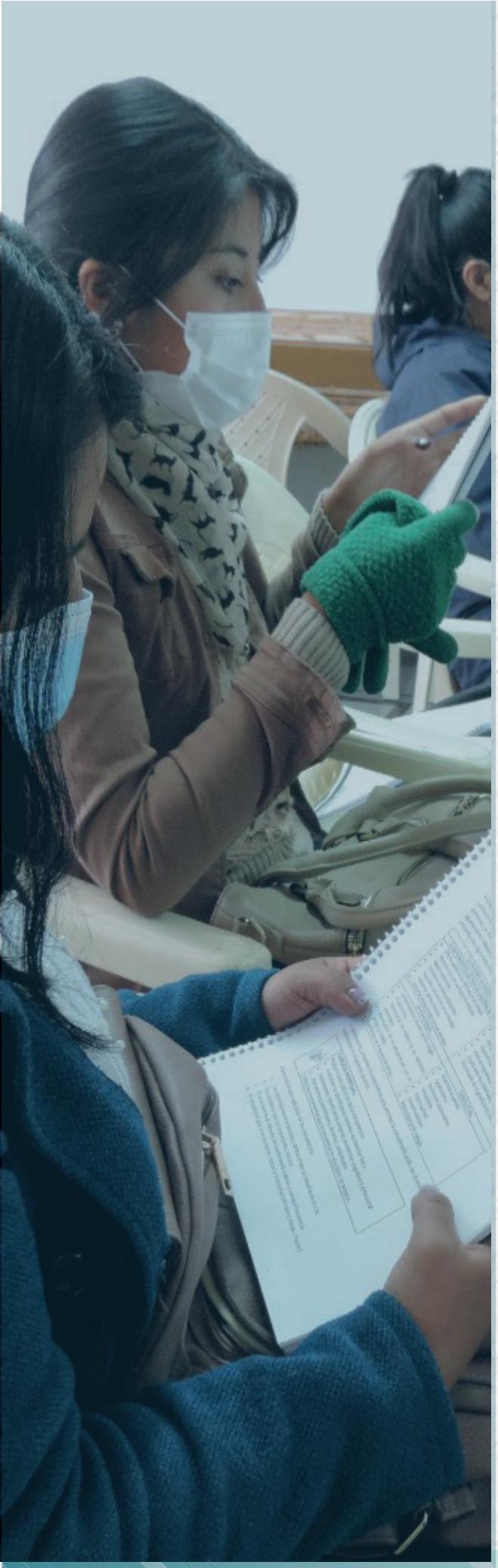
La ***Fundación ENDA EL ALTO***, es una organización no gubernamental que trabaja en la ciudad de El Alto desde 1988, desarrollando proyectos sociales en beneficio de poblaciones vulnerables, tiene como misión la defensa, restitución y promoción de los derechos humanos de niños, niñas y adolescentes vulnerables, con énfasis en víctimas de diferentes formas de violencia. Desde julio 2020, con el apoyo de Caritas Suiza, ENDAELALTO implementa un proyecto de protección y prevención de la violencia en todas sus manifestaciones, la trata y la violencia sexual comercial de niños, niñas y adolescentes, en base a un trabajo integral con los titulares de derechos, responsabilidades y obligaciones.

En esta oportunidad y en consecución con el proyecto de protección y prevención de la violencia, **ENDAELALTO** presenta el **MANUAL DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL PARA EQUIPOS DE TRABAJO CON POBLACIÓN VULNERABLE**, el mismo se enmarca en el desarrollo de estrategias individuales para el autocuidado y se divide en cinco partes:

- Auto identificación del malestar individual
- Autogestión de la relajación corporal
- Autogestión de los pensamientos limitantes
- Autogestión de las emociones
- Autogestión de las relaciones interpersonales

Si bien está dirigido a personas que trabajan con población vulnerable, puede ser utilizado también por personas y equipos interesados en incrementar la percepción de bienestar y calidad de vida.

Asimismo, consideramos fundamental, que, para replicar las técnicas del presente Manual de Autocuidado, el facilitador logre una experiencia individual y obtenga resultados personales con cada una de las técnicas.



2. OBJETIVO

Contribuir a incrementar la percepción de bienestar y la calidad de vida en personas que trabajan en actividades con altos niveles de estrés laboral, con población vulnerable y en riesgo social, por medio de la autoaplicación de estrategias efectivas a nivel físico, cognitivo, emocional y relacional.

3. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El presente Manual de Autocuidado de la Salud Mental tiene dos niveles de aplicación:

- Aplicación individual: Este nivel de aplicación, implica desarrollar de forma individual las estrategias planteadas en el manual, gestionando el tiempo de aprendizaje y práctica de forma personal, y aplicando las técnicas en su ámbito familiar y laboral.

- Aplicación en grupo o equipo: Este nivel de aplicación, implica desarrollar de forma grupal y en equipo las estrategias planteadas en el manual, gestionando el tiempo de aprendizaje, práctica y retroalimentación de forma grupal, y aplicando las técnicas en el ámbito principalmente laboral.

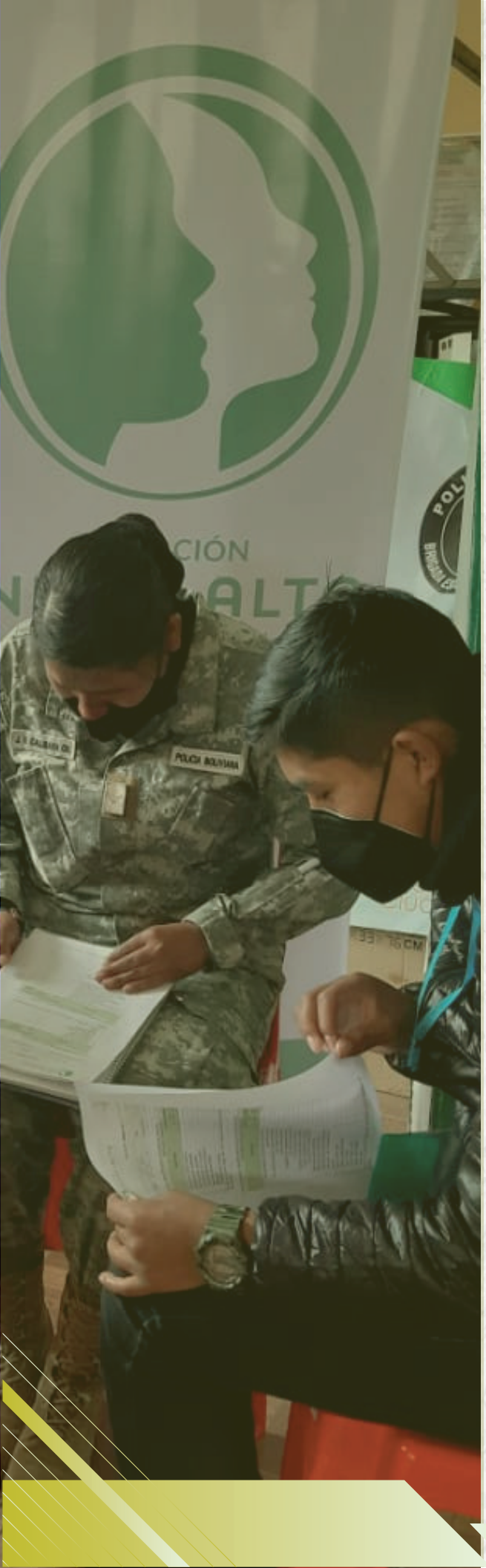
4. UTILIZACIÓN DEL MANUAL

El presente Manual de autocuidado para equipos de trabajo con población vulnerable, presenta cinco partes diferenciadas de la siguiente forma:

- Auto identificación del malestar individual
- Autogestión de la relajación corporal
- Autogestión de los pensamientos limitantes
- Autogestión de las emociones
- Autogestión de las relaciones interpersonales

Cada una de las partes, plantea los elementos teóricos básicos de cada técnica, su aplicación y los instrumentos respectivos en el acápite de Anexos. Asimismo, para que las técnicas sean efectivas y la persona comience a experimentar los resultados propuestos y los beneficios esperados, existen algunos requisitos indispensables:

- Estudiar cada una de las técnicas y lograr una comprensión de las mismas.
- Aplicar las técnicas el tiempo recomendado para que se logre un manejo adecuado de las mismas.
- Continuar con su aplicación diaria hasta que se conviertan en un hábito y en parte de nuestra rutina.



5. MARCO CONCEPTUAL

°Definiendo el estrés

El estrés es un recurso necesario para afrontar de mejor manera los retos de la vida diaria, se podría decir que toda nuestra actividad demanda un cierto nivel de estrés. La respuesta de estrés se activa en el organismo con el objetivo de brindar al ser humano recursos necesarios para permitirle afrontar de manera efectiva las situaciones más difíciles.

Las respuestas del organismo con niveles de estrés adecuado para afrontar de manera efectiva situaciones difíciles y de sobrevivencia, ha sido fundamental para la especie humana, en ese sentido, para el ser humano el estrés es necesario para afrontar situaciones cotidianas y puede ser decisivo para resolver conflictos de manera efectiva. El estrés se convierte en un factor nocivo en la vida del ser humano cuando es muy intenso, frecuente y se mantiene en el tiempo, es decir, cuando activa en el organismo respuestas desproporcionadas a la situación que se pretende resolver. La activación desproporcionada produce la manifestación de síntomas que pueden generar diversas enfermedades, más aún, si estas confluyen con factores de riesgo ambientales, sociales y conductuales.
Asimismo, el que una persona presente una respuesta de estrés, involucra dos aspectos interrelacionados:

- Las demandas objetivas del medio (la situación)
- La percepción de los recursos o habilidades que dispone para afrontar las demandas.

La persona realiza un balance interpretativo entre las demandas del entorno y los recursos que dispone, en ese sentido, de este balance interpretativo surge la percepción y la respuesta de estrés, podemos identificar dos tipos de estrés:

- Estrés positivo o eustrés: la persona tiene la percepción de que los recursos que posee son suficientes o superiores a las demandas del medio, este tipo de estrés nos permite afrontar de manera efectiva las situaciones del contexto y nos permite resolver conflictos a nivel familiar, laboral, profesional, etc.

- Estrés negativo o distrés: la persona tiene la percepción de que las demandas del medio son superiores y exceden a los recursos que posee, este tipo de estrés no permite afrontar de manera efectiva las situaciones del contexto, y nos imposibilita resolver conflictos a nivel familiar, laboral, profesional, etc.

Partiendo de los tipos de respuesta descritas, es importante también definir cuáles son las principales fuentes de estrés, tenemos dos fuentes fundamentales:

- Sucesos vitales intensos y extraordinarios: situaciones que suceden de forma extraordinaria en nuestra vida cuyo afrontamiento efectivo, demanda estrategias de adaptación a nivel físico, emocional y conductual, lo cual implica una movilización intensa y crítica de recursos para el organismo.
- Sucesos diarios de menor intensidad: situaciones de la vida cotidiana que generan niveles de estrés crónico, cuya acumulación produce una movilización progresiva de recursos para el organismo, provocando respuestas cada vez más exigentes.

°Salud mental, una definición precisa

Una definición amplia y acorde al modelo planteado en el presente manual de autocuidado, plantea que una persona es saludable mentalmente cuando puede realizar las conductas necesarias para alcanzar sus metas, llevando su vida de acuerdo con sus valores, más allá de la experiencia de emociones negativas que pueda tener en ese proceso. Esto implica que la molestia, la frustración, el aburrimiento o la vergüenza no impiden que la persona realice aquellas acciones que pueden llevarla a eso que ha definido como su meta.

Las personas con excesivo estrés a nivel social, por ejemplo, desean relacionarse adecuadamente con otras personas de su entorno, pero al estar seguras que serán criticadas o desacreditadas, evitan el relacionarse como una estrategia orientada a evitar la frustración o la molestia que, están firmemente convencidas, será el resultado de su interacción con las demás personas.

° El modelo cognitivo, la base teórica del manual

Desde el punto de vista del modelo cognitivo, la salud mental se asocia con la flexibilidad cognitiva (pensamientos y creencias). La cognición patológica (que nos genera malestar, estrés, ansiedad, etc.) se caracteriza por ser disfuncional y rígida; esta rigidez, se torna problemática ya que interfiere en la ejecución de aquellas conductas que tienen que ver con el logro de las metas trazadas por la persona, en ese sentido, la salud mental requiere un adecuado foco en el presente, en la experiencia tal como se nos presenta.

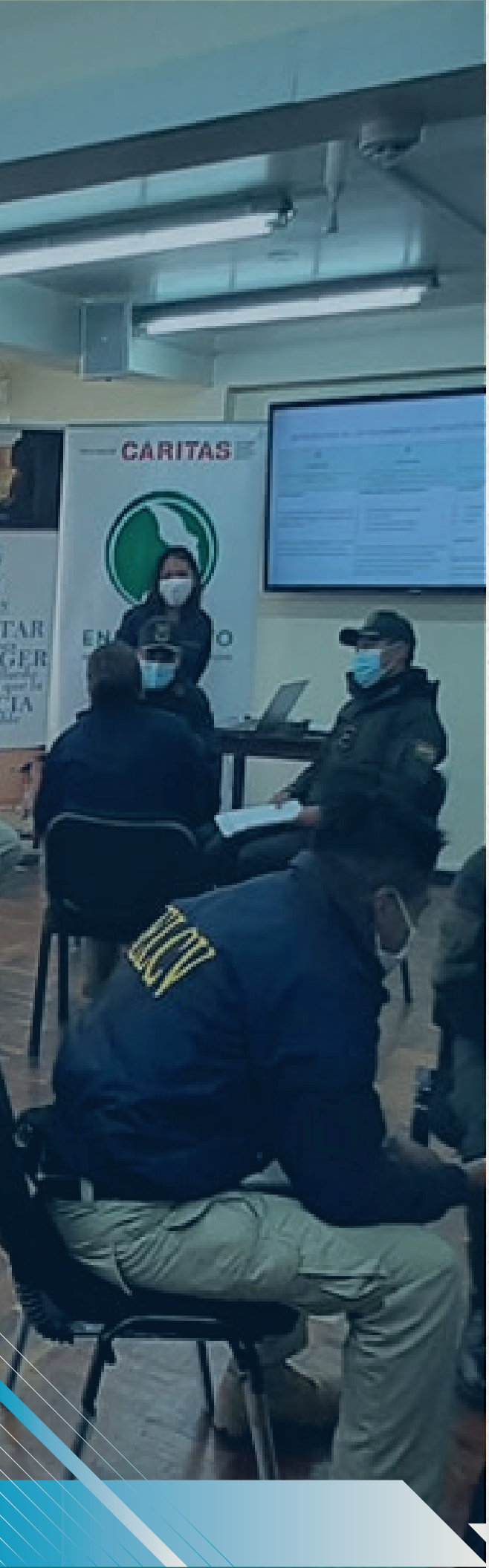
También incluye la capacidad de ver a nuestros eventos mentales (pensamientos, creencias, emociones) como manifestaciones psicológicas y no realidades si posibilidad de modificación; no podemos comprender la realidad sino por medio de nuestra cognición (pensamientos, creencias), pero no debemos confundir, por ello, la realidad con la representación mental que de ella nos hacemos.

° La gestión de la salud mental, el autocuidado

Se considera al autocuidado como aquellas acciones individuales orientadas a incrementar la salud y el cuidado personal a nivel físico, psicológico y social; las acciones de autocuidado están influenciadas por los factores socioculturales, familiares y las condiciones de vida de la persona, así como las experiencias previas y las percepciones individuales.

El autocuidado es considerado como uno de los aspectos fundamentales para incrementar el efecto de los recursos físicos, emocionales, intelectuales y sociales en aquellas personas que trabajan en actividades de riesgo, con altos niveles de estrés y con población vulnerable. Asimismo, el autocuidado implica el desarrollo y aplicación de estrategias a nivel personal y profesional.

¿Cuándo el autocuidado ya no es efectivo? cuando la interferencia en la consecución de las metas individuales es significativa y las estrategias de autocuidado no pueden ser aplicadas y/o dejan de ser eficientes.



6. TÉCNICAS TRANSVERSALES PARA EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

6.1. AUTO IDENTIFICACIÓN DEL MALESTAR INDIVIDUAL

Las reacciones personales ante una situación de crisis son diferentes. Algunas personas pueden sentir que la crisis es algo imposible de manejar, o sentirse inseguras sobre lo que está sucediendo, por lo tanto, pueden experimentar miedo, angustia o hasta pánico. Algunas personas tienen reacciones leves, mientras que otras pueden reaccionar de forma mucho más intensa. Asimismo, y en un porcentaje menor, algunas personas pueden reaccionar con optimismo, y de manera muy rápida, generar sentimientos de esperanza y de cambios positivos a partir de la situación crítica, dedicándose a cuidar de otros que también estén afectados por la crisis.

La forma de reaccionar de las personas depende de varios factores:

- Las características de los acontecimientos que la persona esté experimentado.
- Experiencias previas de acontecimientos similares en su historia personal.
- Contar o no con apoyo de otras personas o instituciones durante la situación de crisis.
- Estado de salud en general y características individuales de salud mental.
- Cultura y tradiciones, influirá en como las personas interpretan y afrontan la crisis.
- Edad, situación económica y social.

Una situación de crisis social, ambiental o de salud (como la pandemia del COVID-19) implica un incremento de los niveles de estrés de la población. Existen situaciones diversas que generan e incrementan la intensidad del estrés que las personas pueden experimentar, en este contexto, profesionales y personal que trabaja en la atención de población vulnerable, tienen una mayor probabilidad de enfrentar situaciones que generan una elevada intensidad de estrés, por la naturaleza de su trabajo.

En situaciones de intenso estrés se pueden experimentar reacciones como:

GUÍA PARA LA IDENTIFICACIÓN DE REACCIONES GENERALES ANTE LA CRISIS	
REACCIONES MANEJABLES DE REDUC IDA INTENSIDAD	**REACCIO NES DE MAYOR INTENSIDAD Y DE CUIDADO**
Estas pueden ser manejadas a través de los recursos personales, estrategias de autocuidado, apoyo de familia y comunidad.	Reacciones que requieren para su manejo, la intervención de apoyo especializado.
• Negar lo que está sucediendo. • Ansiedad, angustia y reacciones de pánico. • Miedo. • Culpa. • Rabia. • Irritación u hostilidad. • Tristeza o llanto fácil. • Intolerancia con las demás personas.	• Estado de alerta e intranquilidad permanente. • Aumento significativo del consumo de alcohol u otras drogas. • Aislamiento de la familia y/o social, o dificultades para comunicarse. • Temblores.
• Insomnio (no poder conciliar el sueño o despertar mucho antes de lo habitual) • Falta o exceso de apetito • Bloqueo mental o enlentecimiento en las tareas cotidianas o habituales. • Sensación de imposibilidad de sobrellevar los problemas cotidianos. • Disminución de la atención o concentración. • Preocupación permanente. • Hiper o hipoactividad de la conducta. • Sentir fatiga, cansancio más del habitual. • Cambios en el deseo o rendimiento sexual. • Tensión muscular, mareos o dolores de cabeza.	• Cambios bruscos en el hábito intestinal, náuseas y vómitos. • Sensación de debilidad permanente. • Dolores físicos recurrentes e incapacitantes. • Aumentos sin causa aparente de la presión arterial, frecuencia cardiaca o malestar respiratorio. • Desorientación y confusión sobre fechas, lugares, nombres de personas, etc. • Lentitud excesiva en realizar tareas incluso las básicas y habituales. • Pensamientos sobre quitarse la vida o intento suicida. • Sensación de desconexión con la realidad.

Profesionales y personal que trabaja en atención de población vulnerable o que están en contacto directo con víctimas o situaciones sociales que implican daño y/o peligro hacia otras personas, se encuentran más vulnerables a desarrollar estrés laboral, este se define como un agotamiento relacionado directamente con las actividades en el ámbito laboral y que puede presentar las siguientes reacciones en la persona:

GUÍA PARA LA IDENTIFICACIÓN DE SÍNTOMAS DE ESTRÉS LABORAL	
CUMPLIMIENTO DE TAREAS LABORALES	**ACTITUD / MOTIVACIÓN**
• Disminución de la calidad en el trabajo. • Disminución en cantidad de trabajo. • Baja motivación. • Evitación de tareas laborales. • Aumento en errores en el trabajo. • Volverse perfeccionista. • Volverse obsesionado con los detalles.	• Disminución de la confianza en sí mismo. • Pérdida de interés en tareas. • Insatisfacción en general. • Actitud negativa ante el trabajo. • Apatía ante las actividades. • Disminución de la gratificación en trabajo.
INTERPERSONAL	**CONDUCTUAL**
• Distanciamiento emocional de colegas. • Impaciencia. • Disminución en calidad de las relaciones personales. • Disminución de la comunicación con los amigos y colegas. • Conflictos con el equipo de trabajo.	• Ausentismo laboral. • Agotamiento. • Decisiones equivocadas. • Irritabilidad • Impuntualidad. • Irresponsabilidad. • Sobrecargarse de trabajo.

A continuación, presentamos instrumentos que permiten la autoidentificación de síntomas individuales en situaciones de crisis.

EJERCICIO INDIVIDUAL

Realiza la auto aplicación de los instrumentos:

- Instrumento: Identificando síntomas de malestar físico
- Instrumento: Identificando síntomas de malestar cognitivo y emocional
- Instrumento: Identificando síntomas conductuales

Utiliza los instrumentos que se encuentran en el acápite de Anexos.

Pasos para la auto aplicación de los instrumentos:

1. Lee detenidamente el síntoma y define si este se presenta en ti o no
2. Si consideras que no se presenta, marca 0
3. Si se presenta el síntoma, recuerda desde cuándo y con qué frecuencia
4. Si consideras que, si se presenta, marca la intensidad del mismo desde 1 hasta 5

Instrumento: Identificando síntomas de malestar físico

La siguiente tabla muestra los principales síntomas, a nivel físico, que se presentan como resultado del excesivo estrés o ansiedad en situaciones de crisis, sin embargo, es importante descartar que la presencia de estos síntomas a nivel físico no forme parte de un cuadro clínico como la COVID-19 por ejemplo.

SÍNTOMA	PERCEPCIÓN DE LA INTENSIDAD DEL SÍNTOMA					
	0	1	2	3	4	5
• Aumento ritmo cardiaco			X			
• Respiración acelerada	X					
• Sudoración excesiva				X		
• Temblores en el cuerpo			X			
• Contracturas musculares	X					
• Agotamiento físico					X	
• Mareos			X			
• Presión en el pecho		X				
(marcar desde 0 = no existe el síntoma hasta 5 = máxima intensidad del síntoma)						

Instrumento: Identificando síntomas de malestar cognitivo y emocional

Los síntomas cognitivos y emocionales, tienen un carácter intenso y recurrente a nivel individual, generan incomodidad y malestar e interfieren significativa y negativamente en la vida de la persona; la siguiente tabla muestra los principales síntomas, a nivel cognitivo y emocional, que se presentan como resultado del excesivo estrés o ansiedad en situaciones de crisis.

SÍNTOMA	PERCEPCIÓN DE LA INTENSIDAD DEL SÍNTOMA					
	0	1	2	3	4	5
• Pensamientos recurrentes y sensación de que:						
"algo malo va a suceder"						X
"no puedo superar lo que me está sucediendo"					X	
"soy incapaz de salir adelante"				X		
"creo que estoy enloqueciendo"	X					
"quisiera huir / desaparecer para siempre"		X				
"no vale la pena seguir adelante"		X				
"no hay salida / solución para esto"			X			
"merezco lo que sucede es un castigo divino"			X			
"nadie comprende lo que está sucediendo"		X				
"de qué sirve continuar si todo está mal"			X			
• Dificultad para concentrarme					X	
• Dificultad para tomar decisiones					X	
• Dificultad para recordar experiencias recientes						X
• Dificultad para "desconectarme" de lo que sucede					X	
• Siento miedo / temor			X			
• Siento inseguridad / amenaza				X		
• Siento tristeza					X	
• Siento desgano / apatía				X		
• Siento rabia / intolerancia			X			
• Siento culpa					X	
(marcar desde 0 = no existe el síntoma hasta 5 = máxima intensidad del síntoma)						

Instrumento: Identificando síntomas conductuales

Los síntomas conductuales o de comportamiento, tienen un carácter intenso y recurrente a nivel individual, generan incomodidad y malestar e interfieren significativa y negativamente en la actividad y cotidianidad de la persona; la siguiente tabla muestra los principales síntomas, a conductual, que se presentan como resultado del excesivo estrés o ansiedad en situaciones de crisis.

SÍNTOMA	PERCEPCIÓN DE LA INTENSIDAD DEL SÍNTOMA					
	0	1	2	3	4	5
• Alteraciones en hábitos de sueño (no conciliar el sueño o despertar mucho más temprano de lo habitual)					X	
• Alteraciones en hábitos alimenticios (comer en exceso o por el contrario reducir significativamente la porción de comida o el número de veces que se come)				X		
• Dificultad para iniciar actividades (se evitan o postergan demasiado)			X			
• Incremento de fallas, errores o desorganización en el trabajo (actividades que antes se realizaban sin problemas)			X			
• Respuestas agresivas / impulsivas a personas cercanas en ámbito familiar (a nivel verbal o no verbal)				X		
• Respuestas agresivas / impulsivas a personas cercanas en ámbito laboral (a nivel verbal o no verbal)				X		
• Dificultad para iniciar o seguir una conversación (principalmente sobre temas relevantes o urgentes)			X			
• Disminución o incremento significativo del lenguaje corporal (gestos, movimientos al hablar)				X		
(marcar desde 0 = no existe el síntoma hasta 5 = máxima intensidad del síntoma)						

Análisis de los resultados obtenidos en cada instrumento

Análisis de los resultados para cada uno de los instrumentos:

Realiza una revisión de los resultados obtenidos, toma nota de los siguientes puntos

1. Si tienes la mayoría de los síntomas
2. Si tienes mucha intensidad en algunos de los síntomas
3. Si los síntomas están presentes en ti desde hace varios días
4. Si percibes que los síntomas te incapacitan en algún aspecto de tu vida

En cada uno de los instrumentos hay dos elementos fundamentales que nos permiten decidir qué hacer con los resultados obtenidos:

1. Si verificas que presentas varios síntomas con una elevada intensidad (4 o 5) y/o percibes que estos síntomas interfieren de manera significativa y negativa en tu calidad de vida; el paso siguiente será consultar a un profesional médico o psicólogo, para realizar una evaluación más en profundidad y definir la mejor y más oportuna intervención para reducir el daño y mejorar tu calidad de vida.

2. Si verificas que la mayoría de los síntomas que presentas no tienen una elevada intensidad (1,2, o 3) y/o percibes que estos síntomas no interfieren en tu calidad de vida de manera significativa; el paso siguiente será aplicar las estrategias que te proponemos en el presente manual.

AUTO IDENTIFICACIÓN DEL MALESTAR INDIVIDUAL

Tenemos los siguientes instrumentos para auto aplicarnos:

- Instrumento: Identificando síntomas de malestar físico
- Instrumento: Identificando síntomas de malestar cognitivo y emocional
- Instrumento: Identificando síntomas conductuales

Paso 1 para la auto aplicación de los instrumentos:

Lee detenidamente cada síntoma y define si este se presenta en ti o no:

a. Si consideras que no se presenta, marca 0
b. Si se presenta el síntoma, recuerda desde cuándo y con qué frecuencia
c. Si consideras que, si se presenta, marca la intensidad del mismo desde 1 hasta 5

Paso 2 para la auto aplicación de los instrumentos:

El análisis de los resultados para cada uno de los instrumentos auto aplicados.

Realiza una revisión de los resultados obtenidos, toma nota de los siguientes puntos:

a. Si tienes la mayoría de los síntomas
b. Si tienes mucha intensidad en algunos de los síntomas
c. Si los síntomas están presentes en ti desde hace varios días
d. Si percibes que los síntomas te incapacitan en algún aspecto de tu vida

Paso 3 para la auto aplicación de los instrumentos:

Decidir qué acciones tomar con base en los resultados obtenidos:

a. Si verificas que presentas varios síntomas con una elevada intensidad (4 o 5) y/o percibes que estos síntomas interfieren de manera significativa y negativa en tu calidad de vida; el paso siguiente será consultar a un profesional médico o psicólogo, para realizar una evaluación más en profundidad y definir la mejor y más oportuna intervención para reducir el daño y mejorar tu calidad de vida.
b. Si verificas que la mayoría de los síntomas que presentas no tienen una elevada intensidad (1,2, o 3) y/o percibes que estos síntomas no interfieren en tu calidad de vida de manera significativa; el paso siguiente será aplicar las estrategias que te proponemos en el presente manual.

6.2. AUTOGESTIÓN DE LA RELAJACIÓN CORPORAL

¿Qué es la tensión y la relajación del cuerpo?

Las posturas en el trabajo y en las actividades cotidianas que producen un cierto nivel de dolor o cansancio, las actividades a mucha velocidad con plazos reducidos, y los largos periodos de tiempo frente al computador no necesariamente en posturas adecuadas; causan niveles elevados de tensión muscular por estrés, esto se traduce en un incremento del tono muscular (hipertonía muscular). Esto puede originarse, a partir, de dos tipos de situaciones:

- Las situaciones amenazadoras muy intensas (crisis), que producen un estado de alerta o vigilia en que el organismo moviliza sus recursos en previsión del enfrentamiento o de la huida.
- Las situaciones menos amenazadoras pero persistentes, como las que se encuentran en las actividades cotidianas, sociales, profesionales, en las que el ritmo cardíaco se encuentra acelerado.

Asimismo, si la tensión muscular, permanece en la persona, puede generar dolores crónicos, trastornos en el sueño, cefaleas, fatiga, entre otros.

Técnica activa para la relajación muscular

En ese sentido, a continuación, les presentamos un vídeo que forma parte del presente documento, en el cual podrán observar de forma práctica y guiada una secuencia corta y efectiva que pretende lograr los siguientes objetivos:

- Relajar tu musculatura
- Reducir la contracción muscular
- Recuperar la flexibilidad y elasticidad de los músculos

EJERCICIO INDIVIDUAL

Realiza la secuencia de ejercicios por lo menos día por medio. Utiliza el VIDEO que forma parte del presente documento.

6.3. AUTOGESTIÓN DE LOS PENSAMIENTOS LIMITANTES

¿Qué son los pensamientos autolimitantes y para qué sirve identificarlos?

Las personas tenemos maneras diferentes de ver la vida, desde que nacemos, por medio de nuestra familia, educación, cultura y experiencias vamos desarrollando un “sistema de creencias”, una forma personal de interpretar y evaluar lo que sucede.

Muchas veces las personas cometemos errores al momento de interpretar y evaluar lo que sucede, esto nos lleva a sacar conclusiones equivocadas y a emitir juicios distorsionados sobre los hechos

Estos juicios distorsionados sobre los hechos, se traducen en pensamientos autolimitantes que nos generan angustia y malestar emocional que, a su vez, determinan cómo nos comportarnos con las demás personas.

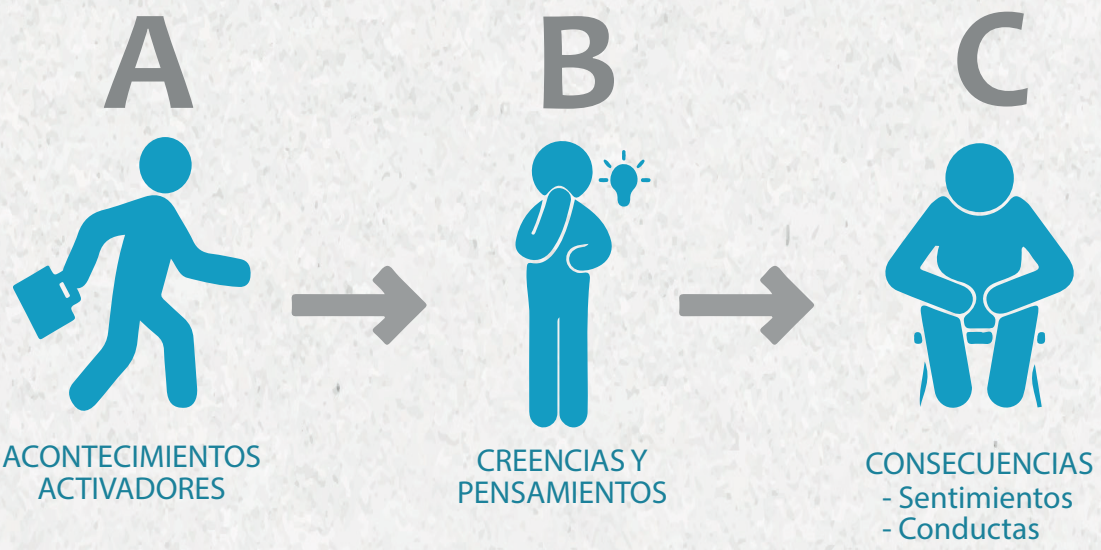
Se podría decir, por lo tanto, que nosotros generamos nuestra propia ansiedad o estrés, ya que nos sentiremos de una manera u otra dependiendo de cómo evaluemos lo que sucede; es decir, "el ser humano no sufre por lo que sucede, si no, por lo que piensa en relación a lo que sucede". El proceso se podría representar mediante el siguiente esquema:

Si nuestra forma de interpretar lo que sucede y nuestros pensamientos autolimitantes nos generan el malestar emocional, la ansiedad y el estrés, además definen la forma de comportarnos con los demás, entonces, es lógico deducir que, si cambiamos nuestra forma de pensar, cambiaremos nuestra forma de sentir y actuar, reduciendo significativamente la ansiedad y el estrés. El cambio se podría representar mediante el siguiente esquema:

Es fundamental entonces, desarrollar la capacidad de gestionar nuestros pensamientos, modificando nuestra forma de interpretar lo que sucede, los hechos externos. A continuación, presentamos una técnica efectiva para gestionar nuestros pensamientos autolimitantes.

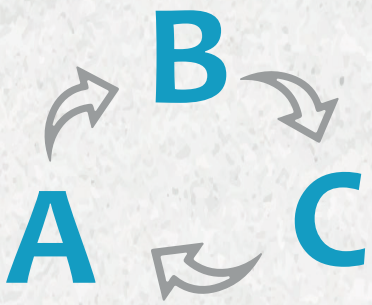
Técnica para identificar y modificar los pensamientos autolimitantes

El A-B-C de Albert Ellis. Es un modelo teórico desarrollado por el psicólogo y psicoterapeuta cognitivo Albert Ellis (1913 - 2007), este modelo de explica por qué las personas, pueden desarrollar respuestas diferentes, ante un mismo evento, en función de su propio sistema de creencias. Ellis considera que el centro de su teoría está representado por una máxima atribuida al filósofo estoico griego Epíteto: "Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos". Se puede resumir su teoría con base al siguiente esquema:



Ahora bien, ¿Qué significan A, B y C?

A	Se refiere al acontecimiento activador, es el hecho, suceso o situación; desde el hecho más simple como despertar en la mañana, hasta un problema en el trabajo o crisis familiar.
B	Representa en principio al sistema de creencias, pero puede considerarse que incluye a los pensamientos, recuerdos, imágenes, suposiciones, normas, valores, reglas y filosofía de vida, etc.
C	Es la consecuencia o reacción ante **A** (acontecimientos activadores). Las **C** o consecuencias pueden ser de dos tipos: sentimientos o conductas.



Todos los elementos (ABC) se relacionan e interactúan entre sí, las relaciones no son ni exclusivas ni lineales ni unidireccionales, pero éste es el modelo básico y más didáctico para explicar el origen de nuestro "mapa del mundo".

Veamos algunos ejemplos de la vida cotidiana, estos están sobredimensionados para lograr una mejor comprensión de lo que sucede:

A	B	C
ACONTECIMIENTOS ACTIVADORES	**CREENCIAS Y PENSAMIENTOS**	**CONSECUENCIAS Sentimientos Conductas**
En una reunión de trabajo, respondo mal a una pregunta y algunos compañeros de trabajo se ríen.	• Es terrible que esto me pase. • Soy un inútil. • No sirvo para este trabajo. • Ellos son mejores que yo.	• Me siento ansioso y triste. • Siento miedo de fallar otra vez. • Bajo la mirada y no vuelvo a participar.
Esta mañana, durante el desayuno tuve una discusión con mi pareja, nos gritamos y terminamos golpeando la mesa y tirando todo al piso.	• Porqué siempre en el desayuno se le ocurre hablar de los problemas. • Nunca puedo disfrutar el desayuno. • Que se cree para venirme a gritar de esa manera. • Si no lo pongo en su lugar, será peor. • Siempre es un abusivo. • Ya no lo aguanto. • Por qué me tuve que casar con él.	• Sentí molestia, frustración. • Siento ira, culpa • Le grité, tiré las tazas al piso. • Le dije que ya no lo aguanto, me encerré en mi cuarto.

EJERCICIO INDIVIDUAL

Realiza dos ejemplos con experiencias recientes. Utiliza la hoja "Hoja de registro, ejemplos para identificar y modificar los pensamientos limitantes" que se encuentran en el aacápite de Anexos.

Los pasos para la auto aplicación de la técnica del A-B-C.

El objetivo de la técnica del A-B-C es el identificar los pensamientos y sus consecuencias a nivel emocional y conductual; se aplica al final del día y toma aproximadamente veinte minutos, los pasos son los siguientes:

1. Primer paso: Describe lo sucedido en la columna A, de una forma breve pero que detalle lo ocurrido. Para esto, elije uno o dos hechos significativos del día, no te concentres solamente en aquellos que te generaron sentimientos negativos.
2. Segundo paso: Describe en la columna C, tus sentimientos y comportamiento, respondiendo a las siguientes preguntas: Luego de lo sucedido (A), ¿Qué sentí?, y ¿Qué hice? Expresa lo que sentiste en una sola palabra (ej.: tristeza, alegría), puedes registrar uno o más sentimientos, luego describe lo que hiciste brevemente, pero con el detalle suficiente para entender tu comportamiento.
3. Tercer paso: Registra en la columna B, los pensamientos que tuviste sobre lo sucedido (A), respondiendo a la pregunta: ¿Qué pensé que me hizo sentir y comportarme de esa manera? Este paso requiere de un momento de reflexión, lleva tu mente al momento de lo sucedido (A), recuerda qué pensaste, qué palabras usaste y registra los pensamientos tal y como se presentaron en ese momento.

A **PRIMER PASO** Escribo lo que sucedió de una forma breve pero que detalle lo ocurrido	B **TERCER PASO** Registro los pensamientos que tuve sobre lo que sucedió, respondiendo a la pregunta: ¿Qué pensé que me hizo sentir y comportarme de esa manera?	C **SEGUNDO PASO** Registro mis sentimientos y comportamiento, respondiendo a las siguientes preguntas: Luego de lo sucedido (A), ¿Qué sentí?, y ¿Qué hice?
¿Qué sucedió? En una reunión de trabajo, respondo mal a una pregunta y algunos compañeros de trabajo se ríen. *Elije uno o dos hechos significativos del día, no te concentres solamente en aquellos que te generaron sentimientos negativos.*	**¿Cuáles fueron mis pensamientos?** • Es terrible que esto me pase. • Soy un inútil. • No sirvo para este trabajo. • Ellos son mejores que yo. *Este paso requiere de un momento de reflexión, lleva tu mente al momento de lo sucedido, recuerda qué pensaste, qué palabras usaste y registra los pensamientos tal y como se presentaron en ese momento.*	**¿Qué sentí?** • Ansiedad • Tristeza • Miedo **¿Qué hice?** Bajo la mirada y no vuelvo a participar. *Escribe lo que sentiste en una sola palabra (ej.: tristeza, alegría), puede ser uno o más sentimientos.* *Describe lo que hiciste brevemente, pero con el detalle suficiente para entender tu comportamiento.*

RECOMENDACIONES:

- Realiza la auto aplicación de la técnica diariamente, por una semana como mínimo.
- Se paciente, los resultados pueden tardar unas semanas, pero los beneficios que te brinda esta técnica, pueden ser para el resto de tu vida.

EJERCICIO INDIVIDUAL

Realiza la auto aplicación de la técnica del A-B-C, es recomendable hacerla cada día por una semana como mínimo antes de pasar a la siguiente parte técnica.
Utiliza la "hoja de registro diario del A-B-C" que se encuentra en el acápite de Anexos.

¿Cómo identifico mis pensamientos limitantes?

Los pensamientos limitantes son aquellos que responden a un sistema de creencias que presenta, en general, tres características principales:

SUPOSICIONES SIN FUNDAMENTO (inferencia arbitraria)	EXIGENCIA A SÍ MISMO Y A LOS DEMÁS (mediadores debería)	EXTREMISMO (pensamiento polarizado)
Pensamientos que se caracterizan por afirmar sin tener evidencias, asumir que algo es verdad sin tener pruebas al respecto.	Pensamientos que exigen que algo salga exactamente como la persona considera que debe ser, en relación a si misma como a los demás. Pensamientos que exigen el cumplimiento estricto de normas por otras personas o por sí misma.	Pensamientos denominados del "todo o nada", con posturas polarizadas sobre los hechos.

Estas características hacen que este tipo de pensamientos (B) sean generadores de consecuencias (C) negativas a nivel emocional, como ansiedad, tristeza, miedo, frustración, ira, impotencia, entre otras; limitando así nuestra forma de comunicarnos y relacionarnos con las demás personas, en ese sentido, los pensamientos limitantes se identifican:

1. Verificando en (C), que nos genera malestar emocional (ansiedad, tristeza, miedo, frustración, etc.)

2. Encontrando sus características (inferencia arbitraria, mediadores debería y pensamiento polarizado)

Veamos algunos ejemplos de pensamientos limitantes:

Pensamiento limitante	Creencia
• Ellos son mejores que yo. • No sirvo para este trabajo. • No podré ser feliz. • Seguro me saldrá mal. • Unos nacen con estrella y otros estrellados. • Me miró feo, seguro me odia. • Mi jefe no me saludó, seguro paso algo malo. • Por su mirada, sé que me odia. • Me soñé con perros, seguro que el ladrón se entrará a mi casa.	Inferencia arbitraria, afirma algo sin fundamento
• Nunca puedo disfrutar el desayuno. • Siempre me salen mal las cosas. • Nunca logro lo que quiero. • Es terrible que me suceda esto. • Siempre hay alguien que arruina todo. • Es mi esposa (o), debería estar de mi lado. • Todos son unos malagradecidos. • No puedo vivir sin ella o el. • Necesito de su presencia para ser feliz.	Pensamiento polarizado, extremista, pensamiento del “todo o nada”
• El debería tratarme bien. • Por qué tuve que casarme con él. • Las cosas deben salirme bien. • Mis compañeros deben entenderme. • No debo equivocarme. • Si me equivoco, soy un fracasado, no debo fallar. • A tu edad, ya deberías estar casada.	Mediadores debería, exige a sí mismo y/o a los demás.

¿Cómo cambio mis pensamientos limitantes a pensamientos saludables?

Ahora bien, ¿Qué son los pensamientos saludables?

Un pensamiento saludable, es aquel que no presenta creencias del tipo inferencia arbitraria, mediadores debería y pensamiento polarizado, por lo tanto, es un pensamiento que no genera niveles elevados de malestar emocional (tristeza, ansiedad, frustración, miedo, etc.).

- Los pasos para la modificar mis pensamientos limitantes a pensamientos saludables.

El objetivo es cambiar progresivamente los pensamientos limitantes que habitualmente se presentan y nos generan malestar emocional, por pensamientos saludables que disminuyen el malestar emocional y generan mayores niveles de bienestar expresado en emociones como tranquilidad, felicidad, satisfacción, logro, etc.

Esta parte de la técnica se complementa con el A-B-C; los pasos son los siguientes:

1. Primer paso: Una vez realizado el registro del A-B-C, se identifican aquellos pensamientos (B) que hayan generado emociones (C) como tristeza, enojo, frustración, etc.

2. Segundo paso: Registra estos pensamientos en la hoja de análisis y modificación de pensamientos limitantes. Puedes encontrarla en el acápite de Anexos.

3. Tercer paso: Analiza cada uno de los pensamientos e identifica si contiene una o más de las tres creencias que caracterizan a un pensamiento limitante (inferencia arbitraria, mediadores debería y pensamiento polarizado), registra las creencias que identifiques.

4. Cuarto paso: En este paso, se diseña un pensamiento alternativo que sea saludable, respondiendo a la siguiente pregunta ¿qué pensamiento podría sustituir al pensamiento limitante y que no me genere malestar emocional?, este paso requiere de un momento de reflexión, elije las palabras adecuadas que formen tu pensamiento.

Veamos algunos ejemplos:

HOJA DE ANÁLISIS Y MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS LIMITANTES		
PENSAMIENTO LIMITANTE (copiado del registro A-B-C)	**CREENCIA** (inferencia arbitraria, mediadores debería y pensamiento polarizado)	**PENSAMIENTO SALUDABLE** Responde a la pregunta ¿qué pensamiento podría sustituir al pensamiento limitante y que no me genere malestar emocional?
• Ellos son mejores que yo	Inferencia arbitraria	• Todos nos equivocamos alguna vez, eso no nos hace mejores ni peores que otras personas.
• No sirvo para este trabajo		• No terminamos de aprender, ya entes demostré ser eficiente en varias cosas, por algo trabajo aquí.
• Mi jefe no me saludó, seguro paso algo malo		• Probablemente paso algo malo, pero no tendría que ver conmigo necesariamente.
• Nunca puedo disfrutar el desayuno	Pensamiento polarizado	• Algunas veces no es posible disfrutar del desayuno, otras sí
• Siempre me salen mal las cosas		• Algunas veces las cosas no salen como una quiere, otras sí
• Nunca logro lo que quiero		• Algunas veces no logro lo que quiero
• Necesito de su presencia para ser feliz.		• Me gusta estar con ella / el, pero puedo ser feliz solo /a.
• Todos son unos malagradecidos		• Algunas personas son malagradecidas, como en este caso.
• El debería tratarme bien	Mediadores debería	• Sería bueno que me trate bien
• Por qué tuve que casarme con él		• En su momento fue buena decisión casarme con él
• Las cosas deben salirme bien		• Sería lo mejor que las cosas salgan bien, pero no siempre sucede.
• Mis compañeros deben entenderme		— Sería bueno que mis compañeros me entiendan, no todos lo harán, ni todo el tiempo sucederá.

RECOMENDACIONES:

- Realiza el análisis y la modificación de los pensamientos limitantes junto a la técnica del A-B-C.
- El diseño de los pensamientos saludables toma tiempo y requiere inicialmente de la búsqueda de la palabra o término correcto, eso hace que sean más extensos que los limitantes, sin embargo, se caracterizan por ser más reflexivos y producto de un mejor análisis individual.

EJERCICIO INDIVIDUAL

Realiza el análisis y la modificación de los pensamientos limitantes, es recomendable realizar el mismo junto a la técnica del A-B-C. Utiliza la "Hoja de análisis y modificación de pensamientos limitantes". Puedes encontrarla en el acápite de Anexos.

RESUMEN

AUTOGESTIÓN DE LOS PENSAMIENTOS LIMITANTES

Auto aplicación de la técnica del A-B-C:

1. Primer paso: Describe lo sucedido en la columna **A**, de una forma breve pero que detalle lo ocurrido. Para esto, elije uno o dos hechos significativos del día, no te concentres solamente en aquellos que te generaron sentimientos negativos.
2. Segundo paso: Describe en la columna **C**, tus sentimientos y comportamiento, respondiendo a las siguientes preguntas: Luego de lo sucedido (**A**), ¿Qué sentí?, y ¿Qué hice? Expresa lo que sentiste en una sola palabra (ej.: tristeza, alegría), puedes registrar uno o más sentimientos, luego describe lo que hiciste brevemente, pero con el detalle suficiente para entender tu comportamiento.
3. Tercer paso: Registra en la columna **B**, los pensamientos que tuviste sobre lo sucedido (**A**), respondiendo a la pregunta: ¿Qué pensé que me hizo sentir y comportarme de esa manera? Este paso requiere de un momento de reflexión, lleva tu mente al momento de lo sucedido (**A**), recuerda qué pensaste, qué palabras usaste y registra los pensamientos tal y como se presentaron en ese momento.

¿Cómo identifico mis pensamientos limitantes?:

Los pensamientos limitantes se identifican:

1. Verificando en (**C**), que nos genera malestar emocional (**ansiedad, tristeza, miedo, frustración**, etc.)
2. Encontrando sus características (**inferencia arbitraria, mediadores debería** y **pensamiento polarizado**)

¿Cómo cambio mis pensamientos limitantes a pensamientos saludables?

1. Primer paso: Una vez realizado el registro del A-B-C, se identifican aquellos pensamientos (**B**) que hayan generado emociones (**C**) como tristeza, enojo, frustración, etc.
2. Segundo paso: Registra estos pensamientos en la hoja de análisis y modificación de pensamientos limitantes. Puedes encontrarla en el acápite de Anexos.
3. Tercer paso: Analiza cada uno de los pensamientos e identifica si contiene una o más de las tres creencias que caracterizan a un pensamiento limitante (**inferencia arbitraria, mediadores debería** y **pensamiento polarizado**), registra las creencias que identifiques.
4. Cuarto paso: En este paso, se diseña un pensamiento alternativo que sea saludable, respondiendo a la siguiente pregunta ¿qué pensamiento podría sustituir al pensamiento limitante y que no me genere malestar emocional?, este paso requiere de un momento de reflexión, elije las palabras adecuadas que formen tu pensamiento.

El proceso de AUTOGESTIÓN DE LOS PENSAMIENTOS LIMITANTES está pensado y creado para desarrollar en la persona una nueva filosofía de vida, esto puede ser logrado si:

- Se realiza la auto aplicación de la técnica diariamente
- Cada ejercicio es realizado de manera reflexiva y con una actitud de análisis.

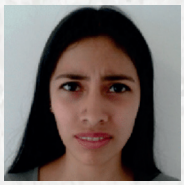
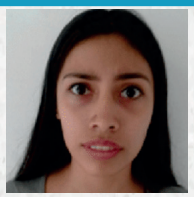
6.4. AUTOGESTIÓN DE LAS EMOCIONES

¿Qué son las emociones y cuál es su influencia en nuestra salud mental?

El ser humano, evolutivamente ha desarrollado las emociones como una herramienta y función adaptativa, cada una de ellas desencadena de manera automática una serie de conexiones a nivel neuronal y generan respuestas como:

- Adaptación a un medio aversivo, sobrevivencia.
- Comunicación primaria a nivel no verbal, principalmente con el rostro.
- Huir o acercarnos a una situación o persona.
- Cargar emocionalmente una experiencia para recordarla mejor después

El psicólogo Paul Ekman, pionero en el estudio de las emociones, identificó seis emociones básicas que nos identifican como especie y que se manifiestan en la expresión del rostro en todos los seres humanos, independientemente de nuestra cultura, estas son:

EMOCIONES BÁSICAS					
					
TRISTEZA	SORPRESA	ALEGRÍA	ASCO	IRA	MIEDO

Cuando nos encontramos experimentando una emoción, nuestro cerebro pone en funcionamiento diferentes estrategias para regular nuestro estado emocional con la finalidad de disminuir la intensidad de ese estado, disminuir la ansiedad, sentirnos mejor y tener mayor sensación de control. Desde la niñez, acumulamos experiencias que van relacionando las emociones básicas con nuestra forma de percibir la vida, progresivamente asignamos características individuales a nuestras emociones y las unimos a nuestros pensamientos, es así que se va configurando nuestra forma individual de sentir, entonces:

- El ser humano, durante su vida, asigna emociones a sus experiencias.
- La intensidad de las emociones varía de persona a persona.
- La educación y la cultura definen la intensidad de las emociones.
- El ser humano puede regular, gestionar sus emociones.
- El aprendizaje de estrategias para gestionar las emociones no tiene edad definida.

RECORDEMOS:

- Como vimos en el acápite anterior, "*… los juicios distorsionados sobre los hechos, se traducen en pensamientos autolimitantes que nos generan angustia y malestar emocional que, a su vez, determinan cómo nos comportarnos con las demás personas. Se podría decir, por lo tanto, que nosotros generamos nuestra propia ansiedad o estrés, ya que nos sentiremos de una manera u otra dependiendo de cómo evaluemos lo que sucede…*".
- La técnica que aprendimos en el acápite anterior, y que nos permite regular nuestras emociones por medio del análisis de las situaciones y nuestros pensamientos es el A-B-C.

La gestión de nuestras emociones

El ser humano autorregula permanentemente sus emociones para adaptarse al entorno social y para superar situaciones que le generan conflicto y malestar emocional, sin embargo, algunas estrategias de autorregulación emocional, frecuentemente utilizadas, no favorecen a la superación efectiva de situaciones de crisis o malestar emocional:

- La evitación de lo que sucede y que aparentemente nos genera el malestar.
- El reprimir "Aguantar" las emociones que nos producen malestar.
- Agresión sobredimensionada para "eliminar" lo que nos genera crisis.

Estas estrategias, si bien regulan las emociones, no son efectivas ya que producen un incremento de algunas respuestas emocionales relacionadas al estrés o ansiedad extrema, generando además una respuesta del entorno que mantiene o incrementa la crisis o el conflicto.

Principales consecuencias de la regulación no efectiva de las emociones:

- Menor tolerancia a lo que nos sucede en el día a día
- Mayor probabilidad de que reaccionemos agresivamente o, por el contrario, nos aislemos
- Menor capacidad para tomar decisiones adecuadas
- Tensión muscular, dolores de cabeza, contracturas
- Tendencia a recurrir al consumo de medicamentos para disminuir la ansiedad
- Excesivo estrés después de una fase de agotamiento
- Riesgo de trastorno de ansiedad o depresión

En ese sentido, les presentamos a continuación algunas estrategias para la regulación efectiva de las emociones.

Técnicas para la gestión efectiva de nuestras emociones
Análisis inicial ¿Qué sucede con nuestras emociones?
Un cuento Sufí:

De camino hacia su monasterio, dos monjes budistas se encontraron con una bellísima Mujer a la orilla de un río. Al igual que ellos, quería cruzar el río, pero éste bajaba demasiado crecido. De modo que uno de los monjes cargó a la mujer en sus hombros y la pasó a la otra orilla. El otro monje estaba absolutamente escandalizado y durante dos horas estuvo censurando la negligencia y desobediencia a la santa regla de "no tocar a una mujer": ¿Había olvidado que era un monje? ¿Cómo se había atrevido a tocar a una mujer y a transportarla al otro lado del río? ¿Qué diría la gente? El monje acusado escuchó pacientemente el interminable sermón. Al final estalló: "Hermano, yo he dejado a aquella mujer en el río, ¿eres tú quien la lleva ahora?"

EJERCICIO INDIVIDUAL

	Realiza el análisis del cuento y responde a la pregunta de reflexión.
	Pregunta de reflexión: Haciendo una analogía, ¿sucede lo mimsmo con nuestras emociones?

Las técnicas para la atención plena

La atención plena se refiere a toda aquella práctica simple que implica el estar consciente y presente en el momento, su principal objetivo es el prestar atención a nuestros sentimientos, pensamientos, a lo que sucede en nuestro cuerpo y en el entorno y nos permiten concentrar nuestra atención solamente en el presente. Son técnicas simples y rápidas, diseñadas para utilizarlas en aquellos momentos en los que disponemos de poco tiempo, nos encontramos bajo tensión y con un nivel elevado de estrés; su práctica nos permite disminuir el nivel de ansiedad, bajar la tensión corporal y ubicarnos en el momento presente, para luego retomar la actividad.

El objetivo de las siguientes técnicas, es el recuperar nuestra capacidad de lo que sucede en tiempo presente; nos permiten retomar nuestra actividad con un objetivo gratificante en mente.

- La técnica: D.R.O.P

Paso 1	**Detener**: Para cualquier actividad que estés realizando en ese momento.
Paso 2	**Respirar**: Respira con atención, sintiendo cómo entra y sale el aire por su tu nariz, como baja por tu garganta, pecho y llega a tu abdomen.
Paso 3	**Observar**: Observa cómo estás, cómo te sientes, sin cambiar lo que estás experimentando en ese momento, observa tus emociones
Paso 4	**Proceder**: Anota una actividad gratificante que podrás hacer al terminar tu jornada, regresa a lo que estabas haciendo.

- La técnica de los cinco sentidos

Paso 1	**Observa cinco cosas que puedas ver.** Mira a tu alrededor y escoge algo en lo que normalmente no te fijarías, como una sombra, una ranura en algún mueble, una pequeña grieta en el suelo, una mancha en el piso, etc.
Paso 2	**Observa cuatro cosas que puedes sentir.** Toma conciencia, percibe cuatro cosas que estás sintiendo en el momento presente, como la textura de los pantalones, la sensación del viento en tu piel, o la superficie lisa o rugosa del escritorio o mesa donde estás posando las manos.
Paso 3	**Observa tres cosas que puedas escuchar.** Concéntrate en los sonidos de tu alrededor; puede ser, por ejemplo, un ave, el ruido de un auto o el tráfico de una calle cercana.
Paso 4	**Observa dos cosas que puedes oler.** Presta atención a los olores de los que generalmente no eres consciente y observa si son agradables o desagradables.
Paso 5	**Observa el sabor de tu boca.** Céntrate en el gusto del momento presente; puedes tomar un sorbo a un té o cualquier bebida que tengas a mano, chupar un dulce o masticar chicle, comer algo e incluso notar el sabor de tu boca sin ingerir nada.
El tiempo que pases con cada sentido depende de ti, pero cada objeto de atención debe durar uno o dos minutos.	

Las técnicas anteriores nos permiten llevar la atención hacia nosotros mismos y hacia las experiencias que vivimos a cada momento.

EJERCICIO INDIVIDUAL

Realiza una vez al día:

- La técnica: D.R.O.P
- La técnica de los cinco sentidos

Registra en una libreta o cuaderno de notas tus experiencias al practicar las mismas.

- Técnica para la gestión diaria de mis emociones

El objetivo de la técnica para la gestión diaria de mis emociones es el identificar las emociones diarias más significativas y establecer un plan rápido de acción a corto plazo para potenciar las emociones positivas y reducir o suprimir las emociones negativas; se aplica durante el día y toma aproximadamente quince minutos, los pasos son los siguientes:

1. Primer paso: Escribe qué emociones fueron las más significativas hasta ese momento del día, cada emoción se expresa en una sola palabra y están separadas en dos grupos, las emociones positivas y las negativas.

2. Segundo paso: Describe qué puedes hacer en el corto plazo para potenciar las emociones positivas, y qué puedes hacer en el corto plazo para reducir o suprimir las emociones negativas.

3. Tercer paso: Finalmente, describe cómo y cuándo harás lo que describiste en el segundo paso, tanto con las emociones positivas, como con las negativas.

REGISTRO PARA LA GESTIÓN DIARIA DE MIS EMOCIONES	
Hasta este momento del día ¿qué emociones han sido las más significativas?	
Positivas	**Negativas**
• Alegría • Satisfacción	• Pena • Frustración
En el corto plazo ¿qué puedo hacer para potenciar estas emociones y que sean más frecuentes en mi vida?	**En el corto plazo ¿qué puedo hacer para reducir o suprimir estas emociones en mi vida?**
Llegar temprano a mi casa cada día para sentir la misma alegría de hoy cuando mis hijos me recibieron. Si bien no alcancé a realizar todo mi trabajo, tuve un buen avancé y lo hice muy bien, me concentraré en lo que estoy haciendo en ese momento sin preocuparme o renegar por lo pendiente.	Voy a trabajar tomando en cuenta que hago lo posible por esas personas y que no puedo cambiar el mundo, frustrarme y sentir pena por ellas no cambiará algo.
¿Cómo lo haré y cuándo?	**¿Cómo lo haré y cuándo?**
Pondré mi alarma y saldré a esa hora para conseguir movilidad, desde mañana. No veré mi celular ni daré conversación en exceso para ser más eficiente, desde mañana.	Entendiendo que cada persona e institución hace lo posible, me concentraré en hacer bien lo que me corresponde; desde mañana.

EJERCICIO INDIVIDUAL

Realiza la auto aplicación de la técnica, es recomendable hacerla cada día hasta cubrir las principales emociones presentes en ti. Utiliza la "Hoja de registro para la gestión diaria de mis emociones" que se encuentra en el acápite de Anexos.

RESUMEN

AUTOGESTIÓN DE LAS EMOCIONES
1. Técnicas para la gestión efectiva de nuestras emociones
• **Análisis inicial ¿Qué sucede con nuestras emociones?** Realiza el análisis del cuento y responde a la pregunta de reflexión. • **Las técnicas para la atención plena** Realiza una vez al día: • La técnica: D.R.O.P • La técnica de los cinco sentidos Registra en una libreta o cuaderno de notas tus experiencias al practicar las mismas.
— **Técnica para la gestión diaria de mis emociones** 1. Primer paso: Escribe qué emociones fueron las más significativas hasta ese momento del día, cada emoción se expresa en una sola palabra y están separadas en dos grupos, las emociones positivas y las negativas. 2. Segundo paso: Describe qué puedes hacer en el corto plazo para potenciar las emociones positivas, y qué puedes hacer en el corto plazo para reducir o suprimir las emociones negativas. 3. Tercer paso: Finalmente, describe cómo y cuándo harás lo que describiste en el segundo paso, tanto con las emociones positivas, como con las negativas. Realiza la auto aplicación de la técnica, es recomendable hacerla cada día hasta cubrir las principales emociones presentes en ti. Utiliza la "Hoja de registro para la gestión diaria de mis emociones" que se encuentra en el acápite de Anexos.

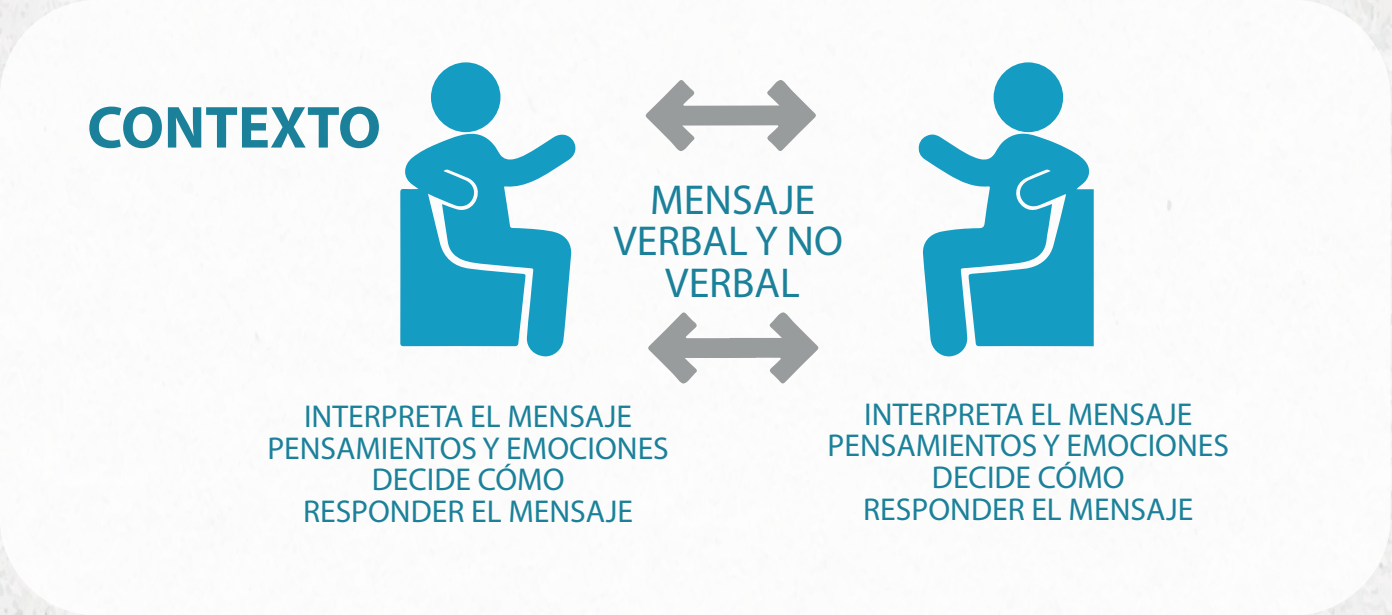
El proceso de AUTOGESTIÓN DE LAS EMOCIONES está pensado y creado para desarrollar en la persona una estrategia efectiva para regular las emociones más significativas y frecuentes en las personas, reduciendo así el riesgo de generar síntomas de estrés excesivo, malestar emocional y mejorando la calidad de las emociones en el día adía, esto puede ser logrado si:

- Se realiza la auto aplicación de las técnicas diariamente
- Cada ejercicio es realizado con atención plena y con una actitud de análisis.

6.5. AUTOGESTIÓN DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

¿Qué importancia tiene el relacionarnos con otras personas?

Todo comportamiento es una comunicación, las personas estamos recibiendo y emitiendo mensajes permanentemente y en todos los contextos en los que interactuamos con las demás personas. En ese sentido, la comunicación es concebida como la relación dinámica y permanente entre personas y en contextos determinados (familia, pareja, trabajo, amigos).



La comunicación interpersonal se desarrolla en relación directa con la gestión de los pensamientos y las emociones; el cómo me relaciono con los demás va a influir de manera directa con mi forma de percibir la vida y con las emociones que habitualmente tendré en los diferentes ámbitos en los que interactúo con otras personas.

A continuación, les presentamos los tres principales estilos de comunicación y cómo afectan en nuestra interacción y comunicación diaria.

Características del estilo pasivo de comunicación:

- Evitan el conflicto con las demás personas.
- Presentan dificultad para expresar opiniones o sentimientos porque “no tienen valor”.
- Ante la menor amenaza o conflicto aceptan la posición de la otra persona.
- En situaciones extremas huyen, presentando fuertes sentimientos de culpa.
- En casos más extremos, la pasividad puede llevarlos a soportar relaciones de abuso.

Características del estilo agresivo de comunicación:

- Su objetivo es ganar a cualquier precio.
- Presentan incapacidad para escuchar y/o negociar.
- Su comunicación se basa en imponer su punto de vista acompañado de amenazas implícitas o explícitas.
- Desarrollan relaciones interpersonales de dominación a otras personas.

Características del estilo asertivo de comunicación:

- Su objetivo principal es negociar con la otra persona de una forma abierta.
- Presentan capacidad para llegar a acuerdos cuando esto sea posible.
- Respeta al interlocutor, buscan soluciones satisfactorias para todas las personas.
- Gestionan de manera efectiva sus pensamientos y emociones.

ESTILOS DE COMUNICACIÓN		
PASIVO	**AGRESIVO**	**ASERTIVO**
Respuesta no verbal: • Ojos hacia abajo. • Voz baja. • Vacilaciones. • Gestos desvalidos. • Postura encorvada. **Respuesta verbal:** • No es importante, no te preocupes. • Supongo que podríamos. • Será que puedes. • Bueno, no hay problema. • No importa, después.	**Respuesta no verbal:** • Mirada fija. • Voz alta. • Habla fluida/rápida. • Gestos de amenaza. • Postura intimidatoria. **Respuesta verbal:** • Hazme caso, ahora. • Ten cuidado. • Debe ser un chiste. • Si no lo haces… • Deberías…	Respuesta no verbal: • Contacto ocular directo. • Voz conversacional. • Habla fluida. • Gestos firmes. • Postura recta. **Respuesta verbal:** • Pienso, siento, quiero. • Hagamos. • ¿Cómo podemos resolverlo? • ¿Qué te parece? • ¿Qué piensas?

Si analizamos las características de los tres estilos de comunicación descritos, fácilmente nos damos cuenta que el estilo asertivo de comunicación es el más adecuado en el proceso de comunicación humana, ya que permite alcanzar, al menos los siguientes beneficios:

- Incrementa la capacidad de gestionar nuestros pensamientos y emociones.
- Incrementa muestra capacidad de relacionarnos con las demás personas.
- Reduce el nivel de estrés provocado por relaciones interpersonales insatisfactorias.
- Mejora la calidad de la comunicación en los diferentes ámbitos (familia, amigos, trabajo)

Técnica para definir una estrategia efectiva de comunicación

El objetivo de la técnica para definir una estrategia efectiva de comunicación, es el mejorar nuestra comunicación con las demás personas tanto a nivel verbal como no verbal; se aplica de manera individual y se realiza la práctica con las personas más cercanas a nosotros, los pasos son los siguientes:

1. Primer paso: Realiza una lista de todas las situaciones en tu día a día, en las que te sientas incómodo, sin saber muy bien cómo actuar y que te cueste trabajo afrontar.

2. Segundo paso: Con cada una de las situaciones identificadas y con la ayuda de otra persona (cercana a ti), analiza tu mirada, tu expresión corporal, el tono de voz y cómo te expresas generalmente.

3. Tercer paso: De acuerdo a los conceptos descritos anteriormente sobre el estilo asertivo de comunicación, define tu estrategia de comunicación efectiva.

4. Cuarto paso: Finalmente, practica tu estrategia con las personas más cercanas a ti.

ESTRATEGIA EFECTIVA DE COMUNICACIÓN	
Lista de situaciones: *Cuando comunico mi desacuerdo a mi pareja.*	
Mi comunicación no verbal en esta situación es:	
MIRADA	
• ¿Cómo miro a la otra persona? *Tienes el ceño fruncido, tu mirada parece amenazante, como si estuvieras molesto y a punto de gritar.* • ¿Qué emoción transmite? *Molestia y rabia.*	• ¿Cómo podría mejorar mi mirada en esta situación? *Pon el rostro relajado, puedes mirarte al espejo y probar hablar con un ceño y rostro no endurecido, más relajado.*
EXPRESIÓN CORPORAL	
• ¿Qué expresa nuestro cuerpo? *Te inclinas hacia adelante y separas mucho los brazos, cierras la mano, estás muy cerca.* • ¿Nuestro cuerpo está en armonía con lo que quiero transmitir? *No creo, parece que pasó algo grave y que estás a punto de golpear.*	• ¿Cómo podría mejorar mi expresión corporal para que sea más armónica con lo que quiero trasmitir? *No te acerques tanto, puedes acomodar los brazos no tan separados, no cierres las manos, parecen puños a punto de golpear.*
Mi comunicación verbal en esta situación es:	
TONO DE VOZ	
• ¿Qué expresa mi tono de voz? *Es muy alto, parece que gritas y que estás enojado.* • ¿Mi mensaje es claro y compresible? *No es claro, no se entiende bien lo que quieres o qué te molesta.*	• ¿Cómo podría mejorar mi comunicación verbal para que exprese mejor lo que quiero trasmitir? *Puedes decir más sobre lo que no estás de acuerdo y qué piensas al respecto, también me gustaría saber qué sugieres.*

EJERCICIO CON OTRA PERSONA

Realiza la aplicación de la técnica, es recomendable hacerla hasta cubrir las principales situaciones en las que requieras mejorar tus habilidades de comunicación. Utiliza la "Estrategia efectiva de comunicación" que se encuentra en el acápite de Anexos.

La estrategia efectiva de comunicación está pensada y creada para desarrollar en la persona una forma adecuada de expresar lo que pienso, siento y quiero; para lo cual, será importante tomar en cuenta todos los lineamientos de la comunicación asertiva planteados en este acápite. Es importante desarrollar la estrategia con personas cercanas, que reflejen cómo nos comunicamos a nivel verbal y no verbal; y nos colaboren en desarrollar los aspectos específicos de la misma.

7. PAUTAS PARA EL AUTOCUIDADO DESDE LO LABORAL

Les presentamos a continuación algunas pautas extractadas de diferentes fuentes de información, para analizar y generar acciones concretas para mejorar nuestro relacionamiento en el entorno laboral.

Pautas para el ambiente físico de trabajo:

• Mejor ventilación: estudios recientes aseguran que las oficinas con mejor ventilación.

• natural y reducidos niveles de contaminación atmosférica se relacionan directamente con mejores niveles de rendimiento.

• Ubicar el escritorio cerca de la ventana: realizar nuestras actividades obteniendo mayor cantidad de luz natural estando sentados cerca de una ventana, nos ayuda a mantener niveles bajos de estrés.

• Usar aromas agradables: utilizar fragancias suaves pueden mejorar nuestro estado de ánimo y nuestra memoria.

• Colocar una o varias plantas: ayuda a limpiar el aire de la oficina y a reducir el ruido estático. Deben ser plantas apropiadas para ambientes cerrados y que requieran poca luz como la planta de aloe o el lirio de la paz.

• Usar el equipo de seguridad correcto: para prevenir lesiones, dependiendo del trabajo, equipos como tapones para los oídos, orejeras, cascos, gafas de seguridad, guantes o una máscara de cara completa, ayudarán a reducir en gran medida el riesgo de lesión en el trabajo.

Pautas para el recurso humano en ámbito laboral:

• Consumir agua durante la jornada laboral: mejora el funcionamiento de algunos órganos como riñones e hígado, facilita la eliminación de toxinas del cuerpo, entre otros beneficios.

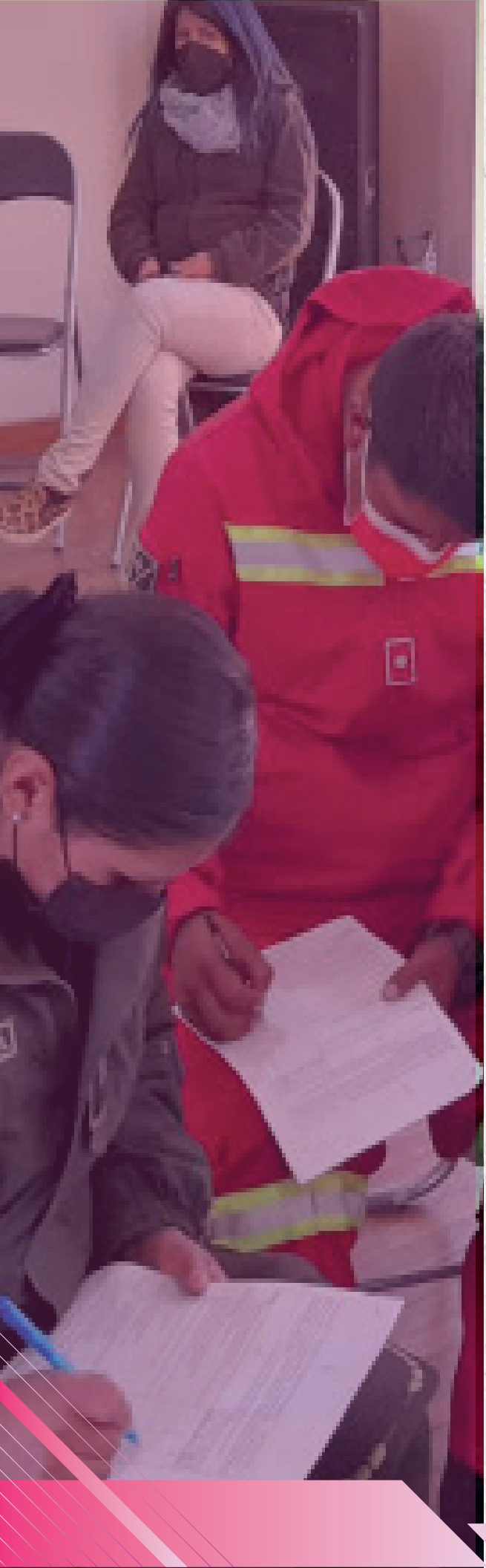
• Consumir refrigerios saludables: llevar a nuestro trabajo frutas, verduras, yogur o frutos secos, cuando sentimos hambre o antojo durante la jornada laboral.

• Caminar en los periodos de descanso: adquirir el hábito de salir a caminar durante las pausas de trabajo o justo después de su salida nos llevará a establecer una costumbre de vida saludable.

• Mantén la postura correcta para proteger tu espalda: si trabajas en un escritorio, mantén los hombros en línea con las caderas para evitar problemas de espalda.

• Toma descansos regulares: ayuda a mantenerse más concentrado en el trabajo; un truco para mantenerse alerta es programar las tareas más difíciles en las horas en las que te sientas más concentrado.

• Aprende a pedir ayuda: hay algunos aspectos que no podemos manejar solos, es importante pedir ayuda para optimizar tu tiempo y esfuerzo.



8. PAUTAS PARA EL AUTOCUIDADO DESDE LO FAMILIAR

8. PAUTAS PARA EL AUTOCUIDADO DESDE LO FAMILIAR

Les presentamos a continuación algunas pautas extractadas de diferentes fuentes de información, para analizar y generar acciones concretas para mejorar nuestro relacionamiento en el entorno familiar.

Las prácticas apropiadas de padres / madres en el entorno familiar:

- Fomentar la corresponsabilidad de todos los integrantes de la familia en las tareas de cuidado y protección a niños, niñas y adultos mayores.
- Fortalecer la solidaridad y asociación entre las generaciones jóvenes y de adultos mayores, basadas en el apoyo mutuo y en la transferencia de habilidades y experiencias.
- Generar un ambiente acogedor en el entorno familiar que permita la interacción entre todos los integrantes de la familia.
- Entender que todos somos responsables del afecto y del respeto mutuo indispensable para la convivencia familiar.
- Compartir con la pareja las tareas domésticas y de cuidados, tales como: alimentar, vestir, pasear, hacer dormir, jugar, bañar y enseñar a tu hija o hijo.
- Tener una relación amorosa, respetuosa y empática con la pareja, erradicando actitudes de maltrato como: insultos, burlas, actitudes despectivas, etc.
- Participar del cuidado diario de los hijos, crianza y estimulación en cada etapa de su vida.
- Enseñar de manera respetuosa, poniendo límites con buen trato.
- Celebrar sus actividades, logros y aprendizajes.
- Enseñar con el ejemplo. No utilizar castigo físico ni palabras que descalifiquen, por el contrario, mostrarles respetuosamente lo que se espera de ellos a medida que crecen.

• Procurar que el tiempo de cuidado que pasas con tus hijos sea de calidad, especialmente si trabajas jornada completa.
• Cuidar que las tensiones del trabajo no afecten tu maternidad / paternidad.

Prácticas eficaces para que la familia gestiones de manera adecuada el entorno digital, de una manera sana y respetuosa:

• Fomentar un ambiente de confianza y empatía en el hogar para que los niños, niñas y adolescentes puedan expresar sus inquietudes y plantear su punto de vista. Entender sus necesidades y acompañarlos según su nivel de madurez, para que puedan acceder a contenidos seguros y aptos para su edad.
• Evitar una actitud inflexible frente al uso de pantallas: en su lugar, podemos trasmitirles que no es saludable conectarse a todas horas, y que cambiar de actividad nos permite, por ejemplo, descansar la vista y la postura.
• No distraerse y fijar objetivos: cuando se esté utilizando Internet para tareas escolares, es preferible que no usen las aplicaciones de mensajería ni las redes sociales.
• Dar ejemplo: los niños y niñas tienden a imitar los comportamientos que ven en sus padres y otras personas de referencia y no tendrán en cuenta nuestras pautas si no ven que actuamos con mesura y autocontrol con los dispositivos durante estos días.
• Dedicar algunos ratos a compartir en familia actividades en las que se usan dispositivos electrónicos, ya sean educativos, culturales o lúdicos.
• También puede ser una oportunidad, para desconectar las pantallas y celulares y hacer juegos en familia fortaleciendo el vínculo entre sus miembros.

ANEXOS

Instrumento: Identificando síntomas de malestar físico

SÍNTOMAS DE MALESTAR FÍSICO						
SÍNTOMA	PERCEPCIÓN DE LA INTENSIDAD DEL SÍNTOMA					
	0	1	2	3	4	5
• Aumento ritmo cardiaco						
• Respiración acelerada						
• Sudoración excesiva						
• Temblores en el cuerpo						
• Contracturas musculares						
• Agotamiento físico						
• Mareos						
• Presión en el pecho						
(marcar desde 0 = no existe el síntoma hasta 5 = máxima intensidad del síntoma)						

Instrumento: Identificando síntomas de malestar cognitivo y emocional

SÍNTOMAS DE MALESTAR COGNITIVO Y EMOCIONAL						
SÍNTOMA	PERCEPCIÓN DE LA INTENSIDAD DEL SÍNTOMA					
	0	1	2	3	4	5
• Pensamientos recurrentes y sensación de que:						
"algo malo va a suceder"						
"no puedo superar lo que me está sucediendo"						
"soy incapaz de salir adelante"						
"creo que estoy enloqueciendo"						
"quisiera huir / desaparecer para siempre"						
"no vale la pena seguir adelante"						
"no hay salida / solución para esto"						
"merezco lo que sucede es un castigo divino"						
"nadie comprende lo que está sucediendo"						
"de qué sirve continuar si todo está mal"						
• Dificultad para concentrarme						
• Dificultad para tomar decisiones						
• Dificultad para recordar experiencias recientes						
• Dificultad para "desconectarme" de lo que sucede						
• Siento miedo / temor						
• Siento inseguridad / amenaza						
• Siento tristeza						
• Siento desgano / apatía						
• Siento rabia / intolerancia						
• Siento culpa						
(marcar desde 0 = no existe el síntoma hasta 5 = máxima intensidad del síntoma)						

Instrumento: Identificando síntomas conductuales

SÍNTOMAS CONDUCTUALES						
SÍNTOMA	PERCEPCIÓN DE LA INTENSIDAD DEL SÍNTOMA					
	0	1	2	3	4	5
• Alteraciones en hábitos de sueño (no conciliar el sueño o despertar mucho más temprano de lo habitual)						
• Alteraciones en hábitos alimenticios (comer en exceso o por el contrario reducir significativamente la porción de comida o el número de veces que se come)						
• Dificultad para iniciar actividades (se evitan o postergan demasiado)						
• Incremento de fallas, errores o desorganización en el trabajo (actividades que antes se realizaban sin problemas)						
• Respuestas agresivas / impulsivas a personas cercanas en ámbito familiar (a nivel verbal o no verbal)						
• Respuestas agresivas / impulsivas a personas cercanas en ámbito laboral (a nivel verbal o no verbal)						
• Dificultad para iniciar o seguir una conversación (principalmente sobre temas relevantes o urgentes)						
• Disminución o incremento significativo del lenguaje corporal (gestos, movimientos al hablar)						
(marcar desde 0 = no existe el síntoma hasta 5 = máxima intensidad del síntoma)						

Hoja de registro, ejemplos para identificar y modificar los pensamientos limitantes

HOJA PARA REGISTRAR EJEMPLOS		
A	B	C
ACONTECIMIENTOS ACTIVADORES	CREENCIAS Y PENSAMIENTOS	CONSECUENCIAS Sentimientos Conductas

Hoja de registro diario del A-B-C.

HOJA DE REGISTRO DIARIO DEL A-B-C		
A **PRIMER PASO** Escribo lo que sucedió de una forma breve pero que detalle lo ocurrido	B **TERCER PASO** Registro los pensamientos que tuve sobre lo que sucedió, respondiendo a la pregunta: ¿Qué pensé que me hizo sentir y comportarme de esa manera?	C **SEGUNDO PASO** Registro mis sentimientos y comportamiento, respondiendo a las siguientes preguntas: Luego de lo sucedido (A), ¿Qué sentí?, y ¿Qué hice?
¿Qué sucedió?	**¿Cuáles fueron mis pensamientos?**	**¿Qué sentí?** **¿Qué hice?**

Hoja de análisis y modificación de pensamientos limitantes

HOJA DE ANÁLISIS Y MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS LIMITANTES		
PENSAMIENTO LIMITANTE (copiado del registro A-B-C)	**CREENCIA** (inferencia arbitraria, mediadores debería y pensamiento polarizado)	**PENSAMIENTO SALUDABLE** Responde a la pregunta ¿qué pensamiento podría sustituir al pensamiento limitante y que no me genere malestar emocional?

Hoja de registro para la gestión diaria de mis emociones

REGISTRO PARA LA GESTIÓN DIARIA DE MIS EMOCIONES	
Hasta este momento del día ¿qué emociones han sido las más significativas?	
Positivas	**Negativas**
En el corto plazo ¿qué puedo hacer para potenciar estas emociones y que sean más frecuentes en mi vida?	**En el corto plazo ¿qué puedo hacer para reducir o suprimir estas emociones en mi vida?**
¿Cómo lo haré y cuándo?	**¿Cómo lo haré y cuándo?**

Instrumento: Estrategia efectiva de comunicación

ESTRATEGIA EFECTIVA DE COMUNICACIÓN	
Lista de situaciones:	
Mi comunicación no verbal en esta situación es:	
MIRADA	
• ¿Cómo miro a la otra persona? • ¿Qué emoción transmite?	• ¿Cómo podría mejorar mi mirada en esta situación?
EXPRESIÓN CORPORAL	
• ¿Qué expresa nuestro cuerpo? • ¿Nuestro cuerpo está en armonía con lo que quiero transmitir?	• ¿Cómo podría mejorar mi expresión corporal para que sea más armónica con lo que quiero trasmitir?
Mi comunicación verbal en esta situación es:	
TONO DE VOZ	
• ¿Qué expresa mi tono de voz? • ¿Mi mensaje es claro y compresible?	• ¿Cómo podría mejorar mi comunicación verbal para que exprese mejor lo que quiero trasmitir?

REFERENCIAS

- TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL. UNA VERSIÓN TEÓRICA – PRÁCTICA ACTUALIZADA. LEONOR VEGA (2017)
- MANUAL PARA LA GESTIÓN DE SOLUCIONES Y CONTINGENCIAS - FIEDUCA. R. VALDA (2014)
- MANUAL DE TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUALES. MA. ÁNGELES RUÍZ (2012)
- LA SALUD MENTAL EN LA PERSPECTIVA COGNITIVO-CONDUCTUAL. EDUARDO KEEGAN (2012)
- MANUAL DE EVALUACIÓN Y ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES. VICENTE E. CABALLO (2007)
- MANUAL PARA EL TRATAMIENTO COGNITIVO – CONDUCTUAL DE LOS TRASTORNOS PSICOLÓGICOS. V.CABALLO (2007)
- SELF - CARE TOOLKIT. SHAWN GOLDBERG (2007)
- PROMOTING MENTAL HEALTH. CONCEPTS - EMERGING EVIDENCE – PRACTICE. WHO (2005)
- MANUAL DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA. ALBERT ELLIS (2000)
- TERAPIA CONDUCTUAL RACIONAL EMOTIVA. JOSEPH YANKURA (2000)
- SELF - CARE MANUAL FOR FRONT - LINE WORKERS. DR. WISSAM KHEIR