Fichas y registros del Tratamiento Basado En La Personalidad Para El Trastorno Límite De La Personalidad

BPD COMPASS

Traducción:

Lic. Leiva Maximiliano Luis

Lic. Lencioni Guillermo Fabian



CETEBAE

Centro de Terapias Basadas en Evidencia

lic.leivaml@gmail.com

Índice

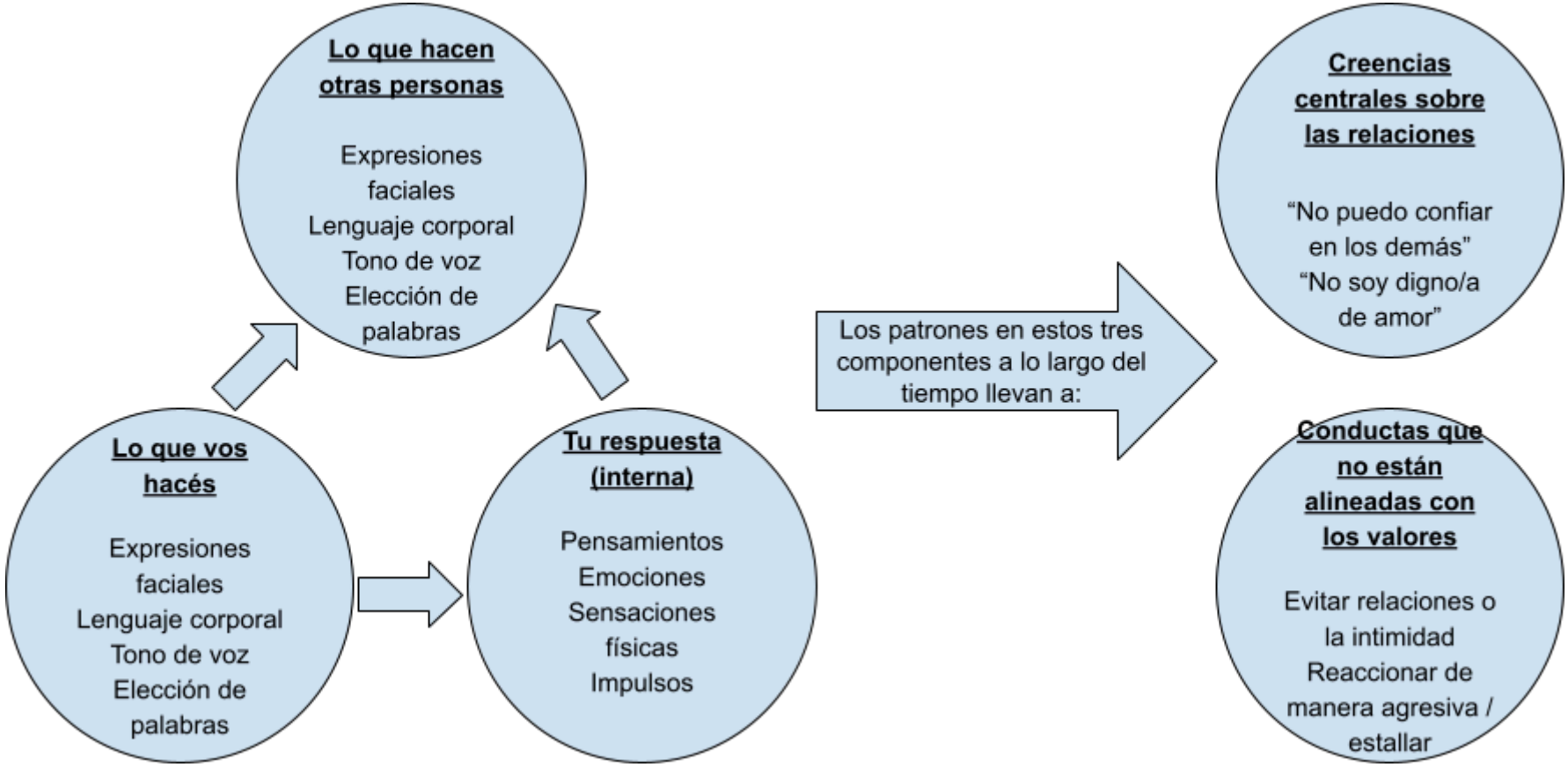
Modelo	Páginas
Guía 1 – Comprender las emociones	2
Guía 2 – Comprender las interacciones interpersonales	4
Guía 3 – Comprender los impulsos	5
Ficha 3.1 – Identificación de valores	6
Ficha 4.1 – Acercarte a tus valores	12
Ficha 5.1 – Registro de pensamiento flexible	13
Ficha 6.1 – Registro de pensamiento flexible	14
Ficha 6.2 – Dimensiones de la confianza	15
Ficha 7.1 – Registro de pensamiento flexible	16
Ficha 7.2 – Identificación de impulsos y pensamientos automáticos	17
Ficha 8.1 – Lista de conductas emocionales no útiles	18
Ficha 8.2 – Registro de habilidades para actuar	19
Ficha 9.1 – Lista de conductas relacionales no útiles	20
Ficha 9.2 – Habilidad de guión	21
Ficha 9.3 – Pros y contras de terminar una relación	22
Ficha 9.4 – Registro de habilidades para actuar	23
Ficha 10.1 – Lista de conductas impulsivas no útiles	24
Ficha 10.2 – Pros y contras de actuar según los impulsos	25
Ficha 10.3 – Da pasos hacia tus METAS	26
Ficha 10.4 – Registro de habilidades para actuar	27
Ficha 11.1 – Registro de tu práctica de conciencia plena	28
Ficha 12.1 – Registro de tu práctica de conciencia plena	29
Ficha 13.1 – Registro de tu práctica de conciencia plena	30
Ficha 14.1 – Evaluación del progreso	31
Ficha 14.2 – Plan de práctica	33

Guía 1: Comprender las emociones	
Emoción	Función
Miedo	El miedo funciona como un sistema de alarma natural. Nos permite saber que podríamos estar en peligro y que necesitamos tomar medidas para protegernos. Por ejemplo, imaginá que estás cruzando la calle cuando notás que un auto viene directamente hacia vos. Esta situación despertaría miedo de manera inmediata en prácticamente cualquier persona. Esa sensación estaría asociada a reacciones físicas que preparan al cuerpo para huir de una situación insegura, como el aumento del ritmo cardíaco para enviar sangre a los brazos y las piernas, y la dilatación de las pupilas para detectar el peligro. El miedo también genera una sensación de urgencia para actuar, muchas veces sin pensar demasiado. En esta situación, probablemente saltarías hacia la vereda para apartarte del camino. Si no sintieras nada, podrías continuar cruzando la calle tranquilamente, con el riesgo de ser atropellado. Así, como podés ver, la emoción incómoda del miedo cumple en realidad un papel importante para mantenernos a salvo.
Tristeza	La tristeza es una emoción que aparece de manera natural después de una pérdida o un revés relacionado con algo o alguien que es importante para nosotros, como la muerte de un ser querido, una ruptura de pareja o la pérdida de un trabajo que disfrutábamos. Esta emoción también es muy frecuente cuando notamos diferencias significativas entre cómo es nuestra vida y cómo nos gustaría que fuera. Por ejemplo, podemos sentirnos tristes por un trabajo cuando percibimos que no estamos progresando como esperábamos, o sentir tristeza porque atravesamos dificultades en una relación que nos importa mucho. La tristeza suele estar acompañada de sensaciones físicas como pesadez en el cuerpo o cansancio. Esta emoción señala la necesidad de tomar distancia y hacer una pausa para poder procesar la pérdida o el revés. Por ejemplo, sentir tristeza después de una ruptura permite reconocer que esa relación (o algunos aspectos de ella) era importante para uno. Tomarse un tiempo para reflexionar sobre qué no funcionó y sobre qué características se desean en una nueva relación puede ayudar a tener mejores experiencias con una futura pareja. Esta información se perdería si se iniciara de inmediato otra relación solo para evitar sentir tristeza. Además, la tristeza también comunica a los demás que podemos necesitar apoyo y contención. Los seres humanos somos sociales, lo que significa que en algunos momentos necesitamos ayuda para volver a ponernos de pie. Expresar tristeza suele acercar naturalmente a otras personas. Así, una vez más, una emoción que a primera vista parece “negativa”, como la tristeza, cumple una función importante en nuestra vida.
Ansiedad	La ansiedad es la emoción que nos ayuda a prepararnos para el futuro. Nos alerta sobre situaciones importantes o potencialmente peligrosas que podrían ocurrir. También dirige nuestra atención hacia aquello que genera ansiedad, de modo que podamos prevenir o reducir un posible resultado negativo (o una “amenaza”). Por ejemplo, sentir ansiedad antes de una presentación importante en el trabajo o en la escuela indica que esa tarea es relevante. Al mismo tiempo, nos impulsa a empezar a prepararnos para no encontrarnos desprevenidos. Imaginá que, a medida que se acerca el día de la presentación, no sintieras nada. Probablemente no tendrías motivación para practicar y podrías no estar listo para responder preguntas difíciles del público. Una vez más, vemos cómo una emoción incómoda cumple una función muy clara y útil en nuestra vida.

Enojo	El enojo es una respuesta natural cuando sentimos que nosotros (o personas que nos importan) hemos sido tratados de manera injusta. El enojo —y una emoción similar como la frustración— también aparece cuando percibimos que algo nos está impidiendo alcanzar objetivos importantes. Esta emoción nos avisa que se han cruzado nuestros límites y nos motiva a hacer algo al respecto. Por ejemplo, imaginá que descubrís que tu compañía de telefonía te estuvo cobrando cargos ocultos durante meses y ahora espera que los pagues de inmediato, o te cortará el servicio. Sentir enojo en esta situación te permite reconocer que ocurrió algo injusto: no deberías pagar por servicios que no utilizaste. Ese enojo probablemente también te impulse a comunicarte con un responsable de atención al cliente para exigir que se reviertan esos cargos. En este caso, el enojo también le señala a la otra persona que te han frustrado o tratado de manera injusta. El enojo tiene mala reputación porque puede asociarse con conductas destructivas, como gritar o romper cosas. Es importante diferenciar estas posibles respuestas al enojo de la emoción en sí misma. Prestar atención al enojo cuando aparece es fundamental, ya que puede indicar que necesitás defenderte o proteger tus límites.
Culpa / Vergüenza	La culpa y la vergüenza aparecen cuando no cumplimos con algún estándar. En particular, la culpa es la respuesta natural cuando actuamos en contra de las expectativas sociales. Por ejemplo, podrías sentir culpa si olvidás devolverle dinero a un amigo después de haberlo pedido prestado. En esa situación, la culpa probablemente te motive a reparar el daño, pidiendo disculpas y devolviendo el dinero. La vergüenza, en cambio, surge cuando no alcanzamos un estándar personal y nos sentimos “de menor valor”. Por ejemplo, no poder devolverle el dinero a un amigo porque no contás con recursos puede generar vergüenza. La vergüenza, al igual que la tristeza, suele llevar al retraimiento social. Ese alejamiento puede darle a la persona un espacio para pensar cómo avanzar hacia sus objetivos y sentirse mejor consigo misma en el futuro. En ambos casos, estas emociones pueden motivar conductas útiles: la culpa ayuda a mantener relaciones importantes a través de la reparación, y la vergüenza puede impulsar a esforzarse más para alcanzar metas personales.
Emociones positivas	Las emociones positivas, como la felicidad, el entusiasmo o el orgullo, también comunican información importante. Nos ayudan a identificar qué valoramos en la vida y cómo queremos usar nuestro tiempo. Por ejemplo, si empezás un nuevo pasatiempo que te genera mucha alegría, ¿qué es lo más probable que hagas? Seguir haciéndolo. A veces las personas intentan evitar las emociones positivas porque temen que, cuando desaparezcan, se sentirán peor que antes. O evitan entusiasmarse porque les preocupa que, si las cosas no salen como esperan, la decepción sea mayor. En algunos casos, personas con depresión evitan experiencias positivas como socializar, porque les resulta doloroso notar que ya no las disfrutan como antes. Sin embargo, sin las emociones positivas no sabríamos en qué dirección orientar nuestra vida. Por eso, es importante permitirnos sentir todo el abanico de emociones, tanto las negativas como las positivas.

**Una nota sobre la vergüenza y el abuso: Con mucha frecuencia, las personas que han sufrido abuso (emocional, físico o sexual) experimentan sentimientos persistentes de vergüenza mucho tiempo después de que el abuso haya terminado. Aunque el abuso NUNCA es responsabilidad de la víctima, muchas personas refieren sentir vergüenza mientras el abuso está ocurriendo. Esto se debe a que la vergüenza puede comunicar sumisión al agresor a través del lenguaje corporal (por ejemplo, llorar, bajar la cabeza). Esa sumisión, en el momento del abuso, puede cumplir una función protectora, ya que podría evitar que el agresor lastime aún más a la persona. Por ejemplo, si alguien se abstiene de resistirse mientras está siendo golpeado, el abuso podría cesar antes. Lamentablemente, los sentimientos de vergüenza suelen persistir mucho más tiempo del que resulta útil. A lo largo de este tratamiento, vamos a identificar de qué manera la vergüenza (y otras emociones) se mantienen en situaciones en las que no están justificadas, y vamos a trabajar para modificar estas respuestas.

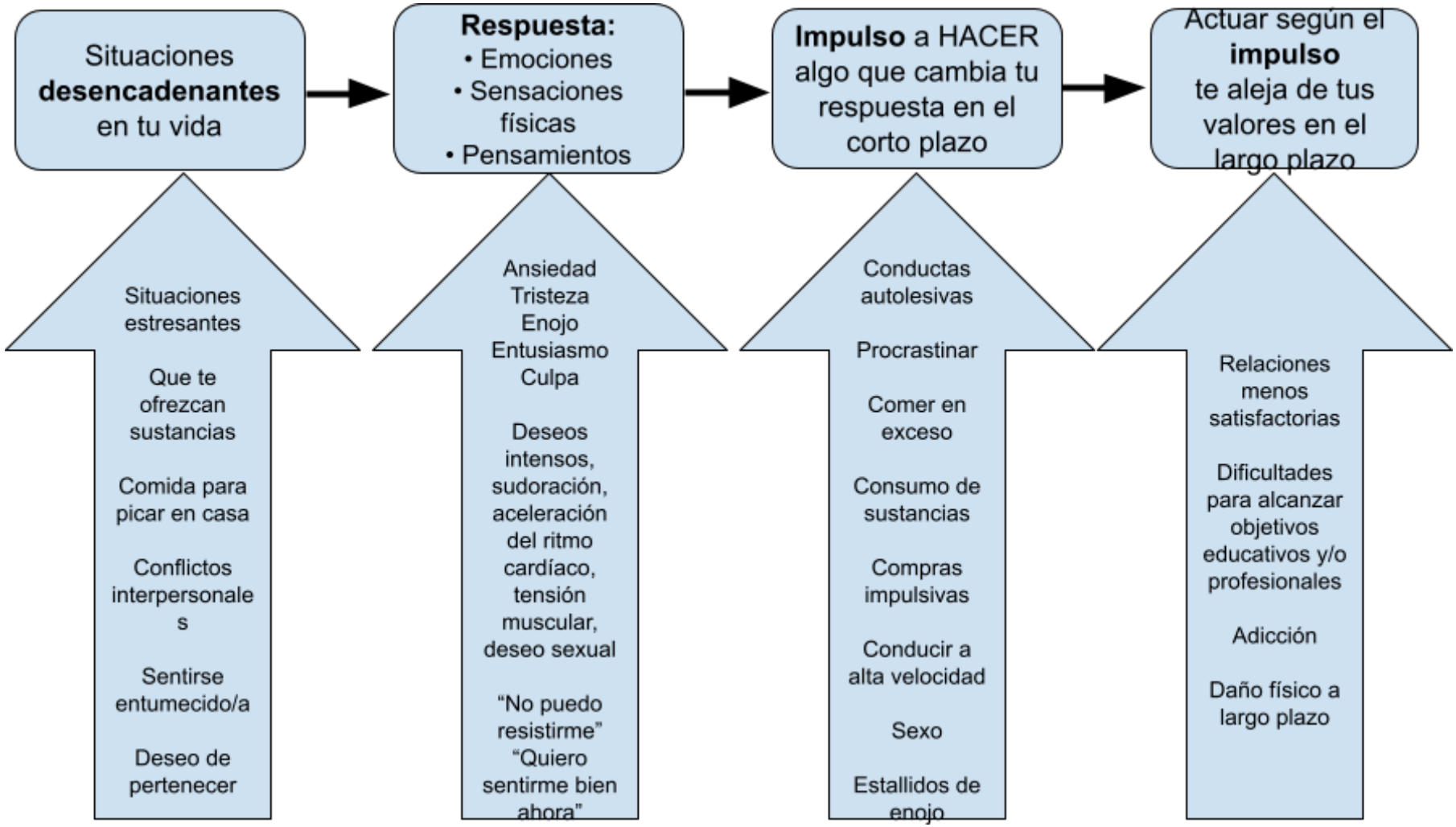
Guía general 2: Comprender las relaciones



Tres componentes de una interacción interpersonal

(por ejemplo, tus interacciones con tus cuidadores en la infancia o en la adultez, una conversación con un/a amigo/a, una discusión con la pareja, una charla informal con un/a conocido/a o con un/a empleado/a de un comercio)

Guía general 3: Comprender los impulsos



Ficha 3.1 – Identificación de valores

Relaciones familiares (excluyendo la pareja y la crianza)	
Pensá en qué significa ser hijo/a (adulto/a), hermano/a, primo/a, tío/a, abuelo/a o familiar político. ¿Qué tipo de persona te gustaría ser en el contexto de estas relaciones?	
Palabras clave: Valor central: Acciones concretas:	Importancia (0–10)
Relación(es) íntima(s) (matrimonio, pareja, compañero/a)	
¿Qué significa ser una pareja romántica? ¿Qué tipo de persona te gustaría ser en el contexto de una relación de este tipo? Si actualmente no estás en una relación de este tipo, podés escribir sobre quién aspirás a ser cuando estés en una relación íntima.	
Palabras clave: Valor central: Acciones concretas:	Importancia (0–10)

Crianza	
Pensá en qué significa ser madre/padre. ¿Qué tipo de persona querés ser en este rol? Si no tenés hijos/as, podés responder estas preguntas pensando en cómo te gustaría ser si alguna vez ocuparas este rol.	
Palabras clave: Valor central: Acciones concretas:	Importancia (0–10)
Amistades / Relaciones sociales	
Pensá en qué tipo de amigo/a te gustaría ser. ¿Qué cualidades son importantes para vos cuando pensás en tu rol como amigo/a?	
Palabras clave: Valor central: Acciones concretas:	Importancia (0–10)

Carrera / Trabajo con significado	
El trabajo es importante para muchas personas porque pasamos gran parte de nuestro tiempo en él. ¿Qué cualidades querés encarnar como trabajador/a? ¿Qué querés que represente tu trabajo?	
Palabras clave: Valor central: Acciones concretas:	Importancia (0–10)
Crecimiento personal (educación, formación)	
Esta área se refiere a cualquier tipo de aprendizaje o desarrollo. Cuando pensás en cómo te relacionás con el mundo como “aprendiz”, ¿qué cualidades son importantes para vos? ¿De qué querés que se trate tu vida en términos de desarrollo personal?	
Palabras clave: Valor central: Acciones concretas:	Importancia (0–10)

Ocio (recreación, pasatiempos, actividades creativas/artísticas)	
Pensá en qué es significativo para vos cuando te dedicás a la relajación, los pasatiempos, el juego y la expresión creativa. ¿Qué cualidades te gustaría aportar a esta área de tu vida?	
Palabras clave: Valor central: Acciones concretas:	Importancia (0–10)
Espiritualidad	
La espiritualidad es todo aquello que te ayuda a sentirte conectado/a con algo más grande que vos mismo/a. Puede tratarse de una religión organizada u otros tipos de fe o conexión. ¿Qué cualidades son importantes para vos en esta área?	
Palabras clave: Valor central: Acciones concretas:	Importancia (0–10)

Ciudadanía	
Pensá en qué significa contribuir a la sociedad o ser parte de una comunidad. ¿Qué cualidades te gustaría encarnar en esta área?	
Palabras clave: Valor central: Acciones concretas:	Importancia (0–10)
Tradiciones culturales	
Pensá en qué significa ser parte de tu cultura. Esto puede incluir tu identidad racial, tu herencia étnica y/o tu pertenencia a un grupo en particular. ¿De qué querés que se trate tu vida en esta área?	
Palabras clave: Valor central: Acciones concretas:	Importancia (0–10)

Salud / Bienestar	
Pensá en qué significa cuidar la salud física y mental. ¿Quién querés ser en esta área? ¿De qué querés que se trate tu vida?	
Palabras clave: Valor central: Acciones concretas:	Importancia (0–10)

Ficha 4.1 – Acercarte a tus valores					
Desencadenante	Respuesta			Consecuencias	
¿Qué ocurrió?	Cambios físicos Emociones / Sensaciones corporales	Pensamientos ¿Qué te dijiste a vos mismo/a?	Conductas Impulsos y acciones	Corto plazo ¿Cuál fue la consecuencia inmediata de tu respuesta?	Largo plazo ¿Esta respuesta te acerca o te aleja de tus valores? ¿Por qué?

Ficha 5.1 – Registro de pensamiento flexible			
Emociones (0–100 %) *	Pensamientos automáticos	Respuestas alternativas	Emociones (0–100 %) *

* Los porcentajes se refieren a la intensidad percibida de cada emoción y no tienen que sumar 100.

Ficha 6.1 – Registro de pensamiento flexible			
Emociones (0–100 %) *	Pensamientos automáticos	Respuestas alternativas	Emociones (0–100 %) *

* Los porcentajes se refieren a la intensidad percibida de cada emoción y no tienen que sumar 100.

Ficha 6.2 – Dimensiones de la confianza											
Persona	Apoyo	Confiable	Mantiene la información privada	Puntual	Fiel	Devuelve el dinero	No *chismea*	Se hace tiempo para vos			

Completá en la fila superior las dimensiones de la confianza que sean más importantes para vos y, en la columna de la izquierda, las personas relevantes en tu vida. Evaluá a cada persona en cada dimensión de la confianza desde 0 % (nada confiable en ese aspecto) hasta 100 % (completamente confiable en ese aspecto). Usá “N/A” si una dimensión no se aplica a una persona (por ejemplo, la confianza que tenés en tu hijo/a para llevarte al aeropuerto).

Ficha 7.1 – Registro de pensamiento flexible			
Emociones (0–100 %) *	Pensamientos automáticos	Respuestas alternativas	Emociones (0–100 %) *

* Los porcentajes se refieren a la intensidad percibida de cada emoción y no tienen que sumar 100.

Ficha 7.2 – Identificación de impulsos y pensamientos automáticos

Dificultades para planificar	Dificultades para llevar a cabo lo planificado	Conductas impulsadas por la emoción	Búsqueda de sensaciones
Impulso:	Impulso:	Impulso:	Impulso:
Porque…	*Porque…*	*Porque…*	*Porque…*
Impulso:	Impulso:	Impulso:	Impulso:
Porque…	*Porque…*	*Porque…*	*Porque…*
Impulso:	Impulso:	Impulso:	Impulso:
Porque…	*Porque…*	*Porque…*	*Porque…*

En cada columna, reflexioná sobre tus impulsos y anotálos en el casillero “Impulso”. Luego, en el casillero “Porque…”, escribí la razón inmediata o más probable por la que apareció ese impulso (por ejemplo: “No podía soportar sentir más dolor”; “Fueron descorteses conmigo”; “Necesitaba sentir algo bueno en ese momento”).

Ficha 8.1 – Lista de conductas emocionales poco útiles.

En el espacio de abajo, anotá las distintas maneras en las que podrías estar recurriendo a conductas no útiles para manejar tus emociones. Tomate un momento para pensar cómo estas conductas pueden ayudarte a reducir el malestar en el corto plazo, pero a largo plazo pueden impedirte hacer cosas que son importantes para vos.

Evitación abierta	Evitación conductual	Evitación cognitiva	Conductas de seguridad

Ficha 8.2 – Registro de habilidades para actuar

Usá esta ficha para registrar tu experiencia al cambiar tus conductas mediante el uso de *Acciones alternativas y Exposiciones planificadas*. Recordá que una Acción alternativa implica elegir hacer algo diferente de lo que hiciste en el pasado. Planificá Exposiciones para desafíos más grandes.

Fecha	Situación	Conducta no útil	Acción alternativa	Exposición planificada	Corto plazo vs. largo plazo
					Corto plazo: Largo plazo: ¿Está alineado con tus valores?
					Corto plazo: Largo plazo: ¿Está alineado con tus valores?
					Corto plazo: Largo plazo: ¿Está alineado con tus valores?

Ficha 9.1 – Lista de conductas relacionales poco útiles.

En el espacio de abajo, anotá las distintas maneras en las que podrías estar involucrándote en conductas no útiles dentro de tus relaciones.

Necesitar algo	Poner un límite	Querer la relación	Terminar la relación

Ficha 9.2 – Habilidad de guión
Guión para solicitar algo

Pasos de la habilidad de guión	**Práctica de la habilidad**
Prepara el terreno ● Orienta a la otra persona sobre lo que estás hablando ● Apégate a los hechos	
Comparte tus emociones ● Identifica lo que sientes con una emoción específica (enojo, tristeza, ansiedad, etc.).	
Pide directamente lo que necesitas ● Sé específico	
Recompensa a la otra persona por adelantado ● ¿Por qué le conviene darte lo que le estás pidiendo?	
Compromiso (si es necesario) ● Ve preparado con alternativas.	

Guión para poner límites

Pasos de la habilidad de guión	**Práctica de la habilidad**
Prepara el terreno ● Orienta a la otra persona sobre lo que estás hablando ● Apégate a los hechos	
Comparte tus emociones ● Etiqueta lo que sientes con una emoción específica (enojado, triste, ansioso, etc.). ● No te disculpes en exceso. ● Sé sincero.	
Establece directamente tu límite ● Di que no ● Da una explicación	
Válida a la otra persona ● Toma su perspectiva ● Empatiza ● Recuerda que validar lo que la otra persona siente no invalida lo que tú estás sintiendo	
Compromiso (si es necesario) ● Ve preparado con alternativas.	

Ficha 9.3 – Pros y contras de terminar una relación

Pros de terminar la relación	**Contras de terminar la relación**

• _____ • _____ • _____ • _____ • _____	• _____ • _____ • _____ • _____ • _____
Pros de continuar en la relación	**Contras de continuar en la relación**
• _____ • _____ • _____ • _____ • _____	• _____ • _____ • _____ • _____ • _____

Ficha 9.4 – Registro de habilidades para actuar

Usá esta ficha para registrar tu experiencia al cambiar tus conductas mediante el uso de Acciones alternativas y Exposiciones planificadas. Recordá que una Acción alternativa implica elegir hacer algo diferente de lo que hiciste en el pasado. Planificá Exposiciones para desafíos más grandes.

Fecha	Situación	Conducta no útil	Acción alternativa	Exposición planificada	Corto plazo vs. largo plazo
					Corto plazo: Largo plazo: ¿Está alineado con tus valores?
					Corto plazo: Largo plazo: ¿Está alineado con tus valores?
					Corto plazo: Largo plazo: ¿Está alineado con tus valores?

Ficha 10.1 – Lista de conductas impulsivas poco útiles

En el espacio de abajo, anotá las distintas maneras en las que podrías estar involucrándote en conductas impulsivas no útiles.

Dificultades para planificar	Dificultades para sostener o llevar a cabo lo planificado	Impulsos guiados por la emoción	Búsqueda de sensaciones

Ficha 10.2 – Pros y contras de actuar según los impulsos

Pros de actuar según el impulso	Contras de actuar según el impulso
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
Pros de no actuar según el impulso	**Contras de no actuar según el impulso**
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____

Ficha 10.3 – Da pasos hacia tus METAS

Marcá el terreno. ¿Cuál es tu objetivo? ¿Qué quieres lograr?

Valor central:

Meta:

Entrá en acción. Planifica actividades de exposición para trabajar paso a paso hacia tu objetivo.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Tené en cuenta los obstáculos. ¿Qué crees que te impedirá alcanzar tu objetivo?

Avanza con persistencia. Planifica acciones alternativas. Si surge una acción impulsiva, ¿qué puedes hacer en su lugar?

Saboreá los resultados! ¿Qué aprendiste al trabajar hacia tu objetivo? ¿Qué harías de forma diferente?

Ficha 10.4 – Registro de habilidades para actuar

Usá esta ficha para registrar tu experiencia al cambiar tus conductas mediante el uso de Acciones alternativas y Exposiciones planificadas. Recordá que una Acción alternativa implica elegir hacer algo diferente de lo que hiciste en el pasado. Planificá Exposiciones para desafíos más grandes.

Fecha	Situación	Conducta no útil	Acción alternativa	Exposición planificada	Corto plazo vs. largo plazo
					Corto plazo: Largo plazo: ¿Está alineado con tus valores?
					Corto plazo: Largo plazo: ¿Está alineado con tus valores?
					Corto plazo: Largo plazo: ¿Está alineado con tus valores?

Ficha 11.1 – Registro de tu práctica de conciencia plena

Usa esta ficha para registrar tus experiencias practicando la Meditación Guiada de Conciencia Plena y la habilidad MIRAR para la conciencia plena cotidiana.

Contexto - ¿Qué estaba ocurriendo durante tu práctica?	**Ejercicio** - ¿Qué habilidad de conciencia plena practicaste?	**Observaciones** - ¿Qué notaste acerca de tu experiencia?	**Resultado** - ¿Qué ocurrió después?
Estaba muy triste porque acababa de ver en Facebook que una ex profesora había fallecido.	*Meditación guiada*	*Al principio me costó mucho concentrarme y me criticaba por sentirme tan mal (era muy mayor). Necesidad de cortarme, pero desaparecieron cuando terminé la práctica.*	¿Está alineado con tus valores? *Sí, pude procesar la pérdida sin hacerme daño.*
			¿Está alineado con tus valores?
			¿Está alineado con tus valores?
			¿Está alineado con tus valores?
			¿Está alineado con tus valores?

Ficha 12.1 – Registro de tu práctica de conciencia plena

Usa esta ficha para registrar tus experiencias practicando la Meditación Guiada de Conciencia Plena y la habilidad MIRAR para la conciencia plena cotidiana.

Contexto - ¿Qué estaba ocurriendo durante tu práctica?	**Ejercicio** - ¿Qué habilidad de conciencia plena practicaste?	**Observaciones** - ¿Qué notaste acerca de tu experiencia?	**Resultado** - ¿Qué ocurrió después?
Un amigo canceló planes a último momento sin dar una excusa	*Habilidad WATCH*	*Al principio me sentí muy tonto por estar enojado con mi amigo. Con el tiempo, noté que mis sentimientos disminuyeron. Resultó que a mi amigo le había surgido algo importante.*	¿Está alineado con tus valores? *Sí, pude notar mi respuesta sin comer en exceso.*
			¿Está alineado con tus valores?
			¿Está alineado con tus valores?
			¿Está alineado con tus valores?
			¿Está alineado con tus valores?

Ficha 13.1 – Registro de tu práctica de conciencia plena

Usa esta ficha para registrar tus experiencias practicando la Meditación Guiada de Conciencia Plena y la habilidad MIRAR para la conciencia plena cotidiana.

Contexto - ¿Qué estaba ocurriendo durante tu práctica?	**¿Qué habilidad de conciencia plena practicaste?**	**Observaciones** - ¿Qué notaste acerca de tu experiencia?	**Resultado** - ¿Qué ocurrió después?
Vi una botella de vino en casa después de un día muy estresante.	*Habilidad WATCH*	*Noté un impulso fuerte de beber para sentirme mejor rápido. También noté tensión en el pecho y el pensamiento: "me lo merezco después de este día". Pude quedarme unos minutos observando el impulso sin juzgarlo.*	¿Está alineado con tus valores? *Sí, pude notar el impulso sin actuar según él. Después preparé algo para comer y llamé a un amigo.*
			¿Está alineado con tus valores?
			¿Está alineado con tus valores?
			¿Está alineado con tus valores?
			¿Está alineado con tus valores?

Ficha 14.1 – Evaluación del progreso

Usa esta ficha para identificar las formas específicas en que cada habilidad te resultó útil.

Habilidades para pensar

¿Cuáles son algunas mejoras específicas que notaste en tu capacidad para pensar con flexibilidad sobre situaciones difíciles, tus emociones, tus relaciones y tus impulsos? ¿De qué manera te resultó útil esta habilidad?

¿Dónde ves espacio para seguir mejorando? ¿Hay situaciones en las que te resulta más difícil practicar flexibilidad cognitiva?

Habilidades para actuar

¿Cuáles son algunas mejoras específicas que notaste en tu capacidad para identificar tus conductas poco útiles y reemplazarlas por Acciones Alternativas? ¿Pudiste planificar exposiciones? ¿De qué manera te resultó útil esta habilidad?

¿Dónde ves espacio para seguir mejorando? ¿Hay conductas específicas que sean más difíciles de reemplazar por Acciones Alternativas, o ciertas exposiciones para las que te cuesta motivarte?

Conciencia plena de las emociones

¿Cuáles son algunas mejoras específicas que notaste en tu capacidad para permanecer presente en el momento en lugar de quedar atrapado en el pasado o en el futuro? ¿Cuáles son algunas mejoras específicas que notaste en tu capacidad para observar sin juzgar tus respuestas ante situaciones emocionales, interpersonales y generadoras de impulsos? ¿De qué maneras te resultó útil esta habilidad?

¿Dónde ves espacio para seguir mejorando? ¿Hay situaciones en las que te resulta más difícil permanecer en el momento presente o no juzgar tus experiencias emocionales?

Ficha 14.2 – Plan de práctica

Usa esta ficha para generar un plan para seguir practicando estas habilidades después de haber completado este programa.

	Habilidades para pensar (Flexibilidad cognitiva)	**Habilidades para actuar (Acción alternativa y exposición)**	**Habilidades para estar (Meditaciones de conciencia plena, MIRAR)**
¿Cómo te ayudará practicar esta habilidad a alcanzar tus metas a largo plazo?			
¿Cuál es tu plan específico de práctica para esta habilidad?			
¿Cómo puedes hacerte responsable de cumplir tu plan de práctica?			