BPD Compass

Cuaderno de trabajo

Un abordaje personalizado para el trastorno límite de la personalidad

Un programa innovador y basado en evidencia para ayudarte a:

- Equilibrar emociones
- Mejorar el control de los impulsos
- Fortalecer las relaciones

AUTORES

Shannon Sauer-Zavala, Ph.D. • Matthew W. Southward, Ph.D.
Julianne Wilner Tirpak, M.A. • Caitlyn O. Hood, M.A.

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL

Lic. Maximiliano Luis Leiva • Lic. Guillermo Fabián Lencioni

lic.leivaml@gmail.com

CETEBAE
Centro de Terapias Basadas en Evidencia

BPD COMPASS

workbook

Tratamiento basado en la personalidad para el trastorno límite de la personalidad

Shannon Sauer-Zavala, Ph.D.
Matthew W. Southward, Ph.D.
Julianne Wilner Tirpak, M.A.
Caitlyn O. Hood, M.A.

Traducción:

Lic. Leiva Maximiliano Luis
Lic. Lencioni Guillermo Fabian



lic.leivaml@gmail.com

Índice

Capítulo 1 ¿Qué es el trastorno límite de la personalidad?.....2

Capítulo 2 Acerca de este tratamiento.....17

Capítulo 3 Identificar tus valores.....24

Capítulo 4 Acercarse a tus valores..... 37

Guías generales..... 45

Habilidades para pensar.....50
Capítulo 5 Pensar sobre las emociones.....51
Capítulo 6 Pensar sobre las relaciones.....63
Capítulo 7 Pensar sobre los impulsos.....76

Habilidades para actuar.....90
Capítulo 8 Cambiar las conductas emocionales..... 91
Capítulo 9 Cambiar las conductas en las relaciones..... 109
Capítulo 10 Cambiar conductas impulsivas..... 132

Habilidades para estar.....147
Capítulo 11 Conciencia plena de las emociones.....148
Capítulo 12 Conciencia plena en las relaciones..... 160
Capítulo 13 Conciencia plena de los impulsos.....171

Capítulo 14 Reconocer los logros y mirar hacia tu futuro.....181
Habilidades para pensar..... 187
Habilidades para actuar..... 187
Conciencia plena de las emociones.....188

Apéndice A Respuestas a los cuestionarios de autoevaluación..... 190

Capítulo 1
¿Qué es el trastorno límite de la personalidad?

Objetivos

- Describir los tipos de problemas que este programa fue diseñado para abordar.
- Ayudarte a decidir si este programa es adecuado para vos.

¿Qué es el trastorno límite de la personalidad?

El trastorno límite de la personalidad (TLP) es una condición de salud mental caracterizada por altibajos en varias áreas de la vida. Para las personas con TLP, las emociones y las relaciones pueden sentirse como una montaña rusa. Las personas con este trastorno suelen actuar sin pensar, especialmente en momentos de estrés. Además, las personas con TLP tienden a experimentar inestabilidad en su identidad, oscilando en cuanto a quién creen que son. Para que un profesional de la salud mental te diagnostique TLP, debés presentar ciertos síntomas. Concretamente, hay nueve criterios para el TLP (véase la tabla 1.1) y la persona debe presentar al menos cinco.

Tabla 1.1. Criterios diagnósticos para el trastorno límite de la personalidad en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)

1. Inestabilidad afectiva debido a una marcada reactividad del estado de ánimo
2. Ira inapropiada e intensa o dificultad para controlar la ira
3. Patrón de relaciones interpersonales intensas e inestables, caracterizado por alternar entre extremos de idealización y devaluación
4. Intentos desesperados por evitar el abandono real o imaginado
5. Impulsividad en al menos dos áreas que sean potencialmente autodestructivas, por ejemplo, consumo de sustancias, atracones, sexo sin protección, compras impulsivas
6. Conductas, gestos o amenazas suicidas recurrentes, o conductas autolesivas
7. Alteración de la identidad, es decir, autoimagen o sentido de sí mismo inestable
8. Sentimientos crónicos de vacío
9. Paranoia transitoria relacionada con el estrés o síntomas disociativos graves

Las personas con TLP tienden a reaccionar de forma rápida e intensa ante los factores estresantes (síntoma 1); por ejemplo, un solo comentario crítico puede cambiar su estado de ánimo, de un momento a otro, de felicidad a tristeza o vergüenza. En particular, pueden ser especialmente propensas a sentir irritación o ira (síntoma 2). Además, las personas con TLP suelen describir sus relaciones como *"tormentosas"*, con conflictos o peleas frecuentes (síntoma 3). También pueden ver a las personas en sus vidas en términos extremos: a veces las idealizan (por ejemplo, *"esta persona es perfecta para mí"*) y luego cambian rápidamente al odio o a la desesperanza (por ejemplo, *"todo se está desmoronando"*). Cabe destacar que las personas con TLP suelen temer mucho quedarse solas y pueden hacer grandes esfuerzos (como suplicar, bloquear físicamente la salida o iniciar una pelea) para evitar que otras personas las dejen, aunque sea temporalmente (síntoma 4).

Además, las personas con esta condición tienden a asumir riesgos que pueden perjudicarlas a largo plazo (síntoma 5); por ejemplo, pueden tener sexo riesgoso o sin protección, darse atracones de comida, consumir drogas o alcohol, y gastar dinero que no tienen. En particular, pueden involucrarse en conductas autolesivas, como cortarse, quemarse o lastimarse de otras maneras a propósito (sin intención de morir), además de pensar en el suicidio y tomar medidas para acabar con su vida (síntoma 6). Las personas con TLP también pueden tener un sentido inestable de la identidad (síntoma 7); esto significa que pueden atravesar cambios extremos en distintos aspectos de su vida (por ejemplo, en su carrera, sus intereses o sus creencias religiosas), de modo que no tienen una idea clara de quiénes son ni de hacia dónde se dirigen en la vida. Relacionado con esto, pueden experimentar sentimientos de vacío, como si fueran *"nada"* o *"nadie"*, como si fueran un cascarón vacío que necesita ser llenado (síntoma 8). Por último, cuando las personas con TLP atraviesan situaciones extremadamente difíciles, pueden experimentar paranoia (es decir, sospechar que otras personas están tratando de hacerles daño o de aprovecharse de ellas) y/o disociación (es decir, sentirse desconectadas, idas o separadas de su cuerpo) (síntoma 9).

¿Qué causa el TLP?

Debido a que los síntomas del TLP abarcan varias áreas de la vida (emociones, conductas, relaciones e identidad), muchas de las personas que hemos

tratado en nuestra clínica al principio se sentían abrumadas por sus dificultades (*"¿cómo voy a lograr controlar todos estos problemas diferentes?"*). Sin embargo, en lugar de pensar en los síntomas del TLP como problemas separados, cada uno de los cuales requiere una solución distinta, podemos agruparlos en tres áreas principales: emociones negativas, dificultades relacionales e impulsividad. De hecho, las investigaciones de vanguardia sugieren que puede ser más eficiente comprender y tratar el TLP a partir de los *factores de riesgo* que impulsan la expresión de sus síntomas, en lugar de centrarse en cada síntoma como si fuera un problema independiente. En las secciones siguientes, describimos con más detalle los tres grandes factores de riesgo del TLP e indicamos qué síntomas de la Tabla 1.1 corresponden a cada una de estas áreas.



Emociones negativas

Las personas con TLP experimentan emociones intensas con frecuencia. En concreto, las personas con TLP suelen decir que se sienten ansiosas, tristes, enojadas y avergonzadas. Estas emociones pueden ser tan abrumadoras que interfieren con seguir avanzando en la vida. Por ejemplo, sentirte muy nervioso en situaciones sociales puede dificultar la formación de relaciones. Enojarte con

facilidad puede provocar peleas frecuentes con amigos y familiares. Sentirte triste puede hacer que te resulte más difícil hacer las cosas o incluso levantarte de la cama. Quizá tomaste este libro porque tus emociones están interfiriendo en tu vida de maneras que son importantes para vos. También puede que te preguntes por qué experimentás tus emociones con tanta intensidad. Ser emocionalmente sensible es una tendencia biológica; en otras palabras, algunas personas simplemente están predispuestas a sentir sus emociones con más intensidad en respuesta a las situaciones de su vida.

Es importante señalar que sentir las emociones con intensidad no necesariamente significa que estas experiencias vayan a interferir en tu vida. De hecho, es posible tener emociones intensas sin sentirse abrumado por ellas. La forma en que reaccionás ante tus emociones cuando aparecen puede predecir si llevarán a resultados problemáticos. En concreto, las personas con TLP tienden a ver sus emociones de manera negativa. Pueden ser duras consigo mismas por sus reacciones emocionales, pensando *"no debería sentirme así"* o *"alterarme por esto es una señal de debilidad"*. También pueden vincular las emociones intensas con malos resultados (*"todos me van a juzgar por sentir ansiedad"*, *"si me enojo, voy a hacer algo de lo que me voy a arrepentir"* o *"si me permito sentir tristeza, voy a caer en un pozo del que no voy a poder salir"*). A veces, una parte de la experiencia emocional resulta particularmente angustiante. Por ejemplo, algunas personas pueden encontrar extremadamente incómodas las sensaciones físicas asociadas con emociones como el corazón acelerado, la sudoración y las mariposas en el estómago. Para otras personas, los pensamientos intrusivos y no deseados (quizá sobre recuerdos angustiantes) pueden ser lo más difícil. A veces, las personas incluso tienen reacciones negativas frente a emociones positivas (por ejemplo, *"si me permito sentir entusiasmo, me voy a decepcionar todavía más si no sale bien"*).

Muchas personas con TLP creen que, si se maltratan a sí mismas por tener emociones intensas, pueden hacer que estos sentimientos incómodos desaparezcan. Incluso pueden empezar a evitar situaciones y actividades que provocan emociones. Intentar activamente empujar las emociones lejos puede hacerte sentir mejor a corto plazo, pero por lo general lleva a emociones más frecuentes e intensas a largo plazo. Por ejemplo, al evitar situaciones y relaciones

que generan emociones, la vida puede volverse muy limitada, lo que lleva a todavía más emociones negativas. Por lo tanto, uno de los principales objetivos de este cuaderno de trabajo es cambiar la manera en que respondés a tus emociones cuando aparecen. En concreto, se te pedirá que te acerques a tus emociones de una manera más aceptante, en lugar de verlas como algo que debés evitar. Esto puede parecer lo contrario de lo que esperabas; quizá esperás deshacerte de tus emociones abrumadoras. Sin embargo, a medida que avances en este cuaderno de trabajo, aprenderás más sobre cómo las emociones, incluso las negativas, son importantes y sobre cómo empujarlas lejos en realidad termina siendo contraproducente.

Emociones negativas y síntomas del TLP. La tendencia biológica a experimentar emociones está vinculada con varios de los nueve síntomas del TLP enumerados en la tabla 1.1. Por supuesto, tiene sentido que los altibajos emocionales frecuentes (síntoma 1) y las dificultades con la ira (síntoma 2) estén relacionados con las emociones negativas. Sin embargo, los problemas conductuales como el consumo de sustancias, los atracones de comida y el sexo sin protección (síntoma 5), junto con las autolesiones y el suicidio (síntoma 6), también están relacionados con reacciones emocionales intensas. Estas conductas suelen usarse para escapar de sentimientos incómodos o evitarlos; por ejemplo, beber alcohol o cortarte la piel después de una discusión con una pareja puede generar un alivio a corto plazo de la ira, la ansiedad o la tristeza que sentís. De manera similar, los intentos de evitar que alguien se vaya (síntoma 4) pueden servir para evitar emociones incómodas (por ejemplo, ansiedad por si va a volver, soledad mientras no está). Esto también puede ser el caso de la disociación (síntoma 9); es decir, sentirte ido o separado de tu cuerpo puede reducir la intensidad de tus emociones, en particular en situaciones difíciles. Desafortunadamente, como hemos descrito, evitar las emociones termina siendo contraproducente a largo plazo.

Dificultades relacionales

Este factor de riesgo se refiere a la dificultad para relacionarse con otras personas. En concreto, las personas con niveles altos de este rasgo pueden tener dificultades para confiar en los demás o pueden sospechar de las motivaciones de otras personas. Además, pueden ser combativas y valorar más tener razón que

llevarse bien con los demás. Estas dificultades para relacionarse con otras personas pueden ser el resultado de experiencias tempranas de vida; esto contrasta con las emociones negativas (descritas anteriormente) y la impulsividad (descrita en la siguiente sección), que se consideran de base más biológica. Muchas personas con TLP (aunque no todas) han experimentado maltrato infantil; estas experiencias pueden ir desde no haber recibido suficiente apoyo durante la crianza hasta haber sufrido negligencia o abuso físico, emocional o sexual. A las personas que han tenido estas experiencias tempranas puede resultarles difícil formar relaciones adultas saludables porque tienen dificultades con el apego (es decir, los vínculos emocionales con otras personas); se ha descrito que tienen un estilo de apego desorganizado (es decir, alternan entre resistirse al contacto con los demás o evitarlo y buscar cercanía). Esto tiene sentido, porque haber sido maltratado durante la infancia, especialmente si eso provino de un cuidador, puede hacer que resulte difícil sentirse seguro en las relaciones adultas.

Por lo tanto, otro de los objetivos de este programa es cambiar la manera en que respondés a otras personas para formar relaciones más conectadas y genuinas. Desafortunadamente, las formas en que las personas con TLP se protegen en las relaciones (por ejemplo, suplicarle a alguien que se quede, negarse a compartir información vulnerable) también pueden llevar a problemas continuos con los demás (por ejemplo, rupturas, distanciamientos). Este patrón de inestabilidad refuerza la idea de que no se puede confiar en otras personas. En este programa, te ayudaremos a examinar tus creencias sobre las relaciones (por ejemplo, *“no se puede confiar en los demás”*, *“voy a terminar lastimado”*, *“no merezco amor”*) y a practicar nuevas maneras de responder a tu familia, tus amigos y tus parejas. Al cambiar tus conductas (te enseñaremos nuevas habilidades interpersonales), podés lograr resultados diferentes en tus relaciones, lo que puede cambiar gradualmente tus creencias sobre acercarte a otras personas.

Dificultades relacionales y síntomas del TLP. No sorprende que los síntomas interpersonales del TLP sean los que más se asocian con este factor de riesgo. En concreto, las relaciones tormentosas (síntoma 3) y los intentos de evitar el abandono (síntoma 4) pueden ser el resultado de dificultades para confiar en otras personas basadas en experiencias tempranas con los demás. La disociación

(síntoma 9) también puede tener sus raíces en problemas relacionales o de apego, ya que muchos profesionales de la salud mental creen que sentirse ido como respuesta al estrés puede haber comenzado como una respuesta adaptativa para sobrevivir al maltrato infantil. De manera similar, la sospecha hacia otras personas (también síntoma 9) también puede surgir de una historia de experiencias interpersonales negativas. El suicidio y otras formas de autolesión (síntoma 6) también pueden estar relacionados con el maltrato infantil. Por último, algunas personas creen que la identidad de una persona (es decir, cómo te entendés a vos mismo) se establece en relación con otras personas (generalmente los cuidadores); los niños aprenden a diferenciarse de los demás cuando sus cuidadores reflejan con precisión sus sentimientos (por ejemplo, *"te gusta cuando vamos al parque"*, *"estás enojado porque tenemos que irnos"*). Cuando estos reflejos no ocurren, los niños pueden tener dificultades para entender qué quieren e incluso quiénes son.

Impulsividad

La impulsividad es la tendencia a actuar de manera precipitada, sin pensar bien las cosas. Las personas con TLP pueden tomar decisiones rápidas sin considerar las consecuencias. Esto puede verse como irse a casa con alguien que acabás de conocer, aunque quizá no sea seguro, o salir a hacer compras impulsivas aunque no vayas a cobrar hasta dentro de una semana. Otras conductas impulsivas que suelen reportar las personas con TLP incluyen conducir de manera temeraria, darse atracones de comida, destruir objetos o propiedades (por ejemplo, patear una pared), violencia física, renunciar a un trabajo de forma repentina y consumir alcohol o drogas. Además, la impulsividad está relacionada con los intentos de suicidio y las autolesiones (es decir, lastimarte a propósito sin intención de morir). Por último, las personas con TLP pueden ser más propensas a buscar experiencias nuevas y estimulantes, que pueden ser riesgosas (por ejemplo, hacer paracaidismo, experimentar con drogas). Al igual que la tendencia a experimentar emociones negativas, la impulsividad es un rasgo biológico; esto significa que el cerebro de algunas personas está predispuesto a obtener más satisfacción al hacer lo que se siente bien en el momento (es decir, consumir sustancias, tener sexo), en lugar de posponer la gratificación para lograr un éxito a largo plazo.

Por lo tanto, uno de los objetivos de este tratamiento es ayudarte a considerar planes a largo plazo al tomar decisiones. Para comportarte de maneras que te acerquen a la vida que querés vivir, es necesario saber hacia dónde te dirigís. Parte de este tratamiento implicará ayudarte a definir tus valores en varias áreas importantes (por ejemplo, tus relaciones de pareja, tu familia, tus amistades, tu carrera, tu salud y tu tiempo libre) y usar esa información para determinar si una conducta determinada (por ejemplo, faltar a clase o al trabajo para pasar el rato con un amigo nuevo) es consistente con esos valores. Además, como las personas con antecedentes de conducta impulsiva pueden no tener mucha experiencia en posponer la gratificación, pueden dudar de su capacidad para mantenerse fieles a sus metas (*"nunca voy a poder sostener esto"*). También pueden restarle importancia al orgullo que podrían sentir al acercarse más a sus valores (por ejemplo, sentirse orgullosas de sí mismas por resolver un conflicto con una pareja en lugar de irse dando un portazo). Con la práctica, las personas desinhibidas pueden aprender que alcanzar metas a largo plazo (por ejemplo, relaciones positivas, éxito profesional) es más gratificante que ceder al impulso inmediato. En este programa, te ayudaremos a considerar las consecuencias a largo plazo de las acciones impulsivas y te permitiremos ganar experiencia trabajando hacia tus metas.

Impulsividad y síntomas del TLP. Como era de esperar, la impulsividad es el factor que más se asocia con las conductas precipitadas (síntoma 5) y las acciones autolesivas o suicidas (síntoma 6) que caracterizan al TLP. Además, este rasgo puede contribuir a las relaciones inestables (síntoma 3); por ejemplo, las personas con TLP que son más impulsivas pueden soltar palabras hirientes durante discusiones con amigos y parejas. La impulsividad también puede estar relacionada con los problemas de identidad en el TLP (síntoma 7), ya que las personas con esta condición pueden cambiar de trabajo, de carrera universitaria, de intereses y de grupo de amistades sin pensarlo demasiado.

¿Cómo explican mis síntomas estos factores de riesgo?

Para recibir un diagnóstico de TLP, debés presentar al menos cinco de los nueve síntomas (ver tabla 1.1). Eso significa que hay 256 combinaciones diferentes de estos nueve síntomas que pueden dar lugar a que alguien tenga TLP; en otras

palabras, no existe una única manera de tener TLP y los síntomas que experimentás son específicos de vos. Además, describimos tres factores de riesgo amplios que contribuyen al desarrollo de estos síntomas del TLP: emociones negativas, dificultades relacionales e impulsividad. Puede que hayas notado que muchos de los nueve síntomas pueden ser el resultado de más de un factor de riesgo (por ejemplo, el miedo al abandono se explica tanto por las emociones negativas como por las dificultades relacionales). La mayoría de las personas con TLP experimentan problemas con las emociones negativas. De hecho, para algunas personas, los síntomas del TLP pueden explicarse por completo por la tendencia a experimentar emociones negativas intensas. Para otras, sus síntomas pueden ser el resultado de una combinación de factores de riesgo.

Algunos ejemplos. Para ver cómo el TLP puede manifestarse de diferentes maneras, observá estos ejemplos de personas que hemos tratado en nuestra Clínica:

Jami. Jami siempre había sido una niña emocional, que reaccionaba con más intensidad ante los factores estresantes que cualquiera de sus dos hermanas menores. Comentó que con frecuencia se enojaba con sus padres y que a menudo se iba furiosa a su habitación para estar sola. Jami comenzó a restringir su alimentación en la escuela secundaria después de empezar a socializar con un nuevo grupo de amigos. Cada vez que las cosas no salían como ella quería, Jami *"perdía el control"* y se daba atracones de grandes cantidades de comida chatarra. Describía sentirse *"adormecida"* mientras comía, aunque esto solía ir seguido de una culpa extrema y de intentos de compensar las calorías que había consumido (es decir, tomar laxantes, obligarse a hacer ejercicio). Este ciclo persistió hasta la escuela secundaria, cuando Jami comenzó a experimentar con cortarse cuando se sentía especialmente angustiada. Al igual que ocurría con los atracones, notó que usar una cuchilla de afeitar para cortarse los muslos la ayudaba a calmarse cada vez que se sentía enojada o insegura en sus relaciones. Para la universidad, Jami ya se cortaba con regularidad. Después de una discusión explosiva con la persona con la que salía, que ocurrió durante un período de exámenes finales particularmente estresante, Jami notó al día siguiente que no podía recordar varias horas de la noche anterior. Alarmada por ese lapso de tiempo perdido, programó una sesión en nuestra Clínica y dijo que tiene problemas para controlar sus acciones cuando está alterada.

Quinn. Quinn comenzó terapia principalmente para lidiar con sentimientos persistentes de vacío que recientemente habían resultado en un intento de

suicidio. Describió una historia de abuso sexual infantil perpetrado por un profesor de escuela secundaria; cuando Quinn intentó denunciar el abuso, sus padres no le creyeron. Poco después, Quinn comenzó a rasguñarse la parte interna del muslo con unas tijeras cada vez que se alteraba porque *"no sabía qué más hacer con el dolor"*. Esta conducta fue aumentando en gravedad con el tiempo, lo que llevó a varias visitas al servicio de urgencias. Quinn también notó que tenía dificultades para sentirse cómodo en situaciones sociales. Pasaba mucho tiempo leyendo publicaciones en grupos de discusión en línea sobre justicia social (aunque señaló que con frecuencia pasaba de una causa a otra). Ocasionalmente, Quinn asistía a reuniones locales de estos grupos; sin embargo, interactuar con otras personas le generaba mucha ansiedad. Quinn también expresó mucha vergüenza por no poder llevar sus relaciones al siguiente nivel, pero no lograba obligarse a iniciar conversaciones debido al miedo a ser rechazado.

Sean. Sean buscó tratamiento en nuestra Clínica cuando estaba cerca de los treinta años. Indicó que siempre había sido una persona impulsiva y que esa característica había dado lugar a numerosas amistades que se formaban rápidamente. Estaba dispuesto a correr riesgos, como ir a fiestas en casas en construcción durante la escuela secundaria o faltar al trabajo para pasar el rato con nuevos amigos. Aunque a Sean le resultaba fácil hacer amistades y encontrar parejas románticas, esas relaciones no parecían durar. Señaló que, al principio, sentía que sus nuevos amigos y parejas no podían hacer nada mal. Sin embargo, le costaba tolerar incluso la crítica más mínima y reaccionaba con ira, a menudo arrojando cosas (por ejemplo, había roto varios teléfonos) o yéndose furioso. Sean comentó que recientemente se había vuelto cada vez más sospechoso de que su pareja actual lo engañaba, lo que culminó en una gran pelea. En nuestra primera sesión, Sean dijo que no podía lograr controlar su vida y que siempre estaba en medio de un despido, atravesando una ruptura o lidiando con las consecuencias de múltiples incidentes por conducir bajo los efectos del alcohol. Además, señaló que su vida se sentía vacía y poco satisfactoria.

¿Qué problemas suelen acompañar al TLP?

Muchas personas con TLP tienen al menos otra condición de salud mental. Por ejemplo, las personas con TLP suelen experimentar síntomas de depresión, entre ellos sentirse decaídas, falta de placer en actividades que antes resultaban placenteras, sentirse inútiles, cambios en el apetito y el sueño, dificultad para concentrarse y baja motivación o energía. De manera similar, muchas personas con TLP también tienen uno o más trastornos de ansiedad (o condiciones relacionadas), entre los que se incluyen el trastorno de pánico (caracterizado por ataques de

pánico frecuentes), el trastorno de ansiedad social (caracterizado por miedo a ser evaluado por los demás), el trastorno de ansiedad generalizada (caracterizado por preocupación incontrolable) y el trastorno obsesivo compulsivo (caracterizado por pensamientos intrusivos y conductas extrañas). Además de ser un factor de riesgo para el TLP, experimentar emociones intensas con frecuencia también es importante para el desarrollo de la depresión y de los trastornos de ansiedad. Las personas con estas condiciones también ven sus emociones de forma negativa e intentan alejar sus sentimientos. Por ejemplo, alguien con depresión puede tomar una siesta o cancelar planes para escapar de sentimientos de tristeza, mientras que alguien con un trastorno de ansiedad puede irse de una fiesta o revisar repetidamente si cerró la puerta con llave para reducir sus niveles de ansiedad. Dado que los factores de riesgo de estas condiciones (y del TLP) son similares, no sorprende que con frecuencia aparezcan juntas.

El trastorno por estrés postraumático (TEPT), que puede aparecer después de una experiencia traumática (por ejemplo, una agresión sexual o física, un accidente, un desastre natural), implica recuerdos intrusivos sobre el evento, evitar recordatorios del evento y síntomas físicos (por ejemplo, sentirse tenso, sobresaltarse con facilidad). El TEPT es común en personas con TLP. Esto puede deberse al hecho de que ambas condiciones son causadas por algunas de las mismas experiencias. De hecho, una de las maneras en que las personas desarrollan los problemas de apego que contribuyen a las dificultades relacionales (uno de los tres factores de riesgo del TLP) es el abuso infantil. El abuso crónico en la infancia también es uno de los acontecimientos traumáticos que pueden llevar al TEPT. Además, experimentar emociones intensas aumenta la probabilidad de desarrollar TEPT después de un trauma y, como ya hemos comentado, también es un factor de riesgo del TLP. A pesar de esta superposición, también es importante tener presente que no todas las personas con TLP tienen TEPT ni han experimentado un acontecimiento traumático en su vida.

Las personas con TLP también pueden presentar trastornos de la conducta alimentaria. La anorexia nerviosa se caracteriza por una restricción extrema de la ingesta de alimentos que lleva a un peso bajo, y la bulimia nerviosa implica un ciclo de atracones (consumir grandes cantidades de comida) y purgas (vomitar, hacer

ejercicio en exceso y/o usar laxantes). Con frecuencia, las personas con trastornos de la conducta alimentaria tienen síntomas de ambas condiciones, o alternan entre una y otra con el tiempo. Al igual que en los trastornos de ansiedad y los trastornos depresivos, las emociones negativas intensas son un factor de riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria. Los atracones, las purgas y la restricción pueden servir para evitar sentimientos incómodos. No es difícil entender cómo funciona esto en el caso de los atracones: muchas personas recurren a la comida en busca de consuelo cuando se sienten tristes, solas o ansiosas. Desafortunadamente, este alivio dura poco y con frecuencia es reemplazado por culpa o vergüenza después de consumir grandes cantidades de comida; vomitar, hacer ejercicio en exceso y usar laxantes pueden entonces proporcionar alivio frente a esos sentimientos. Restringir la ingesta de alimentos también puede reducir los sentimientos de ansiedad que pueden surgir del miedo a subir de peso, y además puede darles a algunas personas una sensación de control en una vida que, por lo demás, es caótica; en otras palabras, las personas con TLP experimentan altibajos en muchas áreas, así que concentrarse en algo que pueden controlar (es decir, su ingesta de alimentos) puede proporcionarles cierto alivio emocional.

Además, los problemas con sustancias también son comunes entre las personas con TLP. Consumir alcohol o usar drogas también puede servir para escapar de las emociones negativas; las personas que experimentan sus emociones con mucha intensidad (por ejemplo, las personas con TLP) pueden ser más propensas a recurrir a estas sustancias. Y, como ya hemos comentado, el efecto de las drogas y el alcohol dura poco; de hecho, muchas personas se sienten peor después de consumirlos debido a síntomas físicos (por ejemplo, resaca) y a emociones adicionales (es decir, culpa). La impulsividad, otro factor de riesgo del TLP, también está fuertemente asociada con el consumo de sustancias. De hecho, tiene sentido que la tendencia a actuar de manera precipitada, sin pensar en las consecuencias a largo plazo, pueda poner a alguien en riesgo tanto de TLP como de problemas por consumo de sustancias.

Por último, es importante hablar de la relación entre los síntomas del TLP y el trastorno bipolar. Las personas con esta condición experimentan períodos de depresión y estados de manía, que implican altos niveles de energía, menor

necesidad de dormir y mayor confianza en sí mismas. Es menos probable que el trastorno bipolar aparezca junto con el TLP (alrededor del 10 % de las personas con TLP también tienen trastorno bipolar). Sin embargo, estas dos condiciones suelen confundirse. Esto puede deberse a que los cambios de estado de ánimo son un síntoma de ambos trastornos, aunque existen diferencias en la manera en que esos cambios se presentan en cada condición. En el trastorno bipolar, alguien podría sentirse extremadamente feliz o con mucha energía durante varios días seguidos, seguido de una caída brusca hacia la depresión; estos cambios pueden tener poco que ver con los factores estresantes de la vida. Por otro lado, las personas con TLP pueden experimentar cambios más frecuentes (de un momento a otro) en sus emociones en respuesta a acontecimientos de la vida.

En resumen, debido a que los trastornos o problemas que suelen acompañar al TLP tienen factores de riesgo similares (emociones negativas, dificultades relacionales, impulsividad), las habilidades incluidas en este cuaderno de trabajo pueden abordar estas dificultades de manera simultánea.

¿Se puede tratar el TLP?

Hasta hace poco, muchas personas creían que el TLP era intratable. Esto no es cierto; el TLP tiene muy buen pronóstico, particularmente cuando se aborda con tratamientos especializados. De hecho, investigaciones recientes sugieren que, entre las personas con los síntomas más graves (es decir, aquellas hospitalizadas por TLP), la mayoría ya no cumple con los criterios diagnósticos del TLP (ver tabla 1.1) después de seis años; además, una proporción significativa de estas personas ya no tenía TLP después de dos años (Zanarini et al., 2003). Es importante señalar que las personas de este estudio no necesariamente estaban recibiendo tratamiento para el TLP; esta condición puede mejorar con el tiempo por sí sola. Sin embargo, los tratamientos especializados para el TLP pueden acelerar el progreso; de hecho, muchas personas con TLP pueden experimentar reducciones en las conductas impulsivas, la ansiedad y los síntomas depresivos en menos de un año (Bateman y Fonagy, 1999; Gratz, Lacroce y Gunderson, 2006; Linehan, 1993).

¿Es este programa adecuado para tus síntomas?

Este programa fue desarrollado para personas con TLP. Sin embargo, las habilidades incluidas en este cuaderno de trabajo todavía podrían ser una buena opción si experimentás dificultades con las emociones, las relaciones y/o las conductas impulsivas. Los síntomas del TLP existen en un continuo, lo que significa que, aunque no presentes cinco de los nueve síntomas del TLP (tabla 1.1), aun así podrías beneficiarte de este tratamiento. Para ayudarte a pensar cómo tus propias experiencias podrían relacionarse con aquello a lo que apunta este programa, hacete las siguientes preguntas y marcá las casillas correspondientes a continuación.

- ¿Tus emociones (o las estrategias que utilizás para manejarlas) interfieren con vivir la vida que querés llevar?
  - ☐ Sí
  - ☐ No
- ¿Te cuesta conectar con los demás y experimentás problemas en tus relaciones?
  - ☐ Sí
  - ☐ No
- ¿Te comportás impulsivamente, sin pensar en los efectos a largo plazo de tus acciones?
  - ☐ Sí
  - ☐ No

Si respondiste que sí a cualquiera de estas preguntas, el programa incluido en este cuaderno de trabajo puede ayudarte a sentirte más en control de tus emociones, a tener mayor éxito en tus relaciones y a pensar en las consecuencias de tus conductas antes de actuar.

Resumen

Este programa de tratamiento está diseñado para ayudar a personas que están lidiando con altibajos en sus emociones, relaciones y conductas. Las habilidades de este cuaderno de trabajo fueron seleccionadas para corresponderse

con los síntomas y los factores de riesgo subyacentes que son relevantes para el TLP. Estos factores de riesgo son la tendencia a experimentar emociones intensas, las dificultades relacionales (la tendencia a desconfiar de los demás) y la impulsividad (la tendencia a actuar sin pensar). Hablamos de cómo estos factores de riesgo también están vinculados con varias otras condiciones (depresión, trastornos de ansiedad, TEPT, trastornos de la conducta alimentaria y trastornos por consumo de sustancias) que, como era de esperar, aparecen junto con el TLP. Debido a que este programa fue desarrollado para abordar los factores de riesgo, y no síntomas específicos, las personas con más de una condición pueden ver mejorías en toda la gama de dificultades que experimentan, no solo en los síntomas del TLP. Por último, describimos a tres personas que muestran algunas de las muchas formas en que el TLP puede presentarse en la vida de una persona. En el próximo capítulo, ofreceremos una visión general de las habilidades incluidas en este programa de tratamiento. Esto te permitirá decidir si este tratamiento es adecuado para vos.

Capítulo 2
Acerca de este tratamiento

Objetivos

- Proporcionar una visión general de las habilidades que aprenderás en este tratamiento
- Destacar la importancia de practicar estas habilidades
- Determinar si ahora es el momento adecuado para comenzar este programa

En el capítulo anterior, analizamos algunos de los problemas que este tratamiento puede abordar. Describimos cómo los nueve síntomas que componen el TLP pueden ser el resultado de tres factores de riesgo. Estos factores de riesgo son la afectividad negativa (es decir, experimentar emociones negativas intensas con frecuencia), el antagonismo (es decir, la dificultad para relacionarse con otras personas) y la desinhibición (es decir, actuar sin pensar). Ahora, exploremos cómo las habilidades de este programa se corresponden con estos factores de riesgo, así como con tus síntomas.

Resumen del tratamiento

La mayoría de los programas de tratamiento comienzan pidiéndote que identifiques tus razones personales para cambiar. Esto puede motivarte a hacer tu mejor esfuerzo para desarrollar las habilidades que se enseñan en este cuaderno de trabajo. Aquí te pediremos que consideres tus valores (quién queres ser y hacia dónde queres que se dirija tu vida). Estas son preguntas amplias, así que las acotaremos centrándonos en varias áreas importantes de la vida. ¿Quién queres ser como pareja, miembro de la familia o amigo? ¿Hacia dónde queres que se dirijan tu carrera, tu salud o tus pasatiempos? Te ayudaremos a identificar lo que es importante para vos **(Identificar tus valores – capítulo 3)**. Luego, te enseñaremos una habilidad para determinar si tus acciones están en línea con tus valores y, si no lo están, te ayudaremos a identificar qué es lo que te mantiene estancado **(Acercarse a tus valores – capítulo 4).**

Después de los capítulos iniciales centrados en los valores, la siguiente sección de este cuaderno de trabajo se divide en tres partes principales. Cada parte

se centrará en una nueva habilidad que puede llevar a mejoras en los tres factores de riesgo del TLP descritos en el capítulo 1. En concreto, te enseñaremos habilidades para pensar, actuar y ser. En la sección siguiente, te ofreceremos una visión general de lo que aprenderás en cada parte.

Habilidades para pensar. En esta sección de este cuaderno de trabajo, te enseñaremos una habilidad llamada flexibilidad cognitiva. Primero, aprenderás cómo la manera en que pensamos sobre las situaciones de nuestra vida puede realmente influir en cómo nos sentimos con respecto a ellas. Se te pedirá que prestes mucha atención a las creencias que tenés sobre vos mismo (es decir, tus emociones y conductas) y tus relaciones. Por ejemplo, podrías notar pensamientos como “mis emociones siempre me meten en problemas” o “me dará un ataque de pánico si voy al gimnasio”. Luego, en el **capítulo 5 – Pensar sobre tus emociones**, te animaremos a explorar otras maneras posibles de pensar sobre estas situaciones. Por ejemplo, te ayudaremos a considerar cómo tus emociones pueden serte útiles, así como qué tan probables son realmente los resultados negativos (es decir, tener un ataque de pánico en el gimnasio). De manera similar, también podrías notar creencias negativas sobre las relaciones (por ejemplo, “otras personas solo me lastimarán”) o sobre vos mismo (por ejemplo, “de todos modos, no merezco amor”). En el **capítulo 6 – Pensar sobre tus relaciones**, aplicaremos la habilidad de flexibilidad cognitiva a los pensamientos que tenés específicamente sobre otras personas y tus relaciones con ellas. Por último, en el **capítulo 7 – Pensar sobre los impulsos**, te pediremos que examines y cuestiones los pensamientos que contribuyen a actuar por impulso, como “no hay manera de que pueda resistir el impulso de beber ahora mismo” o “aunque me esfuerce ahora, al final fracasaré”. Aunque te pediremos que adoptes otras perspectivas, es importante señalar que la forma en que actualmente pensas sobre tu vida no es incorrecta ni mala. Nuestras experiencias de vida moldean la manera en que vemos el mundo; por ejemplo, si te han lastimado antes, tiene perfecto sentido que te resulte difícil confiar en nuevas relaciones. El objetivo aquí es notar tus pensamientos y considerar si todavía te están sirviendo.

Habilidades para actuar. En esta sección del cuaderno de trabajo, te enseñaremos habilidades para ayudarte a cambiar las conductas que podrían estar

causándote problemas a largo plazo. En el **capítulo 8 – Cambiar las conductas emocionales**, te pediremos que identifiques las maneras en que estás evitando tus emociones. Aunque la evitación puede proporcionar alivio a corto plazo, con frecuencia tiene consecuencias a largo plazo (como dificultarte avanzar hacia tus valores). Por lo tanto, te pediremos que comiences a actuar de maneras que se acerquen a las emociones, en lugar de alejarlas. Al enfrentar las emociones, aprendemos que son temporales y que en realidad podemos tolerarlas más de lo que pensábamos. En el **capítulo 9 – Cambiar las conductas en las relaciones**, te enseñaremos habilidades interpersonales específicas y te animaremos a que las pruebes en tus relaciones. Al actuar de manera diferente en las relaciones, aprendemos que se puede confiar en muchas personas y que podemos obtener de los demás lo que necesitamos. Por último, en el **capítulo 10 – Cambiar las conductas impulsivas**, te animaremos a trabajar paso a paso hacia una meta. Al lograr avances lentos pero constantes, aprenderás que podés resistir las conductas impulsivas que podrían descarrilar tu progreso y experimentarás de primera mano lo bien que se siente alcanzar tus metas.

Habilidades para estar. Dado que las personas con TLP experimentan muchos altibajos en su estado de ánimo, sus relaciones y sus impulsos, pueden tener dificultades para simplemente ser. En otras palabras, podrían tener dificultades para sentarse en silencio consigo mismas (o con otras personas). En el **capítulo 11 – Conciencia plena de las emociones**, te enseñaremos una habilidad para prestar atención a cómo te sentís en el momento presente, sin juzgar. Utilizaremos varios ejercicios (incluida la meditación) para ayudarte a practicar ser más amable con vos mismo por tener reacciones emocionales, ya que castigarte solo hará que te sientas peor. En el **capítulo 12 – Conciencia plena en las relaciones**, te enseñaremos una forma específica de conciencia plena llamada bondad amorosa para ayudarte a aplicar una atención sin juicios y centrada en el presente a tus relaciones con los demás. Por último, en el **capítulo 13 – Conciencia plena de los impulsos**, aprenderás a notar (y permanecer con) tus impulsos sin reaccionar de inmediato.

Por último, el último capítulo del libro, **Mantener tus avances (capítulo 14)**, está dedicado a asegurarse de que continúes el progreso que lograste a lo largo de tu arduo trabajo con este tratamiento.

¿Cómo debés usar este manual de tratamiento?

Diseñamos este programa para que sea lo más flexible posible. Como comentamos en el capítulo 1, hay muchas maneras en que una persona puede tener TLP. Dado que solo es necesario presentar cinco de los nueve síntomas del TLP para recibir este diagnóstico, hay 256 combinaciones diferentes de síntomas que pueden dar lugar al mismo diagnóstico. Esto significa que tus síntomas podrían verse bastante diferentes de los de otra persona con TLP. De manera similar, aunque hay factores de riesgo principales para el TLP (emociones negativas, dificultades relacionales e impulsividad), es posible que no sean igual de relevantes para todas las personas que trabajan con este tratamiento. Así que podrías elegir empezar por el principio y avanzar a través de las habilidades en el orden en que se presentan aquí. O bien, podés elegir dar prioridad a las habilidades que creas que más te pueden ayudar.

Independientemente de la forma en que elijas trabajar con este manual (en orden, saltando entre secciones), te recomendamos dedicar suficiente tiempo a cada habilidad para sentirte realmente cómodo al usarla. Cada capítulo termina con un cuestionario para comprobar qué tan bien comprendiste la habilidad presentada en ese capítulo. Las respuestas a estos cuestionarios se encuentran en el Apéndice A. Si notas que te cuesta responder estos cuestionarios, vuelve atrás y lee el capítulo otra vez.

Cada capítulo también incluye ejercicios para ayudarte a practicar las habilidades en tu propia vida. ¡La práctica es extremadamente importante! Leer este libro no es suficiente, tenés que hacer cambios reales en la manera en que afrontas tus emociones, relaciones e impulsos para poder ver mejoras. Pensa en esto como decidir participar en una maratón. No podés simplemente inscribirte y esperar ser capaz de correr 42 kilómetros. tenés que ejercitarte un poco más cada día hasta que finalmente desarrolles la fuerza necesaria para lograrlo.

Por último, te recomendamos que trabajes en este programa con la ayuda de un terapeuta. Sin embargo, este programa también se puede hacer por tu cuenta.

¿Cuáles son los beneficios de este programa?

Este tratamiento fue desarrollado en la Clínica para la Salud Emocional (CEH) de la Universidad de Kentucky. Nuestra Clínica se dedica a llevar a cabo investigaciones de vanguardia sobre cómo se desarrollan los trastornos emocionales, así como sobre la mejor manera de tratarlos. Los investigadores de nuestra Clínica tienen una larga trayectoria en la creación de tratamientos exitosos para trastornos mentales comunes. Las habilidades incluidas en este tratamiento se han utilizado con cientos de pacientes, y la mayoría informa mejoras significativas. Además, muchos pacientes también dicen que estas habilidades les ayudan a avanzar hacia sus metas en muchos aspectos de sus vidas (por ejemplo, un mejor desempeño en el trabajo).

Por supuesto, no podemos prometer que estas habilidades producirán mejoras significativas en todas las personas. Sin embargo, el mayor predictor del éxito es la cantidad de esfuerzo que dediques a este programa. Cuanto más pongas en este tratamiento, más obtendrás de él.

¿Cuáles son los costos de este programa?

Como la mayoría de las metas importantes, cambiar la forma en que afrontas tus emociones, te relacionas con otras personas y resistes tus impulsos requiere trabajo. El mayor costo de usar este cuaderno de trabajo es el tiempo y el esfuerzo. debés estar preparado para dedicar tiempo cada día a practicar las habilidades que estás aprendiendo. Además, es mejor que continúes avanzando en las habilidades sin pausas prolongadas. pensa en esto como inscribirte en un curso en la escuela. Durante los 4 a 5 meses en que estás inscrito, aprendes nuevos conceptos y haces tareas con regularidad para practicar lo que has aprendido. Si no podés asumir este compromiso, tal vez no sea el momento adecuado para probar este programa. Para realmente darle a este programa la oportunidad de funcionar, tenés que estar dispuesto a llevarlo hasta el final. Ten en cuenta que muchas personas se sienten nerviosas ante el compromiso de cambiar. Sin embargo, cuando lo hacen paso a paso, se sorprenden a sí mismas.

¿En qué se diferencia este enfoque de otros tratamientos para el TLP?

Existen varios tratamientos para el TLP. El más conocido es la terapia dialéctico conductual (DBT). La DBT fue desarrollada, en particular, para ayudar a las personas que luchan con conductas suicidas frecuentes y autolesiones no suicidas (por ejemplo, cortarse, quemarse sin intención de morir). La DBT es intensiva. Este programa por lo general requiere que los pacientes asistan a terapia individual semanal y a terapia grupal semanal. ¡Y funciona! Si estás considerando seriamente poner fin a tu vida o estás incurriendo en autolesiones que dan lugar a visitas a la sala de urgencias, las habilidades de supervivencia en crisis incluidas en la DBT podrían hacer que este programa sea una mejor opción para vos. Sin embargo, recuerda que hay muchas maneras diferentes de tener TLP; muchas personas con esta condición nunca experimentan pensamientos suicidas o experimentan pensamientos más pasivos (es decir, pensamientos sobre la muerte sin el deseo de quitarte la vida). Si mantenerte a salvo no es una preocupación inmediata, este programa, centrado en los factores de riesgo del TLP (y en las condiciones concurrentes), puede funcionar mejor para vos. Además, si previamente participaste en un programa de DBT (u otra intervención) y todavía tenés dificultades sobre las que te gustaría trabajar, este tratamiento podría proporcionarte beneficios adicionales. Tal vez quieras hablar con tu terapeuta sobre qué tan bien se ajusta este tratamiento a tus metas.

Además, muchas personas con TLP (aunque no todas) están tomando medicamentos para sus síntomas. Los medicamentos que se recetan comúnmente a las personas con TLP incluyen antidepresivos, estabilizadores del estado de ánimo y antipsicóticos. En particular, la evidencia de investigación más sólida sugiere que los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) pueden ser útiles para reducir la depresión, la ansiedad y los cambios en el estado de ánimo en personas con TLP; los ISRS comunes incluyen fluoxetina (Prozac), sertralina (Zoloft), fluvoxamina (Luvox), citalopram (Celexa), escitalopram (Lexapro) y paroxetina (Paxil). También existe alguna evidencia preliminar de que los estabilizadores del estado de ánimo son útiles para la irritabilidad y la sensibilidad al rechazo (aunque algunas personas experimentan efectos secundarios). Esta clase de medicamentos incluye el carbonato de litio (con frecuencia llamado simplemente

“litio”) o el divalproato sódico (DVP). Por último, también existe alguna evidencia de que los antipsicóticos pueden reducir los síntomas cognitivos (es decir, suspicacia y creencias negativas firmemente arraigadas) en personas con TLP; es importante señalar que las personas con TLP no presentan síntomas psicóticos (es decir, estar desconectado de la realidad). Entre los antipsicóticos que se han probado en el TLP se incluyen la clozapina (Clozaril), la olanzapina (Zyprexa) y la risperidona (Risperdal). Si actualmente estás tomando medicamentos para tus síntomas, podés seguir tomándolos a lo largo de este programa.

Resumen

Este capítulo proporcionó una visión general de las habilidades incluidas en este programa para abordar las dificultades que podrías estar experimentando en relación con tus emociones, relaciones y conductas impulsivas. Después de establecer tus valores (es decir, tus razones para hacer cambios con este programa), aprenderás habilidades para *pensar, actuar y ser*. podés avanzar a través de las habilidades incluidas en este libro en orden, o podés saltar a los temas que sientas más relevantes para vos. Además, podés trabajar en el programa por tu cuenta, pero consideramos que contar con la ayuda de un terapeuta puede ser útil. De cualquier manera, estas habilidades son más útiles cuando se practican con regularidad. En general, la mayoría de las personas que completan este tratamiento ven al menos alguna mejoría en sus síntomas, y la mayoría logra avances significativos.

Capítulo 3
Identificar tus valores

Objetivos

- Explicar la importancia de vivir de acuerdo con tus valores.
- Ayudarte a identificar tus valores personales en diversas áreas de la vida.

Conceptos clave

En este capítulo, aprenderás que actuar en línea con tus valores puede llevar a una sensación de plenitud a largo plazo. El primer paso para orientar tu vida hacia tus valores es saber cuáles son. Dado que muchas personas con TLP tienen dificultades con su sentido de identidad, dedicaremos un tiempo a ayudarte a identificar qué es importante para vos en tu vida. Aclarar la dirección que queres que tome tu vida al comienzo de la terapia puede ayudarte a desarrollar la motivación para practicar las habilidades que te enseñaremos en los próximos capítulos.

¿Qué son los valores?

En cada momento de cada día, te des cuenta o no, estás tomando decisiones sobre dónde dirigir tu energía. Los valores son cómo queres dedicar ese tiempo, lo que queres hacer con tu vida. A diferencia de las metas, que pueden tacharse de una lista, los valores representan la dirección hacia la que queres avanzar. Por ejemplo, si viajas hacia el este, nunca llegas realmente al *"este"*. Del mismo modo, si uno de tus valores es ser honesto en las relaciones, no tenés una sola conversación franca con un amigo y das el tema por terminado; en cambio, siempre podés seguir trabajando para ser abierto y sincero en las relaciones.

¿Cómo se relacionan los valores con los objetivos?

Si los valores y las metas no son lo mismo, ¿cómo se relacionan? Como describimos antes, tus valores son la dirección general hacia la que queres avanzar. Las metas son resultados que pueden alcanzarse en el camino hacia tus valores. Por ejemplo, si uno de tus valores es el altruismo (es decir, preocuparte por el bienestar de los demás), podrías optar por estudiar una carrera en una profesión de ayuda (por ejemplo, trabajo social). Una vez que te hayas graduado, habrás

alcanzado una meta importante, una que abrirá más puertas a medida que sigas avanzando hacia el valor de ayudar a los demás. Por lo tanto, cuando pensamos en cómo vivir en línea con nuestros valores, puede ser útil establecer metas concretas y manejables.

¿Siempre se siente bien perseguir los valores?

Actuar de maneras que son coherentes con tus valores a veces puede llevar a emociones positivas inmediatas. Por ejemplo, podrías sentir una oleada de orgullo cuando donas ropa a alguien que la necesita. Sin embargo, perseguir valores también puede resultar bastante incómodo a corto plazo. Por ejemplo, cuando hablas en una reunión (en línea con tu valor de dedicación en el trabajo) o compartes tus verdaderos sentimientos con una nueva pareja romántica (en línea con tu valor de apertura en las relaciones), podrías sentirte muy nervioso. De hecho, las cosas que más nos importan suelen ser las más incómodas de perseguir; en otras palabras, exponerte en una nueva relación solo te pone nervioso porque valoras las relaciones. A pesar de estos sentimientos negativos inmediatos, llevar a cabo acciones que son coherentes con tus *valores* tiende a generar emociones positivas (por ejemplo, orgullo, plenitud) a largo plazo. Por otro lado, algunas acciones que se sienten bien a corto plazo (por ejemplo, consumir sustancias) con frecuencia no están en línea con nuestros valores y pueden hacerte sentir peor a largo plazo. En el siguiente capítulo (capítulo 4), te animaremos a considerar las consecuencias emocionales a largo plazo de tus acciones para determinar, por vos mismo, los beneficios de avanzar hacia tus valores.

Identificar tus valores.

Para acercarte a tus valores, tenés que saber cuáles son. Solo tú podés determinar de qué queres que trate tu vida o quién queres ser. Por supuesto, estas son preguntas grandes, así que puede ser útil plantearlas sobre partes específicas de tu vida. Por ejemplo, ¿quién queres ser en una relación íntima? ¿De qué queres que trate tu vida en términos de carrera o de trabajo significativo? Hemos enumerado 11 áreas de la vida que podrían ser importantes para vos en el **Cuadro 3.1**. Algunas de estas partes de la vida podrían haberte llamado la atención de inmediato; podrían ser cosas que sabes que son importantes para vos porque

pensas mucho en ellas. En cambio, puede que no hayas considerado algunas de las áreas. De cualquier manera, te animamos a usar la **Ficha 3.1 - Identificación de valores** para empezar a definir tus valores relacionados con estas 11 áreas.

Cuadro 3.1.
Áreas valiosas de la vida

•Relaciones familiares	• Ocio
• Relaciones íntimas	• Espiritualidad
• Crianza	• Ciudadanía
• Amistades	• Tradiciones culturales
• Carrera/Trabajo	• Salud/Bienestar
• Crecimiento personal	

Al completar esta hoja de trabajo, recuerda que los valores son direcciones de vida, no metas específicas. Por ejemplo, en lugar de escribir “casarme” como un valor para las relaciones íntimas, deberías considerar las cualidades personales que esperas aportar a este tipo de relación (por ejemplo, honestidad, confianza, comunicación). Este ejercicio puede resultar difícil porque estamos acostumbrados a pensar en el mundo en términos de metas, en lugar de pensar de manera más amplia en términos de valores. Mira las palabras de valores que aparecen en el Cuadro 3.2. Este ejercicio puede resultar difícil porque estamos acostumbrados a pensar en el mundo en términos de metas, en lugar de pensar de manera más amplia en términos de valores. Mira las palabras de valores que aparecen en el **Cuadro 3.2**. Esto puede ayudarte a empezar a pensar en los valores que son importantes para vos en cada área de la vida incluida en la hoja de trabajo – *sigue adelante y anota algunas de estas palabras de valores en la sección “notas” de tu Ficha de identificación de valores.* Por supuesto, estas palabras no son la única manera de pensar en los valores, así que siéntete libre de improvisar.

Cuadro 3.2. Posibles valores fundamentales

Alegría	Descubrimiento	Iniciativa	Poder
Amor	Determinación	Innovación	Practicidad
Apertura mental	Disciplina	Integridad	Precisión
Aprobación	Diversidad	Inteligencia	Preocupación por los demás
Armonía	Diversión	Intensidad	Preservación
Autenticidad	Educación	Intimidad	Privacidad
Autonomía	Eficiencia	Intuición	Profesionalismo
Aventura	Equidad	Justicia	Progreso
Belleza	Equilibrio	Lealtad	Prosperidad
Capacidad de decisión	Éxito	Liderazgo	Propósito
Claridad	Excelencia	Limpieza	Puntualidad
Colaboración	Exploración	Logro	Resolución de problemas
Compasión	Estilo	Mejora	Responsabilidad
Competencia	Fe	Mérito	Riqueza
Competitividad	Fidelidad	Moderación	Sabiduría
Compromiso	Flexibilidad	Naturaleza	Sanación
Comunicación	Fortaleza	Obediencia	Tolerancia
Comunidad	Franqueza	Oportunidad	Trabajo duro
Confianza	Frugalidad	Optimismo	Trabajo en equipo
Conexión	Generosidad	Paz (no violencia)	Tradición
Conocimiento	Gratitud	Paz interior	Tranquilidad
Creatividad	Honestidad	Perdón	Unidad
Credibilidad	Honor	Perseverancia	Variedad
Cuidado	Igualdad	Persistencia	Verdad
Democracia	Independencia	Placer	Vitalidad
Desafío	Individualidad	Plenitud	

A continuación, vuelve a mirar las notas que tomaste e intenta resumirlas en una frase sencilla que puedas usar para recordarte quién queres ser en cada área de tu vida. *Para cada área de la vida, escribe tu valor central en el espacio proporcionado en la Ficha 3.1 – Identificación de valores.* Por ejemplo, si escribiste "compromiso", "compasión" y "justicia" como aspiraciones para tu carrera, podrías resumirlo escribiendo "trabajo duro que marca una diferencia" como tu valor central. Una vez que hayas determinado tu valor, puede ser útil pensar de forma concreta en cómo se vería tu vida si estuvieras abrazando ese valor. En otras palabras, ¿cuáles son algunos ejemplos de acciones (grandes o pequeñas) que están en línea con cada uno de tus valores? Para un valor central de "trabajo duro que marca una diferencia", podrías escribir "escuchar atentamente a los clientes e intentar ayudarlos con su problema" como una acción concreta. *podés enumerar tus propias acciones concretas para cada área de la vida en el espacio proporcionado en la Ficha 3.1 – Identificación de valores.* Ten en cuenta que no necesitás enumerar todas las acciones concretas posibles que podrías llevar a cabo – la idea es simplemente ayudarte a imaginar cómo podrían verse algunos pasos posibles.

Por último, para cada área de la vida, pregúntate qué tan importante es para vos en este momento. *Usa una escala del 0 al 10 (0 = nada importante, 10 = lo más importante) para calificar cada área en la* **Ficha 3.1 – Identificación de valores.** Ten en cuenta que tus calificaciones de importancia deben basarse en tu ideal – no en cómo estás usando realmente tu tiempo en este momento. Por ejemplo, podrías calificar a la Familia con un 10 y a la Carrera con un 6, a pesar de que con frecuencia te pierdes reuniones familiares por trabajo. También recuerda que no es posible calificar cada área de la vida con un 10; tenemos una cantidad limitada de tiempo y no podemos poner el 100 % de nuestro esfuerzo en todo. Por difícil que sea, intenta establecer prioridades. De nuevo, pensa en la vida que queres vivir, no en lo que otras personas quieren para vos. Consulta el **Cuadro 3.1** para ver un ejemplo de la **Ficha 3.1 – Identificación de valores completado para el área de Relaciones familiares.**

<table>
<tr><td colspan="2">Relaciones familiares (aparte de parejas íntimas y crianza)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Pensa en lo que significa ser hijo (adulto), hermano, primo, tío, abuelo o suegro. ¿Qué tipo de persona te gustaría ser en el contexto de estas relaciones?</td></tr>
<tr><td>Palabras claves: Armonía, equilibrio, paciencia.

Valor central: Me esfuerzo por encontrar un punto medio entre las expectativas de mi familia y mis propias necesidades.

Acciones concretas: Visitas más cortas a mis padres, escuchar atentamente cuando hablan de sus intereses, hacer un esfuerzo por hablar de mi vida.</td><td><u>Importancia (0 a 10)</u>

7</td></tr>
</table>

¿Por qué hablamos ahora de valores?

¿Por qué hablar de valores al comienzo de este programa de terapia? Probablemente tomaste este libro porque estás pensando en hacer un cambio en tu vida. El cambio puede ser difícil, así que es importante mantener tu motivación mientras avanzas en este programa. Aunque la esperanza de disminuir los síntomas o los problemas motiva a muchas personas, creemos que puede ser todavía más útil pensar en las cosas positivas que el cambio podría traer. Entonces, en lugar de centrarte simplemente en lo que no queres (síntomas, problemas), te estamos pidiendo que tengas muy claro hacia qué queres avanzar (tus valores). En el siguiente capítulo, te pediremos que evalúes si tus respuestas actuales a los factores estresantes te acercan o te alejan de tus valores. Esto te dará la motivación para practicar el resto de las habilidades de este libro – te ayudarán a hacer los cambios que estás buscando.

Resumen

En este capítulo, aprendiste cómo perseguir tus valores puede llevar a una sensación de plenitud a largo plazo. Identificaste tus valores personales relacionados con 11 áreas de la vida. También generaste ideas de acciones concretas que estarían en línea con esos valores. Aclarar tus valores al comienzo de la terapia es importante porque puede ayudarte a desarrollar la motivación que necesitarás para practicar las habilidades que te enseñaremos en los próximos capítulos.

Tarea

- Si todavía no terminaste de completar la **Ficha de identificación de valores**, por favor enumera tus valores centrales y tus acciones concretas para cualquier área de la vida que te falte. No olvides calificar su importancia para vos.

Cuestionario de autoevaluación

Responde cada una de las siguientes afirmaciones marcando verdadero (V) o falso (F). Las respuestas se encuentran en el Apéndice A.

1. Los valores son la dirección hacia la que queres que avance tu vida.

V F

2. Los valores y las metas son lo mismo.

V F

3. Si una acción te hace sentir bien en este momento, sin duda es coherente con tus valores.

V F

4. Conocer tus propios valores puede ayudarte a tomar decisiones sobre cómo queres dedicar tu tiempo.

V F

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 relacionas 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)

Capítulo 4

Acercarse a tus valores

Objetivos

- Identificar tus desencadenantes personales (lo que inicia una reacción emocional, un problema en las relaciones o una acción impulsiva)
- Explorar las consecuencias a corto y largo plazo de tus respuestas a los desencadenantes para determinar si están en línea con tus valores

Conceptos clave

En el capítulo anterior, te pedimos que aclararas tus valores. En otras palabras, identificaste lo que es importante para vos en varias áreas de la vida (relaciones, carrera, tiempo libre, participación en la comunidad). El objetivo de este capítulo es enseñarte una habilidad que te ayudará a determinar si tus respuestas a tus emociones, relaciones e impulsos te acercan a la vida que querés vivir. Te enseñaremos a dividir tus dificultades con las emociones, las relaciones y los impulsos en tres partes. Primero, te pediremos que examines los desencadenantes que provocan problemas en estas áreas. Luego, analizaremos cómo respondes a estos desencadenantes; en concreto, te pediremos que identifiques los cambios físicos, los pensamientos y las conductas que ocurren en situaciones estresantes. Por último, veremos las consecuencias relacionadas con tus respuestas, tanto a corto como a largo plazo. Usarás esa información para decidir si tus respuestas están en línea con tus valores. Esta comprensión podría ayudarte a motivarte para hacer cambios en la forma en que respondes a las emociones, las relaciones y los impulsos.

Responder a las emociones

La mayoría de las experiencias emocionales pueden dividirse en tres partes. Primero, hay un **Desencadenante** que provoca una o más emociones. Después, está tu **Respuesta** al desencadenante (es decir, tus cambios físicos, pensamientos y conductas), seguida por las **Consecuencias** (lo que ocurre como consecuencia de tu respuesta). A veces respondemos a los desencadenantes de maneras que nos acercan a nuestros valores. Otras veces, nuestras respuestas pueden interferir con nuestras metas a largo plazo. Veamos con más detalle cada una de estas tres partes.

Un **Desencadenante** es un evento o situación que provoca una emoción. A veces, el desencadenante puede ser un evento que acaba de ocurrir (por ejemplo, que te cierren el paso en el tráfico, no recibir respuesta a tu mensaje de texto). Otras veces, puede ser algo que ocurrió en el pasado. Por ejemplo, si experimentaste un trauma anteriormente, una situación actual que te recuerde ese evento puede llevarte a sentir inquietud e irritabilidad. Además, el desencadenante no siempre es

un evento externo, sino que puede ser la manera en que te sentís físicamente (por ejemplo, sentirte tembloroso después de demasiado café, sentirte pesado por falta de sueño, sentir hambre porque te saltaste el almuerzo, sentir resaca porque bebiste demasiado anoche). Encontrar patrones en las situaciones y eventos que provocan emociones puede ayudarte a sentir menos que estás en una montaña rusa emocional impredecible. Ser consciente de tus desencadenantes también puede ayudarte a prepararte con anticipación cuando sabes que podrías enfrentarte a uno. A medida que continúes con este programa, aprenderás habilidades para usar cuando tengas emociones fuertes, y podrás estar listo para usar estas habilidades si sabes que te encontrarás con uno de tus desencadenantes.

La **Respuesta** a un desencadenante se compone de *cambios físicos, pensamientos y conductas.* Primero, los cambios físicos te indican que estás experimentando una emoción. Estos pueden incluir corazón acelerado, cara enrojecida, sudoración, opresión en el estómago. Después, tu manera de pensar en una situación determinada puede realmente influir en cómo te sentís al respecto. Por ejemplo, si te recuerdas a vos mismo que siempre logras terminar tu trabajo a tiempo después de que te dan una fecha límite ajustada, probablemente te sentirás confiado y motivado. Sin embargo, si te dices a vos mismo que no hay forma de que puedas manejarlo, es probable que te sientas ansioso. De manera similar, si entras en una habitación donde la gente estaba hablando en voz baja y asumes que estaban chismeando sobre ti, eso podría llevar a sentimientos de ira. En cambio, podrías sentirte más neutral si pensaras que simplemente estaban tratando de no molestar a los demás manteniendo la voz baja. También podrías tener pensamientos sobre tus propias emociones. Por ejemplo, si te dices a vos mismo que es una debilidad tener emociones fuertes en estas situaciones, también podrías sentir vergüenza o tristeza. El primer paso es notar los pensamientos que surgen para vos en situaciones emocionales. En la siguiente sección (*Consecuencia*), hablaremos sobre cómo estas interpretaciones podrían estar afectándote a largo plazo.

Las conductas (lo que haces) son otra parte importante de la respuesta a un desencadenante emocional. Siempre que sentí una emoción, por lo general viene acompañada de un impulso de actuar. A menudo, estos impulsos conductuales pueden ser útiles (por ejemplo, saltar para quitarte del camino de un auto que se aproxima en respuesta al miedo, defenderte en respuesta a la ira). Sin embargo, a veces, las cosas que hacemos en respuesta a emociones fuertes pueden no parecer muy útiles. Por ejemplo, alguien que está extremadamente triste podría ver televisión porque la idea de salir y “enfrentar” el día resulta demasiado abrumadora. O alguien que siente ansiedad en entornos sociales podría irse rápidamente de una fiesta llena de gente donde se espera que interactúe. De manera similar, alguien que se siente culpable podría evitar por completo a un ser querido en lugar de enfrentar la interacción. Una vez más, comenzaremos por hacer un balance de las

conductas típicas en las que incurres cuando sentís emociones fuertes y luego evaluaremos si son coherentes con tus valores.

La manera en que respondemos a nuestras emociones (es decir, los pensamientos que tenemos, nuestras conductas) puede tener consecuencias duraderas; a esto lo llamamos **Consecuencias** del evento emocional. Aquí, te pediremos que consideres si tus pensamientos y conductas en situaciones emocionales te están impidiendo avanzar hacia tus valores. En concreto, te pediremos que identifiques las consecuencias a corto y largo plazo de tus respuestas. Por ejemplo, imagina que uno de tus valores es promover la equidad (es decir, ciudadanía; ver capítulo 3). Después de hablar con tus compañeros de trabajo, te enteras de que las mujeres en tu lugar de trabajo ganan menos dinero que los hombres (desencadenante), lo que lleva a frustración (emoción). Tu respuesta incluye pensamientos ("esto es sexista e injusto") y conductas (el impulso de decir algo). Decides señalarle esta brecha salarial a tu gerente y pedir que se corrija. Tener esa conversación con tu gerente podría provocarte ansiedad a corto plazo. Sin embargo, al hacerlo de todos modos, aprendes que podés manejar conversaciones difíciles, lo que hace que te den menos miedo en el futuro. Además, esta respuesta está en línea con tus valores.

Sin embargo, hay otros casos en los que tus respuestas en situaciones emocionales no están en línea con tus valores. Por ejemplo, irte de una fiesta cuando sentís ansiedad. A corto plazo, escapar de esa situación te da un alivio inmediato. Sin embargo, esta respuesta confirma tus creencias negativas sobre las situaciones sociales ("debe ser peligroso; si no, ¿por qué me habría ido?"), lo que hace más probable que sientas ansiedad en esos entornos en el futuro. De manera similar, ¿qué pasaría si no te postularas al trabajo de tus sueños por miedo a la decepción que podrías sentir si no lo consiguieras? A veces, el centro de nuestras vidas pasa a ser más evitar emociones incómodas que avanzar hacia nuestros valores. Evitar situaciones y eventos porque podrían provocar emociones fuertes es lo que lleva a la interferencia problemática en tu vida que podría haberte impulsado a buscar tratamiento o a tomar este libro por tu cuenta. Por supuesto, evitar las situaciones que provocan emociones negativas hace que sea muy difícil perseguir tus valores.

El cuadro siguiente ilustra cómo podemos pensar si nuestras respuestas a los desencadenantes emocionales llevan a consecuencias que están en línea con nuestros valores. Si notas que estás pensando y comportándote de maneras que te alejan de tus metas a largo plazo, intenta no ser demasiado duro con vos mismo. El alivio que obtenés al evitar las emociones es realmente poderoso; de hecho, los seres humanos estamos biológicamente predispuestos a maximizar el placer y minimizar el dolor (las emociones dolorosas). Ser consciente de estos patrones es un primer paso importante y, a medida que avancemos en este programa, te enseñaremos habilidades para romper este ciclo de evitación.

Ficha 4.1 – Acercarte a tus valores					
Desencadenante	Respuesta			Resultados-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?
Me enteré de que los hombres de la oficina ganan más dinero que las mujeres.	*Frustración* *Tensión muscular*	*Esto es muy sexista e injusto.* *Me van a juzgar negativamente si hablo.*	*Tuve el impulso de ir a la oficina del gerente y renunciar, pero lo que hice fue concretar una reunión con él para hablar sobre la política salarial de la empresa.*	*Me sentí realmente ansiosa mientras esperaba reunirme con mi gerente.*	*Sí, porque la equidad y la justicia son valores importantes para mí.* *La conversación salió bien, y mi jefe estuvo de acuerdo en que el salario no era justo. Se fue y se lo planteó a su jefe. También me di cuenta de que puedo ser asertiva.*
En un recital lleno de gente, empecé a sentir pánico.	*Miedo.* *Corazón acelerado, sudoración.*	*Me voy a desmayar aquí mismo y terminar en un hospital.* *Mis amigos pensarán que estoy loca.*	*Puse una excusa para ir al baño, pero en realidad llamé un Uber y me fui a casa.*	*Sentí alivio en cuanto me subí al Uber, al menos ya no estaba sintiendo pánico.*	*No, porque nunca voy a disfrutar de las cosas si siempre me voy ante el primer síntoma de pánico.* *Además, mis amigos se enojaron conmigo por desaparecer.*
Empecé a trabajar en mi currículum para postularme a nuevos trabajos.	*Ansiedad.*	*¿Cuál es el punto?* *No voy a conseguir el trabajo, así que no voy a poder manejar la decepción si me rechazan.*	*Empecé a ver televisión.*	*Me sentí aliviada porque ya no estaba pensando en el trabajo.*	*No, porque no estoy avanzando hacia mis valores profesionales.* *Demostré que no puedo manejar las emociones que surgen al preocuparme por mis metas.*

Responder a las relaciones

La mayoría de las dificultades en las relaciones también pueden dividirse en *desencadenantes, Respuestas y Consecuencias.* Primero, todos tenemos **Desencadenantes** idiosincrásicos, cosas que nos irritan, en las relaciones. Por ejemplo, a algunas personas les resulta especialmente molesto que las interrumpan durante una conversación, mientras que otras se sienten muy incómodas cuando se les pide que compartan detalles personales sobre sus vidas. Además, las **Respuestas** en las relaciones también incluyen cambios físicos al interactuar con otras personas, pensamientos/interpretaciones sobre situaciones interpersonales, así como impulsos/conductas. Por último, podés evaluar las **Consecuencias** a corto y largo plazo relacionados con tus respuestas para determinar si están en línea con tus valores. Mira el cuadro siguiente para ver algunos ejemplos comunes de

desencadenantes relacionales en personas con TLP. En particular, observa cómo las consecuencias a corto y largo plazo de las respuestas interpersonales se relacionan con los valores.

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?
Mis amigos siguen interrumpiéndome cuando estoy contando una historia.	*Frustración.*	*A ellos no les importa lo que tengo que decir.* *No valoran mi tiempo.*	*Dejé de hablar y los dejé tomar el control de la conversación.* *Busqué una excusa para irme.*	*Seguí sintiéndome frustrado, pero al menos ya no sentía que estaba luchando para que me escucharan.*	*No, porque sé que conseguir lo que necesitás de las relaciones es un trabajo duro.*
Mi pareja me dijo que estaba molesta porque olvidé hacer una tarea que me había pedido.	*Ira.* *Ansiedad.*	*Esto es injusto.* *Ellos también hacen cosas que a mí no me gustan.* *Me van a dejar.*	*Alcé la voz.* *Saqué a relucir cosas negativas que habían hecho en el pasado.*	*Al dejarme llevar por mi ira, sentí menos ansiedad (no pueden dejarme por algo tan pequeño; les recordé que habían hecho cosas peores en el pasado).*	*No, porque quiero una relación con comunicación abierta. Descarté por completo su punto de vista.* *Esto terminó convirtiéndose en otra gran pelea.*
Mandé un mensaje a un grupo de amigos para salir y nadie me respondió.	*Ansiedad.*	*Todo el mundo está saliendo sin mí.*	*Empecé a mandar mensajes cada cinco minutos preguntando por qué no me habían respondido.* *Dije que me sentía muy mal (lo cual era cierto), con la esperanza de que respondieran más rápido.*	*Sentí algo de alivio mientras estaba escribiendo los mensajes (como si estuviera haciendo algo al respecto), pero luego me sentí cada vez más angustiado mientras esperaba una respuesta.*	*No, porque no quiero que la gente salga conmigo por lástima.* *Además, después descubrí que todos tenían buenas razones para no responder de inmediato, así que me sentí estúpido.*

Responder a los impulsos

Por último, los impulsos problemáticos también pueden entenderse como desencadenantes, respuestas y consecuencias. Por ejemplo, los impulsos para actuar no surgen de la nada. Por lo general, hay **desencadenantes**, como que te ofrezcan drogas, te tiente la comida o recibas un comentario negativo. Además, las **respuestas** a los desencadenantes de la impulsividad también son importantes. La forma en que pensas sobre estos desencadenantes (por ejemplo, «Nunca podré resistir la tentación», «Quiero sentirme bien ahora mismo») tiene un impacto en tu comportamiento. Las sensaciones físicas en tu cuerpo también pueden aumentar el impulso de actuar. Por último, es necesario evaluar las **consecuencias** a corto y largo plazo de tus respuestas. Por ejemplo, ¿dejar el trabajo para salir con tu nuevo amor te aleja de tus valores? Depende de cuáles sean tus valores. Echa un vistazo

a la tabla siguiente para ver cómo las respuestas a los impulsos pueden afectar a tus valores.

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?
Hay alcohol en un evento que pensé que sería sin alcohol.	*Ansiedad.* *Impulso intenso.*	*Tengo muchísimas ganas de beber.* *Nunca voy a poder resistirme, así que ¿para qué intentarlo?*	*Terminé bebiendo mucho más de lo que quería.*	*Se sintió bien detener el impulso.* *También sentí un poco de culpa, pero se fue cuando tomé más.*	*No, porque ser una pareja confiable es un valor para mí.* *Terminé durmiendo de más al día siguiente y faltando al trabajo. Además, tuve resaca y estuve más irritable con mi esposa.*
Tenía un gran proyecto para la escuela que debía entregar mañana, y mi amigo me mandó un mensaje para juntarnos.	*Entusiasmo.* *Ansiedad.*	*Tengo muchas ganas de pasarla bien.* *Este proyecto representa el 50 % de mi calificación.* *Tendré otras oportunidades para socializar.*	*Le dije a mi amigo que no podía salir esa noche, pero hicimos planes para el fin de semana.*	*Me fastidió no poder ir y tenía miedo de perderme algo.* *Pero en cuanto dije "no", sentí el alivio de haber tomado la decisión correcta.*	*Sí, porque valoro mi educación y mis amistades.* *Me demostré a mí mismo que puedo con ambas.*
Mi pareja fue al quiosco y trajo un montón de golosinas.	*Entusiasmo.* *Ansiedad.* *Impulso intenso.*	*Tuve un mal día y me merezco un helado.* *Voy a obsesionarme con estas golosinas hasta que se acaben, así que debería comerlas ahora.*	*Me serví una porción de helado, pero seguí sirviéndome más hasta que me lo terminé todo.*	*Al principio me sentí emocionado.* *Luego, mientras comía, me sentí entumecido.*	*No, porque valoro mucho mi salud mental y física.* *Después del atracón sentí mucha vergüenza porque no me estoy cuidando bien.*

Resumen

En este capítulo, describimos cómo podés obtener más claridad sobre las dificultades que podrías estar teniendo con las emociones, las relaciones y los impulsos. Hablamos de la importancia de prestar atención a lo que provoca estas dificultades (desencadenantes) para establecer patrones. Si podés predecir si una situación será difícil para vos, es posible prepararte con anticipación con las habilidades que aprenderás en este cuaderno de trabajo. De manera similar, también puede ser útil hacer un balance de las respuestas (cambios físicos, pensamientos y conductas) que tenés frente a tus desencadenantes. Los cambios físicos te indican que estás teniendo una respuesta a un desencadenante emocional, relacional o impulsivo. La forma en que pensas sobre las situaciones estresantes suele tener un gran impacto en cómo te sentís y, en última instancia, en

cómo te comportas en ellas. Por último, hablamos de cómo examinar las consecuencias de tus respuestas (tanto a corto como a largo plazo) puede ayudarte a determinar si las reacciones a los desencadenantes te están acercando a tus valores. En muchas situaciones, tendemos a involucrarnos en respuestas que nos hacen sentir mejor a corto plazo, pero que nos impiden avanzar hacia nuestras metas a largo plazo. Usar la **Ficha 4.1 - Acercarse a tus valores** al final de este capítulo te ayudará a resaltar cómo las cosas que estás haciendo para obtener alivio rápido en realidad podrían estar alejándote de tus valores. Estas observaciones podrían ayudarte a motivarte para comenzar el proceso de cambiar tus respuestas.

Tarea

- Usa la **Ficha 4.1 - Acercarse a tus valores** para registrar tus desencadenantes, respuestas y consecuencias en situaciones difíciles que surjan durante la próxima semana. Asegúrate de registrar una variedad de experiencias, incluidos eventos que hayan despertado emociones fuertes e impulsos, así como situaciones interpersonales.

Cuestionario de autoevaluación

Responde cada una de las siguientes afirmaciones marcando verdadero (V) o falso (F). Las respuestas se encuentran en el Apéndice A.

1. Las dificultades con las emociones, las relaciones y los impulsos pueden dividirse en desencadenantes, respuestas y consecuencias.
   V F
2. Los desencadenantes solo incluyen eventos o situaciones que acaban de ocurrir, y no eventos del pasado.
   V F
3. Con frecuencia, las personas están motivadas a responder a los factores estresantes de maneras que las hagan sentirse mejor de inmediato.
   V F
4. No debería resultar incómodo acercarte a tus valores.
   V F

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?

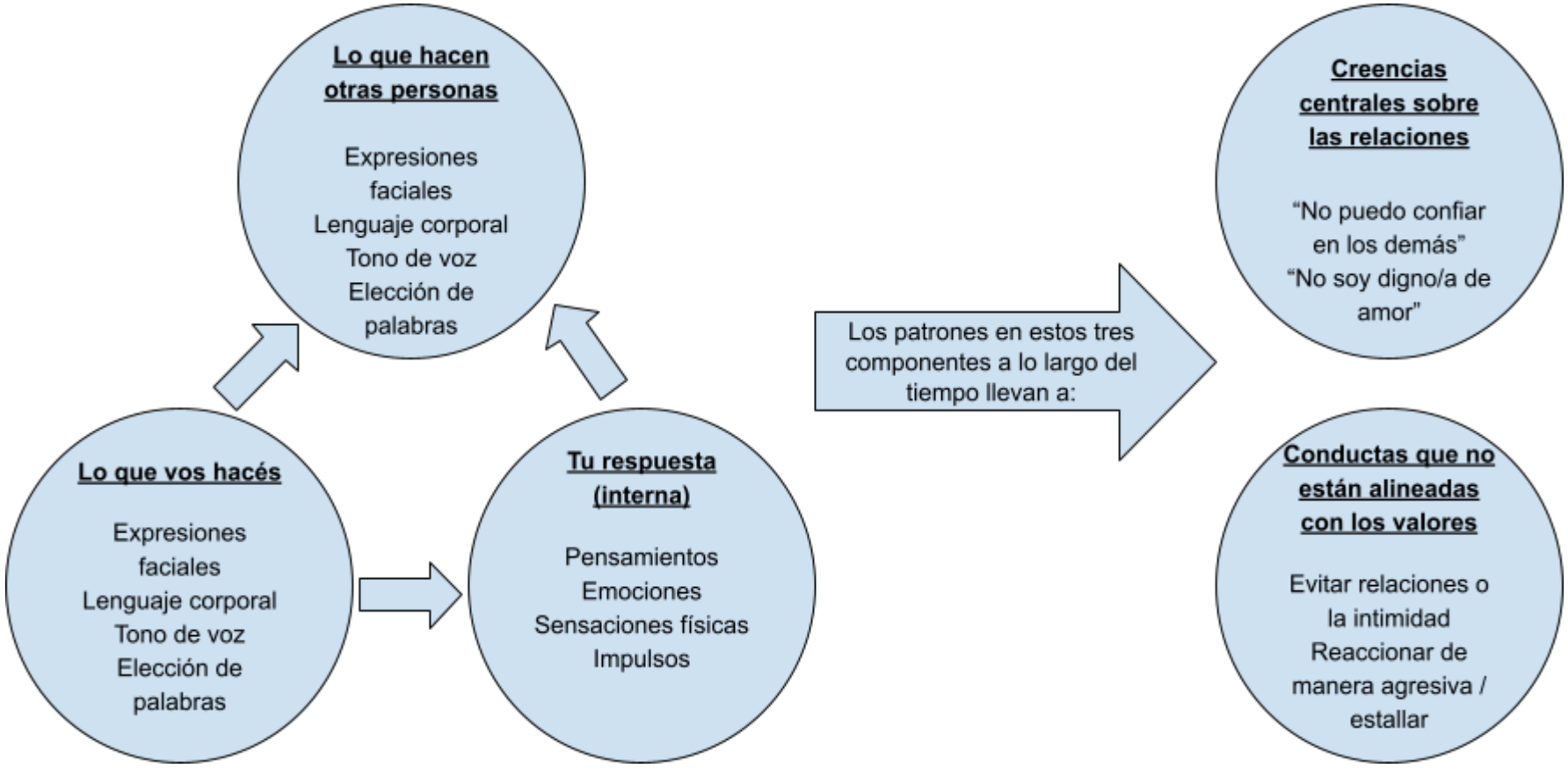
Guías generales

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.

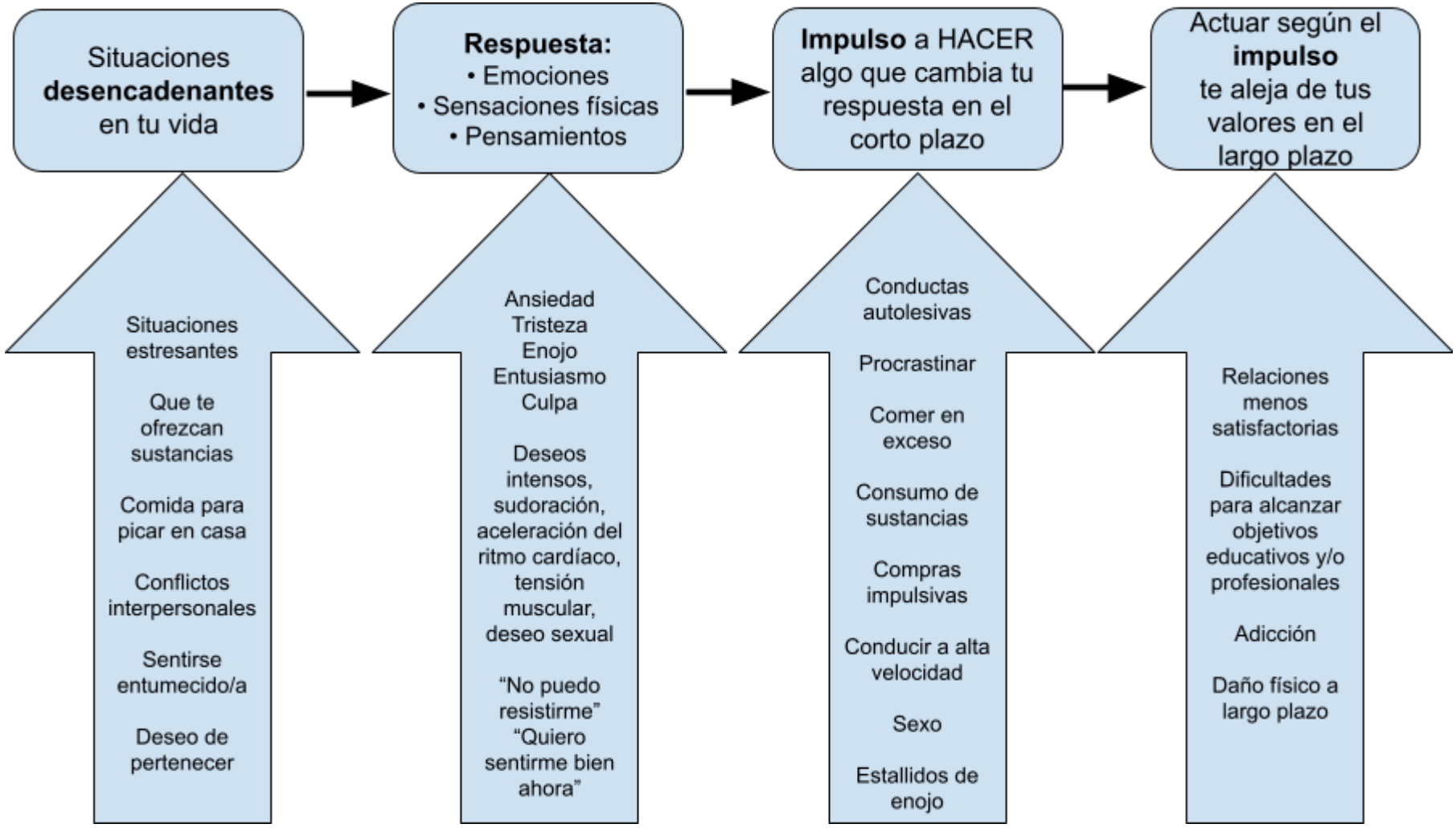
**Una nota sobre la vergüenza y el abuso: Con mucha frecuencia, las personas que han sufrido abuso (emocional, físico o sexual) experimentan sentimientos persistentes de vergüenza mucho tiempo después de que el abuso haya terminado. Aunque el abuso NUNCA es responsabilidad de la víctima, muchas personas 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



Habilidades para pensar

Pensar sobre las emociones

Pensar sobre las relaciones

Pensar sobre los impulsos

Capítulo 5

Pensar sobre las emociones

Objetivos

- Comprender la relación entre cómo pensas y cómo te sentís .
- Identificar los pensamientos automáticos negativos que contribuyen a tus emociones intensas.
- Practicar cómo responder con flexibilidad a los pensamientos automáticos negativos.

Conceptos clave

Uno de los objetivos principales de este cuaderno de ejercicios es ayudarte a abordar las dificultades relacionadas con las emociones. En este capítulo, nos centraremos en una habilidad para pensar de manera más flexible cuando experimentas emociones intensas. Primero, aprenderás cómo tus pensamientos pueden influir en la forma en que te sientes. Luego, te pediremos que observes la forma en que pensas automáticamente en situaciones que provocan emociones intensas. Por último, te pediremos que salgas de tu zona de confort experimentando con nuevas perspectivas que podrían cambiar la forma en que te sientes.

¿Por qué los pensamientos?

Como seres humanos, casi siempre estamos pensando. Constantemente incorporamos nueva información sobre el mundo que nos rodea e intentamos darle sentido. ¿Esta situación es segura? ¿La voy a disfrutar? ¿Los demás también lo están haciendo? Estas primeras impresiones se llaman **pensamientos automáticos** porque son respuestas no planificadas de nuestra mente ante los acontecimientos de nuestra vida. Tal vez te preguntes por qué hablamos de pensamientos cuando lo que realmente nos interesa es ayudarte a afrontar mejor tus emociones. Esto se debe a que la *forma en que pensamos* influye mucho en *cómo nos sentimos*. Por ejemplo, imagina que estás cruzando la calle y ves un auto que se acerca hacia ti. Tu pensamiento automático en esta situación podría ser: “esto es peligroso, me va a atropellar si no me muevo”. Pensar en el auto de esta manera probablemente te hará sentir miedo, lo que te impulsará a apartarte del camino. Este ejemplo ilustra la relación entre lo que pensamos, cómo nos sentimos y, en última instancia, lo que hacemos. De hecho, la mayor parte del tiempo, este proceso funciona sin problemas. En otras palabras, interpretamos con precisión nuestro entorno y actuamos en consecuencia.

Sin embargo, hay muchas situaciones que pueden interpretarse de más de una manera. Por ejemplo, imagina que estás intercambiando mensajes de texto durante el día con alguien nuevo con quien estás saliendo, pero ahora hace unas horas que no recibes respuesta. Si pensaras: “seguro que ya no le intereso”, ¿cómo

te sentirías? Tal vez te sentirías triste, avergonzado o incluso enojado. ¿Y si, en cambio, pensaras: “probablemente está distraído con el trabajo”? Tal vez te sentirías más neutral o incluso entusiasmado por saber qué estuvo haciendo. Como podés ver, en situaciones poco claras, las interpretaciones que haces tienen un gran impacto en cómo te sientes.

Por supuesto, mientras esperas una respuesta, no hay forma de saber con certeza por qué alguien dejó de escribirte. Entonces, en situaciones ambiguas como esta, ¿por qué algunas personas hacen una suposición negativa (por ejemplo, “supongo que la relación se terminó”), mientras que otras tienden a tener pensamientos neutrales o positivos (por ejemplo, “se le quedó sin batería el teléfono y me escribirá cuando lo cargue”)? Primero, cómo ya te *estás* sintiendo puede influir en la forma en que pensas. En otras palabras, si estás de ánimo negativo, es más probable que hagas interpretaciones negativas. Segundo, cuando pensamos en ciertos temas de la misma manera una y otra vez, formamos hábitos mentales que aumentan la probabilidad de hacer interpretaciones similares en el futuro. Por ejemplo, si te dices “soy un perdedor” cada vez que cometes un error, probablemente tendrás el mismo pensamiento la próxima vez que cometas un desliz. Las personas cercanas a nosotros y la cultura que nos rodea también pueden influir en los pensamientos automáticos que tenemos. Por ejemplo, si un cuidador te dijo repetidamente que expresar emociones te hacía débil, es posible que empieces a notar que esta creencia aparece en tus propios pensamientos. Del mismo modo, nuestras experiencias de vida previas pueden moldear la forma en que interpretamos nuevas situaciones. Por ejemplo, si sufriste una agresión sexual en el pasado, es posible que seas más propenso a ver futuras situaciones como peligrosas. En general, cuanto más practicas un pensamiento determinado, más familiar y creíble se vuelve, lo que finalmente tiene un gran impacto en tus emociones.

Aunque los pensamientos automáticos pueden resaltar indirectamente nuestros valores (por ejemplo, “mi trabajo me importa mucho, así que quiero tener éxito en él”; “realmente quiero que esta nueva relación funcione”), quedar demasiado atrapados en ellos puede, en última instancia, alejarnos de la vida que queremos vivir al cambiar nuestro comportamiento (por ejemplo, no intentar tareas difíciles por miedo a cometer errores, cortar nuevas relaciones antes de que la otra persona pueda lastimarte).

Por lo tanto, el objetivo de este capítulo es ayudarte a abordar tus altibajos emocionales pidiéndote que consideres nuevas perspectivas cuando tenés un pensamiento automático. Nos centramos en los pensamientos (en lugar de centrarnos directamente en las emociones) porque a menudo puede ser más eficaz cambiar cómo pensamos que cambiar lo que sentimos. Si alguna vez alguien te dijo “¡solo salí de eso!” cuando te sentías decaído, sabes que es muy difícil cambiar lo que sentimos en el momento. Además, al centrarnos en nuestros pensamientos,

podemos descubrir información importante sobre nuestros valores. Por ejemplo, el pensamiento automático “seguro que ya no le intereso” (y la ansiedad relacionada) de la situación de citas descrita antes nos permite saber que tener una relación íntima es importante para nosotros.

Identificar los pensamientos automáticos poco útiles

Para poder revisar tus pensamientos automáticos poco útiles, es necesario que seas más consciente de lo que te dices a vos mismo. Como mencionamos anteriormente, la mayoría de los pensamientos automáticos que tenés son precisos y útiles. Constantemente incorporas nueva información, la interpretas y actúas. Sin embargo, todos tenemos ciertas situaciones en las que es difícil adoptar una perspectiva nueva debido a experiencias previas o a mensajes de personas importantes en nuestra vida. En estas situaciones, quedamos atrapados confiando en nuestras primeras impresiones, lo que a menudo lleva a emociones negativas. De hecho, un aumento de las emociones negativas puede ser una señal de que deberías examinar tu forma de pensar. ¡Practiquemos!

Imagina que acabas de recibir una carta por correo que dice que tenés vencida una factura muy elevada e inesperada. ¿Cuáles son los primeros pensamientos que te vienen a la mente? Pueden ser pensamientos sobre vos mismo, sobre la situación o sobre sus posibles efectos en ti. Por ejemplo, podrías pensar: “No voy a poder pagar el alquiler si pago esta factura”. Decirte que algo malo va a ocurrir (como que te desalojen) naturalmente te llevará a sentir ansiedad o pánico. Por supuesto, este primer pensamiento automático puede no ser toda la historia.

Dado que nuestros pensamientos automáticos a menudo se sienten familiares y creíbles, puede ser difícil identificar si estás adoptando una forma de pensar poco útil. podés usar las preguntas del **Cuadro 5.1** para determinar si te quedaste con una interpretación negativa poco útil sin considerar todos los hechos. Volviendo a la situación de la factura inesperada, ¿sabes con certeza que te desalojarán si no podés pagar el alquiler? ¿Hay alguna otra explicación? Por ejemplo, tal vez alguien de la agencia de facturación confundió las cuentas y envió la carta a la persona equivocada. Si al final realmente debieras esa gran suma de dinero, ¿cómo podrías afrontarlo? Tal vez podrías negociar un plan de pago que te permita ahorrar suficiente dinero para el alquiler. Responder estas preguntas puede ayudarte a darte cuenta de si tu pensamiento automático inicial pasó por alto detalles importantes.

Cuadro 5.1: ¿Es éste un pensamiento automático?
¿Sé con certeza que esta interpretación es verdadera? ¿Podría haber otras explicaciones? ¿Qué tan verdadero se *siente* este pensamiento? ¿Cuál es una probabilidad más *realista* de que este pensamiento sea verdadero? Si esta interpretación fuera verdadera, ¿podría afrontarla? ¿Cómo la manejaría?

Practicar la flexibilidad cognitiva

La habilidad de flexibilidad cognitiva consiste en generar de manera sistemática otras interpretaciones de situaciones que te provocan emociones intensas. podés usar las mismas preguntas del **Cuadro 5.1** para ayudarte a generar posibilidades alternativas. Mientras practicas la flexibilidad cognitiva, ten en cuenta que el objetivo no es deshacerte de tus pensamientos automáticos negativos. En cambio, el objetivo es permitir que existan otras interpretaciones. Consulta la Tabla 5.1 para ver un ejemplo de cómo se puede aplicar la habilidad de flexibilidad cognitiva a los pensamientos automáticos que surgieron en nuestro ejemplo de la factura inesperada. En particular, observa cómo considerar otras posibilidades redujo la sensación de pánico.

Tabla 5.1

Registro de pensamientos flexible			
Emociones (0-100%)*	Pensamientos automáticos	Respuestas alternativas	Emociones (0-100%)*
Pánico (80%)	*Si no puedo pagar esta factura, me desalojarán de mi casa y no tendré a dónde ir.*	*1. Esta carta se envió automáticamente antes de que pagara la factura, así que ya está resuelto.* *2. Alguien de la agencia de facturación podría haber confundido las cuentas y enviado la carta a la persona equivocada.* *3. Aunque la carta estuviera dirigida a mí, es posible que el importe facturado sea incorrecto.* *4. Hace tiempo que no reviso mi cuenta bancaria. Puede que tenga más dinero del que recuerdo.*	*Pánico (30%)*

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

Pensamientos sobre las emociones. Esta misma habilidad se aplica a cómo pensamos sobre nuestras emociones. Por ejemplo, muchas personas dicen sentir vergüenza o enojo consigo mismas cuando se sienten emocionales. Por ejemplo, en nuestra situación con la factura inesperada, alguien podría tener pensamientos automáticos como “No debería sentir tanta ansiedad” o “Es una tontería entrar en pánico por esto”. Las personas creen erróneamente que si se castigan a sí mismas por tener una emoción, esos sentimientos desaparecerán. Lamentablemente, este enfoque suele ser contraproducente.

Las emociones son el sistema de alarma de la naturaleza. Nos dan información sobre el mundo que nos rodea. El miedo nos permite saber que podríamos estar en peligro (por ejemplo, la casa se está incendiando), la ansiedad nos alerta sobre problemas futuros que necesitan nuestra atención (por ejemplo, es hora de cambiar las baterías del detector de humo) y el enojo nos indica que se cruzó un límite (por ejemplo, le pediste a tu pareja que cambiara las baterías del detector de humo y se olvidó). Para obtener más información sobre la naturaleza útil de las emociones, consulta la **Ficha general 1: Comprender las emociones.** Dado que nuestro cerebro está programado para sentir emociones en respuesta a estresores, es imposible deshacerse de ellas. Cuando nos castigamos por tener reacciones emocionales, no solo sentimos la emoción original, sino que también sentimos enojo, tristeza o culpa.

Por lo tanto, puede ser útil pensar en nuestras emociones como una fuente de información, en lugar de verlas como algo que hay que evitar, apartar o apagar. En la **Ficha 5.2** se enumeran ejemplos de respuestas alternativas a pensamientos automáticos negativos sobre las emociones. Como podés ver, puede ser útil recordarte que sentir ansiedad o pánico en respuesta a una factura elevada es completamente normal. Cualquiera tendría esa reacción. Luego, ten en cuenta que existe una fuerte relación entre nuestras emociones y nuestros valores. Si no valoráramos ciertos resultados, no sentiríamos emociones tan intensas. Por último, estos pensamientos automáticos refuerzan la creencia de que no podemos manejar ciertas experiencias emocionales. Si es “malo” o “débil” tener estas experiencias emocionales, debe ser en parte porque pueden hacernos un daño real. En realidad, a menudo podemos tolerar experiencias de pánico, incluso si son dolorosas.

Tabla 5.2

Registro de pensamientos flexible			
Emociones (0-100%)*	Pensamientos automáticos	Respuestas alternativas	Emociones (0-100%)*
Enojo (60%)	*No debería entrar en pánico por cosas como esta. Demuestra lo débil que soy.*	*1. Cualquiera podría entrar en pánico al menos un poco en esta situación. Esto es aterrador.* *2. En esta situación, el pánico muestra cuánto valoro la estabilidad financiera. Si no estuviera un poco preocupado por pagar mis facturas, sería más probable que me olvidara de pagarlas.* *3. Sentir emociones no me hace una persona débil. Las emociones forman parte del ser humano.*	*Enojo (5%)*

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

Pensamientos sobre los pensamientos. A veces, incluso practicar la flexibilidad cognitiva puede provocar pensamientos automáticos poco útiles. Por ejemplo, alguien podría pensar “si no estuviera tan mal, pensaría de otra manera” o “es mi culpa que me sienta así”. Ten en cuenta que, aunque los pensamientos automáticos no sean útiles ahora, es posible que originalmente te hayan servido. Por ejemplo, si se burlaron de vos durante toda la escuela, tendría sentido que tu primer pensamiento en situaciones sociales nuevas fuera “no les gusto”. Cerrarte en situaciones sociales basándote en ese pensamiento puede haberte protegido cuando estabas en situaciones inseguras. Sin embargo, esta interpretación puede que ya no sea precisa y puede llevar a comportamientos (es decir, aislamiento social) que no están en línea con tus valores. Consulta la **Ficha 5.3** para ver ejemplos de cómo generar respuestas alternativas a pensamientos automáticos poco útiles sobre los pensamientos.

Tabla 5.3

Registro de pensamientos flexible			
Emociones (0-100%)*	Pensamientos automáticos	Respuestas alternativas	Emociones (0-100%)*
Vergüenza (85 %)	*Estoy muy mal. Es mi culpa que esté molesto todo el tiempo por mi forma de pensar.*	*1. Mis primeras impresiones están moldeadas por mis experiencias previas, porque tengo mucha práctica pensando de esta manera. Tiene sentido que me surjan estos pensamientos ahora.* *2. Aunque mis primeras impresiones no sean útiles, todavía puedo explorar otras perspectivas.*	*Vergüenza (25 %)*

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

Flexibilidad cognitiva en tu propia vida

Ahora que revisamos 1) cómo identificar pensamientos automáticos poco útiles y 2) cómo practicar la flexibilidad cognitiva con una situación de ejemplo (es decir, recibir una factura inesperada), es momento de que practiques esta habilidad con pensamientos personalmente relevantes. La **Ficha 5.2: Registro de pensamiento flexible** te guiará a través de este proceso. Cuando notes un aumento de las emociones negativas, *escribe los pensamientos que te pasan por la cabeza en la columna Pensamientos automáticos*. Intenta formular estos pensamientos como afirmaciones, en lugar de preguntas. Por ejemplo, aunque literalmente hayas pensado "¿por qué me pasó esto a mí?" (una pregunta), es más fácil evaluar la evidencia alrededor de afirmaciones como "esto siempre me pasa a mí". Luego, registra cómo te estás sintiendo y anota las emociones (enojo, ansiedad, pánico, culpa, tristeza, alegría) que aparecieron en respuesta a tus pensamientos iniciales. Junto a cada emoción, *califica la intensidad de las emociones que sentí desde* 0 % (nada) hasta 100 % (lo más intenso que hayas sentido).

El siguiente paso es generar respuestas alternativas a tus pensamientos automáticos. podés usar las preguntas del **Cuadro 5.1** para ayudarte a empezar. Por ejemplo, ¿hay otras posibilidades o interpretaciones de una situación determinada, más allá de tu primera impresión? O, si tu pensamiento automático es correcto, ¿cómo podrías afrontarlo? Recuerda que el objetivo aquí no es reemplazar tu interpretación inicial. Es mostrarte que es posible tener más de una perspectiva. Anota tus ideas en la columna Respuestas alternativas de la **Ficha 5.2.** Por último, después de considerar tus respuestas alternativas, vuelve a *calificar la intensidad de las emociones que registraste inicialmente.*

Creencias centrales. A medida que prestes atención a tus pensamientos automáticos, es posible que notes que ciertos pensamientos aparecen una y otra vez. Estos pueden ser creencias centrales, es decir, formas fundamentales en que nos vemos a nosotros mismos, nuestras emociones, a otras personas o al mundo que nos rodea. A menudo son ideas breves que pueden aplicarse ampliamente a muchas situaciones. Algunos ejemplos de creencias centrales incluyen "soy débil", "soy demasiado sensible", "estoy roto" o "me voy a desmoronar si siento emociones". Las creencias centrales pueden desarrollarse a partir de cosas que personas importantes en tu vida te dijeron ("tenés que ser fuerte para salir adelante en este mundo"), mensajes culturales comunicados por la sociedad ("Los hombres son valientes; las mujeres son obedientes"), lecciones que sacaste al ver las experiencias de otras personas ("Si siento enojo, nadie me va a creer") o implicaciones que dedujiste de la forma en que otros te trataron ("Si expreso tristeza, la gente no va a querer estar cerca de mí").

Cuando notes una creencia central, podés incluirla en la **Ficha 5.2: Registro de pensamiento flexible** y generar respuestas alternativas a ella, tal como lo harías

con los pensamientos automáticos. Recuerda ser amable con vos mismo al considerar respuestas alternativas aquí. Las creencias centrales tuvieron años para desarrollarse y reforzarse, mientras que tú recién estás generando respuestas alternativas ahora. Es comprensible que las respuestas alternativas todavía no se sientan tan verdaderas. Dedica tiempo a generar respuestas alternativas, déjalas en algún lugar visible para poder revisarlas una y otra vez e incluso agrégales algo cuando se te ocurra otra. Estos son pasos clave para fortalecer tu creencia en tus respuestas alternativas. Incluso podés elegir incluir qué evidencia *necesitarías buscar* para desarrollar respuestas alternativas más sólidas y así orientar tu atención hacia esa evidencia con el tiempo (muy parecido a cuando aprendes una palabra nueva y empiezas a verla usada en todas partes).

Flexibilidad cognitiva: consejos y resolución de problemas

Generar respuestas alternativas puede ser difícil, especialmente si tenés mucha práctica o familiaridad con tus pensamientos automáticos habituales. En la sección siguiente, ofrecemos consejos para generar respuestas alternativas a tipos específicos de pensamiento negativo.

Me cuesta generar respuestas alternativas a pensamientos negativos sobre el futuro (es decir, pensamientos ansiosos y temerosos). Las predicciones negativas sobre el futuro suelen llevar a sentimientos de ansiedad o miedo. Algunos ejemplos de este tipo de pensamiento incluyen “me voy a enfermar”, “voy a reprobar el examen” y “mi pareja va a terminar conmigo”. Para destrabarte de este tipo de pensamiento, podés considerar las *probabilidades realistas* de que ocurra el resultado negativo. Comienza buscando estadísticas de una fuente confiable (por ejemplo, CDC.gov, Oficina de Estadísticas Laborales) y usa esa información para generar una respuesta alternativa (por ejemplo, “la prevalencia del cáncer cerebral es baja, así que probablemente haya una explicación mejor para mis dolores de cabeza”). podés usar datos de tu propia vida (por ejemplo, el número de exámenes que reprobaste dividido por el número de exámenes que rendiste, el número de veces que tu pareja terminó con vos dividido por el número de veces que te preocupó que terminara la relación) de una manera similar. Por último, considera si estas probabilidades están influidas por tus comportamientos. ¿Mantenés una buena higiene para no enfermarte? ¿Estudiaste para el examen? ¿Mantenés abiertas las vías de comunicación en tu relación?

Otro enfoque para afrontar pensamientos que provocan ansiedad es determinar cuál sería el peor resultado posible (por ejemplo, “me diagnostican una enfermedad crónica”, “repruebo la materia y no me gradúo a tiempo”) y pensar cómo lo afrontarías. Esto no significa que *quieras* que ocurra el peor escenario, sino que te ayuda a ver que podrías afrontarlo incluso si ocurriera. En otras palabras, aunque las probabilidades de que ocurra el resultado negativo sean bajas, enfrentar mentalmente estos escenarios puede darte confianza en tu capacidad para manejar lo que sea que la vida te presente. Por ejemplo, podrías decirte: “si me enfermo,

puedo contar con ciertos familiares o amigos para que me ayuden con comida, facturas o medicamentos". Del mismo modo, para el ejemplo del examen, podrías decir: "si repruebo, puedo preguntar si hay oportunidades de créditos adicionales. Si es necesario, puedo darme de baja o dejar la materia incompleta y volver a cursarla el próximo período".

Me cuesta generar respuestas alternativas a pensamientos negativos sobre mí mismo (es decir, pensamientos tristes o de vergüenza). A menudo, los pensamientos negativos sobre nosotros mismos pueden provocar sentimientos de tristeza o vergüenza. Algunos ejemplos de este tipo de pensamientos incluyen "soy el peor amigo", "siempre fracaso" y "debería haberlo hecho mejor". Si notas que te estás etiquetando con rasgos negativos (por ejemplo, el peor, estúpido, un desastre), pensa cómo se definen realmente estas características. Por ejemplo, cuando pensas en el "peor" amigo que conoces (o que viste en televisión), ¿qué características lo definen? ¿Realmente tenés esos rasgos? Cuando no estás sintiendo emociones intensas, ¿te describirías de esta manera? Usa las respuestas a estas preguntas para generar una respuesta alternativa (por ejemplo, "el hecho de que me sienta mal por haber olvidado pasar a buscar a mi amigo al trabajo muestra que realmente me importa; puedo compensarlo en el futuro").

Además, cuando te encuentres usando términos absolutos como nunca o siempre (por ejemplo, "siempre fracaso"), considera si es literalmente cierto que nunca tuviste éxito o que siempre fracasas. Encontrar evidencia que contradiga esos absolutos, como recordar pequeños logros, puede usarse en tus respuestas alternativas (por ejemplo, "estoy pasando por un momento difícil ahora, pero en el pasado pude atravesar tareas difíciles"). Por último, si notas que tus pensamientos automáticos contienen la palabra "debería", puede ser útil considerar por qué crees, en primer lugar, que se supone que tenés que actuar de cierta manera. ¿Quién dice que "deberías" o "tenés que" hacer algo? ¿Qué autoridad tiene esa persona o ese entorno sobre tus acciones? ¿Cuáles serían las consecuencias reales si no hicieras eso? Un ejemplo de respuesta alternativa aquí podría ser: "estoy siguiendo mis propios valores, así que está bien que los demás no estén de acuerdo". O, si te estás diciendo que deberías haber actuado de otra manera según tus propios estándares, considera si realmente habrías tomado una decisión diferente con base en los hechos que tenías en ese momento. Por ejemplo, podrías decirte: "sabiendo lo que sé ahora, habría estudiado más para este examen difícil; sin embargo, todos los exámenes anteriores fueron fáciles, así que revisar rápidamente mis apuntes parecía la decisión correcta en ese momento".

Puedo generar pensamientos alternativos, pero no veo un cambio en la intensidad de mis emociones. Es posible que practicar la flexibilidad cognitiva se sienta como "hacer los pasos mecánicamente" porque no crees por completo en los nuevos pensamientos que estás generando. Recuerda que tuviste mucha práctica haciendo interpretaciones negativas de manera automática, por lo que llevará

tiempo y repetición antes de que los nuevos pensamientos se sientan verdaderos. Mientras sigas generando nuevas interpretaciones que sean un poco más equilibradas y realistas (no simplemente los pensamientos más positivos que se te ocurran por el solo hecho de “pensar en positivo”), comenzarás a creer más en esos pensamientos con el tiempo.

Por último, es posible que tus respuestas alternativas no tengan impacto porque el pensamiento automático inicial es una interpretación más precisa de la situación. Como dijimos antes, hay muchos casos en los que nuestras primeras impresiones son correctas. Si este es el caso, podrías preguntarte si es eficaz para vos centrar tu atención en un pensamiento particular en este momento. En otras palabras, en algunas situaciones, centrarte una y otra vez en un pensamiento automático puede interferir con tu funcionamiento, incluso si se trata de una preocupación legítima. Por ejemplo, imagina que no te preparaste para tu examen de conducir y probablemente lo vas a reprobar. Pensar repetidamente en esto no te sirve de nada. En cambio, podés decidir que este pensamiento automático no es útil en este momento (es decir, mientras estás rindiendo el examen) y elegir pensar en algo más eficaz.

Resumen

En este capítulo, aprendiste sobre la conexión entre los pensamientos y las emociones. También aprendiste a identificar pensamientos automáticos poco útiles. Por último, practicaste una habilidad llamada flexibilidad cognitiva, que te animó a considerar perspectivas alternativas en situaciones emocionales. La flexibilidad cognitiva requiere mucha práctica porque los patrones automáticos de pensamiento a menudo se sienten familiares y creíbles. tenés mucha experiencia con estos pensamientos iniciales. Como resultado, puede llevar tiempo que las nuevas respuestas alternativas se afiancen. Con el tiempo, adoptar un enfoque más equilibrado para darle sentido al mundo puede llevar a altibajos emocionales menos intensos.

Tarea

- Completa la **Ficha 5.2: Registro de pensamiento flexible** cada vez que notes un aumento de las emociones negativas (o al menos una vez por día). Registra tus pensamientos automáticos iniciales (y las emociones que generan), junto con nuevas respuestas alternativas.

Cuestionario de autoevaluación

Responde cada una de las siguientes afirmaciones marcando con un círculo verdadero (V) o falso (F). Las respuestas se encuentran en el Apéndice A.

1. Los pensamientos automáticos siempre son incorrectos.

(V) (F)

2. Nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones, y nuestras emociones influyen en nuestros pensamientos.

(V) (F)

3. “Es débil sentir emociones” es un ejemplo de pensamiento automático poco útil.

(V) (F)

4. El objetivo de la flexibilidad cognitiva es deshacerse de los malos pensamientos.

(V) (F)

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.

Capítulo 6
Pensar sobre las relaciones

Objetivos

- Comprender cómo tu forma de pensar puede afectar tus relaciones con los demás.
- Identificar pensamientos automáticos negativos que hacen que las relaciones sean menos satisfactorias.
- Practicar responder con flexibilidad a los pensamientos automáticos negativos.

Conceptos clave

En este capítulo nos centraremos en una *habilidad para pensar* de manera más flexible sobre tus relaciones con otras personas. Primero, aprenderás cómo la forma en que pensamos sobre los demás (es decir, nuestras interpretaciones de por qué los demás se comportan de cierta manera) influye en la calidad de nuestras relaciones. Luego, te pediremos que prestes atención a la manera en que pensas automáticamente sobre las personas de tu vida. Por último, te pediremos que salgas de tu zona de confort experimentando con nuevas perspectivas que podrían cambiar la forma en que ves tus relaciones, y quizá permitirte confiar más en los demás.

¿Por qué los pensamientos?

Debido a que los seres humanos evolucionamos para ser sociales, una gran parte de nuestros pensamientos trata sobre otras personas. Muchos de nosotros pasamos mucho tiempo repasando interacciones incómodas con compañeros de trabajo, analizando si el comentario de un amigo significa que está enojado con nosotros, o considerando si nuestra pareja romántica está verdaderamente comprometida. Consulta la **Guía general 2: Comprender las relaciones** para obtener más información sobre lo que interviene en cualquier interacción interpersonal. Las interpretaciones iniciales que hacemos en situaciones interpersonales (como suponer que tu amigo está enojado con vos) se llaman **Pensamientos Automáticos**; son las respuestas no planificadas de nuestra mente frente a las personas de nuestra vida. Es importante prestar atención a estos pensamientos porque l*a forma en que pensamos sobre otras personas realmente influye en la calidad de nuestras relaciones con ellas*. Por ejemplo, imagina que estás en una fiesta y alguien que no conoces dice algo grosero. Tu pensamiento automático en esta situación podría ser “esta persona es ofensiva; no quiero conocerla”. Pensar de esta manera sobre la persona de la fiesta probablemente te hará sentir enojo, lo que te llevará a dejar de hablarle. Este ejemplo ilustra cómo se relacionan lo que pensamos, cómo nos sentimos y, en última instancia, lo que

hacemos. De hecho, la mayor parte del tiempo, este proceso funciona sin problemas; en otras palabras, le damos sentido con precisión a una situación social determinada y nos comportamos en consecuencia.

Sin embargo, hay muchas situaciones que pueden interpretarse de más de una manera. Por ejemplo, imagina que saludas con la mano a tu amigo en una calle muy concurrida, pero no te responde. ¿Cómo te sentirías respecto de tu amigo si pensaras: “Vaya, debe darle vergüenza que lo vean conmigo”? Podrías sentirte avergonzado por él, culpable por haber hecho algo mal, o incluso enojado con él. ¿Qué pasaría si, en cambio, pensaras: “Probablemente no me vio porque hay mucha gente”? Podrías sentirte más neutral o tal vez emocionado de contarle que lo viste en un lugar inesperado y preguntarle qué estaba haciendo allí. Aquí podés ver que las interpretaciones que haces sobre otras personas en situaciones poco claras pueden tener un gran impacto en la calidad de tus relaciones con ellas.

Por supuesto, hasta que puedas hablar directamente con tu amigo, no hay forma de saber con certeza por qué no te devolvió el saludo. Tal vez no te vio, quizá estaba ocupado, o quizá efectivamente no quiso saludarte. El punto es que, cuando las situaciones son poco claras, nuestras mentes llenan los espacios en blanco. Cuanta más práctica tengas con ciertos pensamientos, más familiares y creíbles se vuelven, y mayor impacto pueden tener en tus relaciones.

Pensamiento en blanco y negro. Un tipo específico de pensamiento automático que puede desarrollarse en respuesta a las relaciones es el *pensamiento en blanco y negro*. El pensamiento en blanco y negro ocurre cuando nuestra interpretación de los demás, de nuestra propia conducta o de una situación es totalmente buena o totalmente mala. Por ejemplo, si tu amigo no te devolvió el saludo, podrías tener el pensamiento automático: “No puedo creer que me haya ignorado así; para mí está muerto”. Sin embargo, más tarde ese mismo amigo podría llamarte para disculparse y explicarte que estaba hablando por teléfono con una empresa de catering para organizar una fiesta sorpresa a la que quería invitarte. Entonces podrías notar el pensamiento automático: “¡Es literalmente el mejor! ¡Qué considerado de su parte!”. El pensamiento en blanco y negro (también llamado pensamiento de todo o nada) puede brindar claridad inmediata en situaciones inciertas. Incluso si la interpretación es negativa (por ejemplo, “me ignoró por completo”), a veces se siente mejor en el momento “saber” la respuesta que quedarse con la incertidumbre. Por supuesto, en contraste con el pensamiento en blanco y negro, lo más probable es que la interpretación más precisa y útil se encuentre en algún punto intermedio entre los extremos.

Objetivos de este capítulo. Por lo tanto, el objetivo de este capítulo es ayudarte a abordar los altibajos de tus relaciones pidiéndote que consideres nuevas perspectivas cuando tengas pensamientos automáticos sobre las personas de tu vida y tu relación con ellas. Nos estamos centrando en tus pensamientos (en lugar de la conducta de los demás) porque a menudo puede ser más fácil cambiar lo que

estamos pensando qué cambiar lo que otras personas hacen. Si alguna vez le pediste a alguien que dejara de hacer una conducta molesta (por ejemplo, morderse las uñas), sabes a qué nos referimos. Puede ser más práctico cambiar tu perspectiva en esta situación (por ejemplo, en lugar de “eso es muy molesto”, podrías decirte “no tengo control sobre si elige morderse las uñas”). Además, te pedimos que prestes atención a tus propios pensamientos (en lugar de los pensamientos de otras personas) porque es imposible saber con certeza qué están pensando los demás. Por lo tanto, puede ser más fácil recordarte “el hecho de que yo piense que están enojados conmigo no significa que lo estén” que intentar leer la mente de otra persona. Por último, al centrarnos en nuestros pensamientos, podemos descubrir información importante sobre nuestros valores en las relaciones. Por ejemplo, el pensamiento automático “No puedo creer que me haya ignorado así; para mí está muerto” ante el hecho de que tu amigo no te haya visto en la situación anterior nos permite saber que esta relación es importante para vos.

Aunque nuestro objetivo es ayudarte a probar nuevas formas, o formas adicionales, de pensar sobre tus relaciones, esto NO significa que tus pensamientos automáticos iniciales sean incorrectos o malos. Como mencionamos anteriormente, la forma en que interpretamos la conducta de los demás está muy influida por nuestras experiencias pasadas. Por eso, si una pareja romántica anterior terminó con vos sin previo aviso, tiene perfecto sentido que tengas pensamientos automáticos sobre que tu nueva pareja te va a dejar. Pensamientos como “no se puede confiar en ellos” sirven para protegernos de futuros daños; sin embargo, también nos impiden abrirnos de maneras que nos acerquen a nuestros valores en las relaciones. Por eso te pedimos que experimentes con nuevas interpretaciones. Por supuesto, a veces nuestras primeras impresiones son acertadas (es decir, suponemos correctamente que alguien intentó lastimarnos a propósito); considerar perspectivas alternativas no significa que rechacemos nuestros pensamientos automáticos iniciales si resultan ser precisos.

Identificar pensamientos automáticos poco útiles

Para revisar tus pensamientos automáticos poco útiles, es necesario que seas más consciente de lo que te dices a vos mismo. Como mencionamos anteriormente, la mayoría de los pensamientos automáticos que tenés son precisos y útiles; constantemente incorporas nueva información, la interpretas y actúas. Sin embargo, con ciertas personas puede resultar difícil adoptar una perspectiva nueva debido a experiencias previas y/o mensajes de personas importantes en nuestra vida. Con estas personas, nos quedamos estancados en nuestras primeras impresiones, lo que a menudo lleva a interacciones interpersonales más difíciles. De hecho, cuando notas que estás teniendo problemas en una relación (por ejemplo, una pelea, el impulso de evitar a los demás), puede ser una señal para examinar tu forma de pensar.

Imagina que tu pareja acaba de terminar una discusión gritando: “¡No te soporto! ¡Ojalá nunca nos hubiéramos juntado!”. ¿Cuáles son los primeros pensamientos que te vienen a la mente? Pueden ser pensamientos sobre tu pareja, sobre la relación entre ustedes, o sobre vos mismo. Por ejemplo, podrías pensar: “¡Es lo peor! De todos modos, no lo quiero en mi vida”. Decirte que te alegra que se haya ido naturalmente generará sentimientos de enojo (“¿cómo se atreve a hablarme así?”), y quizá incluso alivio (“es 100 % su culpa que las cosas no hayan funcionado”). Sin embargo, estos primeros pensamientos automáticos pueden no ser toda la historia. Los pensamientos automáticos son poco útiles cuando se centran en un aspecto de una persona o relación que es excesivamente negativo y nos alejan de una relación que puede incluir aspectos valiosos que vale la pena preservar.

Dado que nuestros pensamientos automáticos suelen sentirse familiares y creíbles, puede ser difícil identificar si estás involucrándote en una línea de pensamiento poco útil. podés usar las preguntas del **Cuadro 6.1** para determinar si quizá te quedaste con una interpretación negativa poco útil sin considerar toda la historia. Volviendo a la pelea con tu pareja: ¿realmente es la peor persona que conoces? ¿Honestamente serías más feliz si estuviera fuera de tu vida? ¿Hay alguna otra explicación para su respuesta a los gritos? Por ejemplo, ¿hubo otras veces en que gritó de esta manera y luego volvió para disculparse? ¿Qué pasaría si ustedes dos deciden terminar la relación? ¿Cómo podrías afrontarlo? Tal vez podrías practicar algunas actividades que sean personalmente significativas para vos y que hayas descuidado en tu relación (por ejemplo, viajes que querías hacer o pasatiempos que querías explorar y que no le interesaban a tu pareja). Responder estas preguntas puede ayudarte a darte cuenta de si tu pensamiento automático inicial dejó fuera detalles importantes.

Cuadro 6.1: ¿Es un pensamiento automático?
¿Sé con certeza que esta interpretación es verdadera? ¿Podría haber otras explicaciones para su conducta? ¿Cuánto *siento* que este pensamiento es verdadero? ¿Cuál es una probabilidad más *realista* de que este pensamiento sea verdadero? Si esta interpretación fuera verdadera, ¿podría afrontarla? ¿Cómo la manejaría?

Practicar la flexibilidad cognitiva

La habilidad de **flexibilidad cognitiva** implica generar de manera sistemática interpretaciones alternativas de relaciones que despiertan emociones intensas en ti. podés usar las mismas preguntas del Cuadro 6.1 para ayudarte a generar respuestas alternativas. Mientras practicas la *flexibilidad cognitiva*, ten presente que

el objetivo no es necesariamente deshacerte de tus pensamientos automáticos negativos. En cambio, el objetivo es permitir que existan otras interpretaciones. Observa la **Tabla 6.1** para ver un ejemplo de cómo la habilidad de flexibilidad cognitiva puede aplicarse a los pensamientos automáticos que surgieron en la pelea con tu pareja. En particular, observa cómo considerar otras posibilidades podría reducir los sentimientos de enojo.

Tabla 6.1

Registro de pensamientos flexible			
Emociones (0-100%)*	Pensamientos automáticos	Respuestas alternativas	Emociones (0-100%)*
Enojo (con la pareja) 100 %	*Es la peor persona; no la quiero nunca más en mi vida.*	*1. Estamos juntos por una razón. Me gustan muchas cosas de esta persona, aunque a veces se irrite por algunas cosas.* *2. Honestamente, mi vida no sería tan plena sin esta persona en ella.* *Me ha gritado de esta manera otras veces, pero siempre vuelve para disculparse.* *3. En el peor de los casos, si esta relación termina, finalmente podré hacer el viaje que a esta persona no le interesa.*	*Enojo (con la pareja) 50 %*

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

Pensamientos sobre la confianza. Esta misma habilidad se aplica a aspectos específicos de nuestras relaciones con los demás. La confianza es una parte fundamental de las relaciones. La confianza se refiere a nuestras opiniones sobre cuán confiables, genuinos y honestos creemos que son los demás. Las personas pueden tener creencias muy diferentes sobre cuán dignos de confianza son los demás, desde “no se puede confiar en nadie” hasta “todos son dignos de confianza”. Las experiencias en relaciones previas, desde los cuidadores de la infancia hasta parejas románticas y amistades recientes, pueden moldear nuestras opiniones sobre la confianza. Desafortunadamente, el pensamiento extremo sobre la confiabilidad de los demás puede ser contraproducente cuando se pone a prueba en relaciones reales. Por ejemplo, si “no se puede confiar en nadie”, entonces puede ser casi imposible desarrollar relaciones cercanas. Sin embargo, si “todos son dignos de confianza”, podemos ser más propensos a encontrarnos en relaciones inseguras en las que es más probable que nos lastimen.

En lugar de pensar en la confianza como algo totalmente presente o totalmente ausente, puede ser útil definir las distintas maneras en que dependes de las personas (o querrías depender de ellas) y luego preguntarte si podés contar con diferentes personas de tu vida en esas maneras. Por ejemplo, confiar podría verse como acudir a alguien en busca de apoyo cuando tuviste un día difícil (y creer que estará ahí para vos). O podría verse como compartir información personal con

alguien sabiendo que la mantendrá en privado. La confianza también podría manifestarse como creer que alguien te devolverá el dinero que le prestaste o asumir que mantendrá seguros a tus hijos si le pides que los cuide. Para más ejemplos de las distintas maneras en que se puede confiar en los demás, observa el Cuadro 6.2.

Cuadro 6.2 – Dimensiones de la confianza

Apoyo: ¿Con qué frecuencia confío en que esta persona me apoyará a mí, mis pensamientos, mis emociones o mis metas y planes?

Confiabilidad: ¿En qué medida confío en que esta persona cumplirá sus promesas o compromisos?

Puntualidad: ¿Con qué frecuencia confío en que esta persona llegará a tiempo (cuando necesito que lo haga) a los eventos?

Cuidado de niños: ¿Cuánto confío en que esta persona cuidará de mis hijos durante un período de tiempo?

Devolución del dinero: ¿Con qué frecuencia esta persona me devuelve el dinero que le prestó?

Confidencialidad de la información privada: ¿Con qué frecuencia esta persona mantiene la información privada para sí misma cuando se lo pido (o en general)?

Seguridad física: ¿Cuánto confío en que esta persona me mantendrá físicamente seguro en general (por ejemplo, al conducir) o específicamente en una situación peligrosa?

Pasarme a buscar por el aeropuerto: ¿Cuánto confío en que esta persona me pasará a buscar por el aeropuerto si se lo pido (por ejemplo, que llegue a tiempo, que esté dispuesta a hacerlo)?

Fidelidad: ¿Cuánto confío en que esta persona será fiel y estará comprometida conmigo, ya sea como pareja romántica o como amigo, en los buenos y malos momentos?

No chismea: ¿Con qué frecuencia confío en que esta persona no chismeará, especialmente sobre mí?

Se hace tiempo para mí: ¿Con qué frecuencia esta persona se hace tiempo para mí cuando se lo pido (por ejemplo, para hablar por teléfono, pasar tiempo juntos, etc.)?

Estas dimensiones de la confianza pueden calificarse para cada persona de tu vida usando la **Ficha 6.2: Dimensiones de la confianza.** La confiabilidad se califica en una escala de 0 a 100 %, donde 100 % significa totalmente confiable y 0 % significa totalmente poco confiable. Observa la **Tabla 6.2** para ver un ejemplo.

Tabla 6.2

Ficha 6.2 – Dimensiones de la confianza											
Persona	Apoyo	Confiable	Puntual	Cuidado de niños	Devuelve el dinero	Mantiene la información privada en privado	Brinda seguridad física	Me pasa a buscar por el aeropuerto	Fiel	No *chismea*	Se hace tiempo para mí
Pareja	*70%*	*60%*	*60%*	*100%*	*90%*	*80%*	*75%*	*100%*	*100%*	*50%*	*40%*
Amigo	*80%*	*20%*	*10%*	*50%*	*30%*	*90%*	*10%*	*25%*	*70%*	*90%*	*50%*

Aquí podemos ver que la pareja de esta persona es, en general, confiable en muchas dimensiones, aunque es más confiable en los dominios de cuidado de niños, pasar a buscar a alguien por el aeropuerto y ser fiel. En cambio, el amigo de esta persona tiene un rango mucho más amplio de confiabilidad. Esta persona no confía en que su amigo sea confiable, puntual o capaz de brindar seguridad física, pero sí confía en que le dará apoyo y mantendrá la información privada en privado. podés completar este ejercicio con las personas de tu propia vida usando la **Ficha 6.2: Dimensiones de la confianza.** Este ejercicio destaca que no todas las personas de nuestra vida tienen que ser confiables en todos los sentidos; en cambio, pueden ser más confiables en algunas dimensiones que en otras, y eso está bien. Reflexionar sobre la confiabilidad de cada persona de nuestra vida en diferentes dominios puede reducir el pensamiento en blanco y negro (es decir, “nunca se puede confiar en nadie” frente a “siempre se puede confiar en todos”) y permitirnos calibrar nuestras conductas de confianza de maneras que lleven a resultados interpersonales alineados con nuestros valores.

Pensamientos sobre ataques percibidos, rechazo e invalidación. A veces las personas de nuestra vida nos dicen cosas que son hirientes, ya sea que tengan la intención de hacerlo o no. Estos comentarios hirientes pueden tomar la forma de ataques personales (“No podés hacer nada bien”), rechazo (“Ya no quiero ser tu amigo”) o invalidación (“Te estás poniendo demasiado emocional por esto”). La flexibilidad cognitiva puede ser una forma de ayudarnos a recuperarnos y responder de manera eficaz a estos comentarios. Podemos notar pensamientos automáticos en respuesta a cada uno de estos comentarios que (1) nos culpan a nosotros mismos o (2) culpan a los demás. En la **Tabla 6.2** se presentan algunos ejemplos de estos pensamientos automáticos y respuestas alternativas.

Tabla 6.2

Culparse	Respuesta alternativa	Culpar al otro	Respuesta alternativa
No puedo hacer nada bien.	*Me fue bien en la universidad, soy un amigo leal y trabajo duro en mi empleo.*	*Esta persona es una idiota.*	*Está sobre generalizando mi conducta y no puede pensar en todas las veces que hice las cosas bien.*
Soy un amigo espantoso.	*Esta amistad está inestable en este momento, y he sido un buen amigo para muchas otras personas.*	*Son malos amigos por no esforzarse más.*	*Es posible que no seamos una buena combinación como amigos, o que esta persona esté respondiendo desde el enojo.*
Soy una persona demasiado emocional.	*Todos tenemos emociones, y son respuestas válidas ante diferentes situaciones.*	*No pueden manejarse cuando me expreso.*	*Es posible que no estén acostumbrados a distintas expresiones emocionales o que necesiten retroalimentación sobre que esos comentarios son injustificados.*

Una vez más, usar la habilidad de flexibilidad cognitiva puede reducir el pensamiento en blanco y negro (es decir, “todo es culpa mía” frente a “todo es culpa de ellos”), lo que te permite encontrar un punto medio que te acerque a tus valores. Por supuesto, no estamos sugiriendo que la flexibilidad cognitiva sea la única forma de responder a cada uno de estos comentarios. De hecho, puede sentirse algo injusto que tengas que cambiar tu forma de pensar cuando otra persona tuvo una conducta hiriente. Ten presente que considerar alternativas a tus pensamientos automáticos tiene como objetivo ayudarte a ti, no a ellos. Los comentarios hirientes de los demás pueden generar pensamientos automáticos muy intensos que pueden llevar a conductas que te metan en problemas (por ejemplo, gritar, arrojar cosas, terminar relaciones que en su mayoría son buenas), en lugar de encontrar un punto medio que tú valores (por ejemplo, defenderte de manera asertiva).

Pensamientos sobre tu valor en las relaciones. Hasta ahora, hemos hablado de pensamientos automáticos negativos principalmente en respuesta a otras personas. Sin embargo, también pueden aparecer pensamientos automáticos negativos sobre tu valor dentro de una relación. Estos son pensamientos como “no soy digno de mis amigos”, “si conocieran mi verdadero yo, me odiarían” y “no soy

nada si no encajo con este grupo" (**Tabla 6.3**). Aunque estos pensamientos son sobre ti, pueden tener un impacto profundo en la calidad de tus relaciones al influir en cómo te percibes en relación con personas importantes de tu vida. Estos pensamientos pueden generar emociones de vergüenza o incluso conductas impulsivas para evitar que amigos o parejas se vayan, lo que los convierte en objetivos importantes para la habilidad de flexibilidad cognitiva.

Tabla 6.3

Registro de pensamientos flexible			
Emociones (0-100%)*	Pensamientos automáticos	Respuestas alternativas	Emociones (0-100%)*
Tristeza (80 %)	*No soy digno de mi pareja.*	*Mi pareja ha dicho o mostrado explícitamente que le gusto por las siguientes razones: mi amabilidad, mi creatividad, mi consideración; todas ellas son dignas de amor.*	*Tristeza (50 %)*
Vergüenza (90 %)	*Si conociera mi verdadero yo, me odiaría.*	*Casi no ha habido ocasiones en que otras personas hayan expresado desaprobación hacia mí por las cosas que me gustan; tal vez pueda intentar mostrar más ese lado de mí para ponerlo mejor a prueba.*	*Vergüenza (70 %)*
Desesperanza (85 %)	*No soy nada si no encajo con este grupo.*	*He hecho tantas cosas por mi cuenta (estudios, trabajo, relaciones, pasatiempos, viajes) que se destacan como mías y me definen independientemente de si este grupo me aprueba.*	*Desesperanza (40 %)*

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

Flexibilidad cognitiva en tu propia vida

Ahora que hemos revisado (1) cómo identificar pensamientos automáticos poco útiles y (2) cómo practicar la flexibilidad cognitiva con situaciones de ejemplo, es momento de que practiques esta habilidad con pensamientos personalmente relevantes. La **Ficha 6.1: Registro de pensamiento flexible** te guiará a través de este proceso. Cuando notes dificultades en una relación, escribe los pensamientos que pasan por tu mente en la columna Pensamientos automáticos. Intenta formular estos pensamientos como afirmaciones, en lugar de preguntas. Por ejemplo, aunque literalmente hayas pensado "¿por qué me hicieron esto?" (una pregunta), es más fácil evaluar la evidencia alrededor de afirmaciones como "siempre me hacen esto". Luego, registra cómo te estás sintiendo y anota todas las emociones (enojo, ansiedad, pánico, culpa, tristeza, alegría) que aparecieron en respuesta a tus pensamientos iniciales. Junto a cada emoción, califica la intensidad de las emociones que estás sintiendo de 0 % (nada) a 100 % (lo más intenso que hayas sentido).

El siguiente paso es generar respuestas alternativas a tus pensamientos automáticos. podés usar las preguntas del **Cuadro 6.1** para ayudarte a empezar. Por ejemplo, ¿hay otras posibilidades o interpretaciones de la conducta de esta persona, más allá de tu primera impresión? O, si tu pensamiento automático es preciso, ¿cómo podrías afrontarlo? Recuerda que el objetivo aquí no es reemplazar tu interpretación inicial. Es mostrarte que es posible tener más de una perspectiva. *Anota tus ideas en la columna Respuestas alternativas de la Ficha 6.2*. Por último, después de considerar tus respuestas alternativas, *vuelve a calificar la intensidad de las emociones que registraste inicialmente.*

Resumen

En este capítulo, aprendiste sobre la conexión entre tu forma de pensar y la calidad de tus relaciones. También aprendiste a identificar pensamientos automáticos poco útiles. Por último, practicaste una habilidad llamada flexibilidad cognitiva, que te animó a considerar perspectivas alternativas en situaciones interpersonales difíciles. La flexibilidad cognitiva requiere mucha práctica porque los patrones automáticos de pensamiento a menudo se sienten familiares y creíbles; tenés mucha experiencia con estos pensamientos iniciales. Como resultado, puede llevar tiempo que las nuevas respuestas alternativas se afiancen. Con el tiempo, adoptar un enfoque más equilibrado para darle sentido a las relaciones puede llevar a vínculos más fuertes y estables con personas importantes.

Tarea

- Completa la **Ficha 6.1: Registro de pensamiento flexible** cada vez que notes dificultades en una relación (o al menos una vez por día). Registra tus pensamientos automáticos iniciales (y las emociones que generan), junto con nuevas respuestas alternativas.
- Completa la **Ficha 6.2: Dimensiones de la confianza** una vez para varias personas si te resulta difícil saber cuánto confiar en distintas personas de tu vida. Registra tus calificaciones de cuán confiable es cada persona en cada dimensión de la confianza que hayas identificado.

Cuestionario de autoevaluación

Responda a cada una de las siguientes preguntas marcando con un círculo verdadero (V) o falso (F). Las respuestas se encuentran en el apéndice A.

1. Nuestros pensamientos influyen en nuestras relaciones, y nuestras relaciones influyen en nuestros pensamientos.

(V) (F)

2. Si me culpo a mí mismo en respuesta a un comentario invalidante, debo merecerlo.

(V) (F)

3. O confías en alguien o no confías; es así de simple.

(V) (F)

4. La forma en que pensamos sobre nosotros mismos en las relaciones es tan importante como la forma en que pensamos sobre los demás.

(V) (F)

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).

Capítulo 7
Pensar sobre los impulsos

Objetivos

- Comprender cómo tu forma de pensar afecta tus impulsos de actuar de manera impulsiva.
- Identificar los Pensamientos Automáticos negativos que promueven la necesidad de actuar impulsivamente.
- Practicar responder con flexibilidad a los Pensamientos Automáticos negativos.

Conceptos clave

En este capítulo, nos centraremos en una habilidad para *pensar* de manera más flexible sobre tus impulsos de actuar de manera impulsiva. Primero, aprenderás cómo la forma en que pensamos sobre los impulsos influye en qué tan probable es que actuemos según ellos. Luego, te pediremos que prestes atención a la forma en que pensas automáticamente sobre estos impulsos y sobre las situaciones que los desencadenan. Por último, te pediremos que salgas de tu zona de confort experimentando con nuevas perspectivas que podrían cambiar la forma en que ves tus impulsos, y quizá permitirte manejar estos impulsos en el momento para alcanzar metas a más largo plazo.

¿Por qué los pensamientos?

Un impulso es una urgencia o necesidad intensa de actuar, aparentemente *sin pensar.* Puede parecer extraño hablar de pensamientos cuando estamos tratando de abordar impulsos y conductas que, por definición, ocurren sin pensamiento intencional. Sin embargo, varios factores contribuyen a que nos involucremos en una conducta impulsiva potencialmente dañina; estos incluyen sensaciones físicas, emociones y pensamientos (consulta la **Guía general 3: Comprender los impulsos** para obtener más información). Este capítulo se centrará específicamente en cómo nuestra forma de pensar afecta la probabilidad de que cedamos a nuestros impulsos. Como veremos, una de las cosas más útiles que podés hacer para abordar la impulsividad es (a) traer los impulsos a tu

conciencia y (b) darte tiempo para pensarlos antes de actuar. Este capítulo aborda ambos objetivos.

Debido a que el impulso de actuar impulsivamente puede aparecer tan rápido, puede ser útil identificar los desencadenantes que te llevan a involucrarte en conductas de las que luego te arrepientes. Algunos ejemplos de desencadenantes incluyen trabajar en un proyecto frustrante, conflictos interpersonales o que te ofrezcan drogas/alcohol. Por ejemplo, podrías decirte: “quiero renunciar porque es demasiado difícil”, “quiero pegarle por decir algo tan cruel” o “quiero ir a la fiesta y emborracharme”. Al poner estos impulsos en palabras, los estamos convirtiendo en **Pensamientos Automáticos**. Los Pensamientos Automáticos son la forma en que pensamos sobre nuestros desencadenantes y nuestras respuestas a ellos. Pueden tener un impacto poderoso en las acciones que finalmente realizamos. Al notar estos pensamientos *antes* de actuar según un impulso, nos damos tiempo para considerar si hay otras maneras de responder. Por ejemplo, si estás trabajando en un proyecto difícil, podrías pensar: “quiero renunciar porque nunca voy a hacer esto bien”. Es probable que este pensamiento lleve a sentimientos de frustración, decepción, culpa o vergüenza, que luego pueden impulsarte a rendirte. En cambio, ¿qué pasaría si pensaras: “¡Esto es un verdadero desafío! Voy a aprender mucho cuando lo termine”? Podrías sentirte más interesado en el proyecto y más motivado para seguir adelante. Este ejemplo ilustra cómo lo que nos decimos a nosotros mismos puede influir en si resistimos o cedemos ante la necesidad de actuar impulsivamente.

¿De dónde vienen los Pensamientos Automáticos en respuesta a los desencadenantes? Investigaciones recientes sugieren que existe una base biológica y genética fuerte para involucrarse en conductas impulsivas. En otras palabras, algunas personas simplemente obtienen más satisfacción al seguir sus impulsos debido a la química de su cerebro. Esto significa que puede haber algo de verdad en los Pensamientos Automáticos sobre lo difícil que es resistir las conductas impulsivas (por ejemplo, “simplemente no puedo evitarlo”). Cuando una conducta produce satisfacción inmediata (por ejemplo, sentirse drogado después de fumar), se refuerza, lo que hace que sea más difícil (aunque no imposible) resistirla en el futuro. Además, cuando pensamos sobre ciertos temas de la misma manera una y

otra vez, estamos formando hábitos mentales que aumentan la probabilidad de hacer interpretaciones similares en el futuro. Por ejemplo, si te dijeras “no tengo nada de paciencia” cada vez que interactúas con un compañero de trabajo frustrante, probablemente tendrías el mismo pensamiento la próxima vez que te encuentres con esa persona, y sería más probable que actuaras de una manera grosera de la que luego te arrepientas. Las personas cercanas a nosotros también pueden influir en nuestros Pensamientos Automáticos. Por ejemplo, si un cuidador te señalaba repetidamente que “nunca pensas bien las cosas”, podrías empezar a escuchar esas palabras reflejadas en forma de tus propios pensamientos. Cuanta más experiencia tenés pensando pensamientos específicos, más familiares y creíbles se vuelven, y mayor impacto pueden tener en tu sentido de vos mismo.

En este capítulo, primero te ayudaremos a identificar los Pensamientos Automáticos que tenés en respuesta a los desencadenantes. Luego, te pediremos que experimentes con nuevas formas de pensar sobre los desencadenantes que estén más alineadas con tus valores.

Identificar Pensamientos Automáticos poco útiles

Para empezar a pensar de manera diferente cuando sentís la necesidad de actuar impulsivamente, primero es necesario identificar tus Pensamientos Automáticos en situaciones desencadenantes. Como describimos anteriormente, puede ser útil comenzar con tus desencadenantes (y sus impulsos asociados) y avanzar desde allí para determinar qué te estás diciendo a vos mismo en respuesta a ellos. Hay cuatro tipos principales de impulsos que están vinculados con distintos tipos de Pensamientos Automáticos (consulta **la Tabla 7.1**).

Tabla 7.1			
Conductas impulsivas poco útiles	*Definición*	*Ejemplos de conductas*	*Ejemplos de Pensamientos Automáticos*
Problemas para hacer planes	Impulsos de enfocarte en el aquí y ahora sin considerar metas futuras	Dejar tareas (hacer las maletas, estudiar) para último momento	"Soy malo para planificar con anticipación" "Necesito la adrenalina de esperar hasta último momento para hacer las cosas"
Problemas para seguir adelante	Impulsos de abandonar cuando encuentras un contratiempo o desafío	Cancelar planes, renunciar a trabajos, faltar a clase, romper una dieta	"Nunca voy a hacerlo bien" "¿Para qué me estoy molestando?"
Conductas impulsadas por emociones	Impulsos que te empujan a escapar o evitar emociones incómodas/difíciles	Autolesionarte, darte atracones, irte furioso, hacer comentarios sarcásticos	"No puedo soportar este sentimiento; tengo que hacer algo"
Búsqueda de sensaciones	Impulsos que te empujan hacia experiencias emocionantes, estimulantes o divertidas	Sexo inseguro, compras compulsivas, consumo de sustancias (drogas/alcohol)	"Nada se siente tan bien como drogarse" "No puedo resistir el impulso"

podés usar la **Ficha 7.2: Identificación de impulsos y Pensamientos Automáticos** para identificar tus propios impulsos (y los pensamientos que los acompañan). Esta ficha se divide en los mismos cuatro tipos de conductas impulsivas resumidas en la **Tabla 7.1**. Enumera tus conductas impulsivas (por ejemplo, ansias de consumir sustancias, deseo de cortarte, impulsos de hacer comentarios sarcásticos) que correspondan a cada categoría. Debido a que algunos impulsos pueden encajar en varias categorías, no te preocupes demasiado por encontrar la columna "correcta". Luego, reflexiona sobre por qué crees que apareció ese impulso. Por ejemplo, podrías haber tenido el impulso de autolesionarte porque "no podía soportar sentir más dolor". Si se te ocurren varias razones para el mismo impulso, simplemente vuelve a escribir el impulso en el siguiente cuadro hacia abajo y agrega la nueva razón posible debajo. Observa el ejemplo de una ficha completada a continuación (**Tabla 7.2**).

Tabla 7.2

Ficha 7.2 Tres tipos de impulsos			
Problemas para hacer planes	**Problemas para seguir adelante**	**Impulsos impulsados por emociones**	**Búsqueda de sensaciones**
Impulso: postergar hacer las maletas antes de mudarme	*Impulso: parar a comprar comida para llevar, aunque me comprometí a cocinar en casa*	*Impulso: irme después de una discusión con mi mamá*	*Impulso: tomar las anfetaminas de mi compañero de cuarto*
Porque... no soy bueno para mantenerme enfocado a menos que espere hasta último momento.	*Porque... no tengo ganas de cocinar esta noche y tengo otras cosas que hacer.*	*Porque... solo quiero dejar de pensar en la conversación.*	*Porque... estoy cansado de sentirme adormecido.*

Al identificar las posibles razones de cada necesidad impulsiva, lo que realmente estamos haciendo es identificar los Pensamientos Automáticos detrás de los impulsos. Estas posibles razones son Pensamientos Automáticos de los que quizá ni siquiera eras consciente cuando tuviste los impulsos. Sin embargo, al reflexionar, podemos ver cómo tratar estas razones como *hechos* aumentaría la probabilidad de llevar a cabo tus impulsos. Creer en el momento que “no puedo soportar sentir más dolor” haría que cualquiera buscará una forma de dejar de sentir dolor. Sin embargo, estos Pensamientos Automáticos pueden no ser toda la historia. Los Pensamientos Automáticos son poco útiles cuando se centran en un aspecto de una situación que es excesivamente negativo/positivo o nos impulsan a actuar de maneras que no son consistentes con nuestros valores.

Cuadro 7.1: ¿Es un Pensamiento Automático?

¿Sé con certeza que esta interpretación es verdadera?

¿Es esta la única forma en que podría responder en este momento? Si no, ¿qué más podría hacer?

¿Cuánto siento que este pensamiento es verdadero? ¿Cuál es una probabilidad más realista de que este pensamiento sea verdadero?

¿Cuáles son mis valores aquí? ¿Este pensamiento o sus consecuencias se alinean con tus valores?

Debido a que los Pensamientos Automáticos suelen sentirse familiares y creíbles, puede ser difícil identificar si estás involucrándote en una línea de pensamiento poco útil. podés usar las preguntas del **Cuadro 7.1** para determinar si quizá te quedaste con una interpretación poco útil sin considerar toda la historia. Volviendo a la necesidad impulsiva de autolesionarte, ¿sabes con certeza que no podés tolerar este dolor ni un segundo más? ¿Alguna vez estuviste en una situación angustiante en la que no pudiste cortarte? ¿La intensidad de tu angustia alguna vez disminuye por sí sola? ¿Autolesionarte es la única forma de obtener aunque sea algo de alivio del dolor que estás experimentando? ¿Qué otras opciones podrías probar? ¿Cuáles son las consecuencias de lastimarte? ¿Estas consecuencias están alineadas con tus valores? Responder estas preguntas puede ayudar a crear algo de espacio entre el impulso de lastimarte y llevar a cabo la conducta. Estas preguntas también pueden ayudarte a darte cuenta de si tu Pensamiento Automático inicial sobre tu capacidad para tolerar ese dolor omitió detalles importantes u opciones alternativas.

Practicar la flexibilidad cognitiva

La habilidad de **Flexibilidad Cognitiva** implica generar de manera sistemática Respuestas Alternativas a los Pensamientos Automáticos que tenés sobre tus conductas impulsivas. podés usar las mismas preguntas del **Cuadro 7.1** para ayudarte a generar Respuestas Alternativas. Mientras practicas la **Flexibilidad Cognitiva**, ten en cuenta que el objetivo no es necesariamente deshacerte de tus Pensamientos Automáticos negativos. En cambio, el objetivo es permitir que existan otras interpretaciones. En la siguiente sección, ofreceremos ideas de Respuestas Alternativas para cada tipo de necesidad impulsiva (es decir, problemas para hacer planes, problemas para seguir adelante, impulsos impulsados por emociones y búsqueda de sensaciones).

Problemas para hacer planes. Los impulsos de postergar el trabajo hacia metas a largo plazo se asocian con pensamientos como “simplemente no soy bueno para planificar” o “necesito una fecha límite de último momento para motivarme”. Pensamientos como estos reducen la motivación para avanzar hacia tus valores porque asumen que simplemente no posees las características personales necesarias para hacerlo. Observa la **Tabla 7.3** para ver algunos ejemplos de

Respuestas Alternativas a estos pensamientos. Experimentar con estas nuevas perspectivas sobre tus impulsos de procrastinar puede aumentar tu motivación para empezar y ayudarte a actuar de manera más alineada con tus valores.

Tabla 7.3

Ficha 7.1- Registro de pensamientos flexible			
Emociones (0-100%)*	Pensamientos automáticos	Respuestas alternativas	Emociones (0-100%)*
Lento *Sin motivación* *75 %*	*No soy bueno para planificar con anticipación.* *Necesito una fecha límite de último momento para motivarme.*	*Planificar es una habilidad; puedo mejorarla con práctica.* *Aunque la descarga de adrenalina de esperar hasta último momento me ayuda a empezar, también se siente bien completar las tareas antes de lo previsto.*	*Lento* *Sin motivación* *45 %*

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

Problemas para seguir adelante. Los impulsos de abandonar tus planes cuando encuentras un contratiempo o desafío suelen estar acompañados de pensamientos como “voy a fracasar de todos modos, así que mejor me doy por vencido ahora” o “es demasiado difícil; nunca voy a hacerlo bien”. Estos tipos de pensamientos asumen el peor resultado posible (es decir, el fracaso) y refuerzan la utilidad de rendirse (es decir, si vas a fracasar, ¿para qué molestarte?). Por supuesto, estos pensamientos no son toda la historia. Observa la **Tabla 7.4** para ver ejemplos de Respuestas Alternativas a los impulsos de abandonar tareas.

Tabla 7.4

Ficha 7.1 - Registro de pensamientos flexible			
Emociones (0-100%)*	Pensamientos automáticos	Respuestas alternativas	Emociones (0-100%)*
Frustración *95 %*	*Voy a fracasar de todos modos, así que mejor me doy por vencido ahora.* *Es demasiado difícil; nunca voy a hacerlo bien..*	*“Fracasar” es bastante extremo; aunque no sea perfecto, eso no significa que haya fracasado.* *Terminado es más importante que perfecto.* *Ya he persistido en cosas difíciles antes y, por lo general, después me siento orgulloso de mí mismo.*	*Frustración* *30 %*

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

Impulsos emocionales. A menudo, los impulsos emocionales están acompañados de pensamientos sobre lo difícil que es tolerar el malestar (“tengo que hacer algo para deshacerme de estos sentimientos”). También podés notar pensamientos sobre cómo las acciones impulsivas (por ejemplo, autolesionarte, darte atracones, irte furioso) han “funcionado” en el pasado para reducir emociones negativas. Decirte a vos mismo que no podés manejar emociones difíciles y que las acciones impulsivas son la única manera de obtener alivio aumentará la probabilidad de que sigas tus impulsos, incluso si te alejan más de tus valores a largo plazo. Observa la **Tabla 7.5** para ver un ejemplo de cómo la habilidad de Flexibilidad Cognitiva puede aplicarse a Pensamientos Automáticos que surgen en respuesta a impulsos emocionales.

Tabla 7.5

Ficha 7.1- Registro de pensamientos flexible			
Emociones (0-100%)*	Pensamientos automáticos	Respuestas alternativas	Emociones (0-100%)*
Desesperanza (90 %)	*¡No puedo soportar sentir más dolor!*	*El dolor es increíblemente incómodo y nadie ha muerto por dolor emocional.* *He sentido dolor como este antes y siempre ha vuelto a disminuir si lo dejo.* *Valoro responder a mis emociones de maneras saludables que me mantengan a salvo. Además, no quiero tener que lidiar con complicaciones médicas además del dolor que ya estoy sintiendo.* *Podría hacer algo de ejercicio intenso y llamar a un amigo para procesar lo que estoy sintiendo.*	*Desesperanza (55 %)*

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

Búsqueda de sensaciones. Los pensamientos sobre los impulsos de búsqueda de sensaciones pueden ser particularmente difíciles de cuestionar, ya que a menudo queremos tener experiencias emocionantes, estimulantes y/o divertidas. Sin embargo, se aplican los mismos principios de Flexibilidad Cognitiva. Sigue siendo importante evaluar qué tan bien se alinean los impulsos de búsqueda de sensaciones con tus valores y qué posibles consecuencias pueden resultar de ellos. También es importante considerar qué otras conductas pueden satisfacer el impulso, quizá con consecuencias menos dañinas. En el ejemplo de abajo, si la función es

recompensarse por una semana estresante, quizá sea posible lograrlo mediante experiencias más significativas que no cuesten dinero, como estar en la naturaleza o pasar tiempo con personas cercanas. La **Tabla 7.6** muestra un ejemplo de esto:

Tabla 7.6

Ficha 7.1- Registro de pensamientos flexible			
Emociones (0-100%)*	Pensamientos automáticos	Respuestas alternativas	Emociones (0-100%)*
Tristeza (60 %)	*Tuve una semana tan difícil que merezco comprarme algo para hacerme feliz.*	*Tuve una semana difícil, y sería agradable recompensarme con algo.* *Si ahora gasto más allá de mis límites, tendré que lidiar con problemas de crédito e incluso más estrés más adelante.* *Está dentro de mis valores tanto darme un buen trato como mantener buenos hábitos de gasto.* *Las recompensas vienen en muchas formas y tamaños: podría salir a caminar o pasar tiempo con un amigo gratis, y eso puede ser más significativo para mí.*	*Tristeza (30 %)*

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

Flexibilidad cognitiva en tu propia vida

Ahora que hemos recorrido (1) cómo identificar Pensamientos Automáticos poco útiles y (2) cómo practicar la flexibilidad cognitiva con situaciones de ejemplo, es momento de que practiques esta habilidad con pensamientos personalmente relevantes. La **Ficha 7.1: Registro de pensamiento flexible** te guiará a través de este proceso. Cuando notes (o reflexiones sobre) el impulso de actuar impulsivamente, *escribe los pensamientos que pasan por tu mente en la columna Pensamientos automáticos.* Intenta formular estos pensamientos como afirmaciones, en lugar de preguntas. Por ejemplo, aunque literalmente hayas pensado “¿por qué no puedo controlarme?” (una pregunta), es más fácil evaluar la evidencia alrededor de afirmaciones como “soy incapaz de controlarme”. Luego, revisa cómo te estás sintiendo y anota todas las emociones (enojo, ansiedad, pánico, culpa, tristeza, alegría) que sentís te en respuesta a tus pensamientos iniciales. Junto a cada emoción, *califica la intensidad de las emociones que sentís de* 0 % (nada) a 100 % (lo más intenso que hayas sentido).

El siguiente paso es generar Respuestas Alternativas a tus Pensamientos Automáticos. podés usar las preguntas del **Cuadro 7.1** para ayudarte a empezar. Por ejemplo, ¿Hay otras posibilidades o maneras de responder a tu necesidad impulsiva que sigan cumpliendo la función que hay detrás de ella? O, ¿cuáles son tus valores en esta situación y tus impulsos se alinean con ellos? Recuerda que el objetivo aquí no es culparte por tu impulso. Es mostrarte que más de una respuesta puede cumplir la razón del impulso. *Anota tus ideas en la columna Respuestas alternativas de la Ficha 7.1.* Por último, después de considerar tus Respuestas Alternativas, *vuelve a calificar la intensidad de las emociones que registraste inicialmente.*

Creencias centrales. A medida que prestes atención a tus Pensamientos Automáticos, quizá notes que ciertos pensamientos aparecen una y otra vez. Estos pueden ser creencias centrales: formas fundamentales en que nos vemos a nosotros mismos, nuestros impulsos, a otras personas y/o al mundo que nos rodea. Suelen ser ideas breves que pueden aplicarse ampliamente a muchas situaciones impulsivas. Algunos ejemplos de creencias centrales incluyen “soy débil”, “no puedo evitarlo”, “soy demasiado impulsivo para mi propio bien” o “soy inestable”. Las creencias centrales pueden desarrollarse a partir de cosas que personas importantes en tu vida te dijeron (“si no sigues adelante, nunca llegarás a ningún lado en la vida”), mensajes culturales comunicados por la sociedad (la historia de la tortuga y la liebre), lecciones que sacaste al ver las experiencias de otras personas (“las personas demasiado impulsivas están locas”) o implicaciones que recogiste de la forma en que los demás te trataron (“las personas se alejan de mí cuando piensan que soy demasiado impulsivo”).

Cuando notes una creencia central, podés insertarla en la **Ficha 7.1: Registro de pensamiento flexible** y generar Respuestas Alternativas tal como lo harías con los Pensamientos Automáticos. Recuerda ser amable con vos mismo al considerar Respuestas Alternativas aquí. Las creencias centrales han tenido años para desarrollarse y reforzarse, mientras que tú recién estás generando Respuestas Alternativas ahora. Es comprensible si las Respuestas Alternativas todavía no se sienten tan verdaderas. Dedica tiempo a generar Respuestas Alternativas, déjalas en algún lugar visible para poder revisarlas una y otra vez, e incluso agrégales

contenido cuando se te ocurra otra. Estos son pasos clave para fortalecer tu creencia en tus Respuestas Alternativas. Incluso podés elegir incluir qué evidencia *necesitarías buscar* para desarrollar Respuestas Alternativas más fuertes, con el fin de guiar tu atención hacia esa evidencia con el tiempo (muy parecido a cuando aprendes una palabra nueva y empiezas a verla usada en todas partes).

Resumen

En este capítulo, aprendiste sobre la conexión entre tu forma de pensar y tus conductas impulsivas. También aprendiste a identificar Pensamientos Automáticos poco útiles. Por último, practicaste una habilidad llamada Flexibilidad Cognitiva, que te animó a considerar formas alternativas de responder a las conductas impulsivas. También aprendiste sobre creencias centrales que pueden haberse desarrollado en torno a tus conductas impulsivas y cómo usar la Flexibilidad Cognitiva para responder a estas creencias. La Flexibilidad Cognitiva requiere práctica porque los patrones automáticos de pensamiento suelen sentirse familiares y creíbles; tenés mucha experiencia con estos pensamientos iniciales. Como resultado, puede llevar tiempo que las nuevas Respuestas Alternativas se afiancen.

Tarea

- Completa la **Ficha 7.1 - Registro de pensamiento flexible** cada vez que notes conductas impulsivas (al menos una vez por día). Registra tus Pensamientos Automáticos iniciales (y las emociones que generan), junto con nuevas Respuestas Alternativas.
- Completa la **Ficha 7.2 - Identificación de impulsos y Pensamientos Automáticos** identificando tus conductas impulsivas típicas. Enumera las posibles razones que provocan estos impulsos e inserta estas razones nuevamente en la **Ficha 7.1 para examinar su validez**.

Cuestionario de autoevaluación

Responda a cada una de las siguientes preguntas marcando con un círculo verdadero (V) o falso (F). Las respuestas se encuentran en el Apéndice A.

1. Aunque quizá no seas consciente de tus pensamientos cuando experimentas conductas impulsivas, es importante considerar qué te estás diciendo a vos mismo en situaciones desencadenantes.

(V) (F)

2. Las personas solo tienen conductas impulsivas para detener sentimientos desagradables.

(V) (F)

3. Es importante crear un espacio entre los impulsos y las conductas.

(V) (F)

4. Preguntar si nuestras conductas impulsivas encajan con nuestros valores puede ser una forma valiosa de evaluar qué tan adaptativas son.

(V) (F)

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**	**Impulsos guiados 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…*
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”).

Habilidades para actuar

Cambiar las conductas emocionales

Cambiar las conductas en las relaciones

Cambiar las conductas impulsivas

Capítulo 8
Cambiar las conductas emocionales

Objetivos

- Aprender sobre las conductas que están asociadas con emociones intensas.
- Identificar maneras en que estás evitando tus emociones.
- Practicar habilidades para enfrentar emociones intensas.

Conceptos Clave

Como ya hemos comentado, uno de los objetivos principales de este cuaderno de trabajo es ayudarte a manejar tus emociones para que puedas vivir una vida que esté en línea con lo que valoras. Existe una fuerte relación entre cómo te sentís (es decir, tus emociones) y la manera en que actúas (es decir, tus conductas). En este capítulo, te pediremos que explores si tus conductas están contribuyendo a tus altibajos emocionales. En concreto, te pediremos que consideres si podrías estar gastando más energía en conductas dirigidas a evitar tus emociones (es decir, distraerte, cancelar planes), en lugar de buscar aquello que te importa. Te animaremos a desarrollar nuevas formas de actuar que no interfieran con tu vida a largo plazo.

¿Qué son las conductas emocionales?

Aunque pueden sentirse incómodas, las emociones suelen ser útiles porque nos envían señales sobre el mundo y nos impulsan a actuar. De hecho, cada emoción que tenemos está naturalmente vinculada con conductas o necesidades específicas. El término **conductas emocionales** se refiere a las cosas que hacemos para manejar nuestras emociones. Por ejemplo, el miedo nos dice que hay una amenaza y provoca la reacción de “lucha, huida o parálisis”. La ira nos dice que se han cruzado nuestros límites y nos motiva a defendernos. Tómate un minuto para pensar en las conductas útiles asociadas con otras emociones comunes completando la **Tabla 8.1** a continuación.

Tabla 8.1

Emoción	Comportamientos útiles
Miedo	*Lucha, huida, bloqueo*
Ira	*Defenderse o establecer un límite*
Ansiedad	
Tristeza	
Culpa/Vergüenza	
Felicidad	

La ansiedad nos ayuda a prepararnos para eventos importantes en el futuro (por ejemplo, estudiar para un examen próximo, considerar cuidadosamente nuestras palabras antes de una conversación importante). La tristeza nos impulsa a retirarnos temporalmente para procesar una pérdida o un contratiempo (por ejemplo, perder un empleo, atravesar una ruptura) y puede enviar una señal a los demás de que necesitamos consuelo o apoyo. La culpa y la vergüenza nos hacen saber que nuestra conducta no está en línea con nuestros valores; por ejemplo, podrías sentir culpa después de responderle mal a una pareja. Estas emociones (culpa/vergüenza) pueden impulsarnos a disculparnos o a reparar el daño de alguna otra manera. Por último, pero no menos importante, la felicidad nos dice qué valoramos para que podamos seguir buscando las cosas que nos importan.

Estos ejemplos destacan cómo las emociones comunican información importante sobre nuestro mundo para que podamos actuar de maneras que sean seguras, útiles y estén en línea con nuestros valores. Consulta la **Guía general 1 – ¿Comprender las emociones?** para obtener más información sobre cómo las emociones son útiles. El objetivo final de este capítulo es aprovechar el poder de nuestras emociones para que podamos avanzar en la dirección de una vida guiada por valores.

¿Cuándo son *poco útiles* las conductas emocionales?

Debido a que las emociones pueden ser incómodas, a veces nos enfocamos más en evitar o alejar estas experiencias en lugar de escuchar sus mensajes. Este enfoque puede ayudar a reducir nuestro malestar a corto plazo, pero puede ser contraproducente a largo plazo. De hecho, cuando evitamos nuestras emociones, a menudo se vuelven más intensas, frecuentes e inmanejables. Pensalo de esta manera: si tu casa se estuviera incendiando y nadie respondiera cuando llamas al 911, probablemente seguirías marcando hasta que alguien atendiera; incluso podrías empezar a tocar las puertas de tus vecinos, pidiéndoles que también llamen a los bomberos. Como tus emociones están tratando de enviar mensajes importantes sobre el mundo, también encontrarán una manera de transmitir esta información, a menudo volviéndose más urgentes e intensas si son ignoradas. Probemos un ejercicio que demuestra los efectos a corto y largo plazo de evitar nuestras emociones (ver **Tabla 8.2).**

Tabla 8.2

<table>
<tr><td colspan="4">Paso 1 - Pensa en una vez en que te sentiste muy avergonzado.
Escribe la situación en el espacio de abajo.
¿Qué estabas haciendo? ¿Pensando? ¿Sintiendo? Intenta ser muy descriptivo.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Paso 2 - Durante el próximo minuto, mantén este recuerdo en tu mente. Concéntrate realmente en él.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Paso 3: Califica qué tan bien pensaste en ese recuerdo:</td></tr>
<tr><td>Mucho</td><td>Algo</td><td>Un poco</td><td>Nada</td></tr>
<tr><td colspan="4">Paso 4 - Durante el próximo minuto, NO pienses en absoluto en el recuerdo vergonzoso.
podés pensar en cualquier otra cosa, excepto en ese recuerdo.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Paso 5: Califica qué tan bien no pensaste en el recuerdo:</td></tr>
<tr><td>Mucho</td><td>Algo</td><td>Un poco</td><td>Nada</td></tr>
</table>

¿Qué tan difícil fue para vos evitar pensar en el recuerdo vergonzoso? Muchas personas encuentran que esta tarea es muy desafiante, o casi imposible. Algunas personas pueden distraerse durante un período corto de tiempo, pero por lo general requiere mucho esfuerzo. Cuando pierden la concentración, los pensamientos sobre el recuerdo vergonzoso pueden volver de golpe. Pensa en cómo este ejemplo se traslada a tu vida: si la mayor parte de tu esfuerzo está dirigida a evitar emociones, probablemente tendrás menos energía para perseguir tus valores.

Además de la energía que requiere, hay otro costo de suprimir las emociones. Cuando evitas algo, te envías el mensaje de que es malo o peligroso (¿por qué otra razón lo estarías evitando?). Al alejar las emociones, nos estamos enviando la señal de que no podemos manejar esos sentimientos. Nos estamos diciendo que las emociones son aterradoras o impredecibles, y que la única manera de afrontar estas emociones es alejarlas tanto como sea posible. Sin embargo, nuestros cerebros están programados para concentrarse en las cosas que creemos que son peligrosas, por eso evitar las emociones puede hacer que aparezcan aún más. Como dice el dicho, lo que resistes, persiste.

Tipos de evitación

Aunque suene contraintuitivo, la manera de manejar de forma eficaz las emociones intensas frecuentes es dejar de evitarlas. El primer paso es identificar las formas en que podrías estar alejando tus emociones. De hecho, existen varios tipos de evitación emocional. Primero, evitar por completo personas, lugares o situaciones que pueden hacerte sentir emociones intensas se llama *evitación manifiesta.* Imagina que sientes ansiedad por un próximo evento de networking de la escuela o el trabajo. Si decides no ir al evento, podés dejar de preocuparte ahora y evitar cualquier ansiedad o incomodidad futura que habría aparecido si hubieras ido. La evitación manifiesta es una estrategia realmente eficaz para reducir el malestar a corto plazo. Pero a largo plazo, podrías perder oportunidades profesionales importantes o una oportunidad de construir tu sistema de apoyo social (es decir, perseguir tus valores). Además, como hemos comentado, evitar el evento de networking también envía la señal de que situaciones como esta (o las emociones que surgen de ellas) son peligrosas. Esto puede hacer que sea aún más difícil

acercarte a situaciones similares en el futuro. Por lo tanto, la evitación manifiesta puede hacer que tu vida se vuelva cada vez más limitada.

Además de la evitación manifiesta, hay varias otras formas en que podrías estar evitando tus emociones. La evitación conductual se refiere a conductas que reducen la intensidad de una emoción muy rápidamente o impiden que experimentes el efecto completo de una emoción. La *evitación conductual* puede ser sutil; esto sería como ir al evento de networking y jugar en tu teléfono antes de hablar con alguien para reducir la ansiedad que sientes. La evitación conductual también podría verse como ir al baño durante el evento de networking para involucrarte en autolesiones, o comer un pote de helado después de llegar a casa para adormecer cualquier malestar residual. Además, la evitación cognitiva implica mantener tu mente ocupada para que tu atención se mantenga alejada de temas que podrían generar emociones. Por ejemplo, podrías escuchar música y podcasts constantemente en los días previos al evento de networking para evitar pensar en él. Por último, las *señales de seguridad* son objetos que las personas llevan consigo para ayudarse a sentirse más cómodas en situaciones emocionales. Pueden ser objetos supersticiosos como amuletos de la suerte, objetos prácticos como teléfonos celulares o botellas de agua, e incluso personas o animales que llevamos con nosotros a lugares donde podríamos sentir emociones intensas. Esto sería como usar tus medias de la suerte para el evento de networking o hacer que tu mejor amigo vaya con vos. El problema con las señales de seguridad es que nos impiden aprender que podemos afrontar las situaciones por nuestra cuenta.

Hay muchas conductas diferentes que encajan dentro de estas categorías (evitación manifiesta, evitación conductual, evitación cognitiva, señales de seguridad) de evitación emocional (ver **Tabla 8.3** para ejemplos). Ten presente que la mayoría de las conductas (por ejemplo, comer helado, llevar objetos de defensa personal, beber vino) no son inherentemente poco útiles. En cambio, el contexto en el que se usan determina si sirven para evitar emociones. Por ejemplo, llevar objetos de defensa personal en contextos seguros puede reforzar la idea de que estás en peligro (si no, ¿por qué estarías llevando esas cosas?) cuando no lo estás. Sin embargo, si vives en una zona insegura o tenés una identidad que ha sido blanco desproporcionado de violencia, tener gas pimienta en tus llaves puede no ser

evitación emocional. Solo tú podés tomar la determinación final sobre si una conducta es poco útil. Tómate un minuto para identificar las formas específicas en que podrías estar evitando tus emociones completando la **Ficha 8.1 - Lista de conductas emocionales** poco útiles al final de este capítulo.

Tabla 8.3 - Tipos de Evitación Emocional

Evitación manifiesta Evitación directa de personas, lugares o situaciones que generan emociones intensas	
Conducta	Consecuencias
No asistir a un evento social para evitar hablar con desconocidos	Corto plazo: Evitas los sentimientos de ansiedad que sentirías en la fiesta. Largo plazo: Te confirmas a vos mismo que los eventos sociales son “peligrosos”. Sigues sintiendo ansiedad o evitando en el futuro. Pierdes oportunidades de conocer personas o divertirte.
Evitar personas, lugares o situaciones que te recuerdan un evento estresante o traumático	Corto plazo: No tenés que pensar en el evento estresante o traumático. Largo plazo: Confirmas la creencia de que pensar en el pasado podría ser dañino o peligroso. Sigues sintiendo malestar cuando algo te recuerda el trauma. Te impide participar en cosas que antes disfrutabas.
Saltarte sesiones de terapia para evitar sentirte angustiado o alterado	Corto plazo: No tenés que sentir emociones angustiantes que pueden aparecer en la sesión. Largo plazo: Confirma tu creencia de que no podés manejar emociones angustiantes. Puede hacer que sea más probable que te saltes sesiones de terapia en el futuro. Te impide avanzar hacia tus metas terapéuticas.
Evitación conductual (sutil) Comportamientos que te impiden sentir el efecto completo o reducen la intensidad de una emoción.	
Conducta	Consecuencias
Usar el teléfono en un evento social para evitar conversaciones triviales	Corto plazo: Te sentís menos incómodo y ansioso. Largo plazo: No conoces personas nuevas ni haces nuevos amigos. Confirma la creencia de que los demás te juzgarían si no “parecieras ocupado”.
Involucrarte en autolesiones después de una pelea con una pareja	Corto plazo: Proporciona alivio inmediato de las emociones intensas que estás sintiendo. Largo plazo: No resuelve el problema de la relación. Envía la señal de que no podés manejar emociones intensas. Es más probable que te autolesiones en el futuro. podés sentir culpa o vergüenza por haberte autolesionado.
Darse un atracón de comida después de una evaluación negativa de desempeño en el trabajo	Corto plazo: Te distrae de la retroalimentación negativa y proporciona alivio a corto plazo. Largo plazo: Envía la señal de que no podés manejar emociones intensas. Es más probable que vuelvas a darte un atracón la próxima vez que recibas una evaluación negativa. Puede provocar sentimientos de culpa y vergüenza.

Evitación cognitiva Cualquier cosa que haga para distraerse de algo estresante.	
Conducta	Consecuencias
Preocupación/Rumiación	Corto plazo: sentís que estás trabajando para resolver el problema. Te ayuda a sentirte preparado. Largo plazo: No resuelve el problema. Ocupa mucho tiempo. En realidad aumenta las emociones negativas con el tiempo.
Distracción (por ejemplo, leer, escuchar música)	Corto plazo: Mantiene tu mente alejada de una situación difícil. Largo plazo: Mantiene la creencia de que no podés afrontar la situación. No resuelve el problema.
Disociarte cuando algo te recuerda un trauma pasado	Corto plazo: Evitas las emociones asociadas con los recordatorios del trauma. Largo plazo: Confirmas la creencia de que pensar en el pasado podría ser dañino o peligroso. Sigues sintiendo malestar cuando algo te recuerda el trauma.
Intentar alejar pensamientos “malos” que generan emociones	Corto plazo: Alivio por no tener que pensar en esos pensamientos “malos”. Largo plazo: Los pensamientos rebotan, son más intensos que antes. Los pensamientos se sienten más peligrosos o incontrolables que antes.
Señales de seguridad Cosas que las personas llevan consigo para evitar que una emoción se vuelva abrumadora.	
Conducta	Consecuencias
Llevar amuletos de la suerte para sentirse cómodo en situaciones sociales	Corto plazo: Te sentís menos ansioso durante el evento social. Largo plazo: Crees que solo podés ir a eventos sociales si tenés estos objetos. Pierdes oportunidades de conocer personas o divertirte.
Llevar objetos como botellas de agua, medicamentos o teléfonos celulares	Corto plazo: Te sentís preparado para cualquier cosa, por si ocurre algo malo. Largo plazo: Tu bolso pesa mucho. Crees que no podés funcionar durante una crisis sin ellos.
Tener una persona o animal de seguridad con vos durante una situación incómoda	Corto plazo: Nunca te sentís solo. Largo plazo: Te desconectas de las situaciones, lo que te hace parecer poco amigable. Envía la señal de que no podés funcionar en situaciones sin esa persona o animal.
Llevar objetos de defensa personal	Corto plazo: Te sentís preparado, como si pudieras manejar cualquier amenaza que se te presente. Largo plazo: Refuerza la idea de que el mundo es un lugar peligroso y que no podés afrontarlo por tu cuenta.

¿Por qué sigo participando en conductas emocionales que sé que son poco útiles?

El alivio a corto plazo que sentís cuando evitas emociones es extremadamente poderoso. Cuando una conducta te hace sentir mejor, aunque sea

solo por un rato, se refuerza. En otras palabras, el alivio que sentí al realizar una acción específica te motiva a volver a realizar esa conducta. Pensalo así: si tuvieras mucho dolor y apretar un botón administrara un analgésico que te hiciera sentir mejor, probablemente seguirías apretándolo. El refuerzo que es inmediato, como sentir alivio apenas realizas una conducta emocional, es realmente difícil de romper, incluso cuando sabemos que será contraproducente a largo plazo.

Cambiar tus conductas puede cambiar tus emociones

Ahora mismo, estás atrapado en un ciclo en el que evitar emociones intensas ha sido contraproducente, lo que lleva a más emociones intensas. Específicamente, cuando suprimes emociones, te confirmas a vos mismo que son peligrosas, lo que hace más probable que las evites en el futuro. Incluso puede que tu vida se haya vuelto más acerca de evitar emociones que de perseguir tus valores. La manera más eficaz de romper este ciclo es acercarte a tus emociones, en lugar de alejarlas. Permitir que tus emociones sigan su curso, sin evitarlas, probablemente será bastante incómodo al principio. Sin embargo, a largo plazo, aprenderás que, de hecho, podés tolerar estas experiencias. Esta sección analizará dos habilidades para cambiar los patrones poco útiles de evitación que podrían estar impidiéndote construir una vida que valga la pena vivir. Estas habilidades se llaman *(1) Acción Alternativa y (2) Exposición Emocional.*

Acción Alternativa. Participar en una *Acción Alternativa* significa reemplazar las conductas emocionales actuales por conductas nuevas y alternativas. podés pensar en la Acción Alternativa como una forma de acercarte a tus emociones en lugar de evitarlas. Al elegir actuar de manera diferente a como actúas habitualmente, probablemente sentirás emociones más incómodas al principio. En lugar de proporcionar alivio a corto plazo (como las conductas emocionales poco útiles), el beneficio de las Acciones Alternativas aparece a largo plazo. Por ejemplo, si te sentís nervioso por hablar con personas en el evento de networking y tuviste el impulso de usar el teléfono, una Acción Alternativa sería iniciar una conversación con alguien que no conoces. A corto plazo, puede ponerte nervioso acercarte a un desconocido. Sin embargo, a largo plazo, tenés la oportunidad de aprender que las emociones abrumadoras finalmente disminuirán y que podés desempeñarte (es decir, tener una conversación) incluso cuando te sentís emocional. Al participar en

Acciones Alternativas una y otra vez, empezarás a ganar confianza en que podés tolerar tus emociones, lo que hará que sean menos angustiantes cuando aparezcan y reducirá tu impulso inmediato de evitarlas.

Como seres humanos, estamos respondiendo constantemente a los eventos de nuestra vida con emociones (que luego, por supuesto, llevan a conductas). Eso significa que tendrás muchas oportunidades de practicar Acciones Alternativas. Cada vez que notes que estás empezando a sentir una emoción, presta atención al impulso de actuar. ¿Qué tenés ganas de hacer? ¿podés intentar algo diferente? ¿Algo que pueda mantenerte en contacto con la emoción un poco más? Ten presente que Acción Alternativa no significa que tengas que hacer algo realmente grande, como acercarte a tu mayor miedo. Puede ser algo tan simple como cambiar tu postura, cómo pararte derecho en lugar de encorvarte o sonreír suavemente en lugar de fruncir el ceño. Además, recuerda que es muy difícil pasar de *hacer algo* a *no hacer nada* (por ejemplo, intentar no decir nada en lugar de responderle mal a una pareja). En lugar de intentar *eliminar* la conducta emocional poco útil, intenta hacerlo con una Acción Alternativa que te acerque a lo que valoras (por ejemplo, iniciar una conversación sobre lo que realmente te está molestando en lugar de responder de manera brusca). Para inspirarte, mira la **Tabla 8.4**, que enumera ejemplos de Acciones Alternativas para otras emociones comunes. podés agregar tus propios ejemplos en los espacios en blanco de abajo.

Tabla 8.4: Identificación de acciones alternativas específicas

Emoción	Conductas poco útiles asociadas	Acción Alternativa
Miedo	Escapar/evitar personas o lugares Buscar peleas Hacer amenazas _____ _____	Permanecer en la situación, acercarte Hablar con calma Decir algo amable _____ _____

Ira	Pelear y gritar Romper cosas Apretar los puños Hacer comentarios hirientes o sarcásticos _____ _____	Tomarte una pausa antes de responder Dejar los objetos con suavidad Relajar las manos, extender los dedos Hacer un cumplido _____ _____
Ansiedad	Evitación Buscar tranquilización Preocuparte por el futuro Rumiar sobre el pasado Prepararte en exceso _____ _____	Acercarte y enfrentar la situación Hacerte un cumplidoHacer una lista para resolver el problema Anclarte en el presente Establecer un límite de tiempo para prepararte _____ _____
Tristeza	Alejarte de los amigos Dormir una siesta Moverte lentamente Evitar actividades que disfrutas Encorvarte y evitar el contacto visual _____ _____	Ver amigos en un evento social Programar actividades durante el día Dar una caminata enérgica Hacer planes para hacer algo divertido Sentarte derecho y hacer contacto visual _____ _____
Culpa/ Vergüenza	Alejarte de los amigos Disculparte en exceso Encorvarte y evitar el contacto visual Hablar bajo o entre dientes _____ _____	Hablar con amigos para obtener apoyo social Disculparte una vez (si es necesario) Sentarte derecho y hacer contacto visual Usar una voz plena _____ _____
Felicidad	Evitar actividades que disfrutas Evitar recuerdos de momentos más felices _____ _____	Hacer una actividad divertida Mirar fotos/videos de recuerdos agradables _____ _____

Exposición Emocional. A veces, las situaciones que has estado evitando no aparecen naturalmente en tu vida cotidiana, lo que dificulta intentar la Acción Alternativa. Cuando esto ocurre, te pediremos que participes en Exposición Emocional: practicar deliberadamente actividades que provocan respuestas emocionales intensas. Por ejemplo, una *Exposición Emocional* podría ser completar una tarea largamente postergada que provoca ansiedad. O podría ser hacer planes sociales aunque hayas estado deprimido y realmente no tengas ganas. Una exposición emocional incluso podría ser regalarte un masaje, si has evitado el autocuidado porque no sentís que lo mereces.

Si la idea de enfrentar de lleno situaciones que provocan emociones te pone nervioso, tiene sentido. Puede dar miedo enfrentar situaciones/actividades que has estado evitando. Sin embargo, veamos qué podrías ganar. Al igual que la Acción Alternativa, las Exposiciones Emocionales nos dan la oportunidad de aprender que las emociones incómodas no duran para siempre. Las emociones intensas finalmente disminuirán por sí solas si no las evitamos. Las Exposiciones Emocionales también pueden hacernos sentir más seguros de nuestra capacidad para tolerar emociones intensas. En última instancia, aprenderás que podés afrontar emociones angustiantes mejor de lo que pensabas. Necesitarás tolerar emociones para practicar actividades que estén en línea con tus valores.

Exposiciones Emocionales basadas en situaciones. Hay dos tipos diferentes de Exposiciones Emocionales: Exposiciones basadas en situaciones e Imaginarias. En las Exposiciones Emocionales basadas en situaciones, te pondrás en situaciones que generan emociones intensas. Estas situaciones podrían incluir hacer conversación trivial en un evento de networking donde no conoces a nadie, ir a un lugar donde experimentaste un evento estresante o traumático, o dar un discurso frente a una audiencia. Incluso podrías planificar enfrentar situaciones que generen emociones positivas, como estar cerca de personas que te importan o hacer una actividad que disfrutas. Practicar Exposiciones basadas en situaciones a emociones positivas es importante si evitas estas experiencias porque pensas (a) que te sentirás peor cuando terminen o (b) que no sentirás emociones positivas tan intensamente como deberías.

Exposiciones Emocionales Imaginarias. También podés hacer Exposiciones Emocionales *imaginando* situaciones o eventos que podrían producir una emoción intensa. Las Exposiciones Emocionales Imaginarias son útiles cuando hay barreras prácticas para realizar Exposiciones Emocionales basadas en situaciones repetidas (es decir, miedo a viajar en avión). Las Exposiciones Emocionales Imaginarias también pueden usarse cuando simplemente pensar en un tema (como recuerdos o preocupaciones) puede producir una emoción realmente intensa. Por ejemplo, escribir sobre un evento traumático puede ser una forma muy poderosa de aprender que, de hecho, podés tolerar las emociones negativas que aparecen cuando pensas en lo que ocurrió. De hecho, escribir sobre un evento traumático y leértelo repetidamente es un componente importante de tratamientos destacados para el trastorno de estrés postraumático. Las Exposiciones Emocionales Imaginarias deben realizarse en un lugar tranquilo. Con los ojos cerrados, imagina la escena o el recuerdo con tanto detalle como puedas. Pensa en las imágenes, los olores y los sonidos. Observa cualquier pensamiento o sensación física que aparezca. Si notas que te distraes fácilmente durante la Exposición Emocional Imaginaria, a veces puede ser útil escribir el recuerdo, grabarte leyéndolo y luego escuchar la grabación.

Planificar Exposiciones Emocionales. El primer paso para realizar Exposiciones Emocionales es identificar las situaciones que queres enfrentar. Un buen lugar para empezar es pensar en las conductas de evitación que te han alejado de las cosas que valoras (como relaciones, oportunidades, actividades, etc.). También podés usar tu **Ficha 8.1 - Lista de conductas emocionales** poco útiles para ayudarte a generar ideas. Por ejemplo, si escribiste “evitar lugares concurridos” en esta ficha, una tarea de exposición podría ser asistir a un concierto o evento deportivo. O, si escribiste con perfeccionismo, podrías enviar correos electrónicos sin revisarlos primero o incluso insertar un error a propósito. Consulta la **Tabla 8.5** para ver algunos ejemplos de cómo las conductas emocionales poco útiles pueden usarse para generar ideas de exposición. Usa los espacios en blanco de abajo para *identificar exposiciones específicas relacionadas con tus formas personales de evitación. Considera cómo participar en estas actividades se relaciona con tus valores*; esto puede ayudarte a priorizar el orden en que realizas estas tareas. Recuerda que tú estás a cargo de qué conductas cambias para construir la vida que queres vivir.

Tabla 8.5 - Identificar Exposiciones Emocionales específicas

Conducta emocional (extraída de tu Lista de conductas emocionales poco útiles)	**Idea específica de exposición**	**Valores** (¿Cómo te acerca esta exposición a uno o más de tus valores?)
Contar calorías usando una aplicación de registro de comida	Pasar un día comiendo cuando realmente tengo hambre	Valoro el bienestar integral y comer religiosamente según esta aplicación está dañando mi salud mental
Disculparse en exceso para terminar un conflicto	Iniciar una conversación difícil y no disculparme aunque mi pareja se moleste	Genuinidad en las relaciones
Evitar roles (trabajo o escuela) que involucren hablar en público	Ofrecerme como voluntario para participar en reuniones de clase/trabajo	Competencia profesional
Ejemplo personal		
Ejemplo personal		
Ejemplo personal		
Ejemplo personal		
Ejemplo personal		

Practicar Acción Alternativa y Exposiciones Emocionales

Una vez que hayas identificado las Acciones Alternativas y Exposiciones Emocionales Específicas que queres completar en las **Tablas 8.4** y **8.5**, es momento de dar el salto. Podés usar la **Ficha 8.2 - Registro de habilidades para la acción** al final de este capítulo para registrar tu práctica.

Algunos puntos importantes para recordar cuando intentas cambiar conductas emocionales poco útiles:

- **La repetición es clave.** Intenta practicar Acciones Alternativas y Exposiciones Emocionales varias veces en una semana. Puede tomar un par de veces practicar estas habilidades en la misma situación antes de que notes un cambio en tus emociones y empieces a sentirte más cómodo.
- **Está bien si experimentas un retroceso.** A veces puede sentirse como si las emociones que estás experimentando fueran demasiado difíciles de manejar y recurres a conductas emocionales poco útiles en lugar de Acciones Alternativas, o podrías terminar la Exposición Emocional antes de tiempo. ¡Está bien! Inténtalo de nuevo. Y de nuevo. Es como caerse de una bicicleta y volver a subirse. Al “volver a subirte a la bicicleta” te enseñas a vos mismo que las emociones no son tan abrumadoras e inmanejables como parecen al principio.
- **Mantén una mente abierta.** Intenta tratar cada Acción Alternativa y Exposición Emocional como una oportunidad para aprender que tus emociones no son tan inmanejables, incontrolables o abrumadoras como pensabas. ¿Estás abordando estas habilidades con una mentalidad de “apretar los dientes y aguantar”? ¿O con una actitud de curiosidad y aceptación? Recuerda, el objetivo de este capítulo es desarrollar una postura abierta y orientada al acercamiento hacia tus emociones.

Resumen

En este capítulo, hablamos sobre las conductas que están asociadas con emociones intensas. Estas conductas emocionales suelen ser útiles porque resultan de que nuestras emociones nos envían señales importantes sobre nuestro entorno. Pero a veces las conductas emocionales son poco útiles. Pueden reducir la

intensidad de nuestras emociones a corto plazo, solo para hacer que nuestras emociones sean más intensas, más frecuentes y más inmanejables a largo plazo. Debido a que sentimos alivio inicial del malestar, es probable que sigamos haciendo estas mismas conductas emocionales poco útiles en el futuro. También hablamos sobre dos estrategias para cambiar conductas emocionales poco útiles: *Acción Alternativa y Exposición Emocional.* Al hacer algo diferente de lo que has hecho en el pasado y permitirte sentir tus emociones deliberadamente (en lugar de evitarlas), aprenderás que podés tolerar estas experiencias.

Tarea

Semana 1

- Identifica maneras en que estás evitando tus emociones completando la **Ficha 8.1 - Lista de conductas emocionales poco útiles.**
- Pensa en formas en que podés cambiar conductas emocionales poco útiles completando los espacios en blanco de la **Tabla 8.4 - Identificar Acciones Alternativas específicas** y la **Tabla 8.5 - Identificar Exposiciones Emocionales específicas.**

Semana 2 y en adelante:

- Practica Acciones Alternativas y Exposiciones Emocionales. Registra estas actividades en la **Ficha 8.2 Registro de habilidades para la acción.**

Cuestionario de autoevaluación

1. Cambiar nuestra conducta no tiene ningún efecto sobre nuestras emociones.
   V F
2. Los ejemplos de conductas emocionales poco útiles incluyen evitación manifiesta, evitación conductual, evitación cognitiva y señales de seguridad.
   V F
3. Las Exposiciones Emocionales Imaginarias son una forma de enfrentar situaciones que has estado evitando si las Exposiciones Emocionales basadas en situaciones no son una opción.
   V F

4. Al usar Acción Alternativa, lo más útil es pasar de hacer algo a no hacer nada.

   V F

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 (sutil)	Evitación cognitiva	Conductas de seguridad

Ficha 8.2 – Registro de habilidades para la acción

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?

Capítulo 9
Cambiar las conductas en las relaciones

Objetivos

- Identificar patrones de conducta poco útiles en las relaciones
- Usar tus valores para guiar la elección de conductas nuevas y más saludables en las relaciones
- Practicar confiar en los demás

Conceptos clave

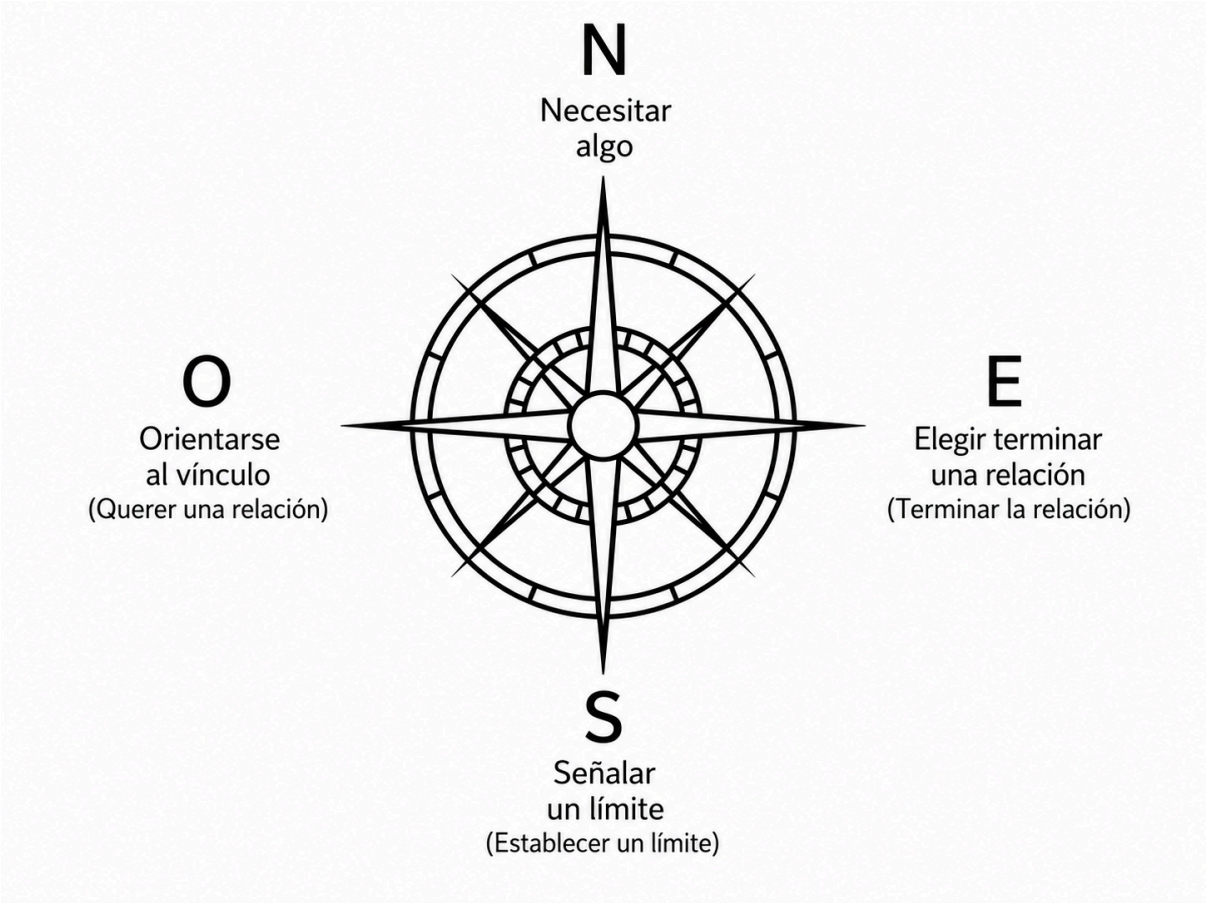
El objetivo principal de este cuaderno de trabajo es ayudarte a abordar dificultades con las emociones, las relaciones y los impulsos. El propósito de este capítulo es enseñarte habilidades para cambiar las conductas que pueden estar generando problemas en tus relaciones. Por supuesto, es casi imposible hablar de relaciones sin mencionar emociones e impulsos. Las emociones aparecen con frecuencia como reacciones a lo que otras personas dicen y hacen. Estas emociones pueden hacer que sea difícil actuar de acuerdo con tus valores relacionales (por ejemplo, ser genuino y honesto). De manera similar, nuestros impulsos también pueden meternos en problemas con otras personas (por ejemplo, responder bruscamente a un ser querido). En este capítulo, primero te ayudaremos a identificar las conductas relacionales poco útiles que te impiden avanzar hacia tus valores. Luego, te animaremos a reemplazar tus conductas habituales por Acciones Alternativas. Por último, te pediremos que planifiques actividades específicas que te empujen fuera de tu zona de confort relacional. Practicar estas habilidades puede ayudarte a aprender que se puede confiar en más personas y que pueden darte lo que necesitás. podés pensar en este conjunto de habilidades como una brújula relacional, guiada por tus valores y orientada hacia relaciones saludables.

Navegar las relaciones

Para algunas personas, las relaciones pueden ser difíciles de navegar. Como comentamos en el capítulo 1, las personas que han tenido experiencias de vida previas en las que sus necesidades no fueron satisfechas pueden tener dificultades para sentirse seguras y protegidas en las relaciones. Estas experiencias de vida

pueden ir desde que les hayan dicho repetidamente que sus emociones no son válidas (por ejemplo, “es una tontería llorar por eso”) hasta abuso físico o sexual. Dadas estas experiencias, tiene sentido que puedas sentir emociones intensas (a veces contradictorias), como ansiedad, amor, enojo y tristeza en las relaciones, especialmente con las personas que más te importan. También tiene sentido que, cuando te sentís inseguro, puedas comportarte impulsivamente para protegerte (por ejemplo, terminar una conversación de manera abrupta, atacar con enojo). La dificultad para confiar en las personas puede hacer que las interacciones con los demás se sientan abrumadoras y frustrantes, lo que puede llevarnos a decir o hacer cosas de las que luego nos arrepentimos. Peor aún, el esfuerzo que ponemos en discutir, atacar o evitar el conflicto quizá ni siquiera nos dé lo que queríamos en primer lugar. Por ejemplo, podrías sentirte abandonado (y enojado) cuando tu pareja llega a casa dos horas tarde después del trabajo y no te envió un mensaje, por lo que le mandas repetidamente varios mensajes enojados y sigues gritando cuando llega a casa. Estas conductas son comprensibles si has tenido experiencias negativas en el pasado. En este ejemplo, la intensidad de la ansiedad/el enojo puede nublar tu capacidad de ver qué es lo que realmente queres (una noche agradable con tu pareja) y, en realidad, puede hacer que el resto de la noche, y quizá incluso la relación misma, empeore. Consulta la **Guía general 2 – Comprender las relaciones** para obtener más información sobre lo que interviene en cualquier interacción interpersonal.

Una **Brújula Relacional** puede ayudarte a navegar tus relaciones en la dirección de tus valores. Esta herramienta te ayudará a identificar lo que queres y/o necesitás en cualquier relación antes de actuar, y te ahorrará tiempo y frustración a largo plazo. Como cualquier brújula, no te llevará automáticamente a donde queres ir: tendrás que dar pasos activamente (a menudo, muchos pasos) en la dirección indicada. Después de explorar cada dirección de la brújula, te pediremos que evalúes si tus conductas actuales te están moviendo en la dirección correcta. Específicamente, te pediremos que consideres las consecuencias a corto y largo plazo de tu conducta en las relaciones. Luego te enseñaremos una habilidad llamada *Acción Alternativa* para probar nuevas conductas en tus relaciones. Primero, familiaricémonos con la Brújula Relacional:



La brújula apunta en varias direcciones. Etiquetamos estas direcciones: *Necesitar algo, Establecer límites, Terminar la relación y Querer una relación.* Estas cuatro "*direcciones*" están asociadas con diferentes acciones que podés tomar en una situación interpersonal. La elección sobre hacia dónde queres ir es tuya; no hay un camino "*correcto*", ya que cada persona, relación y situación es diferente. Por ejemplo, es posible que elijas un camino diferente cuando hablas con tu jefe que cuando hablas con el cajero de la cafetería. También es probable que elijas caminos diferentes con la misma persona en situaciones diferentes. Por ejemplo, es posible que alternes entre *Necesitar algo y Establecer límites* con tu pareja con frecuencia a lo largo de la semana. También puede haber momentos en los que a la vez quieras una relación y necesites establecer límites con esa persona. Por ejemplo, es posible que quieras pasar todo tu tiempo con una nueva persona con la que estás saliendo, pero sabes que no podés pasar todas las noches en su casa. Al igual que una brújula que apunta al "suroeste", podés incorporar en tus acciones conductas relacionales de *ambos* caminos. Lo importante es recordar que podés *elegir hacia dónde queres ir.* ¿Cómo sabes hacia dónde apunta la brújula? Recuerda tus valores.

Necesitar algo. Como seres sociales, necesitamos cosas de otras personas. Tus necesidades son únicas para vos, la relación y tus circunstancias particulares. Por ejemplo, es posible que necesites pedirle un aumento de sueldo a tu supervisor o que necesites más muestras de afecto por parte de tu pareja. A todos nos puede resultar complicado encontrar el equilibrio adecuado entre lo que hay que hacer y decir para pedir eficazmente lo que queremos. Las personas con un historial de no obtener lo que necesitan de los demás (padres, cuidadores, etc.) pueden encontrar esto especialmente difícil; es posible que te cueste confiar en que los demás realmente puedan darte lo que necesitás. O tal vez tus relaciones pasadas te han llevado a creer que no mereces obtener lo que queres de los demás. Esto puede conducir a conductas de sobrecorrección, como exigir intensamente lo que necesitás o no pedir nada en absoluto. Desafortunadamente, este tipo de conductas relacionales hacen que sea aún menos probable obtener lo que necesitamos de los demás.

Establecer límites. Un *límite* es una frontera que estableces para vos mismo cuando no eres capaz o no te sentís cómodo, física o emocionalmente, dando a otra persona lo que quiere. Al igual que nuestras necesidades, nuestros límites son naturales, varían de una persona a otra y están influenciados por los valores, la cultura y las circunstancias específicas. Los límites pueden ser físicos (por ejemplo, el espacio personal, los límites con las conductas sexuales) o emocionales (por ejemplo, sacrificar tus necesidades por los demás, asumir demasiadas responsabilidades en el trabajo o en una relación). Incluso pueden ser diferentes en distintos momentos. Por ejemplo, es posible que tengamos límites emocionales más estrechos después de un día estresante en el trabajo que después de un fin de semana tranquilo. A menudo, un límite se traduce en *decir* “no” a la petición de alguien.

Puede resultar difícil establecer límites de manera eficaz, especialmente cuando no has visto a otras personas (cuidadores, parejas sentimentales, compañeros de trabajo, etc.) establecer límites de manera eficaz. De hecho, es posible que no sepas cuáles son tus límites hasta que se traspasan. Pregúntate: ¿hay relaciones en las que siempre das más de lo que recibes? ¿Te cuesta defenderte? A algunas personas les resulta difícil establecer límites porque sienten

que no merecen sentirse seguras o cómodas (por ejemplo, asumen demasiadas responsabilidades a expensas de su bienestar). Otras desean tanto sentirse seguras y cómodas que pueden establecer límites en exceso (por ejemplo, decir que no a todo). Establecer límites equilibrados y basados en valores, y comunicarlos de manera eficaz, puede promover relaciones saludables, disminuir los conflictos y hacer que te respetes más a vos mismo.

Querer una relación. Puede haber varias situaciones en las que quieras iniciar una nueva relación con alguien (una amistad, una relación romántica o profesional, por citar algunos ejemplos). O tal vez quieras volver a conectar con alguien, como un amigo o un familiar al que no has visto en mucho tiempo. Quizás ya tengas una relación con alguien a quien queres o aprecias mucho y estés buscando mejorar tu conexión con esa persona. Buscar nuevas relaciones parece algo fantástico, pero puede provocar mucha ansiedad. tenés que exponerte y eso puede significar salir de tu zona de confort, especialmente si has tenido experiencias negativas con las relaciones en el pasado. A pesar de querer una relación, es posible que ocultes información personal en las conversaciones para protegerte. O tal vez estés tan ansioso por que una nueva relación funcione que te comunicas con la otra persona con mucha frecuencia para chequear cómo está todo. Examinar tus valores puede ayudarte a determinar el punto justo que te acercará al tipo de relaciones que deseas tener.

Terminar una relación. Por último, tu Brújula Relacional podría empujarte a terminar relaciones que no te convienen a largo plazo. Esto puede ser muy difícil de manejar. El miedo a no merecer algo mejor o a no encontrar nunca a otra persona podría impedirte alejarte de las personas que te tratan mal. Podrías ignorar o tolerar conductas que siguen traspasando tus límites. Por otro lado, cuando sentís emociones fuertes como enojo o miedo a que alguien te deje primero, podés decidir terminar la relación (por ejemplo, “les haré daño antes de que puedan hacérmelo a mí”). En realidad, puede que sea tu Brújula Relacional la que te está desviando del rumbo. Al intentar protegerte en ese momento, acabas sintiéndote peor a largo plazo. Es más probable que tomes una decisión impulsiva de terminar una relación en el calor del momento, cuando tenés dificultades para expresarte o no estás seguro de lo que realmente necesitás. En este tipo de situaciones de alta

emocionalidad, es más probable que te arrepientas de tu decisión de terminar la relación. También puede dañar tu relación si decides que queres volver a estar juntos en el futuro.

Conductas relacionales poco útiles. Hay muchas conductas diferentes que pueden darse dentro de las indicaciones de la Brújula Relacional (Necesitar algo, Establecer límites, Querer una relación, Terminar una relación); véase la **tabla 9.1** para ver ejemplos. Tómate un minuto para identificar las formas específicas en las que podés estar actuando fuera de tus valores completando la **Ficha 9.1, Lista de conductas relacionales poco útiles**, al final de este capítulo.

Tabla 9.1: Ejemplos de comportamientos poco útiles en las relaciones

Necesitar algo	
Conducta	Consecuencias
Exigir con fuerza lo que queres/necesitás	A corto plazo: te hace sentir que te escuchan; reduce la ansiedad de que a los demás no les importe lo que tú queres. A largo plazo: daña las relaciones, la gente no se siente cómoda con vos.
No pedir lo que queres/necesitás.	A corto plazo: no tenés que preocuparte de que la otra persona se enoje con vos o piense que eres demasiado exigente. A largo plazo: es poco probable que consigas lo que necesitás. Podrías empezar a pensar que no mereces lo que queres/necesitás si nunca lo pedís.
Dar pistas, pero no pedirlo directamente.	A corto plazo: da menos miedo que preguntar directamente, pero sigues sintiendo que estás haciendo *algo* al respecto. A largo plazo: es posible que te enojes más cuando no consigas lo que queres porque crees que la otra persona debería haberlo sabido (debido a tus insinuaciones).
Establecer límites	
Conducta	Consecuencias
Decir “no” a todo.	A corto plazo: sentirte menos ansioso por encontrarte en una situación que está fuera de tu zona de confort. A largo plazo: es difícil construir relaciones basadas en la confianza mutua si los demás no pueden confiar en que los ayudarás.

Hacer todo lo que te pidan.	A corto plazo: sentirte más estresado, pero evitar la incómoda incertidumbre sobre si estás haciendo un buen trabajo. A largo plazo: seguir sintiendo la presión de que todo sea "perfecto", mantener la preocupación de que la gente piense mal de vos si cometes un error.
Querer una relación	
Conducta	Consecuencias
Cambiar tu forma de ser para complacer al grupo.	A corto plazo: sentirte más cómodo en el grupo, hacer amigos "rápidamente". A largo plazo: sentirte aún más solo y desconectado porque no estás siendo tú mismo; sentir miedo de que si realmente te conocieran, quizá no les gustarías.
Llamar o enviar mensajes con frecuencia para chequear cómo está todo.	A corto plazo: obtener la tranquilidad de saber que sigues gustando a los demás. A largo plazo: molestar a los demás; reforzar la idea de que tus relaciones son frágiles (si no, ¿por qué estarías chequeando tanto?).
Evitar por completo las situaciones sociales.	A corto plazo: evitar el miedo al rechazo. A largo plazo: es muy difícil entablar relaciones cuando no interactúas con nadie.
Terminar la relación	
Conducta	Consecuencias
Romper con alguien (o amenazar con hacerlo) por un desacuerdo menor.	A corto plazo: pone fin al conflicto de inmediato; te evita tener que examinar tus propios defectos. A largo plazo: se pierde la oportunidad de desarrollar la relación con el tiempo; se refuerza la idea de que no se puede confiar en los demás y/o que las relaciones no duran.
Señalar los defectos de otra persona cuando te critican.	A corto plazo: te protege de examinar tus propias deficiencias. A largo plazo: es posible que los demás no confíen en que satisfagas sus necesidades.

Evitar enfrentar la conducta abusiva de tu pareja.	A corto plazo: evita un conflicto mayor que podría surgir si defiendes tus derechos. A largo plazo: con el tiempo, podés empezar a creer que no mereces que se satisfagan tus necesidades.

¿Por qué sigo comportándome en mis relaciones de una manera que sé que no es útil?

Si tenés una historia de relaciones que no satisfacen tus necesidades, es posible que priorices conductas que te hagan sentir seguro a corto plazo. ¡La seguridad a corto plazo que sentís cuando adoptas conductas protectoras puede ser extremadamente poderosa! Cuando una conducta te hace sentir seguro o en control, aunque sea por un momento, se refuerza. En otras palabras, cuando una conducta "funciona" (es decir, te hace sentir seguro aunque sea por un momento), querrás volver a hacerla. Desafortunadamente, muchas conductas que nos proporcionan alivio a corto plazo en las relaciones tienen consecuencias negativas a largo plazo. Es muy difícil perseguir tus valores en las relaciones sin salir de tu zona de confort. Además, si sigues utilizando conductas poco útiles, es difícil mantener relaciones estables, lo que puede reforzar los problemas de confianza (y hacer que las conductas protectoras sean aún más probables).

Cambiar conductas relacionales

La forma más eficaz de romper este ciclo es acercarte a tus valores relacionales (utilizando tu Brújula Relacional como guía) practicando conductas que puedan sacarte de tu zona de confort. Exponerte sin las conductas que normalmente utilizas para protegerte probablemente te resulte bastante incómodo al principio. Sin embargo, a largo plazo, aprenderás que podés confiar en que otras personas satisfarán tus necesidades. En esta sección se analizan dos habilidades para cambiar los patrones de conducta poco útiles en las relaciones que pueden estar impidiéndote tener las relaciones que deseas. Estas habilidades se denominan (1) *Acción Alternativa* y (2) *Exposición Emocional.*

Acción Alternativa. Emprender una *Acción Alternativa* significa sustituir las conductas actuales por otras nuevas. Al elegir comportarte de forma diferente a

como lo haces habitualmente en las relaciones, es probable que al principio te sientas incómodo o expuesto. Mientras que las conductas relacionales poco útiles proporcionan alivio a corto plazo, la recompensa de las Acciones Alternativas se obtiene a largo plazo. Por ejemplo, imagina que te sentís ansioso porque tus amigos podrían estar pasando el rato sin ti; queres enviarles mensajes de texto cada cinco minutos hasta que alguien responda, pero resistes el impulso. A corto plazo, puede ser angustiante simplemente esperar a que te respondan. Sin embargo, a largo plazo, tenés la oportunidad de aprender que tus amigos acabarán poniéndose en contacto con vos (y sabrás que es porque se preocupan por ti, no porque les hayas insistido). Al realizar Acciones Alternativas una y otra vez, empezarás a ganar confianza en tus relaciones y a conseguir lo que queres o necesitás, lo que te hará menos propenso a recurrir a conductas negativas que pueden desviarte de tu camino. Ya has utilizado la **Ficha 9.1: Lista de conductas relacionales** poco útiles para identificar acciones que pueden no estar en consonancia con tus valores en las relaciones. El siguiente paso es pensar en Acciones Alternativas que puedas probar. En la siguiente sección, te ofrecemos Acciones Alternativas específicas que podés utilizar en función de la dirección que indique tu Brújula Relacional.

Acciones Alternativas si necesitás algo. Si necesitás algo, es posible que tengas que encontrar un término medio entre exigir y no pedir nada. A este término medio lo llamamos pedir con asertividad. ¿Qué significa pedir con asertividad? Esto puede resultar especialmente complicado si tus modelos a seguir no te han enseñado cómo hacerlo. Las personas que son hábiles en las relaciones suelen pensar en cómo plantearán un tema antes de empezar a hablar. Desarrollan un guión antes incluso de acercarse a la otra persona. Desarrollar tus propios guiones te ayudará a comprender mejor exactamente lo que necesitás y ayudará a *la otra* persona a saber exactamente lo que estás pidiendo (por lo que tendrá más posibilidades de dártelo). Tu guión cuando necesitás algo debe incluir las siguientes partes: 1) Preparar el terreno, 2) Compartir tus emociones, 3) Pedir directamente lo que necesitás, 4) Recompensar a la otra persona por adelantado y 5) Llegar a un compromiso si es necesario. Consulta la **tabla 9.2** a continuación para ver algunos ejemplos.

Tabla 9.2 – Guión “Necesitar algo”

Pasos de la habilidad de guión	**Ejemplo de guión**
1. Prepara el terreno ● Orienta a la otra persona sobre lo que estás hablando ● Apégate a los hechos	*Hola, Isabel:* *El miércoles te recordé que el alquiler vence el próximo lunes. No he recibido respuesta, así que te escribo para hacer seguimiento.*
2. Comparte tus emociones ● Identifica lo que sentís con una emoción específica (enojo, tristeza, ansiedad, etc.).	*Me estoy poniendo ansiosa porque la última vez que nos retrasamos en el pago del alquiler, nos cobraron un recargo adicional por demora, y ahora mismo no puedo permitírmelo.*
3. Pide directamente lo que necesitás ● Sé específico	*Te pido que, por favor, me envíes tu mitad del alquiler antes del viernes.*
4. Recompensa a la otra persona por adelantado ● ¿Por qué le conviene darte lo que le estás pidiendo?	*Sé que a ambas nos daría tranquilidad saber que el alquiler de este mes está asegurado.*
5. Compromiso (si es necesario) ● Ve preparado con alternativas.	*Por favor, avísame si no podés pagar el alquiler este mes para que podamos hacer un plan alternativo antes de que venza el plazo.* *Gracias, Julie.*

Acciones alternativas para ayudar a establecer límites. Para establecer límites, podés utilizar la misma plantilla de guión, con algunos ajustes. Es tan importante redactar lo que queres decirle a alguien cuando estableces un límite como cuando pides algo que necesitás. Para establecer un límite: 1) Prepara el terreno, 2) Comparte tus emociones, 3) Establece directamente tu límite, 4) Valida a la otra persona, 5) Llega a un acuerdo si es necesario. Véase la **tabla 9.3** a continuación para ver un ejemplo:

Tabla 9.3 – Guión para establecer límites

Pasos de la habilidad de guión	**Ejemplo de guión**
1. Prepara el terreno ● Orienta a la otra persona sobre lo que estás hablando ● Apégate a los hechos	*Hola, Julie:* *Recibí tu mensaje sobre el alquiler de este mes, que vence el lunes.*
2. Comparte tus emociones ● Etiqueta lo que sentís con una emoción específica (enojado, triste, ansioso, etc.). ● No te disculpes en exceso. ● Sé sincero.	*Siento haberme retrasado en el pago del alquiler. La verdad es que me ha dado mucha vergüenza decirte que hace un par de semanas me despidieron del trabajo y que desde entonces estoy buscando empleo.*
3. Establece directamente tu límite ● Di que no ● Da una explicación	*Lamentablemente, no podré enviarte el pago completo del alquiler antes del viernes porque no tengo suficiente dinero en mi cuenta bancaria.*
4. 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	*Imagino que esto te pone en una situación difícil y que también te sentís ansiosa por pagar el alquiler este mes.*
5. Compromiso (si es necesario) ● Ve preparado con alternativas.	*Puedo enviarte ahora mismo la mitad de lo que te debo. Creo que sería buena idea encontrar un momento para hablar en persona sobre los próximos pasos a seguir con respecto al alquiler de este mes y qué hacer en los próximos meses. ¿Estás libre mañana por la noche?* *Gracias, Isabel.*

podés practicar escribiendo guiones que sean relevantes para tu propia vida utilizando las plantillas que se encuentran al final del capítulo (véase la **Ficha 9.2: Habilidad de guión**). Sin embargo, cuando practiques, recuerda que no podés obligar a otra persona a cambiar su conducta. En otras palabras, podés tener motivos justificados para necesitar algo, pedirlo con habilidad y, aun así, no *conseguir* lo que queres. Esto se debe a que es posible que los demás no puedan

darte lo que necesitás (por ejemplo, porque no tienen el dinero o el poder para concederte un aumento de sueldo) o no estén dispuestos a hacerlo por cualquier motivo. Del mismo modo, es posible que hayas identificado y comunicado eficazmente un límite, y que la otra persona lo ignore. Por ejemplo, podés decirle a alguien que no te sentís cómodo con conductas sexuales en una primera cita, y tu cita puede menospreciarte por establecer este límite o intentar persuadirte para que lo traspases porque tiene límites diferentes. Al identificar y mantener *tus* límites, es probable que acabes sintiéndote mejor con vos mismo y con tus conductas en la relación. Pedir lo que necesitás y establecer límites requiere mucha *práctica,* pero puede ser muy gratificante a largo plazo.

Acciones Alternativas si queres una relación. Hay Acciones Alternativas específicas que aumentan las probabilidades de iniciar una relación. Pensa en las personas con las que disfrutas pasar tiempo en tu vida. Es probable que sean aquellas que hacen, dicen y actúan de manera que te hacen sentir bien con vos mismo. Probablemente también tengas la sensación de que a ellas también les gusta pasar tiempo con vos. Algunas de estas conductas pueden surgir de forma automática cuando nos gusta alguien: hacemos más contacto visual, prestamos atención, escuchamos y sonreímos (nota: esto puede variar mucho según la cultura). Otras veces, es posible que tengas que esforzarte más para mostrar interés en lo que dice alguien o para mantener la conversación. Por ejemplo, si te sentís nervioso en una primera cita o acabas de recibir malas noticias, puede resultarte más difícil mantener la atención en la otra persona. Consulta la **tabla 9.4** para ver una lista de Acciones Alternativas que podés realizar cuando tu brújula relacional apunta hacia querer (iniciar, mantener o mejorar) una relación. Añade a esta lista cualquier otra conducta positiva en las relaciones que hayas visto en otras personas o que creas que podría ser útil para tus relaciones.

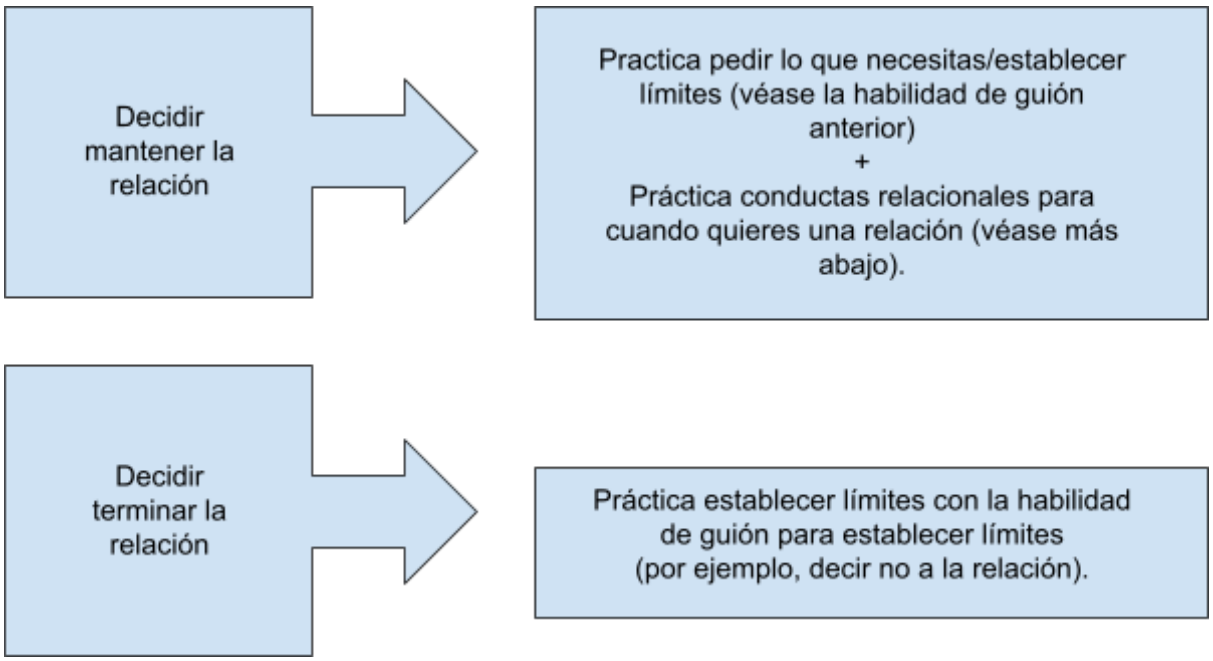
Tabla 9.4: Conductas relacionales cuando queres una relación			
No verbal	**Decir**	**Hacer**	**No hacer**
Establecer contacto visual Asentir Sonreír Mostrar interés Mostrar emociones Otros: _____ Otros: _____ Otros: _____	Hacer preguntas curiosas Validar No juzgar Humor Compartir emociones Hacer charla trivial Elogiar Otros: _____ Otros: _____ Otros: _____	Escuchar Mostrar emociones Buscar oportunidades para pasar tiempo juntos Preguntarles qué les gusta y qué no les gusta Compartir qué te gusta y qué no te gusta Compartir tus gustos y aversiones Otros: _____ Otros: _____ Otros: _____	Interrumpir Desestimar Amenazar Atacar Permanecer en silencio Evitar Leer la mente Otros: _____ Otros:_____ Otros:_____

Acciones Alternativas para terminar una relación. Por último, hay situaciones en las que tus valores te dicen que es importante para tu salud, seguridad y felicidad general terminar una relación. A pesar de esta sensación, es posible que ignores tu brújula y justifiques la conducta de la otra persona (“solo es mala conmigo cuando está muy estresada”). O tal vez termines rápidamente relaciones (seguras) ante la primera señal de conflicto. En cualquier caso, una Acción Alternativa útil es completar una lista de **pros y contras**, en la que escribas las ventajas y desventajas de terminar la relación y de permanecer en ella. Si eres rápido en terminar relaciones, la lista de **pros y contras** te permitirá pulsar el botón de pausa y reflexionar sobre esta conducta. O, si tiendes a ignorar las señales de una relación tóxica, este ejercicio te permitirá empezar a reflexionar sobre estas cuestiones. A continuación encontrarás un ejemplo y *podrás utilizar la plantilla en blanco que se encuentra al final de este capítulo para practicar* (**Ficha 9.3: Pros y contras de terminar una relación**). Ten en cuenta que es muy difícil realizar este ejercicio en medio de un conflicto, cuando las emociones están a flor de piel. En su lugar, espera hasta tener un momento de tranquilidad para reflexionar realmente sobre tu relación.

Tabla 9.5: Pros y contras de terminar una relación

Pros de terminar la relación	**Contras de terminar la relación**
● *No más peleas* ● *Me defiendo* ● *Los demás ven que me defiendo*	● *Tener que empezar a salir con alguien de nuevo* ● *Puede que esté solo por un tiempo* ● *Explicar a amigos y familiares lo que pasó* ● *Solicitar el divorcio (dinero, tiempo)*
Pros de permanecer en la relación	**Contras de permanecer en la relación**
● *Todavía hay momentos en los que me hace feliz.* ● *No tengo que lidiar con conocer gente nueva en aplicaciones de citas.*	● *Tengo que lidiar con más peleas.* ● *Ir a terapia de pareja requiere tiempo y dinero adicionales.*

Después de completar una lista de pros y contras, revisa lo que escribiste en cada categoría y en su conjunto. ¿Qué observas? ¿Hay algo que te llame la atención? Ten en cuenta que no es necesario que bases tu decisión estrictamente en el número de pros y contras de una categoría. Los diferentes pros y contras pueden tener un peso diferente para cada persona. Además, no sientas que tenés que tomar una decisión de inmediato. Puede ser útil hablar de tus conclusiones con un amigo cercano o un terapeuta. Los siguientes pasos dependerán de si decides continuar con la relación o terminarla. Por ejemplo, si decides continuar con la relación, es probable que tengas que pedirle a la otra persona (es decir, tu amigo, pareja, familiar) que haga algunos cambios (por ejemplo, que te dé más de lo que necesitás, que respete tus límites). Por lo tanto, consulta las plantillas de guion (**Tablas 9.2** y **9.3**) para ayudarte a llevar a cabo Acciones Alternativas para “Necesitar algo” y “Establecer límites”. También puede ser útil practicar las Acciones Alternativas para cuando queres una relación (**Tabla 9.4**). Por otro lado, si decides que lo mejor para vos a largo plazo es terminar la relación, podés utilizar la plantilla de guión de la **Tabla 9.3** para explicar este límite específico a la otra persona.



Exposiciones relacionales. Cada vez que interactúas con otras personas, tenés la oportunidad de practicar Acciones Alternativas. Sin embargo, a veces puede resultar difícil probar ciertas Acciones Alternativas sin una planificación previa. Por ejemplo, es posible que tengas muchas oportunidades naturales para establecer contacto visual y sonreír a lo largo del día, pero puede resultar más difícil reavivar una antigua relación sin proponértelo. Las *exposiciones relacionales* son aquellas en las que prácticas deliberadamente actividades que te empujan fuera de tu zona de confort. Por ejemplo, una exposición relacional podría consistir en ser sincero con una nueva pareja sobre tu historia de abuso sexual, en lugar de poner una excusa para irte antes de intimar. O podría consistir en comprometerte a utilizar la plantilla del guión (**tablas 9.2** y **9.3**) para ser asertivo con un amigo autoritario. Una exposición relacional podría incluso consistir en hacer planes con amigos aunque estés deprimido y realmente no tengas ganas.

Si la idea de enfrentar estas situaciones de frente te pone nervioso, ¡es comprensible! Puede dar miedo cambiar tus conductas en las relaciones, especialmente cuando esas conductas te ayudaban a sentirte seguro. Sin embargo, echemos un vistazo a lo que podrías ganar. Al igual que las Acciones Alternativas, las exposiciones relacionales te dan la oportunidad de aprender que realmente podés contar con otras personas para que te den lo que necesitás y respeten tus límites. Cuanto más les des una oportunidad a las personas (cambiando tus

conductas), más aprenderás a confiar. Y cuanto más confíes, menos probable será que te involucres en conductas relacionales poco útiles. Estas experiencias de aprendizaje te liberarán para perseguir tus valores en tus relaciones románticas, familiares y de amistad.

El primer paso para llevar a cabo exposiciones relacionales es identificar las situaciones a las que deseas enfrentarte. podés utilizar la **Ficha 9.1, Lista de conductas relacionales poco útiles**, para ayudarte a generar ideas. Por ejemplo, si has incluido en esta ficha “solo hablar de temas superficiales”, una exposición relacional podría consistir en confiar a un amigo cercano un recuerdo vergonzoso de tu pasado. Consulta la **tabla 9.5** para ver más ejemplos de cómo se pueden utilizar las conductas relacionales poco útiles para generar ideas de exposición. *Utiliza los espacios en blanco de la parte inferior para identificar exposiciones específicas relacionadas con tu propia vida.* En particular, considera cómo estas actividades se relacionan con tus valores, lo que puede ayudarte a priorizar el orden en el que realizas estas tareas. Recuerda que tú eres responsable de las conductas que cambias para construir las relaciones que deseas.

Tabla 9.5 - Identificación de exposiciones relacionales específicas

Conductas relacionales (extraídas de tu lista de conductas relacionales poco útiles)	**Idea de exposición específica**	**Valores** (¿Cómo te acerca esta exposición a uno o varios de tus valores?)
Dar pistas a mi pareja	Pedir directamente lo que necesito	Comunicación abierta y sincera
Disculparse en exceso para poner fin a un conflicto	Iniciar una conversación difícil y no disculparme aunque mi pareja se enoje	Sinceridad en las relaciones
Seguir saliendo con un amigo que me menosprecia delante de los demás	Establecer un límite o terminar la relación por completo	Mi autoestima
Ejemplo personal		
Ejemplo personal		
Ejemplo personal		
Ejemplo personal		
Ejemplo personal		
Ejemplo personal		

Resumen

En este capítulo, aprendiste a utilizar la Brújula Relacional para identificar conductas relacionales poco útiles en cuatro “direcciones”: Necesitar algo, Establecer límites, Querer una relación y Terminar una relación. También aprendiste varias Acciones Alternativas para sustituir las conductas poco útiles que se ajustan a cada dirección de la relación. En concreto, practicaste escribir guiones para pedir lo que necesitás y establecer límites. También aprendiste a mejorar las relaciones a través de acciones no verbales, verbales y de otro tipo. Y aprendiste a utilizar los pros y los contras para considerar la posibilidad de terminar una relación. Por último, te hemos animado a planificar exposiciones relacionales en las que salgas deliberadamente de tu zona de confort interpersonal. Cuando se combinan, estas habilidades pueden conducir a relaciones de apoyo, saludables y duraderas, que con el tiempo pueden enseñarte que hay más personas en las que podés confiar para que te den lo que necesitás. El hecho de elegir qué conductas relacionales utilizas en cualquier interacción interpersonal también puede aumentar tu sentido del control y el respeto por vos mismo en las relaciones. Utilizar la **Ficha 9.4 Registro de habilidades para actuar**, al final de este capítulo puede ayudarte a practicar tus conductas relacionales y a mantenerte responsable.

Tarea

Semana 1

- Identifica las formas en las que no estás actuando de acuerdo con tu Brújula Relacional completando la **Ficha 9.1: Lista de conductas relacionales poco útiles**.

Semana 2 y siguientes

- Pensa en formas en las que podés participar en Acciones Alternativas y exposiciones en tus relaciones. Utiliza la **Ficha 9.2: Pasos del guión para establecer límites** y la **Ficha 9.3: Pros y contras de terminar una relación** como guía.

- Practica Acciones Alternativas y participa en exposiciones relacionales. Realiza un seguimiento de estas actividades en la **Ficha 9.4: Registro de habilidades para actuar.**

Cuestionario de autoevaluación

Responde a cada una de las siguientes preguntas marcando con un círculo verdadero (V) o falso (F). Las respuestas se encuentran en el Apéndice A.

1. Tu Brújula Relacional se rige por lo que sentís en un momento concreto.v

V F

2. Las cuatro direcciones de la Brújula Relacional son “Necesitar algo”, “Establecer límites”, “Terminar la relación” y “Querer una relación”.

T F

3. Cuando queres una relación, puede ser útil validar a la otra persona, hacer preguntas curiosas y mantener contacto visual.

V F

4. Si sentís el impulso de terminar una relación, debés hacerlo inmediatamente..

V F

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 sentís con una emoción específica (enojo, tristeza, ansiedad, etc.).	
Pide directamente lo que necesitás ● 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 sentís 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. Planifica 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?

Capítulo 10

Cambiar conductas impulsivas

Objetivos

- Identificar las formas en que las conductas impulsivas te impiden acercarte a tus valores
- Aprender nuevas respuestas cuando tengas la necesidad de actuar impulsivamente
- Practicar cómo trabajar para alcanzar tus objetivos paso a paso

Conceptos clave

El objetivo de este cuaderno de trabajo es ayudarte a navegar mejor las emociones, las relaciones y los impulsos. En este capítulo, primero te ayudaremos a identificar las formas específicas en que *actuar por impulso* te ha impedido vivir de acuerdo con tus valores. Luego, te animaremos a intentar reemplazar estas conductas por Acciones Alternativas que funcionen mejor para vos a largo plazo. Te enseñaremos estrategias para acercarte a tus objetivos a largo plazo paso a paso. Al lograr avances lentos y constantes, aprenderás que podés resistir las conductas impulsivas que podrían descarrilar tu progreso y experimentarás de primera mano lo bien que se siente llevar adelante lo que te propones.

¿Qué son las conductas impulsivas?

Un impulso es una fuerte necesidad de actuar por capricho. Consulta la **Guía general 3: Comprender los impulsos** para obtener más información sobre los factores que contribuyen a seguir adelante con el impulso. Cuando las personas siguen un impulso, a menudo se comportan de maneras que priorizan la satisfacción a corto plazo por encima de las consecuencias a largo plazo. A primera vista, puede parecer que las conductas impulsivas nunca podrían ser adaptativas. Sin embargo, supongamos que estás cerca de una piscina y notas que un niño está en la parte profunda, luchando por mantener la cabeza fuera del agua. Saltas rápidamente a la piscina para rescatar al niño sin pensar en el teléfono que tenés en el bolsillo. En este ejemplo, tu acción impulsiva fue extremadamente útil (¡salvaste la vida de un niño!, resultado a corto plazo), aunque ahora tengas que gastar cientos de dólares en un teléfono nuevo (resultado a largo plazo).

¿Cuándo son *poco útiles* las conductas impulsivas?

Las conductas impulsivas son poco útiles cuando nos alejan de nuestros valores. El primer paso para abordar las conductas impulsivas poco útiles es identificar las formas en que actúas según tus impulsos. Imagina que tenés que dar una presentación importante en el trabajo esta semana, una tarea que está en tu

calendario desde hace meses. No has empezado a preparar la presentación porque has estado ocupado con otros asuntos (por ejemplo, una mudanza inesperada). Te costó priorizar la presentación y ahora no tenés suficiente tiempo para prepararla. Este es un ejemplo de *Problemas para hacer planes*, o de dificultad para planificar el futuro. A corto plazo, te ocupaste de las tareas más urgentes. Pero a largo plazo, no te diste tiempo para preparar una buena presentación. Los Problemas para hacer planes pueden parecerse a apagar incendios diarios que desvían tu atención de tus objetivos a largo plazo o, simplemente, a no saber por dónde empezar cuando te enfrentas a un proyecto grande.

¿podés pensar en algún ejemplo de Problemas para hacer planes en tu propia vida?

Volviendo al ejemplo de la presentación, supongamos que recibes una devolución dura de tu supervisor el día anterior a la presentación. Aunque habías planeado dedicar el día a prepararla, te sentís desanimado y te dices: “Ya no tiene sentido seguir intentándolo”. Al mediodía, recibes una invitación para almorzar con un amigo al que no ves desde hace tiempo. Decides aceptar la invitación y pasas unas horas poniéndote al día. Este es un ejemplo de *Problemas para cumplir con lo planeado*, o de dificultad para mantenerte centrado en la tarea. A corto plazo, almorzar con tu amigo es muy divertido y te da una distracción temporal frente a la fecha límite que se aproxima. Pero ahora tenés la misma cantidad de trabajo y menos tiempo para prepararte.

¿Alguna vez tuviste la experiencia de que tu progreso hacia un objetivo se descarrilara por un contratiempo?

Vuelves a casa del trabajo sintiéndote ansioso por la presentación y frustrado por tu evaluación de desempeño negativa, solo para encontrar que tu pareja dejó la leche fuera de la heladera, sobre la mesada. Arremetes contra tu pareja, lo que ayuda a aliviar la tensión que se acumuló durante el día. Responder bruscamente a tu pareja te ayuda a sentirte un poco mejor en el momento, como rascarte cuando algo te pica. Sin embargo, a largo plazo, esto desencadena una pelea aún mayor y te deja sintiéndote culpable por la forma en que trataste a tu pareja. Este es un ejemplo de una *conducta o impulso motivado por la emoción*, o la tendencia a actuar de manera precipitada cuando experimentas una emoción intensa.

¿tenés algún ejemplo personal en el que hayas hecho algo de lo que luego te arrepentiste en el calor de un momento emocional?

Al final de este día tan largo, decides descargar tensión saliendo a manejar. Entras a la autopista y zigzagueas entre los autos a alta velocidad. Este es un ejemplo de *Búsqueda de sensaciones*, o la tendencia a buscar experiencias novedosas o emocionantes. A corto plazo, manejar por la autopista te distrae del día y te da una sensación de “subidón” o emoción. A largo plazo, manejar de esta

manera te pone a vos y a los demás en riesgo de sufrir una consecuencia negativa, como un choque.

¿podés pensar en alguna ocasión en la que hayas realizado una conducta para sentir algo, quizá emoción o euforia?

Cada uno de estos tipos de acciones impulsivas (*Problemas para hacer planes, Problemas para cumplir con lo planeado, Conductas o Impulsos motivados por la emoción y Búsqueda de sensaciones*) puede aparecer de maneras muy diferentes en la vida de las personas. Mira la tabla 10.1 para ver más ejemplos de cada tipo de conducta impulsiva. Además, ten en cuenta que las acciones impulsivas no son necesariamente "malas" o problemáticas. Sin embargo, estas conductas pueden ser poco útiles si empeoran las cosas para vos a largo plazo. Tómate un minuto para identificar las formas específicas en las que podés estar actuando impulsivamente completando la **Ficha 10.1: Lista de conductas impulsivas poco útiles**, al final de este capítulo.

Tabla 10.1: Conductas impulsivas poco útiles

Problemas para hacer planes Actuar sin pensar / Dificultad para planificar el futuro	
Conducta	Consecuencias
Esperar hasta último momento para empacar para una mudanza próxima	A corto plazo: evitar tener que lidiar con lo desagradable de esta tarea. A largo plazo: sentir mucho estrés la noche anterior a que lleguen los encargados de la mudanza.
Gastar dinero en ropa nueva (que en realidad no necesitás) cuando estás ahorrando para una computadora nueva	A corto plazo: sentirte bien usando ropa/accesorios nuevos. A largo plazo: no poder pagar la computadora. Tal vez no logres ser económicamente independiente o tener seguridad para emergencias. Tal vez acumules más deudas.
Problemas para cumplir con lo planeado La tendencia a romper planes en el último momento / Dificultad para mantenerte centrado en una tarea	
Conducta	Consecuencias

Cancelar planes con un amigo en el último momento	A corto plazo: No tenés que hablar de lo difícil que es tu vida ahora mismo. Te vas a casa y te relajas. A largo plazo: Limitas el apoyo social. Decepcionas a tu amigo. No eres coherente con tu valor de ser un buen amigo.
Faltar a tu sesión de terapia para hacer algo divertido	A corto plazo: Hacer algo divertido es más fácil que ir a terapia. A largo plazo: te cobran un recargo por retraso. Puede dañar la relación con el terapeuta. No progresas en el aprendizaje de habilidades.
Pedir comida para llevar en lugar de comer la comida que preparaste en casa	A corto plazo: podés comer lo que te gusta. Satisfaces un antojo. Es más fácil que cocinar. A largo plazo: no es coherente con tu valor de bienestar. Gastas dinero en comida para llevar aunque tenés comida en la heladera (que puede echarse a perder).
Abandonar tu sobriedad porque tomaste una copa	A corto plazo: te proteges de una mayor decepción. No podés decepcionarte si no lo intentas. A largo plazo: pierdes valores importantes (compromisos familiares, responsabilidad laboral) que requieren sobriedad.
Impulsos (conductas) motivados por la emoción Acciones impulsivas motivadas por emociones intensas que cambian la intensidad de esa emoción	
Conducta	Consecuencias
Arremeter contra alguien que te quitó el lugar de estacionamiento en el supermercado	A corto plazo: “Sacarse la sensación de encima”. Sentirse aliviado. Establecer un límite. A largo plazo: sentirte culpable después por hacer una escena. Es posible que seas más propenso a arremeter si no consigues lo que queres en el futuro.

Comer en exceso alimentos altos en calorías después de que un amigo canceló planes	A corto plazo: sentirte entumecido. Distraerte de sentir soledad. A largo plazo: sentirte culpable por comer en exceso. Lleva a purgarte. podés quedar atrapado en un ciclo de atracones/purgas para lidiar con las emociones.
Cortarte los brazos después de una pelea con un ser querido	A corto plazo: reduce inmediatamente el dolor emocional. A largo plazo: cicatrices, estigma social, refuerza la creencia de que las emociones son más peligrosas que el dolor físico.
Búsqueda de sensaciones Aceptar experiencias novedosas o emocionantes que pueden ser inseguras	
Conducta	Consecuencias
Tener relaciones sexuales sin protección con un desconocido	A corto plazo: se siente placentero. Distrae del entumecimiento. A largo plazo: riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual. Puede llevar a un aumento de los sentimientos de soledad y culpa.
Manejar en la autopista a alta velocidad zigzagueando entre el tráfico	A corto plazo: te da un “subidón”. Sentir algo en lugar de nada. A largo plazo: te pone a vos y a los demás en riesgo de daño.
Experimentar con sustancias	A corto plazo: te da un “subidón”. Sentir algo en lugar de nada. A largo plazo: aumenta el riesgo de adicción. Puede ser caro. No es coherente con tu valor de Bienestar.

¿Por qué sigo teniendo conductas impulsivas que sé que no son útiles?

Como describimos en el ejemplo anterior, actuar según un impulso puede cambiar la forma en que te sentís a corto plazo. A veces, las conductas impulsivas pueden distraerte de sentir una emoción negativa intensa (por ejemplo, ansiedad, culpa, tristeza) o incluso de no sentir nada en absoluto (por ejemplo, entumecimiento). Otras veces, las conductas impulsivas pueden hacer que sientas

emociones positivas de forma aún más intensa o durante más tiempo, como tomar una copa de champán de más al celebrar un gran logro. Cuando las conductas impulsivas te hacen sentir mejor, aunque sea por un breve período, se refuerzan. Esto significa que tendrás más probabilidades de hacer lo mismo otra vez en el futuro. Pero las acciones impulsivas solo cambian cómo te sentís temporalmente y, a menudo, tienen consecuencias negativas a largo plazo que pueden impedirte obtener lo que queres de la vida.

Cambiar conductas impulsivas poco útiles

La principal forma de abordar las conductas impulsivas poco útiles es prevenirlas. Somos menos propensos a actuar según los impulsos cuando avanzamos de manera constante hacia nuestros objetivos, especialmente si esos objetivos son importantes para nosotros. En el capítulo 3, identificaste tus valores fundamentales, o lo que queres hacer con tu vida. Como quizá recuerdes, los valores son diferentes de los objetivos. Los valores te dan una dirección hacia la cual avanzar, y los objetivos son los resultados que pueden alcanzarse en el camino. Por ejemplo, si uno de tus valores es demostrar que eres competente en tu trabajo, un objetivo podría ser entregar las tareas a tiempo. En esta sección, analizaremos dos habilidades que te ayudarán a tener éxito con tus objetivos, acercándote a la vida que queres vivir. Estas habilidades se denominan (1) *Acción Alternativa* y (2) *Exposición.*

Acción Alternativa. Realizar una *Acción Alternativa* significa reemplazar las conductas impulsivas actuales por conductas nuevas. Esta puede ser una habilidad útil para practicar en el momento en que notas un fuerte impulso de actuar impulsivamente. Por ejemplo, si notas el impulso de comprar comida rápida de camino a casa después del trabajo, una Acción Alternativa sería llevar refrigerios saludables con vos para calmar el hambre. Es probable que al principio te sientas incómodo practicando Acciones Alternativas, ya que las conductas impulsivas suelen ser mucho más satisfactorias a corto plazo. La recompensa de las Acciones Alternativas aparece a largo plazo, al acercarte a las cosas que valoras (por ejemplo, el bienestar o la salud). Al realizar Acciones Alternativas una y otra vez, empezarás a ganar confianza en tu capacidad para resistir actuar según los impulsos, y las necesidades impulsivas disminuirán con el tiempo.

podés practicar Acción Alternativa cada vez que notes que empiezas a sentir el impulso de actuar impulsivamente. Toma nota del impulso. ¿Qué sentís el impulso de hacer? ¿podés probar algo diferente? Recuerda que es realmente difícil pasar de *hacer algo* a *no hacer nada*. El objetivo de la Acción Alternativa es probar *algo diferente.* En lugar de intentar eliminar la conducta emocional poco útil, prueba una Acción Alternativa diseñada para acercarte a lo que valoras (por ejemplo, iniciar una conversación sobre lo que realmente te está molestando en lugar de responder bruscamente a tu pareja). **La tabla 10.2** enumera ejemplos de cómo pensar el uso de la Acción Alternativa. Utilizando los elementos que escribiste en la **Ficha 10.1:**

Lista de conductas impulsivas poco útiles, completa los espacios en blanco con tus propios ejemplos para cada tipo de acción impulsiva.

Tabla 10.2 - Identificación de acciones alternativas específicas

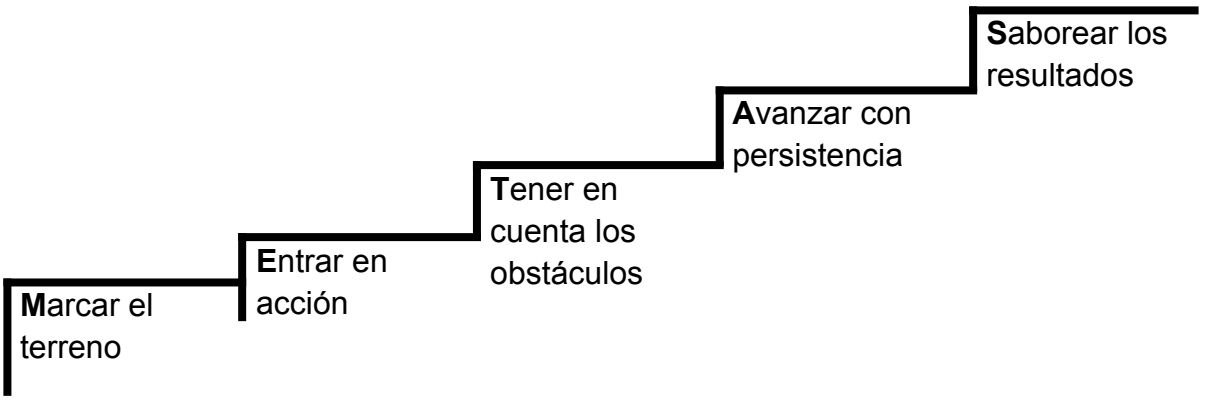
	Conductas impulsivas poco útiles	**Acción Alternativa**
Problemas para hacer planes	Esperar hasta último momento Acumular deuda en la tarjeta de crédito _____ _____	Tomar una pequeña tarea para empezar Poner dinero en una cuenta de ahorros _____ _____
Problemas para cumplir con lo planeado	Cancelar planes en el último momento Faltar a sesiones de terapia _____ _____	Mantener los planes originales Ir a la sesión de terapia _____ _____
Conductas impulsadas por la emoción	Arremeter contra un ser querido Autolesionarse o cortarse _____ _____	Comunicarse con calma Salir a caminar hasta que la impulso disminuya _____ _____
Búsqueda de sensaciones	Sexo sin protección con un desconocido Manejar a alta velocidad por la autopista _____ _____	Llamar a un amigo para obtener apoyo social Hacer ejercicio de alta intensidad _____ _____

Es posible que te encuentres en una situación en la que la acción impulsiva que sentís la impulso de realizar coincide con tus valores. Por ejemplo, si estás deliberando entre prepararte para una presentación importante en el trabajo e ir a almorzar con un viejo amigo, ambas opciones pueden estar en línea con tus valores (por ejemplo, demostrar competencia en el trabajo y ser un buen amigo). A veces puede ser útil ver tus valores como una mano de cartas; podrías jugar una carta diferente según la situación. En última instancia, depende de vos qué carta juegas. Si tus valores están en conflicto, una forma útil de Acción Alternativa es completar una lista de Pros/Contras. Podés escribir las ventajas y desventajas de realizar la conducta impulsiva utilizando la **Ficha 10.2: Pros/Contras de actuar por impulso**. Completar la lista de pros/contras puede permitirte pulsar el botón de pausa antes de actuar. Mira el siguiente ejemplo.

Habilidades para hacer
Pros y contras de actuar por impulso

Pros de actuar por impulso (ir a comer)	**Contras de actuar por impulso (ir a comer)**
● *Ver a un viejo amigo* ● *No traje almuerzo* ● *Después estaré de mejor humor*	● *No tendré tanto tiempo para prepararme* ● *Gastaré dinero* ● *Me sentiré más ansioso*
Pros de resistir el impulso (quedarme en el trabajo)	**Contras de resistir el impulso (quedarse en el trabajo)**
● *Terminaré la presentación y me sentiré más relajado* ● *Les mostraré a mis colegas que soy competente*	● *No estoy seguro de que a mis colegas les importe mi desempe*ño

Exposición. Además de la Acción Alternativa, que puede ayudarte a evitar involucrarte en conductas impulsivas poco útiles en el momento, otra forma de cambiar las conductas impulsivas poco útiles es trabajar lenta y constantemente hacia tus objetivos. En el capítulo 3, identificaste los valores más importantes para vos, así como acciones concretas para avanzar hacia esos valores. Ahora es momento de ponerlo en práctica dando pasos hacia tus METAS, lo que puede ayudarte a avanzar en la dirección de la vida que queres. METAS significa: Marcar el terreno, Entrar en acción, Tener en cuenta los obstáculos, Avanzar con persistencia y Saborear los resultados.



El primer paso es ***Marcar el terreno***, o hacer un plan para el objetivo específico que queres lograr. Puede ser útil basar tus objetivos específicos en los valores fundamentales que identificaste en el capítulo 3. Cuando establecemos objetivos específicos y manejables, ¡tenemos más probabilidades de tener éxito! Por ejemplo, si uno de tus valores es la independencia y la seguridad financiera, un objetivo podría ser aumentar tu cuenta de ahorros en una cantidad específica de dinero.

El siguiente paso es ***E**ntrar en acción*, planificando las acciones específicas que necesitás realizar para lograr tu objetivo. Divide tu objetivo en varias etapas concretas y accionables. Si tu objetivo es aumentar tu cuenta de ahorros, los pasos podrían ser: (1) abrir una cuenta de ahorros en tu banco, (2) configurar una transferencia automática para depositar 100 dólares de cada sueldo en la cuenta de ahorros, (3) hablar con un asesor financiero sobre cómo hacer inversiones y (4) reservar dinero para pagar préstamos.

También es importante ***T**ener en cuenta los obstáculos.* Pensa qué obstáculos podrían aparecer. ¿Qué crees que podría interponerse en el logro de tus objetivos? Por ejemplo, los gastos inesperados (como una emergencia médica o la reparación del auto) podrían impedirte poner dinero en tu cuenta de ahorros. También podrías notar que a menudo tenés el impulso de comprar comida cara para llevar de camino a casa desde el trabajo, o de comprar cosas que no necesitás cuando tu tienda favorita está en oferta. Estos impulsos pueden interponerse en el logro de tu objetivo de aumentar tus ahorros.

Sin embargo, podés ***A**vanzar con persistencia.* Ahora que pensaste en las situaciones en las que podrías experimentar tropiezos, planifica usar Acción Alternativa. Recuerda que Acción Alternativa significa reemplazar los impulsos por conductas nuevas. Por ejemplo, podrías guardar refrigerios saludables en el auto para resistir el impulso de parar en un restaurante de comida rápida. También podrías planificar reservar una cantidad menor de tu sueldo para gastar en tu tienda favorita. También es importante reconocer que, a veces, a pesar de nuestras mejores intenciones, seguimos cediendo a nuestros impulsos (por ejemplo, compramos comida para llevar, compramos en nuestra tienda favorita). Esto le pasa a todo el mundo, así que date un respiro y luego vuelve a intentarlo. En otras palabras, en lugar de pedir comida para llevar durante toda una semana después de un desliz (“Ya metí la pata, así que mejor me doy el gusto ahora; vuelvo a empezar la semana que viene”), intenta limitarlo a un solo día.

El último paso es ***S**aborear los resultados*. ¡Haz un seguimiento de tu progreso! ¿Qué aprendiste al trabajar hacia tu objetivo? ¿Qué harías de forma diferente? Reflexiona sobre la experiencia de perseguir tus objetivos. Al registrar y celebrar tus éxitos, generas emociones positivas reforzadoras (por ejemplo, orgullo) que harán más probable que mantengas el rumbo hacia tus objetivos/valores en el futuro, en lugar de descarrilarte por los tropiezos. podés hacer un seguimiento del progreso hacia tus propios objetivos a largo plazo utilizando la **Ficha 10.3: Dar pasos hacia tus <u>METAS</u>.** En la página siguiente hay una versión completada de esta ficha.

Habilidades para actuar

Da pasos hacia tus <u>METAS</u>

<u>M</u>arcá el terreno. ¿Cuál es tu objetivo? ¿Qué queres lograr?

Valor fundamental: *Valoro la independencia y la seguridad financiera. Quiero tener flexibilidad con mis ingresos para poder viajar y gastar dinero en mis seres queridos.*

Objetivo: *Depositar 2000 dólares en mi cuenta de ahorros en los próximos 6 meses.*

<u>E</u>ntrá en acción. Planifica actividades de exposición para trabajar paso a paso hacia tu objetivo.

1. *Abrir una cuenta de ahorros.*
2. *Configurar una transferencia automática de 100 dólares de cada sueldo*
3. *Hablar con un asesor financiero.*
4. *Reservar dinero para pagar préstamos.*
5.
6.
7.
8.
9.
10.

<u>T</u>ené en cuenta los obstáculos. ¿Qué crees que te impedirá alcanzar tu objetivo?

Gastos inesperados (reparación del auto)

Comprar comida rápida de camino a casa

Comprar maquillaje/ropa de forma impulsiva

<u>A</u>vanza con persistencia. Planifica acciones alternativas. Si surge una acción impulsiva, ¿qué podés hacer en su lugar?

Crear un fondo de emergencia.

Guardar aperitivos en el coche, preparar la cena.

Reservar 15 dólares de cada sueldo para compras divertidas

<u>S</u>aboreá los resultados! ¿Qué aprendiste al trabajar hacia tu objetivo? ¿Qué harías de forma diferente?

A veces fue difícil mantenerme fiel a mi objetivo. A medida que notaba que mi cuenta de ahorros crecía, a veces tenía el impulso de irme de compras. En lugar de eso, investigué lugares a los que podría viajar. La semana que viene me voy de viaje internacional y todavía tengo dinero en mi cuenta de ahorros.

Resumen

En este capítulo, aprendiste cómo las acciones impulsivas poco útiles pueden impedirte vivir una vida de acuerdo con tus valores. Estos impulsos suelen ser satisfactorios a corto plazo, pero pueden llevar a consecuencias negativas a largo plazo. Analizamos dos estrategias para cambiar conductas impulsivas poco útiles: Acción Alternativa y Exposiciones. Al hacer algo diferente de lo que hiciste en el pasado y dar pasos deliberados hacia tus objetivos, tus impulsos de actuar impulsivamente disminuirán con el tiempo.

Tarea

Semana 1

- Identifica cómo estás actuando según tus impulsos completando la **Ficha 10.1: Lista de conductas impulsivas poco útiles.**
- Pensa en formas en que podés cambiar las conductas impulsivas poco útiles completando los espacios en blanco de la **Tabla 10.2: Identificación de Acciones Alternativas específicas**. Utiliza la **Ficha 10.2: Pros/Contras de actuar por impulso** si notas que tus valores entran en conflicto.

Semana 2 y siguientes

- Planifica *Exposiciones* utilizando la **Ficha 10.3: Dar pasos hacia tus *METAS*.** Registra estas actividades cada día utilizando la **Ficha 10.4: Hoja de seguimiento de habilidades para la acción.**

Cuestionario de autoevaluación

1. Un *impulso* es una fuerte necesidad de actuar por capricho.

V F

2. Si una acción impulsiva le hace sentir bien en ese momento, sin duda es coherente con sus valores.

V F

3. Algunos ejemplos de comportamientos impulsivos poco útiles son los problemas para hacer planes, los problemas para romper planes, las conductas impulsadas por las emociones y la búsqueda de sensaciones.

V F

4. Una forma de cambiar los comportamientos impulsivos poco útiles es trabajar lenta y constantemente para alcanzar tus metas.

V F

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 queres 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 podés 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. Planifica 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?

Habilidades para estar

Conciencia plena de las emociones

Conciencia plena en las relaciones

Conciencia plena de los impulsos

Capítulo 11
Conciencia plena de las emociones

Objetivos

- Comprender los beneficios de aplicar la conciencia plena a las experiencias emocionales
- Promover la práctica de la conciencia plena mediante ejercicios formales de meditación
- Aplicar estrategias de conciencia plena a experiencias emocionales en tiempo real

Conceptos clave

En este capítulo, presentaremos una forma específica de prestar atención a tus emociones. Quizás sientas que ya eres *demasiado* consciente de tus emociones. Quizás incluso desees no estar tan centrado en ellas. En este capítulo, te mostraremos cómo prestar atención a las emociones con *conciencia plena* puede liberarte para responder a tus emociones de maneras coherentes con tus valores. Analizaremos dos aspectos clave de la conciencia plena de las emociones: (1) estar presente y (2) no juzgar, y te enseñaremos formas formales e informales de practicarlas en tu vida diaria.

¿Qué es la conciencia plena de las emociones?

Tener conciencia plena de las emociones significa prestar atención deliberadamente a cómo te sientes, **sin juzgar**, en el **momento presente**. Esto es lo opuesto a la *falta* de conciencia plena, cuando actuamos en “piloto automático”, sin darnos cuenta de nuestras emociones hasta que se sienten abrumadoras. En algunas situaciones, actuar en piloto automático es útil y necesario. Si nos detuviéramos a prestar atención plena a cada detalle de cada árbol que pasamos en nuestro trayecto diario al trabajo, ¡no llegaríamos muy lejos! Afortunadamente, los seres humanos evolucionamos para prestar atención automáticamente a la información que nos ayuda a tomar decisiones rápidas. Sin embargo, si usamos demasiado este “ajuste” de piloto automático, puede generar problemas en la forma en que afrontamos nuestras emociones.

Poder enfocarte en lo que está ocurriendo aquí y ahora sin juzgarte por sentir las emociones que estás experimentando te da un increíble poder de *elección*. Si eres alguien que siente que las emociones le suceden, que tus emociones pasan de 0 a 60 en un abrir y cerrar de ojos, o que reaccionas antes incluso de darte cuenta, la conciencia plena puede sacarte del piloto automático y devolverte al asiento del conductor. Con la práctica, podrás elegir con flexibilidad cómo queres responder a tus emociones, en lugar de sentir que tus emociones eligen por ti.

Estar presente con las emociones

El primer objetivo de la conciencia plena es prestar atención al momento presente: lo que sientes, lo que pensas y lo que estás haciendo ahora mismo. Nuestra atención tiende a alejarse de lo que tenemos delante para pensar en el pasado o en el futuro. Por supuesto, pensar en lo que ocurrió en el pasado o en lo que podría ocurrir en el futuro es importante. Aprendemos de nuestras experiencias pasadas (por ejemplo, recordar cerrar con llave las puertas del auto si alguna vez nos robaron) y, a menudo, es útil planificar el futuro (por ejemplo, enviar una tarjeta de cumpleaños para que llegue a tiempo). Sin embargo, consideremos un ejemplo en el que pensar en el pasado o en el futuro puede ser menos útil. Imagina que te has estado sintiendo decaído o deprimido y pensas: “Esto no tiene remedio, nunca me sentiré mejor” (futuro), o “La última vez que me sentí así, me derrumbé por completo” (pasado). ¿Cómo podrían afectar esos pensamientos tus sentimientos de depresión? ¿Te sentirías mejor o peor? ¿Qué harías después? Es probable que sea más difícil levantarte de la cama, mantener los planes con amigos, hacer lo que necesitás hacer para ser productivo, o cualquier cosa que valores, si estás prestando atención a estos pensamientos. También podría hacer que te sientas más abrumado al sumar recuerdos dolorosos y el dolor anticipado del futuro.

Una forma de estar presente en el aquí y ahora es observar los pensamientos, las sensaciones físicas y los impulsos de actuar que surgen con tus emociones *sin reaccionar automáticamente*. En otras palabras, te estamos pidiendo que permitas que tus emociones existan tal como son, sin intentar cambiarlas. Al observar simplemente tus emociones en tiempo real, podés aprender información valiosa sobre ellas. Por ejemplo, el enojo nos permite saber que se ha cruzado un límite y, a menudo, nos impulsa a defendernos (para una lista completa, consulta la

Guía general 1: Comprender las emociones). Si te sentís enojado y tenés un pensamiento centrado en el futuro como “No hay forma de que pueda tolerar sentirme así”, podrías perder de vista lo que esa emoción está intentando decirte (por ejemplo, qué es lo que realmente te enoja, qué necesitás verdaderamente). Además, al enfocarte en cuánto tiempo podrías tener que tolerar sentir enojo (futuro), podrías pasar por alto el hecho de que, en realidad, estás tolerando esa emoción ahora mismo. Este pensamiento centrado en el futuro (es decir, decirte que no podés seguir tolerando sentirte enojado) puede hacer que sea más probable que hagas algo que te haga sentir mejor ahora mismo (por ejemplo, irte furioso), pero que no esté en línea con tus valores (por ejemplo, hablar las cosas con la persona que te molestó). Al permanecer en el presente, podés darte un breve momento para elegir qué hacer después.

Tabla 11.1- Práctica identificar pensamientos futuros/pasados/presentes sobre las emociones

Pensamiento	**¿Es este un pensamiento pasado/presente/futuro?**
Esto es inútil, nunca me sentiré mejor	Futuro
Arruiné todas mis relaciones	Pasado
Me siento muy culpable por lo que pasó	Presente
Voy a estar enojado con mi ex para siempre	Futuro
Estoy muy enojado con mi ex	Presente
Otro: _____	
Otro: _____	

No juzgar las emociones

La segunda clave para practicar la conciencia plena es adoptar una postura más neutral y puramente descriptiva hacia tus emociones; a esto lo llamamos *no juzgar.* Por supuesto, simplemente permitir que las emociones fuertes estén ahí sin juzgarlas suele ser más fácil de decir que de hacer. Podemos ser nuestros peores críticos, especialmente si has recibido mensajes directos o indirectos de otras personas que decían que tus emociones eran “demasiado fuertes” o que no

deberías sentirte de cierta manera en primer lugar. Además, asignar etiquetas o *juicios* puede ocurrir de forma rápida y automática, lo que hace que sea difícil detectarlos. Es importante recordar que las emociones son la forma natural que tiene tu cuerpo de comunicarse con vos: el solo hecho de tener una emoción la vuelve válida. Y, como cada persona tiene valores diferentes, todos podemos tener reacciones emocionales diferentes ante la misma situación. Por lo tanto, no hay una forma "buena", "mala" o "correcta" de sentirse en una situación determinada.

Veamos las consecuencias de juzgar en la vida real. Imagina que sentís ansiedad intensa porque tu pareja podría dejarte y notas el pensamiento: "No debería sentirme así, ¿qué me pasa?". ¿Cómo crees que esta respuesta crítica afecta tu ansiedad inicial? Cuando nos castigamos por sentir ciertas emociones, creemos erróneamente que eso hará que la emoción incómoda desaparezca. Por desgracia, este enfoque suele ser contraproducente y, en cambio, conduce a otras emociones como enojo, tristeza o culpa. Juzgarte a vos mismo o juzgar tus emociones suele hacer que te sientas aún *más* abrumado. También podrías notar juicios sobre otras partes de tu experiencia: distintos pensamientos, sensaciones físicas, conductas o impulsos de actuar. Por ejemplo, la ansiedad ante la posibilidad de que tu pareja te deje podría producirte un nudo en el estómago o hacer que el corazón te lata más rápido; juzgar estas sensaciones podría parecerse a decirte que son "terribles" o "*demasiado* incómodas". También podemos juzgar nuestros pensamientos diciendo cosas como: "Siempre pienso las cosas de forma equivocada; es mi culpa sentirme tan emocional". Por último, podrías juzgarte por tener impulsos (por ejemplo, arremeter, cortarte) en situaciones emocionales. Estas reacciones negativas (juicios) generan dolor y sufrimiento adicionales, lo que hace más difícil elegir una forma de responder guiada por los valores.

En lugar de juzgar tus emociones, *no juzgar* implica aceptar lo que sea que surja en ti. Es importante destacar que *no juzga*r no significa someterte pasivamente a emociones negativas e intensas para siempre. Es exactamente lo contrario: aceptar que estás teniendo estas experiencias es un primer paso necesario para *elegir* cómo responder. En respuesta a pensamientos ansiosos sobre la posibilidad de que tu pareja te deje, podrías recordarte: "Tiene sentido que esté teniendo estos pensamientos porque mi última pareja terminó conmigo inesperadamente y valoro

mucho esta nueva relación". Además, al notar el nudo en el estómago sin juzgarlo ni evitarlo, podrías observar que sube y baja. Ver estas fluctuaciones puede ayudarte a darte cuenta de que estas experiencias incómodas no duran para siempre, lo que quizás haga que parezcan más tolerables. También podrías recordarte que los cambios fisiológicos son la forma natural que tiene tu cuerpo de ayudarte a actuar en situaciones estresantes, por lo que tiene sentido que ocurran. Por último, podrías notar que eres duro con vos mismo si tenés el impulso de comportarte de maneras que no son coherentes con tus valores cuando estás en medio de una emoción intensa. Incluso si estás trabajando para reducir conductas incoherentes con tus valores, como usar sarcasmo o cortarte, el impulso de hacerlas sigue teniendo sentido: es probable que estas conductas hayan "funcionado" en el pasado para reducir emociones fuertes en el momento, por lo que no sorprende que estos impulsos sigan apareciendo.

Tabla 11.2: Identificación de pensamientos críticos/no críticos sobre las emociones	
Pensamiento	**¿Es este pensamiento crítico o no crítico?**
Debería sentirme más feliz por esto, ¿qué me pasa?	Crítico
Soy demasiado sensible.	Crítico
Tiene sentido que me sienta enojado ahora mismo	No Crítico
Me siento ansioso; tengo muchas tareas en mi lista de pendientes	No Crítico
No valgo nada	Crítico
Otro:_____	
Otro:_____	

Práctica formal de meditación centrada en las emociones

Tener conciencia plena (sin juzgar y centrada en el presente) no surge de manera natural para la mayoría de nosotros. Sin embargo, cuanto más practicamos, más fácil se vuelve notar las emociones y responder a ellas con conciencia plena.

La meditación guiada es un excelente punto de partida para practicar conciencia plena porque ofrece un lugar claro y concreto al cual dirigir tu atención. Por lo tanto, el primer paso para desarrollar tu “músculo” de atención consciente es practicar un ejercicio de meditación de *5 minutos al menos una vez al día durante una semana*. Este ejercicio está diseñado para darte algo de experiencia sobre cómo se siente tener conciencia plena. De esa manera, podrás aplicarlo más adelante cuando estés experimentando emociones intensas en tu vida. Aquí tenés algunas opciones para practicar esta meditación de conciencia plena:

- Lee el guión completo (a continuación) antes de practicar, para que puedas guiarte a través de sus pasos.
- Grábate (en tu teléfono o computadora) leyendo el guión que aparece a continuación y escúchalo para tener una experiencia de meditación guiada.
- Si prefieres escuchar la voz de otra persona guiando tu práctica de meditación, podés acceder a una versión grabada en audio aquí:https://grupoact.com.ar/recursos/audios/

Meditación de conciencia plena de las emociones

Cierra los ojos y acomódate en tu silla o en el suelo. Empieza enfocando tu atención en vos mismo dentro de la habitación. Imagínate en este espacio y nota los lugares donde estás en contacto con él. Tal vez notes cómo se siente estar sentado en la silla, las sensaciones del suelo en contacto con tus pies, o la presión de tus manos sobre tu regazo. Tómate un momento para anclarte en el aquí y ahora conectando con el lugar donde estás.

[Haz una pausa durante algunas respiraciones]

Ahora lleva tu atención a la experiencia de tu propia respiración. Nota cómo se siente tu respiración en el pecho o el diafragma, en la boca o en la nariz. Enfócate en tu respiración tal como está ocurriendo ahora mismo, usando tu respiración para ayudarte a anclarte en el momento presente. Tu respiración siempre está con vos, así que podés usarla como recordatorio para prestar atención a lo que está ocurriendo ahora mismo. Haz una pausa por un momento y simplemente permítete notar tu respiración.

[Haz una pausa durante algunas respiraciones]

Ahora amplía tu atención para notar cualquier sensación física que estés experimentando. Presta atención a lo que sentís en la cabeza, en el cuello y los hombros, en el pecho y los brazos, y en las piernas y los pies. Haz una pausa por un momento y simplemente permítete observar cualquier sensación presente en tu cuerpo sin juzgarla como buena o mala ni intentar cambiarla de ninguna manera. Simplemente nota lo que está allí con apertura y curiosidad.

[Haz una pausa durante algunas respiraciones]

Luego, lleva tu atención a tus propios pensamientos. Nota cómo tus pensamientos pueden pasar de un tema a otro. Algunos pensamientos pueden pasar rápidamente, otros pueden distraerte y algunos pueden ser muy difíciles de soltar. Simplemente nota lo que estás pensando sin intentar forzar un tema particular en tu conciencia ni alejar otro. Intenta no juzgar tu experiencia como buena o mala. Si notas que te quedas atrapado o arrastrado por un pensamiento, simplemente reconócelo y lleva suavemente tu atención de vuelta a observar tus pensamientos a medida que ocurren. Permítete observar tus pensamientos durante unos momentos.

[Haz una pausa durante algunas respiraciones]

Ahora empieza a cambiar tu foco para explorar cómo te sientes. Las emociones, al igual que los pensamientos, pueden fluctuar. En el transcurso de un período breve, podrías sentirte ansioso y luego tranquilo, enojado y luego amoroso, o triste y luego alegre. Las emociones vienen en olas, aumentan en intensidad y luego vuelven a bajar. Simplemente reconoce cómo te sentís en este preciso momento sin intentar cambiar tu experiencia de ninguna manera. Permítete observar tus emociones, sin juzgar. Nota cómo suben y bajan.

[Haz una pausa durante algunas respiraciones]

Ahora sigue tomando nota de toda tu experiencia: cómo se siente tu cuerpo, qué estás pensando, cualquier emoción que esté surgiendo. Si notas que estás intentando cambiar tu experiencia de alguna manera, toma nota de eso y guíate suavemente de vuelta a simplemente observar. Si te quedas atrapado en una sensación, un pensamiento o una emoción en particular, usa tu respiración para anclarte de vuelta en el momento presente y luego vuelve al proceso de notar tu experiencia.

[Haz una pausa durante algunas respiraciones]

Cuando estés listo, empieza a volver a la habitación. Imagínate sentado en esta habitación y toma conciencia de los lugares donde estás en contacto con ella. Empieza a mover los dedos de las manos y de los pies y, cuando estés listo, abre los ojos.

Hay varias reacciones comunes al completar este ejercicio por primera vez. Algunas personas encuentran incómoda esta práctica. Puede ser difícil quedarse quieto y observar nuestras emociones si estás acostumbrado a hacer algo rápidamente para distraerte de ellas. Si esta fue tu reacción, ¡sostén la práctica! A medida que permitas que estos impulsos de distraerte suban y bajen naturalmente, por lo general se volverán cada vez menos intensas, lo que hará más fácil mantener tu atención en observar tu experiencia sin juzgarla.

A veces, las personas ven la meditación como un ejercicio de relajación y se desaniman si no se sienten relajadas después de esta práctica. Recuerda que el *objetivo de la conciencia plena <u>no es necesariamente</u> sentirte relajado*. Si te sientes más tranquilo o relajado después de una meditación con conciencia plena, eso es un efecto secundario bienvenido. Pero si realmente tenés conciencia plena de tus emociones, en especial de las negativas (tristeza, enojo, ansiedad, etc.), es posible que no te sientas relajado, al menos mientras esas emociones estén presentes. De hecho, podrías seguir sintiéndote triste, enojado o ansioso, y ese es *el punto*. Al observar sin juzgar los pensamientos, las sensaciones físicas y los impulsos de actuar que surgen en ti, en lugar de intentar alejarlos o juzgarte por tenerlos, estás practicando conciencia plena de las emociones. Es a través de esta práctica que aprendemos que, de hecho, podemos tolerar nuestras emociones sin necesidad de reemplazarlas por otras emociones o experiencias (como la relajación).

Del mismo modo, algunas personas pueden sentir que “fracasaron” en el ejercicio de conciencia plena porque no pudieron despejar la mente y siguieron “distrayéndose”. Así como no estamos *intentando* sentirnos relajados, tampoco estamos intentando vaciar nuestra mente cuando practicamos conciencia plena. Probablemente te distraigas, probablemente tengas pensamientos sobre el futuro o el pasado, y probablemente notes que aparecen juicios. Siempre que notes que estas experiencias aparecen y tomes una decisión intencional sobre si seguir prestándoles atención o no, estás practicando conciencia plena. podés registrar tus experiencias con esta meditación guiada en la **Ficha 11.1: Seguimiento de tu práctica de conciencia plena.**

Práctica de conciencia plena de las emociones en la vida cotidiana

Un mito común sobre la conciencia plena es que tiene que ser una experiencia zen que ocurre en el suelo con los ojos cerrados y las piernas cruzadas, o en un estudio de yoga. En realidad, hay muchísimas oportunidades para practicar conciencia plena en la vida cotidiana, más allá de la meditación formal. Aunque la *meditación* puede ser una forma muy eficaz de desarrollar deliberadamente la conciencia plena como habilidad, la atención centrada en el presente y sin juicios puede practicarse en cualquier momento y en cualquier lugar. podés comer con conciencia plena, lavar los platos con conciencia plena, mirar televisión con conciencia plena o discutir con conciencia plena. Siempre que estés prestando atención a lo que está ocurriendo en el presente, notes cualquier juicio que surja y guíes suavemente tu atención de vuelta hacia lo que tenés delante (tu almuerzo, los platos, el sonido del programa de televisión, la voz de tu pareja), estás practicando conciencia plena.

podés usar la habilidad **MIRAR Emociones** para practicar conciencia plena de las emociones en la vida cotidiana. Esta habilidad ofrece pasos para usar conciencia plena en cualquier momento. Intenta usarla cada vez que notes que una emoción empieza a intensificarse.

Tabla 11.3: Habilidad MIRAR Emociones	
Mantente en pausa (STOP)	Deja de moverte, deja de hablar, toma distancia, respira y haz una pausa.
Identificá acciones/impulsos	¿Qué sentís el impulso de hacer en este preciso momento?¿Qué podés sentir físicamente en tu cuerpo?
Registrá pensamientos	¿Qué pensamientos están apareciendo en ti?
Atrapa cualquier juicio	Nota cualquier afirmación con “debería”, nota cualquier etiqueta de las emociones como “buenas” o “malas”. Respondé sin juzgar.
Respondé no **R**eacciones ¿Cómo quiero responder?	Pregúntate: ¿cómo queres proceder en esta situación? ¿Qué acción estaría en línea con tus valores? Luego elige qué queres hacer a continuación.

Registra tu experiencia usando la habilidad MIRAR Emociones en la **Ficha 11.1: Registro de tu práctica de conciencia plena**. En particular, nota cómo es

aplicar esta habilidad cuando estás en diferentes situaciones y mientras experimentas diferentes emociones. Podrías encontrar que es más fácil practicar en algunas situaciones (por ejemplo, escuchando una canción en el auto) que en otras (por ejemplo, en una reunión de evaluación en el trabajo). También podrías encontrar que es más fácil tener conciencia plena de ciertas emociones que de otras. Eso es normal y esperable. Cada vez que prácticas, desarrollas tu "músculo" de conciencia plena, de modo que, con el tiempo, la conciencia plena se volverá más natural.

Resumen

En este capítulo, aprendiste que la forma en que prestamos atención y respondemos a nuestras emociones puede hacer una gran diferencia en cómo nos sentimos y actuamos. Hablamos de la importancia de la conciencia plena como una forma particular de practicar prestar atención deliberadamente, estando presente y sin juzgar. Aprendiste diferentes formas de practicar conciencia plena, tanto mediante ejercicios formales de meditación como mediante la práctica en tiempo real usando la habilidad MIRAR Emociones. Con la práctica, la conciencia plena puede ayudarte a salir del "piloto automático" y darte la flexibilidad y la libertad para elegir cómo queres proceder.

Tarea

- Practica identificar pensamientos pasados/presentes/futuros y críticos/no críticos agregando ejemplos a la **Tabla 11.1** y la **Tabla 11.2.**
- Practica el ejercicio de meditación guiada al menos una vez al día durante al menos una semana. Registra tus experiencias en la **Ficha 11.1: Registro de tu práctica de conciencia plena.**
- Practica conciencia plena de las emociones en la vida cotidiana usando la habilidad MIRAR Emociones. Registra tus experiencias en la **Ficha 11.1: Registro de tu práctica de conciencia plena.**

Cuestionario de autoevaluación

1. La conciencia plena consiste en prestar atención al momento presente sin juzgar.

V F

2. Tener conciencia plena es como ponerte en piloto automático.

V F

3. La meditación es la única forma de practicar conciencia plena.

V F

4. El objetivo de la conciencia plena es sentirte relajado.

V F

5. podés mirar televisión con conciencia plena.

V F

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). Impulso 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?

Capítulo 12
Conciencia plena en las relaciones

Objetivos

- Comprender los beneficios de aplicar la conciencia plena en las relaciones
- Practicar la conciencia plena con ejercicios formales de meditación
- Aplicar una postura de conciencia plena a experiencias interpersonales en tiempo real

Conceptos clave

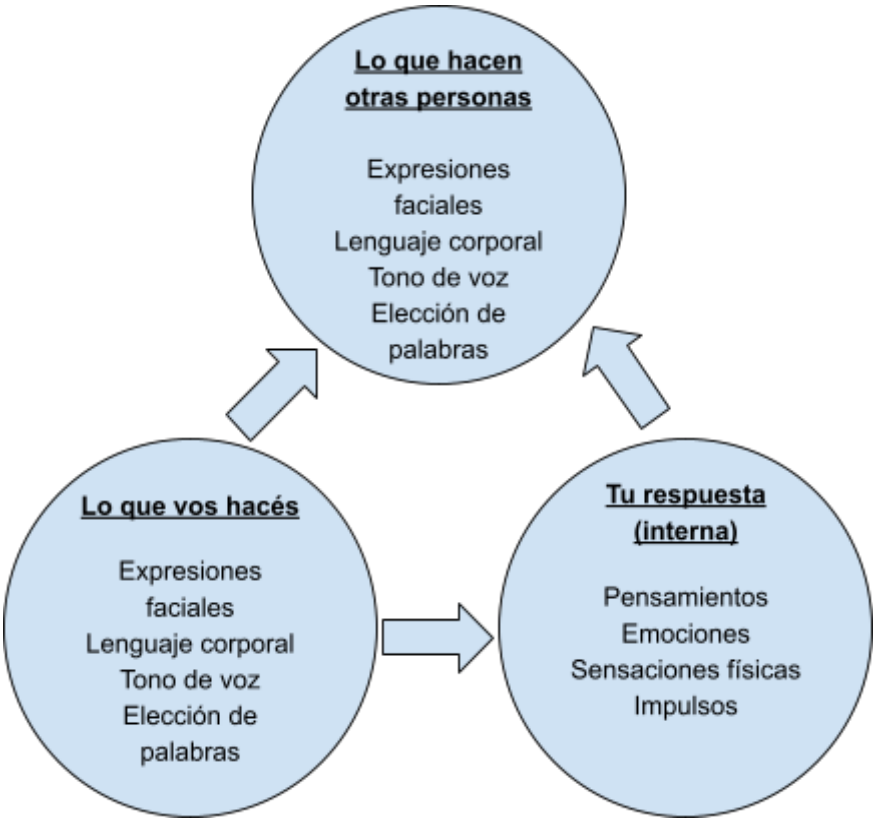
En este capítulo, analizaremos cómo aplicar la atención consciente a tus relaciones. Tener conciencia plena significa aplicar una conciencia centrada en el presente y sin juicios a otras personas, así como a nosotros mismos (específicamente, a nuestras reacciones ante otras personas). Prestar atención a nuestras relaciones con conciencia plena puede ayudarte a cambiar la forma en que comprendes a los demás y te relacionas con ellos, y probablemente disminuya el conflicto en tus relaciones. La conciencia plena puede ayudarte a elegir cómo responder a los demás de una manera coherente con tus valores. En este capítulo, te enseñaremos dos formas de practicar la conciencia plena en tus relaciones.

¿Qué es la conciencia plena en las relaciones?

Hay mucho que notar en las situaciones interpersonales. Primero, tenés que procesar información sobre las personas con las que estás. Esta información incluye expresiones faciales (por ejemplo, sonrisas, ceños fruncidos, cejas arrugadas, mejillas sonrojadas), lenguaje corporal (por ejemplo, brazos cruzados, contacto visual, movimientos de brazos), tono de voz (por ejemplo, fuerte, suave) y elección de palabras (por ejemplo, “hola” o “te amo”). Al mismo tiempo, también es importante prestar atención a tus propias experiencias internas (por ejemplo, emociones, pensamientos, sensaciones físicas, impulsos de actuar), que pueden influir en cómo te muestras ante los demás (por ejemplo, sentirte ansioso puede hacer que te muestres más reservado, tanto en tus expresiones faciales emocionales como en tu lenguaje corporal). Consulta la **Figura 12.1** para ver una representación visual de cómo se desarrolla este proceso. Consulta la **Guía general**

2: Comprender las relaciones para obtener más información sobre lo que interviene en cualquier interacción interpersonal.

Figura 12.1



Tener *conciencia plena* en las relaciones significa abordar todo lo que interviene en las interacciones interpersonales con una *conciencia centrada en el presente* y *sin juicios*. podés pensar en la atención consciente como una forma de desacelerar las reacciones de ida y vuelta que pueden ocurrir entre tú y otras personas (véase la **Figura 12.1**). Al desacelerar este proceso, podés elegir respuestas hacia los demás que estén más en línea con tus valores. Cada interacción que tenés con otra persona es una oportunidad para elegir deliberadamente a qué prestas atención (es decir, al pasado, al presente o al futuro), cómo respondes (es decir, con o sin juicio) y cómo terminas actuando hacia esa persona. Ya sea que ese intercambio sea con un amigo, un familiar, una pareja o un desconocido, lo que haces o dices produce un efecto, en la otra persona y en ti. Veamos más de cerca cómo aplicar una conciencia centrada en el presente y sin juicios puede beneficiar tus relaciones.

Estar presente en las relaciones

Dado que nuestra mente tiende a enfocarse en el pasado o en el futuro, el primer objetivo de la conciencia plena es volver a centrar tu atención en lo que está ocurriendo en el *momento presente*. Para ilustrar esta idea, imagina que llegas a casa después de una salida y encuentras que tu pareja tiene el ceño fruncido (*expresión facial*) y no levanta la mirada cuando entras (*lenguaje corporal*). Te sentís solo y ansioso (*emociones*), y notas que estás empezando a transpirar (*sensación física*). Te dices: “Debo haber hecho algo antes que la molestó” (*pensamiento pasado*) y “va a terminar conmigo” (pensamiento futuro). ¿Cómo podría afectar tu necesidad de buscar tranquilidad el hecho de enfocarte en el pasado y en el futuro? Conectar esta situación (el mal humor de tu pareja) con experiencias previas en esta relación (la última vez que tu pareja tenía el ceño fruncido, estaba enojada con vos) y con otras personas (cada vez que tu madre fruncía el ceño, lo atribuía a tu mala conducta) sin duda influirá en tu respuesta. Imaginar resultados negativos en el futuro (una ruptura) puede tener un impacto similar.

Es importante señalar que aprender del pasado y prepararse para el futuro suele ser útil. Es normal tener en cuenta experiencias pasadas al interpretar situaciones actuales y usar esa información para planificar desafíos futuros. De hecho, es posible que hayas aprendido a protegerte en las relaciones conectando situaciones actuales con experiencias pasadas. Por ejemplo, si un cuidador solía ser físicamente abusivo después de un día difícil de trabajo, es posible que hayas aprendido a monitorear cuidadosamente su estado de ánimo y a mantenerte fuera de su camino, si era necesario. Sin embargo, a veces nos enfocamos en el pasado o en el futuro a costa de lo que está ocurriendo ahora mismo. Asumir que todos te van a lastimar cuando están de mal humor (es decir, basándote en tus experiencias con un cuidador abusivo) puede alejarte de tus valores relacionales. Estar presente significa observarte teniendo respuestas (emociones, sensaciones, pensamientos) ante las expresiones faciales, el lenguaje corporal, el tono y las palabras de otras personas mientras están ocurriendo *ahora mismo*. Entonces, en lugar de asumir que tu pareja está enojada con vos por lo que ocurrió en el pasado, vuelve a centrar tu atención en la situación actual tal como es: tiene el ceño fruncido y está callada. ¡Eso es todo lo que sabes ahora mismo! Al estar presente, podés darte espacio para

descubrir qué necesitás hacer en la situación actual (en lugar de actuar a partir de experiencias pasadas o preocupaciones futuras). Tómate un momento para revisar la **Tabla 12.1: Identificar pensamientos futuros/pasados/presentes** sobre los demás y completa los espacios en blanco al final de la tabla con ejemplos de tu propia vida.

Tabla 12.1: Identificar pensamientos futuros/pasados/presentes sobre los demás	
Pensamiento	**¿Es este un pensamiento pasado/presente/futuro?**
Nunca me perdonarán	Futuro
Cada vez que bajo la guardia, termino lastimado	Pasado
Estamos empezando a levantar la voz	Presente
Esto se va a convertir en una pelea	Futuro
Tengo que convencerlos de que se queden; si no, van a terminar conmigo	Futuro
Están muy callados y sus manos parecen temblorosas	Presente
Otro: _____	
Otro: _____	
Otro: _____	

No juzgar en las relaciones

El segundo objetivo de la conciencia plena es practicar una *conciencia sin juicios* de los demás y de vos mismo en las relaciones. Juzgar significa hacer suposiciones sobre los motivos de otras personas (“están con cara de enojo, así que deben estar enojados conmigo”) o sacar conclusiones sobre el carácter de otra persona (“ella es una imbécil”, “él es una mala persona”) basándote en su conducta observable (por ejemplo, un mensaje seco, un comentario grosero). Para aplicar una atención sin juicios hacia los demás, concéntrate simplemente en observarlos sin saltar a conclusiones sobre lo que significan sus expresiones faciales, su lenguaje corporal, su tono de voz o su elección de palabras. Por ejemplo, en lugar de decirte que no le agradas a tu jefa porque rara vez conversa informalmente con vos,

apégate a describir los hechos que podés observar (“hoy habló conmigo durante dos minutos”, “me dio instrucciones para una tarea”). De manera similar, en lugar de concluir que alguien es una mala persona por comportarse de determinada manera, practica describir su conducta sin etiquetarla como buena o mala (“me mintió”).

Se necesitan dos personas para tener una relación, lo que significa que tus respuestas son tan importantes como lo que la otra persona dice o hace. No juzgar en las relaciones también se extiende a tus propias respuestas ante otras personas. Específicamente, practica describir tus propias emociones, sensaciones, pensamientos e impulsos de actuar sin etiquetarlas como buenas o malas. Por ejemplo, cuando notes juicios sobre tu respuesta (“siempre sobrerreacciono en las relaciones románticas”, “no puedo mostrarles que estoy triste; eso significará que soy débil”), intenta observar tu experiencia en términos descriptivos conductuales (es decir, apégate a los hechos). Podrías recordarte: “Estoy notando que mi cara se está calentando y que estoy cerrando los puños mientras mi compañero de departamento me pide que deje de dejar platos sucios en la pileta”, y “estoy teniendo el pensamiento de que mi compañero de departamento es un completo hipócrita, lo que me está dando ganas de responderle bruscamente”.

Tómate un momento para revisar la **Tabla 12.2: Identificar pensamientos críticos/no críticos sobre las relaciones** y completa los espacios en blanco al final de la tabla con ejemplos de tu propia vida.

Tabla 12.2: Identificar pensamientos críticos/no críticos sobre las relaciones

Pensamiento	¿Es este pensamiento crítico o no crítico?
Soy un desastre en las relaciones	Crítico
No puedo creer que le haya respondido bruscamente por algo tan menor	Crítico
Esta vez cedí a mi impulso de arremeter, y seguiré intentando trabajar en esto	No Crítico
Tiene sentido que me ponga nervioso cuando las personas levantan la voz, dada mi historia familiar	No Crítico
Odio sentir enojo	Crítico
Otro:_____	

Práctica formal de meditación centrada en las relaciones

No juzgar y mantenerse centrado en el presente puede ser desafiante, especialmente al principio. Cuanto más practicamos habilidades de conciencia plena, más fácil se vuelve desacelerar las interacciones de ida y vuelta entre las conductas de los demás y tus respuestas. La meditación guiada es una forma de desarrollar tu "músculo" de conciencia plena dirigiendo tu atención hacia áreas específicas (es decir, las conductas observables de los demás, tus respuestas internas). El objetivo de la siguiente meditación guiada es aprender cómo se siente prestar atención a los demás (y a tus respuestas ante ellos) con una conciencia centrada en el presente y sin juicios. Te pediremos que traigas a la mente una situación interpersonal reciente que haya sido desafiante para vos. Algunos ejemplos de situaciones interpersonales difíciles incluyen conflictos, discusiones, conversaciones que te generan nerviosismo (por ejemplo, compartir información personal con un nuevo amigo, recibir una devolución de un jefe) o simplemente estar cerca de otras personas (especialmente si en este momento estás socialmente aislado). Te pediremos que imagines a la otra persona o a las otras personas que estuvieron presentes en la situación interpersonal que elegiste y que apliques una conciencia centrada en el presente y sin juicios a sus conductas observables (expresiones faciales, lenguaje corporal, tono de voz, elección de palabras). También te pediremos que notes las emociones, los pensamientos, las sensaciones físicas y estos impulsos de actuar que surgen después de recordar este evento pasado. Te pedimos que *practiques el ejercicio de meditación guiada de 5 minutos al menos una vez al día durante una semana*. podés elegir entre algunas opciones para practicar esta meditación de conciencia plena:

- Lee el guión completo (a continuación) antes de practicar, para que puedas guiarte a través de sus pasos.
- Grábate leyendo el guión a continuación en tu teléfono o computadora y escucha la grabación para tener una experiencia de meditación guiada.
- Si prefieres escuchar la voz de otra persona guiando tu práctica de meditación, podés acceder a una versión grabada en audio aquí:https://grupoact.com.ar/recursos/audios/

Meditación de conciencia plena

Cierra los ojos y acomódate en tu silla o en el suelo. Empieza llevando tu atención a vos mismo en la habitación. Nota cómo se siente estar sentado donde estás, las sensaciones del suelo en contacto con tus pies o la presión de tus manos sobre tu regazo. Tómate un momento para traer a la mente una situación interpersonal difícil. Visualiza a la otra persona o a las otras personas en tu recuerdo; intenta imaginar esta situación con la mayor viveza posible, como si estuviera ocurriendo ahora.

[Haz una pausa por un momento]

Empieza llevando tu atención a las expresiones faciales de la otra persona. Descríbete a vos mismo lo que ves en su rostro de la forma más objetiva posible. Tal vez notes un ceño fruncido, una frente arrugada o una lágrima en su ojo. Sea lo que sea que notes, nómbralo sin juzgar lo que podría significar. Luego, dirige tu atención a su lenguaje corporal: ¿está sentada erguida, inclinándose hacia vos o alejándose de ti, o gesticulando mientras habla? Observa su lenguaje corporal con curiosidad y apertura. Considera su tono de voz: ¿es suave, fuerte o quizá áspero? Nota ese tono sin juzgarlo como bueno o malo, ni como evidencia de su estado emocional. Por último, presta atención a las palabras que usa. Permite que estas palabras sean tal como son, en su sentido más directo. Si notas juicios sobre los motivos de la otra persona, guía suavemente tu atención de vuelta a las palabras tal como fueron expresadas. Haz una pausa por un momento para reflexionar con conciencia plena sobre lo que observas acerca de la otra persona.

[Haz una pausa por un momento]

Ahora practica conectar la conducta de la otra persona con tu respuesta interna. Nota cualquier cambio en tu cuerpo que haya surgido mientras pensabas en esta interacción difícil. Podrías notar cambios en tu frecuencia cardíaca, en cómo se siente tu estómago o en la temperatura de tu cuerpo. Haz una pausa por un momento y permítete observar cualquier sensación presente en tu cuerpo sin juzgarla como buena o mala ni intentar cambiarla de ninguna manera.

[Haz una pausa por un momento]

Luego, lleva tu atención a cualquier pensamiento sobre vos mismo en esta interacción. Podrías notar juicios sobre cómo respondiste, perspectivas que no habías considerado antes o pensamientos difíciles que tienden a repetirse. Simplemente nota lo que estás pensando sin intentar alejar esos pensamientos. Si notas que tu mente se queda atrapada en una forma particular de pensar sobre esta interacción o se desvía hacia otros temas, toma nota de eso y guía suavemente tu atención de vuelta a observar tus pensamientos mientras pasan. Haz una pausa por un momento para notar estos pensamientos.

[Haz una pausa por un momento]

Ahora empieza a cambiar tu atención para explorar tus emociones en esta interacción. Las relaciones pueden provocar emociones fuertes en cualquiera de nosotros. Simplemente nota estos sentimientos tal como son. Al igual que los pensamientos, algunas emociones pueden subir y bajar naturalmente mientras las observamos, y otras pueden permanecer más tiempo o ser más difíciles de soltar. Simplemente reconoce cómo te sentís en este preciso momento sin intentar cambiarlo.

[Haz una pausa por un momento]

Por último, nota cualquier cambio en tu propia conducta. ¿Qué notas en tus propias expresiones faciales, en tu lenguaje corporal o en tus impulsos de decir o hacer algo? Observa, con curiosidad, cómo la conducta de la otra persona influye en tus pensamientos, sensaciones, emociones e impulsos de actuar. Haz una pausa por un momento y observa cómo tus respuestas, a su vez, influyen en la otra persona. Simplemente observa cómo se despliegan, sin juzgar, las respuestas de ida y vuelta entre tú y la otra persona.

[Haz una pausa por un momento]

Cuando estés listo, empieza a volver a la habitación. Nota dónde estás en contacto con la habitación y permite suavemente que tus ojos vuelvan a abrirse. Usa estos últimos momentos para comprometerte a prestar atención con conciencia plena a tus relaciones durante la próxima semana.

¿Qué notaste al atravesar este ejercicio? A muchas personas les resulta difícil o incómodo quedarse con recuerdos de situaciones desafiantes, incluso durante un período breve. ¡Está bien! Es posible que nunca antes te hayas puesto deliberadamente en una situación como esta, pero con la práctica suele volverse más fácil. Otras personas ven la meditación como una forma de sentirse relajadas o de tener una mente completamente despejada y libre de pensamientos. Cuando eso no ocurre, pueden sentir que han fracasado. Pero cuando prestamos atención con conciencia plena a nuestras respuestas en interacciones interpersonales difíciles, a menudo sentimos lo contrario de la relajación, ¡y eso también está bien! De hecho, ese es el objetivo de la conciencia plena: volvernos mejores para observar a los demás sin juzgar, ser más conscientes de nuestras respuestas ante otras personas y estar en mejores condiciones de practicar conductas que estén en línea con lo que valoramos en las relaciones. podés registrar tus experiencias con esta meditación guiada en la **Ficha 12.1: Registro de tu práctica de conciencia plena.**

El siguiente paso es incorporar una conciencia centrada en el presente y sin juicios en tu vida cotidiana. Aunque la práctica formal de meditación ofrece un excelente terreno de entrenamiento para desarrollar tu “músculo” de conciencia plena, podés aplicar la atención consciente en cualquier momento y en cualquier lugar. De hecho, una de las formas de reducir los problemas en las relaciones es desacelerar tus interacciones para poder comprender lo que está ocurriendo. El objetivo de la práctica informal de conciencia plena es presionar el botón de pausa cada vez que interactúas con otra persona, para que puedas elegir deliberadamente una acción que sea coherente con tus valores. podés usar la habilidad MIRAR Relaciones para practicar conciencia plena de las relaciones en la vida cotidiana. Esta habilidad enumera los pasos que podés seguir para tener conciencia plena en cualquier momento.

Tabla 12.3: Habilidad MIRAR Relaciones	
Mantente en pausa (STOP)	Deja de moverte, deja de hablar, toma distancia, respira y haz una pausa.
Identificá acciones/impulsos	¿Qué sentís el impulso de hacer en este preciso momento?¿Qué podés sentir físicamente en tu cuerpo?
Registrá pensamientos	¿Qué pensamientos están apareciendo en ti?
Atrapa cualquier juicio	Nota cualquier afirmación con “debería”, nota cualquier etiqueta de las emociones como “buenas” o “malas”. Respondé sin juzgar.
Respondé no **R**eacciones ¿Cómo quiero responder?	Pregúntate: ¿cómo queres proceder en esta situación? ¿Qué acción estaría en línea con tus valores? Luego elige qué queres hacer a continuación.

Usando el ejemplo del comienzo de este capítulo, así es como la habilidad MIRAR podría desarrollarse en la vida real. Supongamos que sentí un fuerte impulso de preguntarle repetidamente a tu pareja si está enojada con vos cada vez que tiene el ceño fruncido. El primer paso es **M**antenerte en pausa. Literalmente no haces nada, das un paso atrás y haces una pausa. Luego, **I**dentifica tus acciones y **R**egistra tus pensamientos. Podrías darte tiempo para notar sentimientos de ansiedad y culpa que hacen que quieras buscar tranquilidad. También podrías notar que la necesidad de buscar tranquilidad se fortalece con pensamientos críticos como “debe estar enojada conmigo” y “sabe que soy sensible; no debería estar de mal humor cerca de mí”. podés **A**trapar estos pensamientos y responder sin juzgar recordándote: “lo único que sé con certeza es que tiene el ceño fruncido”. Por último, podés preguntarte: “¿Cómo debería **R**esponder?” y decidir preguntarle cómo estuvo su día, en lugar de intentar confirmar que no está enojada con vos específicamente. Registra tu experiencia usando la habilidad MIRAR en la **Ficha 12.1:Registro de tu práctica de conciencia plena.**

Resumen

En este capítulo, aprendiste cómo tener conciencia plena en las relaciones. Presentamos una meditación guiada para ayudarte a practicar la aplicación de una atención centrada en el presente y sin juicios a las conductas de otras personas, así

como a tus respuestas ante ellas. También analizamos cómo aplicar atención consciente a tus relaciones en tiempo real usando la habilidad MIRAR. Con el tiempo y la práctica repetida, la conciencia plena puede ayudar a desacelerar las interacciones interpersonales, dándote más posibilidad de elegir cómo responder.

Tarea

- Practica identificar pensamientos pasados/presentes/futuros y críticos/no críticos agregando ejemplos a la **Tabla 12.1** y la **Tabla 12.2.**
- Practica el ejercicio de meditación guiada al menos una vez al día durante una semana. Registra tus experiencias en la **Ficha 12.1: Registro de tu práctica de conciencia plena.**
- Practica conciencia plena en las relaciones en tu vida cotidiana usando la habilidad MIRAR. Registra tus experiencias en la **Ficha 12.1: Registro de tu práctica de conciencia plena.**

Cuestionario de autoevaluación

Responde a cada una de las siguientes preguntas marcando con un círculo verdadero (V) o falso (F). Las respuestas se encuentran en el Apéndice A.

1. podés practicar conciencia plena en las relaciones al notar sin juzgar la conducta presente de otras personas.

V F

2. podés observar los pensamientos de otra persona.

V F

3. podés discutir con otra persona con conciencia plena.

V F

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	*Meditación guiada*	*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?

Capítulo 13

Conciencia plena de los impulsos

Objetivos

- Comprender la importancia de practicar conciencia plena de los impulsos
- Practicar conciencia plena mediante ejercicios formales de meditación
- Adoptar una postura de conciencia plena cuando experimentas impulsos en tu vida cotidiana

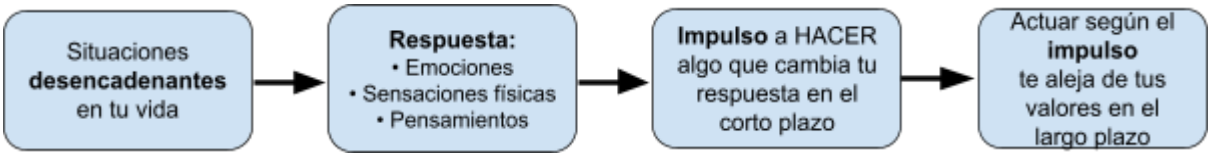
Conceptos Clave

El objetivo de este capítulo es enseñarte a notar tus impulsivos sin actuar inmediatamente según ellas. Para ayudarte a lograrlo, presentaremos una forma específica de prestar atención a tus impulsos, junto con tus emociones, sensaciones y pensamientos que influyen en ellas. Este tipo de atención se llama conciencia plena e implica llevar tu conciencia al momento presente, sin juzgar. Analizaremos dos componentes clave de la conciencia plena: *estar centrado en el presente* y *no juzgar*, y te enseñaremos formas formales e informales de practicar conciencia plena en respuesta a necesidades de comportarte impulsivamente. Practicar conciencia plena te da la posibilidad de responder a los impulsos de una manera coherente con tus valores.

¿Qué es un Impulso?

Un impulso es una fuerte necesidad de actuar por capricho. Los impulsos ocurren en respuesta a desencadenantes de nuestro entorno, y su intensidad puede verse afectada por las emociones, las sensaciones físicas y los pensamientos. Por ejemplo, supongamos que un amigo hace un comentario grosero sobre vos (*desencadenante*) y sentí un fuerte deseo de arremeter contra esa persona (*impulso*). La intensidad de tus *emociones* (enojo) y de tus *sensaciones físicas* (corazón acelerado, sentirte acalorado) influirá en cuán probable es que actúes según ese impulso. De manera similar, tus *pensamientos* (“necesito darle una lección”) también pueden hacer que sea más o menos probable que actúes según tus impulsos. Actuar según los impulsos suele sentirse satisfactorio a corto plazo. Una vez que nos involucramos en una conducta impulsiva, las emociones y sensaciones físicas incómodas pueden disminuir de inmediato. Pero actuar según los impulsos solo cambia temporalmente cómo te sentís y, a menudo, conduce a consecuencias negativas a largo plazo que pueden impedirte obtener lo que queres de la vida (**Figura 13.1**). Para obtener más información sobre los impulsos, consulta la **Guía general 3: Comprender los impulsos.**

Figura 13.1.



Puede ser útil pensar en nuestras respuestas a los desencadenantes como olas en el océano. Si nos permitimos experimentar plenamente estas respuestas (emociones, sensaciones, pensamientos), podemos ver que aumentan en intensidad, alcanzan un pico y luego se desvanecen. Pero a menudo actuamos según la necesidad impulsiva de detener estas respuestas antes de que alcancen su pico. Al actuar según nuestros impulsos de amortiguar emociones, sensaciones y pensamientos incómodos, nunca tenemos la oportunidad de aprender que estas experiencias desaparecen por sí solas (sin necesidad de hacer cosas que sean incoherentes con nuestros valores). En la próxima sección, describiremos cómo aplicar conciencia plena a impulsos para ayudarte a surfear estos impulsos de maneras coherentes con tus valores.

¿Qué es la conciencia plena de los impulsos?

Tener conciencia plena de los impulsos significa notar la atracción a involucrarte en conductas impulsivas con una *conciencia centrada en el presente* y *sin juicios.* La atención consciente es como ponerse un par de anteojos para poder ver mejor. Al "ver" cómo se despliegan tus emociones, sensaciones físicas y pensamientos, podés estar en mejores condiciones de resistir los impulsos que estos provocan. Al prestar atención con conciencia plena, probablemente notes que tus emociones, sensaciones y pensamientos suben y bajan naturalmente, como olas en el océano. Una vez que aprendes que estas respuestas pueden pasar incluso si no haces nada con ellas, puede ser menos tentador actuar de manera impulsiva para intentar satisfacer tus impulsos.

En lugar de estar a merced de tus impulsos, la conciencia plena puede darte el espacio para elegir cómo reaccionas ante los desencadenantes, haciendo más probable que actúes de maneras que te acerquen a lo que valoras. Veamos cómo aplicar una conciencia centrada en el presente y sin juicios puede darte información útil sobre tu respuesta ante los desencadenantes.

Estar presente con los impulsos

Nuestra mente suele enfocarse en el pasado o en el futuro. Sin embargo, en realidad no podemos hacer nada respecto de lo que ya ocurrió o de lo que podría ocurrir en el futuro. Por lo tanto, el primer objetivo de la conciencia plena es mantener tu atención en lo que está ocurriendo aquí y ahora. Para ilustrar esta idea, imagina que un amigo cercano cancela planes con vos sin ofrecer una explicación

(*desencadenante*). Podrías sentirte solo y triste (*emociones*), con una sensación de peso en la boca del estómago (*sensación*). Podrías notar un fuerte impulso de comer el resto de la torta que está al fondo de la heladera. Te dices: “Siempre arruino mis amistades” (*pensamiento pasado*) y “no voy a poder dejar de pensar en la torta hasta que la coma” (*pensamiento futuro*). ¿Cómo podrían afectar estos pensamientos tu impulso de comer en exceso? Conectar esta situación (un amigo que cancela una vez) con todos los rechazos sociales que has experimentado en el pasado casi con seguridad aumentará tus emociones negativas y sensaciones físicas (*¡lo que también aumenta la motivación para deshacerte de ellas!*). Además, decirte que tus antojos por la torta durarán para siempre a menos que los satisfagas también aumentará la intensidad de tus impulsos de comerla.

Es importante señalar que aprender del pasado y prepararse para el futuro suele ser útil. Es normal que tengamos en cuenta experiencias pasadas cuando tomamos decisiones y planificamos desafíos futuros. De hecho, con el tiempo aprendiste que actuar según tus impulsos puede cambiar cómo te sientes. Sin embargo, cuando surgen respuestas ante los desencadenantes, a veces nos enfocamos en el pasado o en el futuro a expensas de lo que está ocurriendo ahora mismo. Estar presente significa observarte teniendo respuestas (emociones, sensaciones, pensamientos) ante los desencadenantes sin reaccionar automáticamente. En otras palabras, te estamos pidiendo que permitas que tus emociones existan tal como son (al menos por un momento), sin intentar cambiarlas. Al estar presente en el aquí y ahora, podés darte el espacio para aprender que podés tolerar impulsos intensos mientras eliges qué hacer después. Tómate un momento para revisar la **Tabla 13.1: Identificación de pensamientos futuros/pasados/presentes** sobre los impulsos y completa los espacios en blanco al final de la tabla con ejemplos de tu propia vida.

Tabla 13.1: Identificación de pensamientos futuros/pasados/presentes sobre los impulsos

Pensamiento	**¿Es este un pensamiento pasado/presente/futuro?**
Voy a fracasar otra vez; mejor rendirme ahora	Futuro
Nunca pude resistir la tentación	Pasado
Puedo tolerar cómo me siento en este momento	Presente
No voy a poder dejar de pensar en este antojo	Futuro
Si no cedo a este impulso, va a durar para siempre	Futuro
Este impulso es doloroso	Presente
Otro: _____	

No juzgar los impulsos

El segundo objetivo de tener conciencia plena es practicar el desarrollo de una conciencia sin juicios de los impulsos. Esto significa adoptar una postura más neutral y descriptiva hacia las emociones intensas, las sensaciones o los pensamientos que llevan a la conducta impulsiva. Podrías notar juicios sobre tu respuesta (“este antojo es terrible”, “odio esta sensación”) o sobre vos mismo por tenerla (“soy un desastre; siempre empeoro las cosas”, “soy débil por tener estos impulsos”). Muchas personas piensan que al juzgar sus experiencias evitarán tener ciertas respuestas ante los desencadenantes. Desafortunadamente, los juicios suelen ser contraproducentes porque hacen que las emociones, sensaciones, pensamientos e impulsos parezcan aún más abrumadores e inmanejables.

Aplicar conciencia sin juicios significa aceptar tus respuestas ante los desencadenantes tal como son, en lugar de etiquetarlas como malas o intentar impedir que ocurran. Solo notar y aceptar que es normal tener una respuesta ante un desencadenante puede liberarte de la presión de apagar esa respuesta de inmediato por cualquier medio necesario (es decir, involucrándote en una conducta impulsiva con consecuencias a largo plazo). Esta habilidad puede apoyar tu elección de actuar en línea con tus valores, en lugar de actuar en línea con tu impulso de alejar respuestas incómodas. Por ejemplo, si reconoces la sensación de hundimiento en la boca del estómago exactamente por lo que es (una tensión de los músculos, en lugar de una señal para autolesionarte), tendrás una mejor oportunidad de actuar de una manera coherente con tus valores. No juzgar no significa resignarte pasivamente a sufrir pensamientos, sensaciones o emociones incómodas. ¡Es todo lo contrario! Aceptar que estás teniendo estas experiencias es un primer paso necesario para elegir cómo queres responder. Practicar conciencia sin juicios también se aplica a los momentos en los que podés ceder a tus impulsos. Tómate un momento para revisar la **Tabla 13.2: Identificación de pensamientos críticos/no críticos sobre los impulsos** y completa los espacios en blanco al final de la tabla con ejemplos de tu propia vida.

Tabla 13.2: Identificar pensamientos críticos/no críticos sobre los impulsos

Pensamiento	¿Es este pensamiento crítico o no crítico?
No soy divertido a menos que esté bebiendo	Crítico
Soy un fracaso por ceder a mi impulso	Crítico
Tiene sentido que tenga el deseo de cortarme	No Crítico
No resistí el impulso esta vez, pero volveré a intentarlo	No Crítico
No valgo nada por gritarle a mi pareja	Crítico
Otro:_____	

Práctica Formal de Meditación Centrada en los Impulsos

No juzgar y mantenerse centrado en el presente puede ser desafiante, especialmente al principio. Cuanto más practicamos habilidades de conciencia plena, más fácil se vuelve surfear impulsos intensos sin actuar. La meditación guiada es una forma de ayudar a desarrollar tu “músculo” de conciencia plena al darte un lugar donde dirigir tu atención. El propósito de la siguiente meditación guiada es que tengas experiencia con cómo se siente tener conciencia plena de los impulsos, para que puedas aplicar una conciencia sin juicios y centrada en el presente cuando estés experimentando impulsos intensos en tu vida cotidiana. Te pediremos que traigas a la mente un tema o una imagen que haya desencadenado impulsos en vos en el pasado. Algunos ejemplos de estos desencadenantes incluyen: un tipo favorito de alcohol, un porro, cierto tipo de comida, una herramienta que podrías usar para autolesionarte, recuerdos difíciles o un conflicto interpersonal. El objetivo de este ejercicio es aplicar una conciencia sin juicios y centrada en el presente a las emociones, pensamientos, sensaciones físicas e impulsos que surgen después de traer este tema desencadenante a la mente. Te pedimos que *practiques el ejercicio de meditación guiada de 5 minutos al menos una vez al día durante una semana*. Después de practicar con desencadenantes pasados, prueba la meditación cuando estés respondiendo a un desencadenante actual. Escuchar la meditación guiada cuando sentí un fuerte impulso de cambiar tus emociones, sensaciones y pensamientos con una acción rápida puede ofrecerte un momento de reflexión antes de actuar impulsivamente. podés elegir entre algunas opciones para practicar esta meditación de conciencia plena:

- Lee el guión completo (a continuación) antes de practicar, para que puedas guiarte a través de sus pasos.
- Grábate leyendo el guión a continuación en tu teléfono o computadora y escucha la grabación para tener una experiencia de meditación guiada.
- Si prefieres escuchar la voz de otra persona guiando tu práctica de meditación, podés acceder a una versión grabada en audio aquí:https://grupoact.com.ar/recursos/audios/

Meditación de conciencia plena de los impulsos

Cierra los ojos y acomódate en tu silla o en el suelo. Empieza llevando tu atención a vos mismo en la habitación. Nota cómo se siente estar sentado donde estás, las sensaciones del suelo en contacto con tus pies o la presión de tus manos sobre tu regazo. Tómate un momento para traer a la mente un tema o una imagen que haya provocado impulsos en vos en el pasado. Visualiza este desencadenante con la mayor viveza posible.

[Haz una pausa por un momento]

Empieza llevando tu atención a cualquier impulso de actuar que aparezca. Tal vez notes un impulso de gritar, de cortar, de comer, de beber, de comprar, de irte o de hacer alguna otra cosa que cambiaría cómo te sentís en este momento. Sea lo que sea que notes, nómbralo sin juzgarlo como bueno o malo. Simplemente nota: "estoy teniendo el impulso de _____". Observa el impulso con curiosidad y apertura.

[Haz una pausa por un momento]

Ahora lleva tu atención a las sensaciones físicas que acompañan este impulso. Tal vez notes tensión en los músculos, calor en la cara, presión en el pecho, una sensación de vacío o peso en el estómago, inquietud en las manos o cambios en tu respiración. Haz una pausa por un momento y permítete observar cualquier sensación presente en tu cuerpo sin juzgarla ni intentar cambiarla de ninguna manera.

[Haz una pausa por un momento]

Luego, lleva tu atención a los pensamientos que surgen. Podrías notar pensamientos sobre el pasado, como "siempre hago esto", o pensamientos sobre el futuro, como "no voy a poder resistir esto". También podrías notar juicios sobre vos mismo o sobre tu experiencia. Simplemente nota lo que estás pensando sin intentar alejar esos pensamientos. Si notas que te quedas atrapado en un pensamiento, reconócelo y guía suavemente tu atención de vuelta a observar tus pensamientos mientras pasan.

[Haz una pausa por un momento]

Ahora empieza a cambiar tu foco para explorar cómo te sientes. Las emociones, al igual que los pensamientos y los impulsos, pueden fluctuar. En un período breve, podrías sentirte ansioso y luego tranquilo, enojado y luego triste, o vacío y luego conectado. Simplemente reconoce cómo te sentís en este preciso momento sin intentar cambiar tu experiencia de ninguna manera. Tómate un momento para notar cómo tus emociones suben y bajan.

[Haz una pausa por un momento]

Lleva tu conciencia a toda tu experiencia: nota cualquier impulso o sensación física, pensamiento o emoción que esté apareciendo. Reconoce su presencia, permitiendo que también estén aquí, mientras te recuerdas que estás anclado en este preciso momento. Haz algunas respiraciones lentas y profundas para surfear la ola de tus impulsos. Inhala contando uno, dos, tres, cuatro. Luego exhala contando uno, dos, tres, cuatro. Inhala, dos, tres, cuatro. Exhala, dos, tres, cuatro. Mantente con este patrón, notando cómo se siente tu respiración en la boca o la nariz, en el pecho o el diafragma. Nota si te dejas llevar por algún pensamiento o si te distrae una sensación o una emoción. Si eso ocurre, guía suavemente tu atención de vuelta a respiraciones lentas y profundas, surfeando el impulso. Inhala, dos, tres, cuatro. Exhala, dos, tres, cuatro. Observa la intensidad del impulso y continúa respirando. Usa este momento para decidir qué queres hacer después.

[Haz una pausa por un momento]

Cuando estés listo, empieza a volver a la habitación. Estira lentamente cualquier músculo o sacude cualquier rigidez que pueda haberse desarrollado. Comprométete a avanzar con intención y, cuando estés listo, abre los ojos.

¿Cómo fue atravesar este ejercicio? A muchas personas les resulta difícil o incómodo quedarse con los impulsos incluso durante un período breve. ¡Está bien! Con la práctica, se vuelve más fácil. Otras personas ven la meditación como una forma de sentirse relajadas o de despejar totalmente la mente. Estas expectativas hacen que sea fácil sentir que hemos fracasado cuando no ocurre así. Cuando llevamos nuestra atención hacia adentro y realmente nos enfocamos en las emociones, sensaciones y pensamientos vinculados con nuestros impulsos, a menudo sentimos lo opuesto a la relajación, y eso está bien. De hecho, ese es el objetivo de la conciencia plena: tomar conciencia de tus respuestas ante los desencadenantes, resistir los impulsos y elegir conductas que estén en línea con lo que valoras. Actuar con conciencia e intención quizás no siempre se sienta placentero, pero sí nos permite saber qué estamos atravesando realmente. podés registrar tus experiencias con esta meditación guiada en la **Ficha 13.1 – Registro de tu práctica de conciencia plena.**

Práctica de conciencia plena de los impulsos en la vida cotidiana

El siguiente paso es incorporar una conciencia centrada en el presente y sin juicios en tu vida cotidiana. Aunque la práctica formal de meditación es un excelente terreno de entrenamiento para desarrollar tu "músculo" de conciencia plena, podés aplicar atención consciente informal en cualquier momento y en cualquier lugar. De hecho, el primer paso para cambiar conductas impulsivas es dirigir tu atención a los impulsos cuando surgen. El objetivo de la práctica *informal* de conciencia plena es presionar el botón de pausa cada vez que notes un impulso, reflexionar sobre tus valores y cómo encajan con ese impulso, y elegir intencionalmente una acción que sea coherente con tus valores. podés usar la habilidad **MIRAR Impulsos** para practicar conciencia plena de los impulsos en la vida cotidiana. Esta habilidad enumera los pasos que podés seguir para tener conciencia plena en cualquier momento:

Tabla 13.3: Habilidad MIRAR Impulso

Mantente en pausa (STOP)	Deja de moverte, deja de hablar, toma distancia, respira y haz una pausa.
Identificá acciones/impulsos	¿Qué sentís el impulso de hacer en este preciso momento?¿Qué podés sentir físicamente en tu cuerpo?
Registrá pensamientos	¿Qué pensamientos están apareciendo en ti?
Atrapa cualquier juicio	Nota cualquier afirmación con "debería", nota cualquier etiqueta de las emociones como "buenas" o "malas". Respondé sin juzgar.
Respondé no **R**eacciones ¿Cómo quiero responder?	Pregúntate: ¿cómo queres proceder en esta situación? ¿Qué acción estaría en línea con tus valores? Luego elige qué queres hacer a continuación.

Usando el ejemplo del comienzo de este capítulo, así es como la habilidad MIRAR podría desarrollarse en la vida real. Supongamos que sentís un fuerte impulso de arremeter contra tu amigo por hacer un comentario grosero. El primer paso es **M**antenerte en pausa: toma distancia y haz una pausa. No digas nada por este momento. Usa este tiempo para **I**dentificar tus acciones y **R**egistrar tus pensamientos. Podrías notar el impulso de gritar porque te sentís enojado y acalorado. También podrías notar que estas respuestas son más intensas cuando aparece el pensamiento: "no debería tener que lidiar con esto". Luego podés **A**trapar este juicio y responder sin juzgar recordándote: "estoy teniendo el pensamiento de que no debería tener que lidiar con esto". Por último, pregúntate: "¿Cómo debería **R**esponder?". Después de sopesar tus valores, podrías decidir defenderte con asertividad en lugar de gritar.

Registra tu experiencia usando la habilidad MIRAR en la **Ficha 13.1 – Registro de tu práctica de conciencia plena.** Nota cómo es aplicar esta habilidad en distintas situaciones, mientras respondes a distintos desencadenantes. Cada vez que practicas, estás desarrollando tu "músculo" de conciencia plena, lo que hace más fácil resistir los impulsos y elegir conductas que estén en línea con tus valores.

Resumen

En este capítulo, aprendiste a notar y quedarte con tus impulsos sin reaccionar inmediatamente, practicando *conciencia plena* de tus impulsos. Presentamos dos formas específicas de prestar atención a los impulsos: practicar (1) *conciencia centrada en el presente* y (2) *conciencia sin juicios*. Prestar atención a tus respuestas en el momento presente, a propósito y sin juzgar, es una forma de presionar el botón de pausa entre encontrarte con un desencadenante y actuar. Te permite obtener más información primero al notar tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas. Practicar conciencia plena te da la posibilidad de elegir cómo respondes a los impulsos de una manera coherente con tus valores.

Tarea

- Practica identificar pensamientos pasados/presentes/futuros y críticos/no críticos agregando ejemplos a la **Tabla 13.1** y la **Tabla 13.2**.
- Practica el ejercicio de meditación guiada al menos una vez al día durante al menos una semana. Registra tus experiencias en la **Ficha 13.1 – Registro de tu práctica de conciencia plena.**
- Practica conciencia plena de los impulsos en tu vida cotidiana usando la habilidad MIRAR. Registra tus experiencias en la **Ficha 13.1 – Registro de tu práctica de conciencia plena.**

Cuestionario de autoevaluación

1. La conciencia plena significa llevar tu atención al aquí y ahora de una manera sin juicios.

V F

2. La meditación es la única forma de practicar conciencia plena.

V F

3. El objetivo de la conciencia plena es relajarte y despejar la mente.

V F

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?	**Ejercicio** - ¿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 MIRAR*	*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?

Capítulo 14
Reconocer los logros y mirar hacia tu futuro

Objetivos

- Revisar los mensajes importantes para llevarte de este programa
- Evaluar tu progreso
- Revisar tus objetivos de tratamiento
- Desarrollar un plan de práctica para llevar con vos después del tratamiento

Conceptos clave

El propósito principal de este capítulo es revisar las habilidades que aprendiste en este programa de tratamiento y prepararte para lo que viene después. Revisaremos estrategias que te ayudarán a seguir fortaleciendo las habilidades que has estado practicando. Has llegado al punto de este programa en el que aprendiste nuevas formas de responder a las emociones, las relaciones y los impulsos. Al no gastar tanta energía afrontando dificultades en estas áreas, quizás puedas avanzar hacia nuevas direcciones valiosas en tu vida.

Mensajes importantes para llevarte de este programa

- Es posible experimentar emociones intensas sin castigarte ni involucrarte en conductas que te alejen de tus valores.
- Es posible construir la confianza en los demás necesaria para avanzar hacia direcciones valiosas en las relaciones. Esto puede lograrse generando nuevas interpretaciones de los motivos de los demás y poniéndolas a prueba al experimentar con nuevas conductas interpersonales.
- Es posible experimentar impulsos de comportarte impulsivamente sin actuar según ellos. Esto se logra cambiando la forma en que pensas sobre estos impulsos, probando nuevas conductas y usando la conciencia plena para surfear la ola del impulso.

Evaluación de tu progreso

A medida que te acercas al final de este programa de tratamiento, es posible que te sientas entusiasmado porque has visto mejoras en tus síntomas. También es

posible que te sientas decepcionado porque no has visto tanta mejora como esperabas. Es importante recordar que el objetivo de completar este programa de tratamiento es enseñarte habilidades para responder de una manera más útil a los eventos que provocan emociones. Aunque las personas suelen sentir que lograron algún progreso visible al abordar sus dificultades, a menudo todavía hay espacio para seguir mejorando. Esto se debe a que, después de aprender estas habilidades, toma tiempo incorporarlas eficazmente en tu vida y ver todo su efecto. Como mencionamos en el Capítulo 2, las habilidades incluidas en este tratamiento se han utilizado con cientos de pacientes y más del 70% de ellos observaron mejoras significativas en sus síntomas. Nuestros estudios también han mostrado que los pacientes continúan observando mejoras adicionales en sus síntomas hasta un año completo después de completarlo. Es útil tener esto en cuenta mientras reflexionas sobre cómo cambiaron tus síntomas a lo largo de este programa.

Podés usar la **Ficha 14.1: Evaluación del progreso** para reflexionar sobre el progreso que has logrado al aprender nuevas formas de afrontar emociones intensas, relaciones difíciles o inestables, e impulsos de involucrarte en conductas dañinas. Es importante reservar tiempo para completar esta evaluación de manera reflexiva. Al generar ejemplos específicos de cómo cada habilidad te ha resultado útil, reforzarás las conexiones en tu cerebro entre usar las habilidades y los cambios positivos en tu vida. También te pediremos que consideres dónde todavía hay oportunidades para mejorar la forma en que usas cada habilidad, lo que será útil para crear tu **Plan de práctica** más adelante en este capítulo.

Cómo mantener tu progreso y seguir avanzando

A medida que te acercas al final de este programa de tratamiento, es posible que estés esperando con ganas tomarte un descanso. Después de todo, ¡el tratamiento es un trabajo difícil! Sin embargo, considera la primera ley del movimiento de Newton: un objeto en reposo permanece en reposo y un objeto en movimiento permanece en movimiento. Ahora mismo, tú eres ese objeto en movimiento. En otras palabras, es mucho más fácil mantener el impulso positivo que tanto te esforzaste por acumular durante estos últimos meses que volver a encaminarte después de tomarte un descanso. A continuación, recomendamos estrategias para mantener tu progreso y seguir beneficiándote del tratamiento.

Revisar tus valores. En el Capítulo 3, identificaste tus valores y propusiste pasos concretos que podías dar para avanzar hacia ellos. Revisa la **Ficha 3.1: Identificación de valores**, que completaste al inicio de este programa. Ahora que completaste este tratamiento, es posible que hayas logrado un progreso significativo en algunas de las metas que estableciste dentro de cada valor. Para mantener la motivación, puede ser útil revisar tus metas y actualizarlas si es necesario. Ahora que te sentís mejor, puede parecer que se abren más posibilidades para vos (por ejemplo, empezar a salir con alguien, volver a estudiar, buscar un nuevo trabajo). Al actualizar tus metas, pregúntate lo siguiente:

- ¿Tus metas son lo suficientemente específicas y concretas como para que puedas medir fácilmente tu progreso?
- ¿Tus metas son manejables y realistas? Recuerda que el propósito de las metas es motivarte. Si estableces metas poco realistas, lo más probable es que termines sintiéndote derrotado.
- ¿La posibilidad de alcanzar tus metas está bajo tu control, o podrían interferir razones que están fuera de tu control? Por ejemplo, si estableces una meta de ir a dos entrevistas de trabajo el próximo mes, hay muchas razones por las que quizás no puedas alcanzar esa meta que no tienen nada que ver con vos. Sin embargo, si revisas tu meta y la cambias por enviar dos postulaciones laborales cada semana, es más probable que puedas controlar si la alcanzas (y esta meta incluso hace que las entrevistas sean más probables).

Crear un Plan de práctica. La forma más eficaz de mantener el progreso que lograste en este programa y seguir mejorando es continuar practicando las habilidades que aprendiste. Ten en cuenta que, incluso si has logrado un progreso significativo hasta ahora, estas son conductas recién aprendidas que requerirán tiempo y esfuerzo para “afianzarse”.

La Ficha **14.2: Plan de práctica** está diseñada para ayudarte a generar estrategias específicas para practicar cada una de las habilidades centrales de este tratamiento. Los estudios han mostrado que las personas tienen más probabilidades de actuar cuando lo planifican con anticipación. Primero, **la Ficha 14.2: Plan de práctica** te pide que pienses cómo se relaciona cada una de las habilidades del

tratamiento con tus metas a largo plazo. Por ejemplo, si tu meta a largo plazo es mejorar tus relaciones con tus amigos, practicar Flexibilidad Cognitiva puede impedir que saques conclusiones apresuradas cuando un amigo no responde tu mensaje de texto.

La **Ficha 14.2: Plan de práctica** también te pide que propongas ideas específicas sobre cómo podés seguir practicando cada habilidad. Incluso con las mejores intenciones, es difícil cumplir un plan de práctica a menos que seas específico sobre exactamente cómo y cuándo practicarás. Por ejemplo, alguien puede tener la intención de contrarrestar la conducta emocional poco útil de usar distracciones durante los viajes diarios. Sin embargo, este plan no especifica cuándo ni cómo hacer estos cambios. Este es un plan de práctica más eficaz: “Cuando tome el autobús para ir y volver del trabajo, no escucharé música ni leeré en mi teléfono para distraerme. En cada parada, haré una respiración profunda y usaré la habilidad MIRAR para anclarme en el momento presente”.

Finalmente, la **Ficha 14.2: Plan de práctica** te pide que propongas una forma de hacerte responsable de cumplir tu plan. Hay muchas formas de hacerte responsable. podés pedir ayuda a un amigo o familiar; a veces, el simple hecho de saber que alguien te preguntará si cumpliste tu plan de práctica puede motivarte a hacerlo. También podés vincular tu plan de práctica con otras conductas diarias. Por ejemplo, podrías decir que no te cepillarás los dientes por la mañana hasta haber practicado tu meditación de conciencia plena. También podés considerar si hay algún paso que puedas dar para que sea más fácil sostener tu plan de práctica. Por ejemplo, si estás planificando no escuchar música ni leer en el autobús, podría ser útil dejar los auriculares en casa y mantener el teléfono apagado durante el viaje.

Sé tu propio entrenador

Ya sea que hayas completado este programa de tratamiento por tu cuenta o con la ayuda de un terapeuta, es importante que te hagas cargo de tu progreso continuo. A muchas personas les resulta útil programar un momento para revisar su progreso y ajustar su plan de práctica semanalmente. Recomendamos bloquear este tiempo en tu calendario de la misma manera en que lo harías para una consulta

médica o una reunión de trabajo. Si usas un calendario electrónico en tu teléfono o computadora, incluso podés configurar recordatorios automáticos.

A menudo se dice que la mejor defensa es un buen ataque, y lo mismo ocurre cuando se trata de monitorear tus síntomas. Muchas personas esperan hasta que sus síntomas empiezan a interrumpir nuevamente sus vidas antes de hacerse tiempo para abordarlos. Sin embargo, si estableces una rutina de revisarte a vos mismo cada semana, podrás notar cualquier cambio en tus síntomas antes de que se salga de control. Por ejemplo, si notas que estás empezando a pedir más tranquilidad en tus relaciones, podés abordarlo de manera proactiva usando tu plan de práctica.

También puede ser útil considerar si hay situaciones próximas que podrían ser particularmente desafiantes (por ejemplo, ir a una fiesta con drogas y alcohol cuando estás intentando reducir el consumo). podés anticipar algunos de los pensamientos automáticos negativos que probablemente aparezcan y pensar interpretaciones más flexibles con anticipación. Incluso podés revisar estas nuevas interpretaciones justo antes de que ocurra la situación desafiante. También podés planificar algunas *Acciones Alternativas* para usar en lugar de ceder a impulsos poco útiles que puedan surgir.

Anticipar dificultades y manejar contratiempos

Más allá de los avances que hayas logrado en el tratamiento, es muy probable que experimentes emociones, conflictos en las relaciones e impulsos fuertes de hacer algo impulsivo en el futuro. Estas experiencias son una parte normal de la vida cotidiana. Es posible que notes que, cuando estás bajo estrés, tus síntomas tienden a intensificarse. Esto es muy normal y se parece a la forma en que el estrés puede afectar tu sistema inmunológico. Así como es más probable que te enfermes cuando estás bajo mucho estrés, también es más probable que vuelvas a patrones antiguos durante períodos estresantes. También es posible que tus síntomas se intensifiquen aunque no haya habido un aumento del estrés. Aunque esto puede ser desalentador, estas fluctuaciones en los síntomas son perfectamente naturales y normales; no significan necesariamente que hayas recaído. En cambio,

podés usar estas experiencias como recordatorios para practicar las habilidades que mejor te funcionaron.

Las habilidades que aprendiste para manejar tus emociones, relaciones e impulsos también son aplicables para afrontar los inevitables altibajos que ocurrirán con el tiempo. Por ejemplo, responder a un aumento de los síntomas con crítica y juicio solo intensificará los síntomas. Es muy fácil empezar a sacar conclusiones apresuradas y pensar lo peor cuando los síntomas se intensifican. podés encontrarte pensando que el tratamiento fracasó o que nunca podrás afrontar esto. Las Habilidades para pensar (flexibilidad cognitiva) y las Habilidades para estar (conciencia plena) pueden ser muy útiles en estos momentos.

Resumen

Cambiar la forma en que respondes a los desencadenantes emocionales, interpersonales e impulsivos requiere tiempo y esfuerzo: ¡es un trabajo difícil! Es importante recordar que no aprendiste estas formas poco útiles de responder de la noche a la mañana. Del mismo modo, quizás no sea realista esperar que tus dificultades desaparezcan por completo en unos pocos meses. Sin embargo, con práctica constante, podés reemplazar estrategias de afrontamiento poco útiles por otras más eficaces. Esto te permitirá avanzar hacia tus valores. El final del tratamiento es solo el comienzo de cambios más sustanciales en tu vida.

Cuestionario de autoevaluación

Responde a cada una de las siguientes preguntas marcando con un círculo verdadero (V) o falso (F). Las respuestas se encuentran en el Apéndice A.

1. Si sigues teniendo dificultades con los síntomas al final del tratamiento, eso significa que el tratamiento no funcionó para vos.

V F

2. Es natural y normal experimentar fluctuaciones en tus síntomas; eso no significa necesariamente que hayas recaído.

V F

3. Una vez que termina el tratamiento, no necesitás practicar las habilidades de forma regular.

V F

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?

¿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

	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 podés hacerte responsable de cumplir tu plan de práctica?			

Apéndice A

Respuestas a los cuestionarios de autoevaluación

3. V, F, F, V
4. V, F, V, F
5. F, V, V, F
6. V, F, F
7. V, F, V, V
8. F, V, V, F
9. F, V, V, F
10. V, F, V, V
11. V, F, F, F, V
12. V, F, V
13. V, F, F
14. F, V, F

