

CONSULTA CLARA · SISTEMA CLÍNICO

Herramientas terapéuticas

132 fichas en 12 temas
con guía para el terapeuta en cada una



CREADO POR

Emily Lima López

Psicóloga clínica · Terapeuta familiar · Autora

Índice completo

HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS

001	El termómetro de la ansiedad	5	050	Mapa del amor	54
002	Registro ABC de la ansiedad	6	051	Apego en la pareja: cómo busco al otro	55
003	Preguntas al pensamiento ansioso	7	052	Necesidades en la pareja	56
004	Mi escalera de exposición	8	053	Nuestros acuerdos	57
005	Experimento conductual	9	054	Momentos de conexión	58
006	El rato de la preocupación	10	055	Escucha sin defenderse	59
007	Respiración y anclaje 5-4-3-2-1	11	056	Genograma simplificado	60
008	Mis conductas de seguridad	12	057	Roles en mi familia	61
009	Surfear la ola de ansiedad	13	058	Límites con la familia de origen	62
010	Solución de problemas paso a paso	14	059	Lealtades invisibles	63
011	Mi plan ante la crisis de pánico	15	060	Carta no enviada	64
012	Registro de actividades y ánimo	16	061	Mapa de mi red de apoyo	65
013	Plan de activación semanal	17	062	Crianza: mi reacción y la que elijo	66
014	Dividir la tarea en pasos	18	063	Fronteras en la familia	67
015	El ciclo de la rumiación	19	064	Línea de vida familiar	68
016	Mi brújula de valores	20	065	Reencuadre: nuevas miradas del problema	69
017	Las trampas del pensamiento	21	066	Pedir y dar en la familia	70
018	Tres cosas buenas	22	067	Las tareas del duelo	71
019	Mi rutina base	23	068	Línea de vida del vínculo	72
020	Reconectar con los demás	24	069	Carta de despedida	73
021	Señales de alerta y plan de cuidado	25	070	Objetos y rituales que me acompañan	74
022	El agradecimiento al propio esfuerzo	26	071	Fechas difíciles	75
023	Inventario de fortalezas	27	072	Duelo por una ruptura de pareja	76
024	Mi voz crítica y mi voz compasiva	28	073	Duelo migratorio	77
025	Carta compasiva a mí	29	074	Cuando se pierde el trabajo	78
026	Diario de autocompasión	30	075	Autocuidado en el duelo	79
027	El registro de lo positivo	31	076	Lo que se queda conmigo	80
028	Mis límites, mi derecho	32	077	El oleaje del duelo	81
029	Perfeccionismo: coste y beneficio	33	078	Termómetro de estrés	82
030	Mirar desde fuera	34	079	¿Controlable o no controlable?	83
031	Comparaciones que duelen	35	080	Señales de alarma de burnout	84
032	Mi lista de logros vitales	36	081	Auditoría de energía	85
033	Recibir un elogio	37	082	Plan de recuperación	86
034	Rueda de emociones: ponerle nombre	38	083	Mis pausas del día	87
035	Mi ventana de tolerancia	39	084	Reestructurar la agenda	88
036	TIPP: bajar la intensidad rápido	40	085	Valores frente a exigencias	89
037	STOP: una pausa antes de reaccionar	41	086	Pensamientos que aprietan	90
038	Acción opuesta a la emoción	42	087	Red de apoyo ante el estrés	91
039	Registro diario de emociones	43	088	Cerrar la jornada	92
040	Vulnerabilidad: PLEASE	44	089	Mis derechos asertivos	93
041	Plan de autocuidado realista	45	090	Guion DEAR MAN	94
042	Surfear la ola emocional	46	091	El arte de decir que no	95
043	Mi kit de calma	47	092	Cuando ocurra X, yo haré Y	96
044	Validarme a mí misma/o	48	093	Mapa de límites por área	97
045	Nuestro ciclo de conflicto	49	094	La culpa al poner límites	98
046	Pedido en lugar de reproche	50	095	¿Ayudar o rescatar?	99
047	Hablar desde la necesidad (CNV)	51	096	Ensayo de conversación	100
048	Tiempo de pausa acordado	52	097	Estilos de comunicación	101
049	Reparar después de discutir	53	098	Límites en lo digital	102
			099	Sostener un límite en el tiempo	103

Índice completo (cont.)

100	¿Hambre del cuerpo o hambre del momento?	104
101	Antes, durante y después	105
102	Mapa de disparadores	106
103	¿Qué parte de ti tiene hambre?	107
104	Escala de hambre y saciedad	108
105	Mi menú de alternativas	109
106	Comer con los cinco sentidos	110
107	Mi cuerpo sin juicio	111
108	Plan para momentos de riesgo	112
109	El ciclo de culpa y restricción	113
110	Carta a mi hambre emocional	114
111	Las preguntas que dan vueltas	115
112	Tiempo de preocupación programado	116
113	Hechos o historias	117
114	¿Estoy pensando o estoy rumiando?	118
115	Tomar distancia de los pensamientos	119
116	Límite a la búsqueda de certeza	120
117	Decidir con información suficiente	121
118	Las cuatro preguntas	122
119	Cortar el bucle nocturno	123
120	Del bucle a la acción valiosa	124
121	Lo que creo de darle vueltas	125
122	Objetivos terapéuticos SMART	126
123	Mi punto de partida	127
124	Registro semanal del ánimo	128
125	¿Cómo fue la sesión de hoy?	129
126	Escala de progreso	130
127	Mapa de valores	131
128	Mis fortalezas y recursos	132
129	Preparo mi próxima sesión	133
130	Balance a mitad del camino	134
131	Carta a mi yo del futuro	135
132	Plan de mantenimiento	136

05

Herramientas terapéuticas

132 fichas en 12 temas, listas para sesión y tarea

- Ansiedad · 11 fichas
- Depresión · 11 fichas
- Autoestima · 11 fichas
- Regulación emocional · 11 fichas
- Relaciones de pareja · 11 fichas
- Familia y vínculos · 11 fichas
- Duelo y pérdidas · 11 fichas
- Estrés y burnout · 11 fichas
- Límites y asertividad · 11 fichas
- Hambre emocional · 11 fichas
- Rumiación y sobrepensamiento · 11 fichas
- Evaluación y seguimiento · 11 fichas

El termómetro de la ansiedad

Reconocer las señales tempranas antes de que la ansiedad escale

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que solo notan la ansiedad cuando ya es muy intensa. **Cómo presentarla:** “Vamos a construir tu propio termómetro para que puedas actuar cuando todavía estás en 3 y no en 9.” **Tiempo:** 20 min en sesión; revisión en la siguiente.

Describe cómo se ve tu ansiedad en cada nivel. Piensa en tu cuerpo, tus pensamientos y lo que haces.

1 · NIVEL BAJO (1–3) *¿Qué primeras señales notas? Tensión, inquietud, pensamientos...*

2 · NIVEL MEDIO (4–6) *¿Qué cambia en tu cuerpo y en tu forma de pensar?*

3 · NIVEL ALTO (7–10) *¿Cómo te sientes y qué sueles hacer cuando llegas aquí?*

4 · MI PLAN POR NIVEL *Algo concreto que puedo hacer en nivel bajo, medio y alto*

“Escuchar a tu cuerpo a tiempo es una forma de cuidarte.”

Conectar situación, pensamiento y reacción en momentos de ansiedad

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** al inicio del trabajo cognitivo, para identificar pensamientos automáticos. **Cómo presentarla:** “No es la situación sola la que te altera; vamos a ver qué te dices en ese momento.” **Tiempo:** 15 min en sesión; tarea diaria durante una semana.

Anota los momentos en que la ansiedad subió. A = situación, B = lo que pensaste, C = lo que sentiste e hiciste.

[illegible]

LO QUE OBSERVO AL REVISAR LA SEMANA *¿Se repiten situaciones o pensamientos?*

“Lo que piensas en el momento no siempre es lo que ocurre.”

Preguntas al pensamiento ansioso

Reestructuración cognitiva de predicciones catastróficas

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que sobreestiman el peligro y subestiman sus recursos. **Cómo presentarla:** “Vamos a tratar a este pensamiento como a un testigo: le haremos preguntas antes de creerle.” **Tiempo:** 20 min en sesión; luego 1 registro al día.

1 · EL PENSAMIENTO *Escríbelo tal como aparece. ¿Cuánto lo crees (0–100 %)?*

2 · LA EVIDENCIA A FAVOR Y EN CONTRA *Hechos, no sensaciones*

3 · LO MÁS PROBABLE *Si pasara lo peor, ¿cómo lo afrontaría?*

4 · UN PENSAMIENTO MÁS EQUILIBRADO *Una frase realista y amable. ¿Cuánto lo crees ahora?*

ANSIEDAD DESPUÉS DEL EJERCICIO

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 nada máxima

“Un pensamiento es una hipótesis, no una sentencia.”

Mi escalera de exposición

Jerarquía graduada para acercarte a lo que evitas

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** miedos concretos y evitación sostenida. **Cómo presentarla:** “Vamos a subir esta escalera peldaño a peldaño, a tu ritmo, sin saltarnos ninguno.” **Tiempo:** 25 min en sesión; práctica 3–4 veces por semana.

MI META FINAL ¿Qué me gustaría poder hacer cuando la ansiedad no mande?

PELDAÑO	SITUACIÓN	ANSIEDAD ESPERADA (0–10)	ANSIEDAD REAL (0–10)	FECHA

Empieza por el peldaño más bajo. Quédate en la situación hasta que la ansiedad baje o hasta aprender algo nuevo. Repite antes de subir.

LO QUE APRENDÍ ¿Pasó lo que temía? ¿Qué descubrí de mí?

“El valor no es no sentir miedo: es dar el paso con él.”

Experimento conductual

Poner a prueba una predicción ansiosa en la vida real

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** creencias que se mantienen por evitación o conductas de seguridad. **Cómo presentarla:** “En lugar de discutir con tu miedo, vamos a diseñar un pequeño experimento para comprobarlo.” **Tiempo:** 15 min de diseño; el experimento entre sesiones.

1 · MI PREDICCIÓN *¿Qué creo que pasará? ¿Cuánto lo creo (0–100 %)?*

2 · EL EXPERIMENTO *¿Qué haré, cuándo y dónde? ¿Qué conductas de seguridad dejaré?*

3 · LO QUE PASÓ REALMENTE *Describe los hechos*

4 · CONCLUSIÓN *¿Qué aprendí? ¿Cuánto creo ahora mi predicción (0–100 %)?*

“La experiencia enseña lo que ningún argumento puede.”

El rato de la preocupación

Posponer la preocupación a un momento y lugar fijos

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** preocupación persistente que invade el día y el descanso. **Cómo presentarla:** “No te pido que dejes de preocuparte; te pido que lo hagas con cita previa.” **Tiempo:** 10 min de explicación; práctica diaria 15 min.

Mi hora de preocupación

Lugar

Duración (máx. 15 min)

1 · PREOCUPACIONES APLAZADAS *Anótalas aquí durante el día y vuelve a lo que hacías*

2 · EN MI RATO: ¿PUEDO HACER ALGO? *Si sí: el primer paso concreto. Si no: la dejo ir*

3 · AL FINAL DE LA SEMANA *¿Cuántas preocupaciones seguían importando en su hora?*

“Tu atención merece estar donde está tu vida: aquí.”

Respiración y anclaje 5-4-3-2-1

Bajar la activación y volver al presente

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** picos de ansiedad, sensación de desconexión o antes de situaciones temidas. **Cómo presentarla:** “Vamos a practicarlo ahora juntos, para que tu cuerpo lo recuerde cuando lo necesites.” **Tiempo:** 10 min en sesión; práctica diaria de 5 min.

Respiración lenta: inhala por la nariz contando 4, exhala por la boca contando 6. Repite 6 veces. La exhalación larga calma el cuerpo.

5 COSAS QUE VEO · 4 QUE TOCO *Nómbrales en voz baja*

3 QUE OIGO · 2 QUE HUELO · 1 QUE SABOREO *Tómate tu tiempo con cada una*

ANSIEDAD ANTES DE PRACTICAR



ANSIEDAD DESPUÉS DE PRACTICAR



CUÁNDO LO USÉ ESTA SEMANA *Situación y qué noté*

“Tu respiración siempre está disponible para traerte de vuelta.”

Mis conductas de seguridad

Detectar lo que alivia hoy pero mantiene el miedo mañana

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuando la ansiedad persiste pese a la exposición. **Cómo presentarla:** “Vamos a mirar esos pequeños trucos que te protegen... y que quizá no te dejan comprobar que puedes.” **Tiempo:** 20 min en sesión.

SITUACIÓN TEMIDA	LO QUE HAGO PARA SENTIRME A SALVO	¿QUÉ ME IMPIDE APRENDER?

LA QUE VOY A SOLTAR PRIMERO *¿Cuál es la más fácil de reducir esta semana?*

- ☐ La reduje de forma gradual
- ☐ Anoté mi ansiedad antes y después
- ☐ Noté que la ansiedad bajó por sí sola
- ☐ Lo hablaré en la próxima sesión

LO QUE DESCUBRÍ *¿Pasó algo de lo que temía?*

“Lo que te protege del miedo también puede protegerlo a él.”

Surfear la ola de ansiedad

Observar la ansiedad sin luchar contra ella

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que intentan controlar o suprimir cada sensación. **Cómo presentarla:** “La ansiedad es como una ola: sube, llega a su punto más alto y baja. Vamos a aprender a surfearla.” **Tiempo:** 15 min en sesión; práctica cuando aparezca.

1 · LA OLA LLEGA *¿Dónde la siento en el cuerpo? Descríbela sin juzgar*

2 · LE HAGO ESPACIO *Respiro alrededor de la sensación. ¿Qué me digo?*

3 · MIRO CÓMO CAMBIA *¿Qué pasó con la intensidad minuto a minuto?*

LUCHA CONTRA LA SENSACIÓN



4 · VUELVO A LO QUE IMPORTA *¿Qué hice después, aun con algo de ansiedad?*

“No tienes que detener las olas para aprender a mantenerte a flote.”

Solución de problemas paso a paso

Pasar de la preocupación a la acción concreta

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** preocupaciones sobre problemas reales y resolubles. **Cómo presentarla:** “Esta preocupación sí tiene algo que hacer. Vamos a convertirla en un plan.” **Tiempo:** 20 min en sesión; aplicación durante la semana.

1 · EL PROBLEMA, EN UNA FRASE *Concreto y específico*

2 · TODAS LAS OPCIONES *Sin juzgar todavía, incluso las que parecen raras*

OPCIÓN	VENTAJAS	DESVENTAJAS	VIABLE (sí/no)

3 · MI ELECCIÓN Y PRIMER PASO *¿Qué haré, cuándo y con quién?*

4 · RESULTADO *¿Cómo salió? ¿Qué ajusto?*

“Un problema pensado en pasos pesa menos.”

Mi plan ante la crisis de pánico

Una guía personal para los momentos de máxima activación

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes con episodios de ansiedad intensa y repentina. **Cómo presentarla:** “Vamos a escribir, con calma, lo que necesitas recordar cuando la calma no esté.” **Tiempo:** 20 min en sesión; llevarlo en el móvil.

Una crisis de pánico es muy desagradable pero no es peligrosa: el cuerpo activa una alarma que sube y, en minutos, baja sola.

1 · MIS SEÑALES DE AVISO *¿Cómo empieza en mí?*

2 · LO QUE ME DIGO *Una frase que me ayuda a no pelear con la sensación*

3 · LO QUE HAGO *Respiración, anclaje, postura, lugar*

4 · DESPUÉS DE LA CRISIS *Cómo me cuido y qué anoto para la sesión*

“Esta sensación es intensa, y también es pasajera.”

Descubrir qué actividades se relacionan con tu estado de ánimo

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** primeras sesiones de activación conductual. **Cómo presentarla:** “Antes de cambiar nada, vamos a observar cómo pasas tus días y cómo te sientes en cada momento.” **Tiempo:** 10 min de explicación; registro diario durante una semana.

Anota lo que hiciste en cada franja y puntúa tu ánimo de 0 (muy bajo) a 10 (muy bien). No hace falta que sea perfecto.

[illegible]

LO QUE NOTO ¿Qué actividades suben mi ánimo, aunque sea un poco?

“Observar tu día sin juzgarlo ya es un primer paso.”

Plan de activación semanal

Programar actividades pequeñas con sentido

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuando la inactividad y el aislamiento mantienen el ánimo bajo. **Cómo presentarla:** “No esperaremos a tener ganas: vamos a actuar primero, y las ganas suelen venir después.” **Tiempo:** 20 min en sesión; revisión cada semana.

DÍA	ACTIVIDAD PEQUEÑA	HORA	HECHA ()	ÁNIMO DESPUÉS (0-10)

MIS ACTIVIDADES DE PLACER *Cosas sencillas que antes disfrutaba*

MIS ACTIVIDADES DE LOGRO *Tareas pequeñas que me dan sensación de avanzar*

“La acción pequeña de hoy prepara el ánimo de mañana.”

Dividir la tarea en pasos

Hacer abordable lo que parece imposible

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** tareas acumuladas que generan bloqueo y culpa. **Cómo presentarla:** “Esta tarea es demasiado grande tal como está. Vamos a partirla hasta que el primer paso sea casi ridículo.” **Tiempo:** 15 min en sesión.

LA TAREA QUE ME PESA *¿Qué tengo pendiente?*

PASO	QUÉ HARÉ EXACTAMENTE	TIEMPO	HECHO ()

MI PRIMER PASO DE HOY *Tan pequeño que pueda hacerlo aunque no tenga ganas*

CÓMO ME SENTÍ AL TERMINAR *Reconoce el esfuerzo, no solo el resultado*

“Un paso pequeño sigue siendo un paso.”

El ciclo de la rumiación

Pasar de darle vueltas a estar en el presente

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que pasan horas pensando en el porqué de su malestar. **Cómo presentarla:** “Vamos a ver si darle vueltas te está ayudando a resolver algo o te está hundiendo más.” **Tiempo:** 20 min en sesión; registro durante la semana.

1 · ¿CUÁNDO EMPIEZO A DARLE VUELTAS? *Hora, lugar, lo que acababa de pasar*

2 · ¿SOBRE QUÉ RUMIO? *Temas y preguntas que se repiten*

¿ME ACERCA A UNA SOLUCIÓN?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nada *mucho*

3 · LO QUE HAGO PARA SALIR *Una actividad que ocupe mis manos y mi atención*

4 · QUÉ NOTÉ AL HACERLO *Cambios en el ánimo o en los pensamientos*

“Pensar más no siempre es entender mejor.”

Mi brújula de valores

Reconectar con lo que da sentido a tu vida

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuando la persona siente vacío o no sabe para qué moverse. **Cómo presentarla:** “Si mañana amanecieras un poco mejor, ¿hacia dónde te gustaría caminar?” **Tiempo:** 25 min en sesión; revisión mensual.

ÁREA	LO QUE ME IMPORTA	IMPORTANCIA (0–10)	CUÁNTO LO VIVO (0–10)

Áreas posibles: familia, pareja, amistades, trabajo, salud, ocio, espiritualidad, comunidad.

EL ÁREA CON MÁS DISTANCIA *¿Dónde hay más diferencia entre lo que valoro y lo que vivo?*

UNA ACCIÓN PEQUEÑA ESTA SEMANA *Un gesto concreto en dirección a ese valor*

“Los valores no se alcanzan; se viven, paso a paso.”

Reconocer distorsiones que tiñen la realidad

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pensamientos negativos repetitivos sobre uno mismo, el mundo o el futuro. **Cómo presentarla:** “Tu mente te está mostrando la realidad con un filtro. Vamos a aprender a reconocerlo.” **Tiempo:** 20 min en sesión; registro durante la semana.

- ☐ **Todo o nada:** si no es perfecto, es un fracaso
- ☐ **Filtro negativo:** solo veo lo que salió mal
- ☐ **Adivinar el futuro:** “nada va a mejorar”
- ☐ **Etiquetarme:** “soy un desastre”
- ☐ **Descalificar lo positivo:** “eso no cuenta”

PENSAMIENTO	TRAMPA	OTRA FORMA DE VERLO

MI TRAMPA MÁS FRECUENTE *¿Cuál aparece más y en qué momentos?*

“Reconocer el filtro te devuelve el color.”

Entrenar la atención hacia lo que sí funcionó

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuando la atención se centra casi solo en lo negativo. **Cómo presentarla:** "No se trata de pensar en positivo, sino de no perderte lo bueno que también ocurre." **Tiempo:** 5 min al final del día durante dos semanas.

Cada noche, anota tres cosas que salieron bien hoy, por pequeñas que sean, y tu papel en ellas.

[illegible]

AL REVISAR LA SEMANA ¿Qué me sorprende? ¿Qué quiero repetir?

“Lo bueno también merece ser recordado.”

Mi rutina base

Sueño, alimentación y movimiento como ancla del día

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuando los ritmos diarios están desorganizados. **Cómo presentarla:** “Antes de lo grande, vamos a cuidar los cimientos: a qué hora te levantas, comes y te mueves.” **Tiempo:** 15 min en sesión; seguimiento semanal.

Hora de levantarme

Hora de acostarme

Comidas principales (horas)

Movimiento diario (min)

DÍA	ME LEVANTÉ	COMÍ A MIS HORAS	ME MOVÍ	SALÍ / LUZ NATURAL

LO QUE MÁS ME CUESTA *¿Qué parte de la rutina se me cae primero?*

UN AJUSTE REALISTA *Un cambio pequeño para la semana próxima*

“La rutina sostiene cuando el ánimo no puede.”

Reconectar con los demás

Pequeños pasos para salir del aislamiento

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** retirada social, sensación de ser una carga. **Cómo presentarla:** “El aislamiento suele alimentar el ánimo bajo. Vamos a buscar un contacto posible, no perfecto.” **Tiempo:** 15 min en sesión; tarea semanal.

1 · PERSONAS CON LAS QUE ME SIENTO BIEN *Aunque haga tiempo que no hablamos*

2 · LO QUE ME FRENA *¿Qué pienso antes de escribir o llamar?*

PERSONA	CONTACTO PEQUEÑO	CUÁNDO	HECHO ()	CÓMO ME SENTÍ

3 · LO QUE APRENDÍ *¿Se cumplió lo que temía?*

“Pedir compañía no es ser una carga: es ser humano.”

Señales de alerta y plan de cuidado

Detectar recaídas a tiempo y saber qué hacer

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** fase de mantenimiento o cierre del proceso. **Cómo presentarla:** “Hemos avanzado mucho. Vamos a preparar un plan para reconocer las señales si el ánimo vuelve a bajar.” **Tiempo:** 25 min en sesión; revisión antes del alta.

1 · MIS PRIMERAS SEÑALES *Cambios en sueño, contacto, pensamientos, actividad*

2 · SITUACIONES DE RIESGO *Momentos o fechas que me vuelven más vulnerable*

3 · LO QUE ME AYUDA *Actividades, personas y recursos que ya sé que funcionan*

4 · A QUIÉN ACUDO *Personas de confianza y cuándo contacto a mi terapeuta*

Si en algún momento aparecen ideas de hacerte daño, contacta de inmediato con tu terapeuta o con los servicios de emergencia de tu país.

“Saber pedir ayuda a tiempo también es parte de sanar.”

El agradecimiento al propio esfuerzo

Registrar logros cuando todo cuesta más

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** autocrítica por “no hacer lo suficiente” en fases de ánimo bajo. **Cómo presentarla:** “Hoy vamos a medir el esfuerzo, no el resultado. Con el ánimo bajo, cada tarea vale doble.” **Tiempo:** 5 min diarios durante una semana.

DÍA	ALGO QUE HICE AUNQUE ME COSTÓ	ESFUERZO (0-10)

LO QUE LE DIRÍA A UN AMIGO *Si un amigo hubiera hecho esto sintiéndose así, ¿qué le diría?*

ME LO DIGO A MÍ *Escribe esa misma frase para ti*

“Levantarte en un día difícil también es un logro.”

Inventario de fortalezas

Reconocer tus cualidades con ejemplos concretos

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que minimizan sus capacidades. **Cómo presentarla:** “Vamos a buscar pruebas de tus fortalezas, igual que buscarías pruebas de un error.” **Tiempo:** 20 min en sesión; completar en casa.

FORTALEZA	UN MOMENTO EN QUE LA MOSTRÉ	QUIÉN LO NOTÓ

Ideas: perseverancia, amabilidad, humor, creatividad, honestidad, valentía, curiosidad, responsabilidad, capacidad de escucha.

LA FORTALEZA QUE MÁS OLVIDO *¿Cuál me cuesta más reconocer en mí?*

CÓMO LA USARÉ ESTA SEMANA *Una situación concreta*

“Tus cualidades existen aunque no siempre las veas.”

Mi voz crítica y mi voz compasiva

Distinguir la autocrítica del autocuidado

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** diálogo interno duro, exigencia elevada. **Cómo presentarla:** “Vamos a escuchar cómo te hablas y a practicar otra voz, igual de honesta pero más amable.” **Tiempo:** 20 min en sesión; práctica diaria.

1 · LO QUE DICE MI VOZ CRÍTICA *Frases literales, tal como aparecen*

2 · ¿DE QUIÉN SUENA ESTA VOZ? *¿Me recuerda a alguien o a algún momento?*

3 · ¿QUÉ INTENTA PROTEGER? *Detrás de la crítica suele haber un miedo*

4 · LO QUE DIRÍA MI VOZ COMPASIVA *Honesta, cálida y orientada a ayudarme*

“Puedes exigirte crecer sin dejar de tratarte bien.”

Carta compasiva a mí

Hablarte como hablarías a alguien que quieres

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** culpa, vergüenza o autocrítica ante un error o dificultad. **Cómo presentarla:** “Imagina a alguien que te quiere de forma incondicional. ¿Qué te escribiría hoy?” **Tiempo:** 20 min en casa; lectura en sesión.

1 · LO QUE ESTOY VIVIENDO *La situación que me duele, sin juzgarla*

2 · LO QUE ENTIENDO DE MÍ *Por qué es comprensible que me sienta así*

3 · LO QUE COMPARTO CON OTROS *Muchas personas han pasado por algo parecido*

4 · LO QUE ME DESEO *Palabras de ánimo y un paso amable para cuidarme*

“Mereces la misma ternura que ofreces a los demás.”

Diario de autocompasión

Tres pasos diarios para acompañarte en lo difícil

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** práctica continuada tras introducir la autocompasión. **Cómo presentarla:** “Cada noche vas a elegir un momento difícil del día y acompañarte en él, en tres pasos.” **Tiempo:** 5–10 min al día durante dos semanas.

1 · ATENCIÓN PLENA *¿Qué pasó y qué sentí? Lo nombro sin exagerar ni minimizar*

2 · HUMANIDAD COMPARTIDA *¿Cómo esto forma parte de la experiencia humana?*

3 · AMABILIDAD *¿Qué me digo con cariño? ¿Qué necesito ahora?*

DUREZA CONMIGO HOY



LO QUE NOTO DESPUÉS *Cambios en el cuerpo o en el ánimo*

“Acompañarte en lo difícil es un acto de valentía.”

El registro de lo positivo

Reunir pruebas a favor de una nueva visión de ti

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** creencias negativas centrales sobre uno mismo. **Cómo presentarla:** “Tu mente guarda muy bien las pruebas en tu contra. Vamos a empezar a guardar las otras.” **Tiempo:** 5 min diarios durante varias semanas.

MI CREENCIA ANTIGUA *Por ejemplo: “no valgo lo suficiente”. ¿Cuánto la creo (0–100 %)?*

MI CREENCIA NUEVA *Más realista y amable. ¿Cuánto la creo (0–100 %)?*

DÍA	PRUEBA A FAVOR DE LA NUEVA CREENCIA

AL CABO DE UNA SEMANA *¿Cuánto creo ahora cada una?*

“Cada pequeña prueba cuenta una nueva historia sobre ti.”

Mis límites, mi derecho

Practicar la asertividad en situaciones concretas

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** dificultad para decir que no o expresar necesidades. **Cómo presentarla:** “Poner un límite no es atacar a nadie: es darte el lugar que te corresponde.” **Tiempo:** 20 min en sesión con ensayo; práctica semanal.

1 · LA SITUACIÓN *¿Dónde me cuesta poner un límite?*

2 · LO QUE SIENTO Y NECESITO *Mi emoción y mi necesidad, en primera persona*

3 · MI FRASE ASERTIVA *“Cuando... me siento... y necesito...”*

4 · CÓMO SALÍÓ *¿Qué pasó? ¿Qué me dije después?*

SEGURIDAD AL DECIRLO

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ninguna total

“Decir que no a otros puede ser decirte que sí a ti.”

Perfeccionismo: coste y beneficio

Revisar las exigencias que ya no te sirven

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** estándares muy altos que generan agotamiento o evitación. **Cómo presentarla:** “Vamos a mirar con honestidad qué te da tu exigencia y qué te está quitando.” **Tiempo:** 20 min en sesión.

MI REGLA PERFECCIONISTA *Por ejemplo: “si no lo hago perfecto, no vale”*

LO QUE ME APORTA

LO QUE ME CUESTA

UNA REGLA MÁS FLEXIBLE *“Prefiero... pero si no...”*

MI EXPERIMENTO: “SUFICIENTEMENTE BIEN” *Una tarea que haré al 80 % y qué observo*

“Lo suficientemente bueno también es valioso.”

Mirar desde fuera

Tomar distancia de la autoevaluación negativa

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** juicios globales duros tras una situación puntual. **Cómo presentarla:** “Vamos a salir un momento de tu cabeza y mirar la escena como la vería otra persona.” **Tiempo:** 15 min en sesión.

1 · LO QUE PASÓ *Solo los hechos, como lo grabaría una cámara*

2 · MI JUICIO SOBRE MÍ *¿Qué concluí sobre mí?*

3 · LO QUE VERÍA UN AMIGO *¿Cómo lo interpretaría alguien que me aprecia?*

4 · LO QUE VERÍA YO EN OTRA PERSONA *Si le pasara a otro, ¿lo juzgaría igual?*

5 · UNA MIRADA MÁS JUSTA *Una conclusión equilibrada*

“Un momento no define quién eres.”

Comparaciones que duelen

Reconocer y desactivar la comparación constante

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** comparación frecuente en redes, trabajo o relaciones. **Cómo presentarla:** “Vamos a ver cuándo te comparas, con quién y qué te queda después.” **Tiempo:** 15 min en sesión; registro durante la semana.

SITUACIÓN	CON QUIÉN ME COMPARÉ	LO QUE PENSÉ DE MÍ	CÓMO ME SENTÍ

LO QUE NO VEO DEL OTRO *La parte de su vida que no se muestra*

MI PROPIO CAMINO *En lugar de compararme, ¿qué paso me acerca a lo que valoro?*

- ☐ Reduje el tiempo en redes que me hacen sentir peor
- ☐ Noté la comparación sin engancharme
- ☐ Me comparé con quien era yo antes

“Tu camino no necesita parecerse a ningún otro.”

Mi lista de logros vitales

Recuperar la historia de lo que has superado

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** sensación de no haber conseguido nada valioso. **Cómo presentarla:** “Vamos a hacer un recorrido por tu vida buscando lo que superaste, no lo que falló.” **Tiempo:** 25 min en sesión; ampliar en casa.

ETAPA DE MI VIDA	ALGO QUE LOGRÉ O SUPERÉ	QUÉ DICE DE MÍ

LA DIFICULTAD DE LA QUE ESTOY MÁS ORGULLOSO/A *¿Cómo la atravesé?*

LOS RECURSOS QUE USÉ *Cualidades, personas, aprendizajes*

LO QUE ME LLEVO PARA HOY *¿Cómo me ayudan esos recursos ahora?*

“Has atravesado días difíciles, y aquí sigues.”

Recibir un elogio

Dejar de desviar lo bueno que otros ven en ti

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que rechazan o minimizan los reconocimientos. **Cómo presentarla:** “Cuando alguien te dice algo bueno, ¿qué haces con ello? Vamos a practicar a quedártelo.” **Tiempo:** 15 min en sesión con ensayo; registro semanal.

ELOGIO RECIBIDO	MI RESPUESTA AUTOMÁTICA	LO QUE PENSÉ POR DENTRO

1 · LO QUE ME IMPIDE ACEPTARLO ¿Qué temo si lo creo? ¿Qué me dijeron sobre “creérselo”?

2 · MI NUEVA RESPUESTA Por ejemplo: “Gracias, me alegra que lo veas”

3 · DEJARLO ENTRAR Relee un elogio y anota qué sientes al tomarlo en serio

COMODIDAD AL RECIBIR UN ELOGIO



“Aceptar lo bueno de ti no es vanidad: es justicia.”

Rueda de emociones: ponerle nombre

Pasar de “me siento mal” a una emoción precisa y a su mensaje

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que describen su malestar de forma global o solo con sensaciones físicas.
Cómo presentarla: “Nombrar con precisión ya calma un poco. Vamos a buscar la palabra exacta para lo que sientes.”
Tiempo: 10–15 min en sesión; luego una vez al día como tarea.

Emociones básicas: **alegría, tristeza, miedo, enojo, asco, sorpresa**. Cada una tiene matices: el enojo puede ser fastidio, frustración, indignación o rabia; la tristeza puede ser nostalgia, decepción, soledad o desánimo.

LA SITUACIÓN ¿Qué pasó justo antes? Describe solo los hechos.

EMOCIÓN BÁSICA Y MATIZ ¿Cuál de las seis es? ¿Qué palabra más precisa le queda mejor?

INTENSIDAD DE LA EMOCIÓN

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 apenas la noto me desborda

DÓNDE LA SIENTO EN EL CUERPO Pecho, garganta, estómago, mandíbula, manos...

QUÉ ME ESTÁ DICIENDO Toda emoción informa algo: ¿qué necesito o qué me importa aquí?

“Lo que se nombra se puede acompañar.”

Mi ventana de tolerancia

Reconocer cuándo estoy dentro, por encima o por debajo de lo manejable

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que oscilan entre desborde y desconexión, o que no notan cuándo empiezan a perder el control. **Cómo presentarla:** “Todos tenemos un margen en el que podemos sentir y pensar a la vez. Vamos a dibujar el tuyo.” **Tiempo:** 20 min en sesión; revisar en la siguiente con ejemplos reales.

Por encima (hiperactivación): ansiedad, enojo intenso, pensamientos acelerados. **Dentro:** puedo sentir y pensar al mismo tiempo. **Por debajo** (hipoactivación): vacío, cansancio extremo, desconexión, “no siento nada”.

POR ENCIMA: MIS SEÑALES *¿Qué noto en el cuerpo, la mente y la conducta cuando me paso de rosca?*

DENTRO: CÓMO ME RECONOZCO *¿Cómo estoy cuando estoy bien regulada/o?*

POR DEBAJO: MIS SEÑALES *¿Qué noto cuando me apago o me desconecto?*

LO QUE ME DEVUELVE A LA VENTANA *Desde arriba necesito bajar; desde abajo necesito activarme. ¿Qué me sirve en cada caso?*

“No se trata de no salir nunca de la ventana, sino de saber volver.”

TIPP: bajar la intensidad rápido

Cuatro recursos corporales para crisis emocionales de alta activación

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** momentos de emoción muy intensa en los que pensar no ayuda todavía. **Cómo presentarla:** “Cuando la emoción está en 9 o 10, primero calmamos el cuerpo. Después pensamos.” **Tiempo:** 15 min en sesión con práctica guiada; plan para usar en casa.

Temperatura: agua fría en la cara unos segundos. Intensidad de ejercicio breve: moverse fuerte unos minutos. Paced breathing (respiración pausada): exhalar más largo que inhalar. Progresiva relajación muscular. *Consulta con tu médico si tienes alguna condición cardíaca o física antes de usar frío o ejercicio intenso.*

RECURSO TIPP	CÓMO LO HARÍA YO	INTENSIDAD ANTES (0-10)	INTENSIDAD DESPUÉS (0-10)

MI SEÑAL DE ALARMA ¿A partir de qué momento sé que necesito TIPP y no otra cosa?

LO QUE TENGO PREPARADO ¿Qué necesito tener a mano (agua fría, espacio, audio guía)?

“El cuerpo calmado le abre la puerta a la mente clara.”

STOP: una pausa antes de reaccionar

Frenar el impulso y elegir la respuesta que me conviene

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que actúan por impulso y luego se arrepienten (gritar, enviar mensajes, abandonar). **Cómo presentarla:** “Entre lo que sientes y lo que haces puede haber un segundo. Vamos a entrenar ese segundo.” **Tiempo:** 10 min en sesión; registrar dos situaciones durante la semana.

S – Stop: detente, no te muevas. **T** – Toma distancia: respira, da un paso atrás. **O** – Observa: qué pasa fuera y dentro de ti. **P** – Procede con atención: actúa pensando en tus objetivos.

LA SITUACIÓN Y EL IMPULSO *¿Qué pasó y qué sentí ganas de hacer?*

LO QUE OBSERVÉ AL DETENERME *Pensamientos, emociones, sensaciones, hechos.*

LO QUE ELEGÍ HACER *¿Qué hice en lugar del impulso? ¿Qué objetivo tenía en mente?*

RESULTADO *¿Cómo quedó la situación? ¿Qué aprendí?*

“Frenar no es reprimir: es elegir.”

Acción opuesta a la emoción

Cuando la emoción no encaja con los hechos, actuar en sentido contrario

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** emociones que se mantienen por la conducta que provocan (evitar por miedo, aislarse por tristeza, atacar por enojo). **Cómo presentarla:** “Las emociones nos empujan a hacer algo. A veces lo que nos empuja es justo lo que la alimenta.” **Tiempo:** 20 min en sesión; practicar una acción opuesta durante la semana.

Primero revisa: ¿la emoción **encaja con los hechos** y su intensidad es proporcional? Si no es así, o si seguir el impulso no te ayuda, prueba la acción opuesta **de forma completa**: con el cuerpo, la voz y la postura.

EMOCIÓN	IMPULSO	ACCIÓN OPUESTA	QUÉ PASÓ DESPUÉS

¿ENCAJA CON LOS HECHOS? *Revisa la evidencia: ¿qué hechos la justifican y cuáles no?*

MI ACCIÓN OPUESTA DE ESTA SEMANA *Concreta: qué, cuándo, con quién.*

INTENSIDAD DE LA EMOCIÓN DESPUÉS DE LA ACCIÓN OPUESTA

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

bajó mucho no cambió

“A veces el camino de salida es el contrario al que la emoción señala.”

Registro diario de emociones

Observar patrones a lo largo de la semana

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** al inicio del trabajo en regulación, para obtener una línea base y detectar desencadenantes. **Cómo presentarla:** “No te pido que cambies nada todavía. Solo que observes como si fueras una investigadora de ti misma/o.” **Tiempo:** 5 min al día durante una semana; revisión de 15 min en sesión.

DÍA	EMOCIÓN PRINCIPAL	INTENSIDAD (0-10)	QUÉ LA DISPARÓ	QUÉ HICE

PATRONES QUE NOTO ¿Hay horarios, personas o situaciones que se repiten?

LO QUE ME AYUDÓ ¿Qué hice algún día que me hizo sentir un poco mejor?

“Observar sin juzgar ya es un cambio.”

Vulnerabilidad: PLEASE

Cuidar el cuerpo para que las emociones tengan menos combustible

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes muy reactivos cuyo cuidado básico (sueño, comida, movimiento) está descuidado. **Cómo presentarla:** “Cuando el cuerpo está agotado, cualquier chispa enciende el fuego. Vamos a revisar tu base.” **Tiempo:** 15 min en sesión; seguimiento semanal.

PLEASE resume cinco áreas de cuidado: atender la salud física y seguir las indicaciones médicas, **comer** de forma equilibrada, evitar sustancias que alteran el ánimo, **dormir** lo suficiente y **moverse** regularmente.

ÁREA	CÓMO ESTÁ HOY	UN PEQUEÑO PASO	LO CUMPLÍ (L M X J V S D)

EL ÁREA QUE MÁS ME AFECTA *¿Cuál de estas, cuando falla, más me desregula?*

QUÉ ME LO DIFICULTA *Obstáculos reales y cómo podría sortearlos.*

“Regularse también es dormir, comer y moverse.”

Plan de autocuidado realista

Pequeños gestos sostenibles para cuidar el ánimo cada semana

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que se cuidan solo cuando ya están agotados, o que viven el autocuidado como una obligación más. **Cómo presentarla:** “No buscamos un plan perfecto, sino uno que puedas cumplir en una semana difícil.” **Tiempo:** 20 min en sesión; revisión quincenal.

CUERPO *Algo pequeño para el cuerpo: descanso, movimiento, alimentación.*

MENTE Y EMOCIONES *Algo que me calme, me distraiga sanamente o me dé perspectiva.*

VÍNCULOS *¿Con quién me hace bien conectar? ¿Cómo y cuándo?*

SENTIDO Y DISFRUTE *Algo que me conecte con lo que me importa o me guste por sí mismo.*

- ☐ Mi plan cabe en una semana ocupada
- ☐ Tengo un plan mínimo para los días malos
- ☐ Sé qué me impide cuidarme y qué haré al respecto

“Cuidarte no es un premio: es mantenimiento.”

Surfear la ola emocional

Observar cómo sube, llega a su punto máximo y baja una emoción

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que temen que la emoción “no se va a acabar nunca” y la evitan a toda costa. **Cómo presentarla:** “Las emociones son como olas: suben, llegan a la cresta y bajan. Vamos a mirar una sin salir corriendo.” **Tiempo:** 15 min de práctica guiada en sesión; tarea con una emoción moderada.

Elige una emoción de intensidad **moderada** (no la más difícil). Observa sin intentar cambiarla: dónde la sientes, cómo se mueve, cómo cambia. Anota la intensidad cada pocos minutos.

MINUTO	INTENSIDAD (0–10)	QUÉ NOTO EN EL CUERPO	QUÉ DICE MI MENTE

LO QUE DESCUBRÍ ¿La emoción se mantuvo igual todo el tiempo? ¿Qué cambió?

LO MÁS DIFÍCIL DE NO HACER NADA ¿Qué impulso apareció y cómo lo dejé pasar?

“Ninguna ola dura para siempre.”

Mi kit de calma

Recursos de los cinco sentidos listos para momentos difíciles

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que en crisis “se quedan en blanco” y no recuerdan qué les ayuda. **Cómo presentarla:** “En la tormenta nadie piensa con claridad. Por eso vamos a preparar el kit con el cielo despejado.” **Tiempo:** 15 min en sesión; armar el kit físico en casa.

Elige al menos un recurso por sentido. Que sean concretos y estén a tu alcance (por ejemplo, en una caja, el bolso o el teléfono).

SENTIDO	LO QUE ME CALMA	DÓNDE LO TENGO

FRASES QUE ME AYUDAN *Escríbelas con tus palabras, como te las diría alguien que te quiere.*

PERSONAS A LAS QUE PUEDO ESCRIBIR *Nombre y cuándo tiene sentido contactarlas.*

“Prepararse en calma es un regalo para tu yo de la tormenta.”

Validarme a mí misma/o

Pasar de la crítica a la comprensión de lo que siento

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que se juzgan por sentir (“no debería ponerme así”), lo que intensifica la emoción. **Cómo presentarla:** “Juzgarte por sentir es como echarle leña al fuego. Vamos a probar otra forma de hablarte.” **Tiempo:** 15 min en sesión; practicar con dos situaciones.

LO QUE SIENTO *Nómbrale sin adornos.*

LO QUE ME DIGO HABITUALMENTE *La voz crítica: “es una tontería”, “exagero”, “no debería”...*

POR QUÉ TIENE SENTIDO QUE LO SIENTA *Por mi historia, por la situación o porque es humano sentirlo.*

LO QUE ME DIRÍA ALGUIEN QUE ME QUIERE *Escríbelo con calidez, en segunda persona.*

CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE VALIDARME

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
igual o peor *más en calma*

“Validar no es estar de acuerdo con todo: es reconocer que tiene sentido.”

Nuestro ciclo de conflicto

Ver la danza que se repite en lugar de buscar un culpable

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** parejas que discuten siempre “por lo mismo” con distintos temas de fondo. **Cómo presentarla:** “No es que uno de ustedes sea el problema. El problema es el ciclo que los atrapa a los dos.” **Tiempo:** 25–30 min en sesión conjunta.

Muchas parejas quedan atrapadas en un ciclo del tipo **perseguir–retirarse**: cuanto más reclama uno, más se aleja el otro, y cuanto más se aleja, más reclama. Nombrar el ciclo como enemigo común los pone del mismo lado.

MOMENTO DEL CICLO	YO	MI PAREJA

Filas sugeridas: lo que dispara · lo que hago · lo que siento por dentro · lo que temo.

NOMBRE DE NUESTRO CICLO *Pónganle un nombre juntos, por ejemplo “el remolino” o “la persecución”.*

CÓMO NOS DAMOS CUENTA DE QUE EMPEZÓ *La primera señal que podemos notar los dos.*

“El enemigo no es tu pareja: es el ciclo.”

Pedido en lugar de reproche

Transformar una queja sobre el otro en un pedido que se puede cumplir

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** parejas en las que predominan la crítica y los “siempre/nunca”. **Cómo presentarla:** “Detrás de cada reproche hay un deseo. Vamos a encontrar el deseo y pedirlo.” **Tiempo:** 15–20 min en sesión; práctica diaria en casa.

Reproche: “Nunca me ayudas con nada”. Pedido: “¿Podrías encargarte de la cena los martes y jueves?”. Un buen pedido es **concreto, en positivo, posible** y se formula hablando de mí, no del otro.

MI REPROCHE HABITUAL	EL DESEO QUE HAY DETRÁS	MI PEDIDO CONCRETO

CÓMO LO RECIBÍO MI PAREJA *¿Qué notó cuando se lo pedí de esta forma?*

LO QUE ME COSTÓ *¿Qué fue lo más difícil de pedir en lugar de reclamar?*

“Un reproche mira hacia atrás; un pedido abre un camino.”

Hablar desde la necesidad (CNV)

Observación, sentimiento, necesidad y petición

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** parejas que se atacan o se defienden al hablar de lo que les molesta. **Cómo presentarla:** “Vamos a practicar una forma de decir lo difícil que haga más fácil que el otro te escuche.” **Tiempo:** 20 min en sesión; un ejercicio escrito por semana.

1. LO QUE OBSERVÉ *Solo los hechos, como los vería una cámara, sin interpretaciones.*

2. LO QUE SENTÍ *Una emoción, no un juicio (“ignorada/o” es un juicio; “triste” es una emoción).*

3. LO QUE NECESITO *Cercanía, reconocimiento, descanso, orden, apoyo...*

4. LO QUE TE PIDO *Concreto, realizable y que pueda recibir un “no”.*

MI FRASE COMPLETA *“Cuando..., me sentí..., porque necesito...; ¿estarías dispuesta/o a...?”*

“Cuando hablo de lo que necesito, el otro deja de tener que defenderse.”

Tiempo de pausa acordado

Salir de la discusión antes del desborde, con fecha de regreso

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** parejas cuyas discusiones escalan hasta decir cosas de las que luego se arrepienten. **Cómo presentarla:** “Pausar no es huir. Es cuidar la conversación para poder tenerla bien.” **Tiempo:** 20 min en sesión conjunta para acordar las reglas.

Una pausa funciona si: se pide con una **señal acordada**, dura un tiempo definido (entre 20 minutos y una hora), durante la pausa cada uno se **calma** (no rumia ni prepara argumentos) y quien la pidió **propone retomar**.

NUESTRA SEÑAL *Palabra o gesto que usaremos para pedir la pausa.*

ASPECTO	YO	MI PAREJA

Filas: mi señal de que me estoy desbordando · lo que haré para calmarme · lo que necesito del otro durante la pausa.

CÓMO RETOMAMOS *¿Quién propone volver, cuándo y cómo empezamos?*

- ☐ Acordamos no irnos de casa sin avisar
- ☐ Acordamos no seguir la discusión por mensajes

“La pausa protege a la pareja del peor momento de cada uno.”

Reparar después de discutir

Volver a encontrarnos cuando la discusión ya pasó

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** parejas que tras un conflicto “hacen como si nada” y acumulan heridas sin cerrar. **Cómo presentarla:** “Discutir es inevitable. Lo que marca la diferencia es cómo reparamos después.” **Tiempo:** 20 min en sesión; usar en casa tras cada discusión importante.

Cada uno completa su parte por separado y luego se comparte, empezando por escuchar sin interrumpir.

MI PARTE: LO QUE SENTÍ *Lo que me pasó por dentro, más allá de lo que dije.*

MI PARTE: MI CONTRIBUCIÓN *¿Qué hice o dije que empeoró las cosas? Una sola cosa es suficiente.*

SU PARTE: LO QUE ENTENDÍ DE MI PAREJA *Resume lo que escuchaste, sin corregirlo.*

LO QUE HAREMOS DISTINTO LA PRÓXIMA VEZ *Un acuerdo pequeño y concreto.*

“Reparar no borra la discusión, pero le quita el veneno.”

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** parejas que conviven en piloto automático y sienten que “ya no se conocen”. **Cómo presentarla:** “Las personas cambian. Vamos a actualizar el mapa que tienes de tu pareja.” **Tiempo:** 20 min en sesión conjunta o como tarea para una cita en casa.

[illegible]

LO QUE ME SORPRENDIÓ *¿Qué no sabía o había cambiado?*

Emily Lima López · psicóloga clínica · 54

Apego en la pareja: cómo busco al otro

Reconocer el estilo ansioso o evitativo en uno mismo y en la pareja

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** parejas con dinámica de “uno persigue y el otro se aleja”, o personas con miedo intenso al abandono o a la cercanía. **Cómo presentarla:** “No es un defecto de personalidad. Es la forma en que aprendiste a protegerte en los vínculos.” **Tiempo:** 25 min en sesión; puede trabajarse individual o en pareja.

Tendencia ansiosa: ante la distancia, busco más, reclamo, necesito confirmación. **Tendencia evitativa:** ante la cercanía o el conflicto, me cierro, tomo distancia, me pongo práctico. Ambas son estrategias para no sentir el miedo de fondo.

CUANDO ME SIENTO LEJOS DE MI PAREJA, YO...

0 me retiro 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 busco más

LO QUE HAGO CUANDO ME ACTIVO Conductas concretas: escribir mucho, callarme, irme, revisar...

EL MIEDO QUE HAY DEBAJO ¿Qué temo que pase si no hago eso?

LO QUE NECESITARÍA DE MI PAREJA Una respuesta concreta que me daría seguridad.

“Debajo de la protesta y del silencio suele estar el mismo miedo: perdernos.”

Comparar lo que cada uno necesita y lo que hoy recibe

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** parejas con insatisfacción difusa (“algo falta”) que no logran decir qué. **Cómo presentarla:** “Vamos a hacer visible lo que cada uno necesita, sin decidir todavía quién tiene razón.” **Tiempo:** 15 min por separado; 20 min de puesta en común en sesión.

Puntúa de 0 a 10 cuánto necesitas cada aspecto y cuánto lo recibes hoy. Las diferencias grandes señalan dónde conversar.

[illegible]

Ejemplos: tiempo juntos · espacio propio · afecto físico · reconocimiento · apoyo práctico · conversación · proyectos compartidos.

LA DIFERENCIA QUE QUEREMOS TRABAJAR PRIMERO *Elijan una sola y cuéntense qué significa para cada uno.*

“Necesitar distinto no es incompatibilidad: es información.”

Nuestros acuerdos

Hacer explícito lo que hasta ahora se daba por supuesto

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** parejas con conflictos repetidos por tareas, dinero, familia, tiempo libre o tecnología.
Cómo presentarla: “Muchas peleas vienen de acuerdos que nunca se hablaron. Vamos a escribirlos.” **Tiempo:** 25 min en sesión; revisar al mes.

ÁREA	LO QUE ACORDAMOS	DESDE CUÁNDO	REVISAMOS EL

MI PARTE: LO QUE CEDO *¿Qué estoy dispuesta/o a flexibilizar?*

SU PARTE: LO QUE CEDE *¿Qué está dispuesta/o a flexibilizar mi pareja?*

SI NO SE CUMPLE UN ACUERDO... *¿Cómo lo hablaremos sin convertirlo en un juicio?*

“Un acuerdo claro evita cien discusiones.”

Momentos de conexión

Pequeños rituales diarios que alimentan el vínculo

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** parejas con buena voluntad pero poca cercanía cotidiana, absorbidas por trabajo o crianza. **Cómo presentarla:** “La cercanía no se construye en vacaciones, sino en los cinco minutos de cada día.”
Tiempo: 15 min en sesión; una semana de prueba.

SALUDOS Y DESPEDIDAS *¿Cómo queremos despedirnos por la mañana y reencontrarnos al final del día?*

CONVERSACIÓN DEL DÍA *Un momento breve para contarnos cómo estamos (no solo logística).*

GESTOS DE CARIÑO *¿Qué gestos pequeños le llegan a cada uno?*

DÍA	RITUAL QUE HICIMOS	CÓMO ME SENTÍ

“El amor también se riega en lo pequeño.”

Escucha sin defenderse

Turnos de hablante y oyente para temas difíciles

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** parejas que se interrumpen, contraargumentan o no se sienten escuchadas. **Cómo presentarla:** "Hoy uno habla y el otro solo escucha y resume. No se trata de estar de acuerdo, sino de entender." **Tiempo:** 20 min en sesión con guía del terapeuta; luego 15 min en casa.

Quien habla: frases cortas, sobre sí mismo, sin acusar. **Quien escucha:** no responde ni se defiende; resume con sus palabras y pregunta "¿es así?". Luego se cambian los roles.

TEMA ACORDADO *Uno solo, formulado de forma neutra.*

LO QUE ESCUCHÉ DE MI PAREJA *Resumen con mis palabras.*

LO QUE ME COSTÓ NO RESPONDER *¿Qué quise decir y guardé?*

¿CUÁNTO ME SENTÍ ESCUCHADA/O?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nada *totalmente*

"Sentirse escuchado calma más que tener razón."

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** al inicio del trabajo sistémico o cuando un tema parece repetirse en la familia. **Cómo presentarla:** “Vamos a dibujar tu familia. No buscamos culpables, sino entender de dónde vienes.” **Tiempo:** 30–40 min en sesión; puede completarse en casa.

MI GENOGRAMA Abuelos arriba, padres en el medio, tu generación abajo. Anota nombres y edades.

LO QUE SE REPITE *Temas, roles, formas de relacionarse que aparecen en varias generaciones.*

Emily Lima López · psicóloga clínica · 60

Roles en mi familia

El lugar que ocupé y el que sigo ocupando

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que repiten en otros vínculos un rol aprendido en la familia (cuidador, mediador, “el problema”). **Cómo presentarla:** “En todas las familias alguien cumple una función. Vamos a ver cuál fue la tuya y si todavía la quieres.” **Tiempo:** 20 min en sesión.

- ☐ El/la que cuida a todos
- ☐ El/la mediador/a en los conflictos
- ☐ El/la responsable o “el ejemplo”
- ☐ El/la que da problemas
- ☐ El/la invisible, que no molesta
- ☐ El/la que hace reír y alivia la tensión

CÓMO LLEGUÉ A ESE LUGAR *¿Qué necesitaba la familia en ese momento?*

LO QUE ME DIO Y LO QUE ME COSTÓ *Recursos que aprendí y precios que pagué.*

DÓNDE LO REPITO HOY *En la pareja, el trabajo, las amistades...*

“El rol que te salvó de niña/o puede ser el que hoy te pese.”

Límites con la familia de origen

Proteger mi vida adulta sin romper el vínculo

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes adultos con dificultad para decir “no” a padres, hermanos o familia política.
Cómo presentarla: “Poner un límite no es dejar de querer. Es decir dónde termino yo y dónde empiezas tú.” **Tiempo:** 25 min en sesión; ensayo del mensaje antes de usarlo.

LA SITUACIÓN QUE SE REPITE *¿Qué pasa, con quién y con qué frecuencia?*

LO QUE ME CUESTA *Culpa, miedo a su reacción, lealtad... ¿Qué se activa en mí?*

MI LÍMITE, EN UNA FRASE *Claro, amable y firme. Por ejemplo: “Te quiero y esta vez no voy a poder...”*

SI REACCIONAN MAL, YO... *¿Qué haré para sostener el límite sin atacar?*

QUÉ TAN PREPARADA/O ME SIENTO PARA DECIRLO

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 nada totalmente

“Un límite bien puesto también cuida el vínculo.”

Lealtades invisibles

Mandatos familiares que sigo sin haberlos elegido

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que se sienten atrapados entre lo que desean y lo que “se espera” de ellos en la familia. **Cómo presentarla:** “A veces somos fieles a nuestra familia de formas que ni siquiera vemos. Vamos a hacerlas visibles.” **Tiempo:** 25 min en sesión.

Ejemplos de mandatos: “en esta familia no se llora”, “primero los demás”, “el dinero es peligroso”, “nadie se va lejos”, “hay que aguantar”.

MANDATO FAMILIAR	QUIÉN LO TRANSMITIÓ	¿LO QUIERO CONSERVAR, ADAPTAR O SOLTAR?

LA LEALTAD QUE MÁS ME PESA ¿A quién sería desleal si dejara de cumplirla?

UNA FORMA NUEVA DE HONRAR A MI FAMILIA ¿Cómo puedo reconocer lo que me dieron sin repetir lo que me daña?

“Se puede honrar a la familia sin cargar con todo lo que nos dejó.”

Carta no enviada

Decir lo que quedó pendiente, sin necesidad de entregarla

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** duelos, rupturas o vínculos familiares con palabras no dichas (incluye personas fallecidas). **Cómo presentarla:** “Esta carta no es para enviarla. Es para que tú puedas decir lo que quedó guardado.”
Tiempo: Escritura en casa (30 min); lectura y elaboración en sesión.

Querida/o...

Fecha

LO QUE NUNCA TE DIJE *Lo que callé, por miedo, por cuidarte o porque no hubo tiempo.*

LO QUE ME DOLIÓ *Sin suavizarlo y sin necesidad de ser justa/o.*

LO QUE AGRADEZCO *Aunque sea algo pequeño, si lo hay.*

LO QUE HOY ELIJO *Qué suelto, qué guardo, qué me llevo.*

Para el terapeuta: si la carta despierta emociones muy intensas, dedica la sesión siguiente a contener antes de profundizar.

“Escribir lo que no se dijo también es una forma de cerrar.”

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes aislados, en crisis o en transiciones (migración, separación, maternidad/paternidad). **Cómo presentarla:** "Vamos a mirar quién te rodea. A veces hay más apoyo del que se ve en un mal día." **Tiempo:** 20 min en sesión.

[illegible]

Emily Lima López · psicóloga clínica · 65

Crianza: mi reacción y la que elijo

Responder a la conducta del hijo o la hija desde la calma

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** madres y padres que reaccionan con gritos o castigos y luego sienten culpa. **Cómo presentarla:** “No se trata de ser madre o padre perfecto, sino de reparar y de ir eligiendo mejor.” **Tiempo:** 20 min en sesión; registro de dos situaciones durante la semana.

LO QUE HIZO MI HIJA/O *Hechos concretos, sin etiquetas (“me tiró el plato”, no “es un malcriado”).*

LO QUE SE ACTIVÓ EN MÍ *Emoción, cansancio, recuerdos de mi propia infancia...*

LO QUE PODRÍA ESTAR NECESITANDO *Atención, límite, descanso, ayuda con una emoción...*

LA RESPUESTA QUE ELIJO *Un límite claro con calidez. ¿Qué digo y qué hago?*

☐ Si reaccioné mal, reparé: pedí disculpas y hablé de lo que pasó

“Los hijos no necesitan padres perfectos, sino padres que reparan.”

Fronteras en la familia

Quién decide qué: subsistemas y alianzas

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** familias con abuelos que ocupan el rol parental, hijos en medio del conflicto de pareja o alianzas que excluyen a alguien. **Cómo presentarla:** “En una familia sana cada uno tiene su lugar. Vamos a ver si hoy cada quien está en el suyo.” **Tiempo:** 25 min en sesión, individual o con la familia.

Subsistemas: **pareja** (lo que es de los adultos como pareja), **parental** (la crianza), **fraterno** (entre hermanos). Fronteras **rígidas** aíslan; **difusas** confunden roles; **claras** permiten cercanía y a la vez respeto.

SUBSISTEMA	¿QUIÉN LO INTEGRA HOY?	TIPO DE FRONTERA	LO QUE CAMBIARÍA

ALIANZAS QUE NOTO ¿Quién se une con quién, y contra quién o frente a qué?

UN PRIMER MOVIMIENTO ¿Qué cambio pequeño devolvería a alguien a su lugar?

“Cada uno en su lugar: así hay espacio para todos.”

Línea de vida familiar

Acontecimientos que marcaron a la familia y cómo nos afectaron

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** para comprender crisis actuales en el contexto de la historia familiar (mudanzas, pérdidas, nacimientos, migraciones). **Cómo presentarla:** “Las familias atraviesan etapas y sacudidas. Vamos a ordenar las tuyas en el tiempo.” **Tiempo:** 25 min en sesión.

AÑO / ETAPA	ACONTECIMIENTO	CÓMO AFECTÓ A LA FAMILIA	CÓMO ME AFECTÓ A MÍ

LO QUE AHORA ENTIENDO *¿Qué cobra sentido al verlo ordenado?*

LOS RECURSOS QUE NOS SOSTUVIERON *¿Qué hizo la familia para seguir adelante?*

“Toda familia tiene heridas, y también formas de haber sobrevivido.”

Reencuadre: nuevas miradas del problema

Pasar de “él/ella es el problema” a entender la función del síntoma

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** familias o personas que depositan el problema en un solo miembro (el/la “paciente identificado”). **Cómo presentarla:** “Vamos a mirar el problema desde otro ángulo. A veces cumple una función que nadie ve.” **Tiempo:** 20 min en sesión.

CÓMO DESCRIBIMOS HOY EL PROBLEMA *Tal como se dice en casa.*

QUÉ PASA EN LA FAMILIA CUANDO APARECE *¿Quién se acerca, quién se aleja, de qué se deja de hablar?*

QUÉ PASARÍA SI DESAPARECIERA MAÑANA *¿Qué otro tema quedaría a la vista?*

UNA DESCRIPCIÓN NUEVA *Nómbrenlo de una forma que no culpe a nadie y abra posibilidades.*

“Cuando cambia la mirada, cambian las posibilidades.”

Pedir y dar en la familia

Equilibrar lo que doy y lo que recibo en mis vínculos familiares

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes agotados por dar sin recibir o, al revés, que sienten deudas con su familia.
Cómo presentarla: “En los vínculos sanos hay un ir y venir. Vamos a ver cómo está ese equilibrio en tu familia.” **Tiempo:** 20 min en sesión.

PERSONA	LO QUE DOY	LO QUE RECIBO	EQUILIBRIO (+ / = / -)

DONDE DOY DEMASIADO ¿Qué me impide dar un poco menos?

DONDE ME CUESTA RECIBIR ¿Qué ayuda o afecto rechazo o no pido?

UN AJUSTE PEQUEÑO ¿Qué pediría o dejaría de hacer esta semana?

“Dar sin medida también desequilibra el vínculo.”

Las tareas del duelo

Ubicar en qué punto del proceso está hoy la persona, sin etapas rígidas

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** primeras sesiones de un proceso de duelo, para ordenar lo vivido y orientar el trabajo.
Cómo presentarla: “El duelo no es una escalera con peldaños fijos; son tareas que vamos haciendo a nuestro ritmo. Veamos dónde estás hoy.” **Tiempo:** 20 min en sesión; se puede repetir cada mes para ver el movimiento.

Cuatro tareas que suelen acompañar el duelo. No hay un orden correcto ni un plazo: se avanza, se retrocede y se vuelve a avanzar.

1. ACEPTAR LA REALIDAD DE LA PÉRDIDA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 me cuesta creerlo lo sé y lo siento

2. TRANSITAR EL DOLOR (PERMITIRME SENTIRLO)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 lo evito del todo me permito sentir

3. ADAPTARME A UN MUNDO SIN ESA PRESENCIA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 todo sigue detenido me voy reorganizando

4. ENCONTRAR UN LUGAR PARA EL VÍNCULO Y SEGUIR VIVIENDO

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 no hay lugar posible lo llevo conmigo

LA TAREA QUE HOY ME PIDE MÁS ATENCIÓN ¿Cuál y por qué?

UN PASO PEQUEÑO PARA ESTA SEMANA algo concreto, amable y posible

“No se trata de olvidar, sino de aprender a llevar el amor de otra manera.”

Línea de vida del vínculo

Recorrer la historia compartida: momentos que sostienen y momentos que duelen

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** duelos donde la persona solo recuerda el final (enfermedad, accidente) y ha perdido el resto de la historia. **Cómo presentarla:** “Tu relación con esa persona fue mucho más que su final. Vamos a recuperar el camino completo.” **Tiempo:** 25 min en sesión, compartiendo pantalla; se completa en casa.

ÉPOCA / FECHA	MOMENTO IMPORTANTE	LO QUE SENTÍ	LO QUE ME DEJÓ

UN RECUERDO QUE QUIERO CUIDAR *describelo con detalles: lugar, olor, palabras*

ALGO QUE QUEDÓ PENDIENTE O SIN DECIR

“Una historia compartida no termina: cambia de forma.”

Carta de despedida

Poner en palabras lo que el vínculo significó y lo que queda por decir

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuando hay asuntos pendientes, culpa o palabras no dichas; no en las primeras semanas si la persona aún está en shock. **Cómo presentarla:** “Esta carta no tiene que ser perfecta ni enviarse a ningún sitio. Es un espacio para decir lo que tu corazón aún guarda.” **Tiempo:** se prepara en sesión (10 min) y se escribe en casa; se lee en voz alta en la sesión siguiente si la persona lo desea.

QUERIDO/A... LO QUE SIGNIFICASTE PARA MÍ

GRACIAS POR...

PERDÓN POR... / TE PERDONO POR... *solo si aplica; puede quedar en blanco*

LO QUE ME LLEVO DE TI Y CÓMO SEGUIRÉ

Después de escribirla, anota cómo te sientes. Si aparece un malestar muy intenso o pensamientos de no querer seguir, contáctame o busca ayuda profesional de inmediato.

“Despedirse también es una forma de decir “te quise”.”

Objetos y rituales que me acompañan

Decidir con calma qué guardar, qué transformar y qué ritual honra el vínculo

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuando la persona se bloquea con las pertenencias del ser querido o siente que “debería” deshacerse de ellas. **Cómo presentarla:** “No hay prisa ni una forma correcta de hacerlo. Vamos a pensar qué objetos quieres cerca y qué ritual tendría sentido para ti.” **Tiempo:** 20 min en sesión; decisiones prácticas en semanas sucesivas.

OBJETO	QUÉ ME RECUERDA	GUARDAR / TRANSFORMAR / COMPARTIR / SOLTAR	CUÁNDO

UN RITUAL PERSONAL O FAMILIAR *encender una vela, cocinar su receta, visitar un lugar, plantar algo...*

QUIÉN ME ACOMPAÑA EN ESTO *personas con las que quiero compartirlo*

- ☐ Me doy permiso para ir despacio
- ☐ Consulté a la familia sobre objetos compartidos
- ☐ Elegí una fecha para el ritual

“Los objetos no guardan a la persona; guardan un camino para recordarla.”

Fechas difíciles

Anticipar aniversarios, cumpleaños y fiestas con un plan de cuidado

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** ante la proximidad de una fecha significativa (primer aniversario, Navidad, Día de la Madre/Padre, cumpleaños). **Cómo presentarla:** “Las fechas especiales suelen doler más. Si las anticipamos, podemos elegir cómo vivirlas en lugar de que nos atropellen.” **Tiempo:** 15–20 min en sesión, 2–3 semanas antes de la fecha.

FECHA	POR QUÉ ES DIFÍCIL	QUÉ QUIERO HACER ESE DÍA	CON QUIÉN

LO QUE PROBABLEMENTE SENTIRÉ Y ESTÁ BIEN SENTIR

MI PLAN DE CUIDADO PARA ESE DÍA *mañana / tarde / noche*

SI EL DÍA SE PONE MUY PESADO, PUEDO... *a quién llamar, qué me calma, a dónde ir*

“Está bien que ciertos días pesen más. No tienes que atravesarlos a solas.”

Duelo por una ruptura de pareja

Honrar lo vivido, reconocer lo que no funcionaba y recuperar la propia identidad

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** separaciones o divorcios en los que la persona idealiza o demoniza la relación. **Cómo presentarla:** “Terminar una relación también es un duelo. Vamos a mirar la historia completa, no solo lo mejor ni solo lo peor.” **Tiempo:** 20 min en sesión; tarea de una semana.

LO QUE EXTRAÑO Y FUE REAL

LO QUE NO FUNCIONABA Y TAMBIÉN FUE REAL

PARTES DE MÍ QUE QUEDARON EN PAUSA *gustos, amistades, proyectos*

CONTACTO: MIS ACUERDOS CONMIGO *redes, mensajes, lugares; qué haré cuando sienta el impulso*

HOY, ¿CUÁNTO ESPACIO OCUPA LA RUPTURA EN MI DÍA?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

casi nada *todo*

“Perder a alguien no es perderte a ti.”

Duelo migratorio

Nombrar todo lo que se dejó atrás y lo que se va construyendo

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** personas que emigraron (o que ven emigrar a sus seres queridos) y sienten tristeza, culpa o desarraigo. **Cómo presentarla:** “Cuando uno emigra no pierde una sola cosa: pierde muchas pequeñas a la vez. Vamos a ponerles nombre.” **Tiempo:** 25 min en sesión; puede trabajarse en dos partes.

Marca lo que sientes que perdiste o que cambió: **familia y amigos · idioma o acento · paisaje y clima · comida · estatus y profesión · pertenencia · tierra · costumbres.**

LO QUE MÁS EXTRAÑO

LO QUE TRAJE CONMIGO Y NADIE ME PUEDE QUITAR *valores, recetas, música, fortalezas*

LO QUE ESTOY CONSTRUYENDO AQUÍ *vínculos, lugares, rutinas nuevas*

UN PUENTE ENTRE LOS DOS LUGARES *una forma de mantener el vínculo con mis raíces*

“Se puede pertenecer a dos lugares sin traicionar a ninguno.”

Cuando se pierde el trabajo

Separar la pérdida del empleo de la pérdida del propio valor

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** despidos, cierres, jubilaciones no deseadas o cambios forzados de carrera. **Cómo presentarla:** "Perder un trabajo mueve el dinero, pero también la rutina, la identidad y el orgullo. Veamos qué se perdió realmente y qué sigue en pie." **Tiempo:** 20 min en sesión.

LO QUE PERDÍ	CÓMO ME AFECTA	QUÉ SIGUE EN PIE

EL PENSAMIENTO QUE MÁS ME PESA *p. ej. "no valgo", "fracasé"*

UNA MIRADA MÁS AMPLIA SOBRE ESE PENSAMIENTO *¿Qué le diría a un amigo en mi situación?*

MIS FORTALEZAS Y LO QUE SÉ HACER

ESTRUCTURA MÍNIMA PARA MIS DÍAS *horario, movimiento, contacto social, búsqueda*

"Tu trabajo era algo que hacías, no todo lo que eres."

Autocuidado en el duelo

Sostener lo básico cuando todo lo demás pesa

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuando el duelo desorganiza sueño, alimentación y rutinas; útil también para acompañantes. **Cómo presentarla:** “En el duelo, cuidar lo básico no es una frivolidad: es lo que te da fuerzas para sentir. Vamos a revisar tu semana.” **Tiempo:** 10 min en sesión; registro diario durante una semana.

DÍA	DORMÍ (H)	COMÍ ALGO NUTRITIVO	ME MOVÍ	HABLÉ CON ALGUIEN

UNA COSA QUE ME HIZO BIEN ESTA SEMANA

AYUDA QUE PUEDO ACEPTAR *quién, para qué: compras, trámites, compañía*

Si notas que dejas de comer o dormir durante varios días seguidos, o aparecen ideas de no querer vivir, pide ayuda profesional o de emergencia sin esperar a la próxima sesión.

“Descansar también es parte de llorar a quien amas.”

Lo que se queda conmigo

Identificar el legado del vínculo: valores, gestos y aprendizajes que continúan

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** fase avanzada del duelo, para integrar la pérdida y reforzar el vínculo continuo. **Cómo presentarla:** “Hay cosas de esa persona que siguen vivas en ti. Vamos a encontrarlas y decidir cómo seguir cuidándolas.” **Tiempo:** 20 min en sesión.

UNA FRASE O CONSEJO SUYO QUE AÚN ESCUCHO

VALORES QUE APRENDÍ DE ESA PERSONA

GESTOS, GUSTOS O COSTUMBRES QUE AHORA SON MÍOS

CÓMO SEGUIRÉ HONRANDO SU MEMORIA *acciones concretas en mi vida diaria*

SI PUDIERA VERME HOY, CREO QUE ME DIRÍA...

“Lo que amamos de verdad se queda en lo que hacemos.”

Registrar las olas de dolor para entenderlas y dejar de temerlas

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuando la persona se asusta porque “estaba mejor y de repente volvió todo”. **Cómo presentarla:** “El duelo llega en olas: sube, rompe y baja. Vamos a observarlas para que no te sorprendan tanto.” **Tiempo:** 5 min diarios durante una o dos semanas; revisión en sesión.

[illegible]

LO QUE OBSERVO AL MIRAR LAS OLAS JUNTAS *¿Se repiten disparadores? ¿Bajan solas?*

MI ANCLA CUANDO LLEGA UNA OLA *respiración, un lugar, una frase, una persona*

“Las olas no se detienen, pero se aprende a nadar.”

Termómetro de estrés

Medir el nivel de estrés y reconocer las señales de cada tramo

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** al inicio del trabajo con estrés, para crear un lenguaje común y detectar a tiempo la escalada. **Cómo presentarla:** “Vamos a construir tu propio termómetro: qué notas cuando estás en 2, en 5 o en 9.”
Tiempo: 15 min en sesión; luego una medición diaria.

NIVEL	LO QUE NOTO EN EL CUERPO	LO QUE PIENSO	LO QUE HAGO

Completa las filas para 0–3 (en calma), 4–6 (alerta), 7–8 (sobrecarga) y 9–10 (desborde).

MI NIVEL DE ESTRÉS HOY

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
en calma desbordado/a

A PARTIR DE QUÉ NIVEL NECESITO ACTUAR

LO QUE ME AYUDA A BAJAR UN PUNTO *acciones breves y realistas*

“Lo que se mide a tiempo se puede cuidar a tiempo.”

¿Controlable o no controlable?

Clasificar las fuentes de estrés y elegir la estrategia adecuada para cada una

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** personas que se agotan intentando resolver lo que no depende de ellas o que se resignan ante lo que sí. **Cómo presentarla:** “No todo lo que te estresa se resuelve igual. Vamos a separar lo que está en tus manos de lo que no.” **Tiempo:** 20 min en sesión.

FUENTE DE ESTRÉS	CONTROLABLE / PARCIAL / NO	QUÉ HARÉ

PARA LO CONTROLABLE: MI PRIMER PASO *resolver problemas: acción concreta, cuándo, cómo*

PARA LO NO CONTROLABLE: CÓMO ME CUIDO *aceptar, soltar, pedir apoyo, regular emociones*

“Suelta lo que no es tuyo; empuja lo que sí.”

Chequeo de agotamiento, distancia y pérdida de eficacia en el trabajo

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** profesionales con alta carga laboral o de cuidado; útil como autoevaluación orientativa, no diagnóstica. **Cómo presentarla:** “El desgaste no llega de golpe; da avisos. Vamos a revisar cuáles están encendidos en tu caso.” **Tiempo:** 10 min; se repite cada 4–6 semanas.

AGOTAMIENTO

- ☐ Me levanto cansado/a aunque haya dormido
- ☐ Me cuesta recuperarme el fin de semana
- ☐ Siento el cuerpo tenso o con dolores frecuentes

DISTANCIA Y CINISMO

- ☐ Me irrita la gente con la que trabajo
- ☐ Hago las cosas en automático, sin sentido
- ☐ Evito tareas o personas que antes no me costaban

MENOR EFICACIA

- ☐ Siento que haga lo que haga no alcanza
- ☐ Me cuesta concentrarme o cometo más errores

LO QUE ESTAS SEÑALES ME ESTÁN DICIENDO

“El cansancio no es un defecto de carácter: es una señal que merece respuesta.”

Auditoría de energía

Identificar qué actividades recargan y cuáles vacían

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** agotamiento sin causa clara, sensación de “no me alcanza el día”. **Cómo presentarla:** “Pensemos en tu energía como una batería. Vamos a ver qué la carga y qué la descarga en una semana típica.”
Tiempo: registro de 3–5 días; análisis en sesión (15 min).

ACTIVIDAD	TIEMPO	ENERGÍA (–5 A +5)	¿OBLIGATORIA?

MIS MAYORES FUGAS DE ENERGÍA

MIS FUENTES DE RECARGA

UN AJUSTE PARA LA PRÓXIMA SEMANA *reducir, delegar, reordenar o añadir recarga*

“No se trata de hacer menos, sino de dejar de vaciarte sin darte cuenta.”

Plan de recuperación

Diseñar la recuperación en cuatro áreas: desconexión, descanso, dominio y control

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** tras periodos de sobrecarga, cuando la persona solo “descansa” mirando pantallas.
Cómo presentarla: “Recuperarse no es solo parar. Hay distintos tipos de descanso y conviene tener un poco de cada uno.” **Tiempo:** 20 min en sesión; revisión semanal.

DESCONEXIÓN MENTAL DEL TRABAJO *¿Cómo cierro la jornada? ¿Qué límites pongo al celular?*

RELAJACIÓN *actividades de baja exigencia que me calman*

DOMINIO *algo que me reta de forma agradable y no es trabajo*

CONTROL SOBRE MI TIEMPO LIBRE *qué decido yo, sin obligaciones*

CÓMO ME SIENTO RECUPERADO/A AL FINAL DE LA SEMANA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nada *del todo*

“El descanso no se gana: se necesita.”

Mis pausas del día

Micro-pausas planificadas para cortar la acumulación de tensión

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** jornadas largas frente a la pantalla, trabajo de atención continua o cuidados intensivos.
Cómo presentarla: “Esperar a estar agotado/a para parar sale caro. Vamos a sembrar pausas cortas a lo largo del día.”
Tiempo: 10 min en sesión; práctica diaria.

MOMENTO DEL DÍA	PAUSA (1–5 MIN)	RECORDATORIO	HECHO

Ideas: tres respiraciones lentas · estirarme · mirar lejos de la pantalla · tomar agua · caminar al pasillo · salir un minuto al sol.

LO QUE ME IMPIDE PARAR *pensamientos del tipo “no tengo tiempo”, “voy a quedar mal”*

QUÉ NOTÉ LOS DÍAS CON PAUSAS

“Una pausa a tiempo vale más que un día libre demasiado tarde.”

Reestructurar la agenda

Priorizar con criterio de importancia y urgencia, y proteger bloques de foco

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** sensación de saturación, pendientes que se acumulan, jornadas sin final claro. **Cómo presentarla:** “Vamos a sacar todo lo pendiente de tu cabeza y ponerlo en un mapa para decidir con calma.” **Tiempo:** 20 min en sesión; revisión semanal de 10 min.

TAREA	IMPORTANTE	URGENTE	HACER / AGENDAR / DELEGAR / ELIMINAR

MIS TRES PRIORIDADES DE LA SEMANA

BLOQUES PROTEGIDOS *horas sin interrupciones y horas de descanso que no negocio*

“Si todo es urgente, nada es importante.”

Valores frente a exigencias

Distinguir lo que me importa de lo que “debo” y reorientar el esfuerzo

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** estrés sostenido por perfeccionismo, mandatos o sensación de vivir en piloto automático. **Cómo presentarla:** “Vamos a mirar cuánto de tu esfuerzo va hacia lo que valoras y cuánto hacia exigencias que quizá ni elegiste.” **Tiempo:** 25 min en sesión.

MIS VALORES *¿Qué tipo de persona quiero ser en el trabajo, la familia, la salud, el ocio?*

MIS EXIGENCIAS *“tengo que...”, “debería...”, “no puedo fallar en...”*

ÁREA	TIEMPO QUE LE DOY	COHERENCIA CON MIS VALORES 0–10

UNA EXIGENCIA QUE PUEDO FLEXIBILIZAR

UNA ACCIÓN PEQUEÑA AL SERVICIO DE UN VALOR *esta semana*

“Cansarse por lo que importa es distinto a cansarse por lo que se impone.”

Pensamientos que aprietan

Detectar y flexibilizar las creencias que alimentan la sobrecarga

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** personas que se exigen de más, no delegan o sienten culpa al descansar. **Cómo presentarla:** “A veces el estrés no viene solo de la agenda, sino de lo que nos decimos sobre ella. Vamos a escuchar esas frases.” **Tiempo:** 15 min en sesión; registro durante la semana.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN (0-10)	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	EMOCIÓN DESPUÉS

Frases frecuentes: “si no lo hago yo, sale mal” · “descansar es de flojos” · “tengo que responder ya” · “no puedo decepcionar a nadie”.

LA CREENCIA QUE MÁS SE REPITE

UN EXPERIMENTO PARA PONERLA A PRUEBA *¿Qué pasa si esta semana hago lo contrario un poquito?*

“No todo lo que piensas tiene que ser obedecido.”

Red de apoyo ante el estrés

Mapear recursos personales, sociales y profesionales disponibles

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** personas que cargan solas, aisladas o que no saben a quién pedir ayuda. **Cómo presentarla:** “Nadie aguanta bien la presión en soledad. Vamos a dibujar tu red y ver dónde hay huecos.” **Tiempo:** 15 min en sesión.

PERSONA / RECURSO	TIPO DE APOYO (ESCUCHA, PRÁCTICO, CONSEJO)	QUÉ TAN CERCA ESTÁ (0-10)

APOYO QUE ME CUESTA PEDIR Y POR QUÉ

UNA PETICIÓN CONCRETA QUE HARÉ ESTA SEMANA *a quién, qué, cuándo*

RECURSOS PROFESIONALES O INSTITUCIONALES *salud laboral, recursos humanos, grupos, líneas de ayuda*

“Pedir ayuda es una estrategia, no una debilidad.”

Un ritual de transición entre el trabajo y la vida personal

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** trabajo remoto u online, rumiación laboral por la noche, dificultad para “apagar la cabeza”. **Cómo presentarla:** “Cuando trabajas desde casa, no hay puerta que cerrar. Vamos a crear una puerta simbólica.” **Tiempo:** 10 min en sesión; práctica diaria de 5 min.

LO QUE TERMINÉ HOY *reconocer lo hecho, aunque sea poco*

LO QUE QUEDA PENDIENTE (Y CUÁNDO LO RETOMO) *pasarlo al papel para que no quede dando vueltas*

- ☐ Cierro la computadora y las notificaciones de trabajo
- ☐ Ordeno el espacio en un minuto
- ☐ Hago una señal de cierre (cambiarme, caminar, música)
- ☐ Me pregunto: ¿qué necesito esta noche?

QUÉ TAN DESCONECTADO/A ME SENTÍ ESTA NOCHE

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nada totalmente

“Terminar el día también es una tarea.”

Mis derechos asertivos

Reconocer los derechos básicos que la persona se niega a sí misma

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** inicio del trabajo en asertividad; personas complacientes o con culpa al expresar necesidades. **Cómo presentarla:** “Antes de aprender a decir las cosas, conviene revisar qué te das permiso de sentir y pedir.” **Tiempo:** 15 min en sesión.

Escribe tus derechos (ejemplos: decir que no sin justificarme · cambiar de opinión · equivocarme · pedir lo que necesito · no saber algo · tomarme tiempo para responder · expresar desacuerdo · priorizar mi descanso) y marca de 0 (no me lo permito) a 10 (lo ejerzo con tranquilidad).

TENGO DERECHO A...	ME LO PERMITO (0-10)

EL DERECHO QUE MÁS ME CUESTA Y DE DÓNDE VIENE

UNA SITUACIÓN PARA PRACTICARLO

“Tus necesidades no son una molestia: son información.”

Guion DEAR MAN

Preparar paso a paso una petición o una negativa eficaz

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** antes de una conversación importante: pedir algo, negarse, renegociar un acuerdo. **Cómo presentarla:** “Vamos a preparar la conversación como quien prepara un guion: con claridad, respeto y firmeza.”
Tiempo: 20 min en sesión, con ensayo en voz alta.

D · DESCRIBE LOS HECHOS *sin juicios, solo lo observable*

E · EXPRESA LO QUE SIENTES Y PIENSAS *“Me siento...”, “Creo que...”*

A · AFIRMA LO QUE QUIERES (PIDE O DI NO) *con claridad y brevedad*

R · REFUERZA *qué gana la otra persona o la relación si acepta*

MAN · MANTENTE, APARENTA SEGURIDAD, NEGOCIA *disco rayado, postura y tono, qué estoy dispuesto/a a ceder*

“Ser claro es una forma de ser amable.”

El arte de decir que no

Practicar negativas respetuosas sin excusas interminables

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** personas que aceptan todo y luego se resienten o se agotan. **Cómo presentarla:** “Cada sí que das sin querer es un no que te das a ti. Vamos a practicar formas de decir no que te resulten naturales.” **Tiempo:** 15 min en sesión; práctica durante la semana.

Formas de decir no: **no directo** (“No, gracias”) · **no con alternativa** (“Esta semana no puedo, el martes sí”) · **no con tiempo** (“Déjame pensarlo y te respondo”) · **no empático** (“Entiendo que lo necesitas, y no puedo”).

PETICIÓN QUE RECIBÍ	QUÉ QUERÍA RESPONDER	QUÉ RESPONDÍ	CÓMO ME SENTÍ

MI FRASE DE “NO” FAVORITA *escribela como la dirías tú*

LO QUE TEMO QUE PASE SI DIGO NO... Y LO QUE PASÓ

“No” también es una frase completa.”

Cuando ocurra X, yo haré Y

Formular límites como acciones propias, no como órdenes a los demás

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** personas que intentan poner límites exigiendo cambios ajenos y se frustran. **Cómo presentarla:** “Un límite no es controlar lo que hace el otro; es decidir lo que harás tú para cuidarte.” **Tiempo:** 15–20 min en sesión.

Fórmula: **Cuando ocurra** [conducta concreta], **yo haré** [mi acción] **para proteger** [lo que valoro]. Ejemplo: *Cuando me griten, terminaré la conversación y la retomaremos más tarde, para proteger mi tranquilidad y el vínculo.*

LÍMITE 1 Cuando ocurra... / yo haré... / para proteger...

LÍMITE 2 Cuando ocurra... / yo haré... / para proteger...

LÍMITE 3 Cuando ocurra... / yo haré... / para proteger...

CÓMO LO COMUNICARÉ (SI HACE FALTA) a quién, en qué momento, con qué palabras

“Un límite se sostiene con lo que haces, no con lo que exiges.”

Mapa de límites por área

Revisar dónde los límites están claros, borrosos o ausentes

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** para obtener una visión global y elegir por dónde empezar. **Cómo presentarla:** “Casi nadie tiene los límites igual en todos lados. Vamos a ver dónde estás más firme y dónde más expuesto/a.” **Tiempo:** 20 min en sesión.

ÁREA	QUÉ TOLERO HOY	CLARIDAD 0–10	LÍMITE QUE NECESITO

Áreas sugeridas: pareja · familia de origen · hijos · trabajo · amistades · dinero · redes sociales y celular · tiempo y descanso.

EL ÁREA POR LA QUE QUIERO EMPEZAR Y POR QUÉ

QUÉ CAMBIARÍA EN MI VIDA SI ESE LÍMITE EXISTIERA

“Los límites no alejan a quien te quiere bien; ordenan el encuentro.”

La culpa al poner límites

Distinguir culpa útil de culpa aprendida y sostener el límite igualmente

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuando la persona pone un límite y luego lo retira por culpa. **Cómo presentarla:** “Sentir culpa no significa que hiciste algo malo; a veces significa que hiciste algo nuevo.” **Tiempo:** 15 min en sesión.

EL LÍMITE QUE PUSE (O QUIERO PONER)

LO QUE ME DICE LA CULPA *escribelo tal cual: “eres egoísta”, “los vas a lastimar”...*

¿ES CULPA ÚTIL O APRENDIDA? *¿Hice daño real o solo rompí una expectativa? ¿De quién es esa voz?*

INTENSIDAD DE LA CULPA

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

nada muchísima

CÓMO ME HARÍA CON COMPASIÓN *y qué haré aunque la culpa siga aquí*

“Puedes sentir culpa y aun así sostener lo que es justo para ti.”

¿Ayudar o rescatar?

Diferenciar el apoyo sano del rescate que agota y quita autonomía

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuidadores, hijos parentalizados, personas que “salvan” a otros a costa de sí mismas.
Cómo presentarla: “Ayudar suma; rescatar, a la larga, resta a los dos. Vamos a mirar tus relaciones con esa lupa.”
Tiempo: 20 min en sesión.

Ayudar: me lo piden, respeto su capacidad, tengo energía, puedo decir que no. **Rescatar:** actúo sin que me lo pidan, hago por el otro lo que puede hacer, me agoto y luego me resiento.

PERSONA	QUÉ HAGO POR ELLA	¿AYUDO O RESCATO?	QUÉ ME CUESTA

LO QUE TEMO QUE PASE SI DEJO DE RESCATAR

CÓMO PUEDO ACOMPAÑAR SIN HACERLO POR EL OTRO

“Confiar en la capacidad del otro también es una forma de amor.”

Ensayo de conversación

Preparar y practicar en sesión una conversación difícil

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** antes de una conversación temida con familia, pareja, jefe o compañeros. **Cómo presentarla:** “Vamos a ensayar como en un teatro: primero tú, luego yo hago de la otra persona, y ajustamos.” **Tiempo:** 25 min en sesión (role-play por videollamada).

MI OBJETIVO *¿Qué quiero lograr? ¿Qué quiero cuidar de la relación y de mí?*

MI FRASE DE APERTURA

RESPUESTAS DIFÍCILES QUE PUEDO RECIBIR *y cómo respondería a cada una*

- ☐ Mantuve el tono tranquilo
- ☐ Hablé en primera persona
- ☐ Repetí mi punto sin justificarme de más
- ☐ Escuché sin ceder lo esencial

QUÉ AJUSTO PARA LA CONVERSACIÓN REAL *cuándo, dónde, qué haré si se tensa*

“Ensayar no te quita autenticidad: te da seguridad.”

Estilos de comunicación

Reconocer respuestas pasivas, agresivas, pasivo-agresivas y asertivas

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** psicoeducación inicial; personas que oscilan entre callar y explotar. **Cómo presentarla:** “Todos usamos distintos estilos según la situación. Vamos a ver cuál aparece más en ti y con quién.” **Tiempo:** 15 min en sesión; registro de una semana.

Pasivo: callo lo que necesito. **Agresivo:** lo digo pasando por encima del otro. **Pasivo-agresivo:** lo muestro de forma indirecta (ironía, silencio, retraso). **Asertivo:** digo lo que necesito respetándome y respetando al otro.

SITUACIÓN	CON QUIÉN	ESTILO QUE USÉ	RESPUESTA ASERTIVA POSIBLE

EL ESTILO QUE MÁS USO Y QUÉ ME PROTEGE

LO QUE ME CUESTA DE LA ASERTIVIDAD

“La asertividad no es ganar la conversación, es estar presente en ella.”

Límites en lo digital

Acordar disponibilidad, tiempos de respuesta y uso del celular

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** personas que responden mensajes a toda hora, presión de grupos de WhatsApp o trabajo remoto sin horario. **Cómo presentarla:** “El celular trae a todo el mundo a tu casa a cualquier hora. Vamos a decidir quién entra y cuándo.” **Tiempo:** 15 min en sesión; prueba de dos semanas.

CONTACTO / GRUPO	QUÉ ESPERO HOY DE MÍ	NUEVA REGLA DE DISPONIBILIDAD

MI HORARIO SIN CELULAR *franja y lugares libres de pantalla*

MENSAJE PARA COMUNICAR MI NUEVA DISPONIBILIDAD *breve, amable y claro*

QUÉ PASÓ AL PROBARLO *reacciones, incomodidad, alivio*

“Estar disponible para todos puede dejarte sin estar para ti.”

Sostener un límite en el tiempo

Anticipar las pruebas al límite y responder con coherencia

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** tras poner un límite, cuando los demás insisten, se enojan o lo “testean”. **Cómo presentarla:** “Es normal que al principio el entorno empuje un poco. Vamos a prepararte para sostener sin endurecerte.” **Tiempo:** 15 min en sesión; seguimiento semanal.

EL LÍMITE QUE ESTOY SOSTENIENDO

CÓMO PUEDEN REACCIONAR LOS DEMÁS *insistir, enojarse, hacerme sentir culpable, ignorarlo*

MI RESPUESTA SERENA (DISCO RAYADO) *una frase corta que repetiré con calma*

DÍA	PRUEBA AL LÍMITE	LO SOSTUVE (SÍ/NO)	CÓMO ME SENTÍ

CÓMO ME RECONOZCO EL ESFUERZO

“Un límite se vuelve firme a fuerza de repetirse con calma.”

¿Hambre del cuerpo o hambre del momento?

Distinguir el hambre física del hambre emocional

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que comen sin hambre física y no saben qué los lleva a hacerlo. **Cómo presentarla:** “No vamos a hablar de qué comes, sino de qué hambre tienes. Hay más de una.” **Tiempo:** 15 min en sesión; luego como autoobservación durante una semana.

El **hambre física** suele llegar poco a poco, se nota en el cuerpo y acepta muchos alimentos. El **hambre emocional** aparece de golpe, pide algo concreto y urgente, y a menudo deja culpa. Ninguna es “mala”: las dos traen información.

MOMENTO / SITUACIÓN	¿LLEGÓ DE GOLPE O POCO A POCO?	¿DÓNDE LO NOTÉ?	¿QUÉ PEDÍA?	FÍSICA / EMOCIONAL / MIXTA

LO QUE DESCUBRO ¿Qué patrón aparece en los momentos de hambre emocional?

UNA PREGUNTA PARA LA PRÓXIMA VEZ ¿Qué me voy a preguntar antes de abrir la nevera?

“Escuchar el hambre no es obedecerla: es entender qué te está pidiendo.”

Antes, durante y después

Registro de un episodio de comer emocional en tres tiempos

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuando el paciente relata episodios de comer que vive como automáticos o fuera de control. **Cómo presentarla:** “Vamos a mirar el episodio como una película en tres escenas, sin juzgar a la protagonista.” **Tiempo:** 20 min en sesión con un episodio reciente; después, un registro por episodio.

ANTES ¿Dónde estaba, con quién, qué había pasado? ¿Qué pensaba y sentía?

INTENSIDAD DE LA EMOCIÓN ANTES DE COMER

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 nada máxima

DURANTE ¿Qué comí, cómo, a qué ritmo? ¿Estaba presente o en piloto automático?

DESPUÉS ¿Qué sentí en el cuerpo y en la mente? ¿Qué me dije a mí misma/o?

LO QUE NECESITABA DE VERDAD Si la comida intentaba darme algo, ¿qué era?

“Cada episodio tiene una historia. Contarla con calma ya es empezar a cambiarla.”

Mapa de disparadores

Identificar situaciones, emociones y pensamientos que activan el comer emocional

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuando ya hay algunos registros y conviene ver el patrón completo. **Cómo presentarla:** “Vamos a dibujar el mapa de lo que enciende tus ganas de comer sin hambre.” **Tiempo:** 20–25 min en sesión, revisando registros previos.

SITUACIONES *Lugares, horarios, personas o actividades que suelen preceder al episodio*

EMOCIONES *Aburrimiento, soledad, enojo, cansancio, ansiedad, alegría...*

PENSAMIENTOS *“Me lo merezco”, “ya lo arruiné”, “no aguanto más”...*

SENSACIONES DEL CUERPO *Tensión, vacío, inquietud, agotamiento...*

- ☐ El disparador más frecuente es: _____
- ☐ El más difícil de manejar es: _____
- ☐ El que me gustaría trabajar primero es: _____

“Lo que se nombra deja de mandar en silencio.”

¿Qué parte de ti tiene hambre?

Explorar la necesidad emocional detrás de las ganas de comer

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que ya distinguen el hambre emocional y quieren entender su función. **Cómo presentarla:** “Imagina que las ganas de comer las trae una parte de ti. Vamos a conocerla.” **Tiempo:** 20 min en sesión, con ritmo lento y espacio para la emoción.

SI ESA PARTE TUVIERA VOZ *¿Qué diría? ¿Qué edad parece tener? ¿Cómo se siente?*

LO QUE INTENTA CONSEGUIR *¿Consuelo, descanso, compañía, premio, pausa, protección?*

DESDE CUÁNDO ESTÁ AHÍ *¿Recuerdas cuándo empezó a usar la comida para cuidarte?*

OTRA FORMA DE DARLE LO QUE NECESITA *¿Qué podrías ofrecerle, además o en lugar de comida?*

UNA FRASE AMABLE PARA ELLA *Escríbele como le hablarías a alguien que quieres*

“La parte que come a escondidas no es tu enemiga: es la que aprendió a cuidarte como pudo.”

Escala de hambre y saciedad

Reconectar con las señales internas del cuerpo

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que comen por horario, por ansiedad o hasta sentirse mal, sin registrar sus señales. **Cómo presentarla:** “Tu cuerpo manda mensajes. Vamos a practicar leerlos, sin reglas ni números de calorías.” **Tiempo:** 10 min de explicación; práctica durante una semana en 1–2 comidas al día.

Guía orientativa: **0–2** hambre muy intensa · **3–4** hambre clara · **5** neutral · **6–7** satisfecha/o · **8–10** demasiado lleno/a. No hay número correcto: se trata de notar.

DÍA / COMIDA	HAMBRE ANTES (0–10)	SACIEDAD AL FINAL (0–10)	¿QUÉ SEÑALES NOTÉ?

LO QUE OBSERVO *¿En qué momentos me cuesta más notar las señales?*

LO QUE ME AYUDA A ESCUCHARME *Comer más despacio, sin pantalla, hacer una pausa a mitad...*

“El cuerpo no necesita que lo controles. Necesita que lo escuches.”

Mi menú de alternativas

Opciones concretas para cuidar la emoción sin recurrir a la comida

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuando el paciente ya identifica disparadores y necesita recursos alternativos. **Cómo presentarla:** “No se trata de prohibirte comer, sino de tener más opciones cuando la emoción aprieta.” **Tiempo:** 20 min en sesión; el menú se guarda en el teléfono o en un lugar visible.

PARA CALMARME (ANSIEDAD, TENSIÓN) *Respirar, ducha, caminar, estirarme...*

PARA ACOMPAÑARME (SOLEDAD, TRISTEZA) *Llamar a alguien, escribir, música, una manta...*

PARA ACTIVARME (ABURRIMIENTO, CANSANCIO) *Cambiar de lugar, algo con las manos, aire fresco...*

PARA DESCARGAR (ENOJO, FRUSTRACIÓN) *Movimiento intenso, escribir sin filtro, decir que no...*

Si después de probar una alternativa decides comer, está bien: hazlo con presencia y sin castigo. El objetivo es ampliar opciones, no ganar una batalla.

“Cuando tienes más de un recurso, la comida deja de ser la única salida.”

Comer con los cinco sentidos

Práctica guiada de alimentación consciente

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que comen deprisa, distraídos o sin disfrutar; útil también como práctica en sesión online. **Cómo presentarla:** “Vamos a comer un solo bocado como si fuera la primera vez que lo pruebas.”
Tiempo: 10 min de práctica guiada en sesión; luego una comida consciente al día.

- ☐ **Mirar:** colores, formas, texturas del alimento
- ☐ **Oler:** qué aromas aparecen y qué recuerdos traen
- ☐ **Tocar:** temperatura, peso, superficie
- ☐ **Saborear:** despacio, notando cómo cambia el sabor
- ☐ **Escuchar:** el sonido al morder y masticar
- ☐ **Notar:** qué pasa en el cuerpo y en la mente mientras como

LO QUE NOTÉ *¿Qué fue distinto de comer en automático?*

LO QUE ME DISTRAJO *Pensamientos, prisa, pantallas, juicios...*

MI PRÁCTICA DE ESTA SEMANA *¿Qué comida elijo para practicar y dónde?*

“Comer presente es una forma sencilla de volver a casa.”

Mi cuerpo sin juicio

Pasar de la crítica a una mirada respetuosa y funcional del cuerpo

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes con autocrítica intensa hacia su cuerpo que alimenta el ciclo de culpa y comer emocional. **Cómo presentarla:** “Hoy no vamos a hablar de cómo se ve tu cuerpo, sino de lo que hace por ti.” **Tiempo:** 20 min en sesión; la última casilla como tarea diaria.

LO QUE SUELO DECIRLE A MI CUERPO *Frases que me repito al mirarme o vestirme*

SI UNA AMIGA ME HABLARA ASÍ *¿Qué sentiría? ¿Qué le diría yo a ella?*

LO QUE MI CUERPO HACE POR MÍ *Moverme, abrazar, sentir, descansar, sostenerme...*

UNA FORMA DE TRATARLO CON RESPETO *Un gesto concreto de cuidado, no de castigo*

HOY, ¿CUÁNTO RESPETO SENTÍ HACIA MI CUERPO?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nada *mucho*

“Tu cuerpo no es un proyecto pendiente. Es el lugar donde vives.”

Plan para momentos de riesgo

Anticipar las situaciones difíciles y decidir antes qué hacer

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuando se aproximan situaciones conocidas de riesgo (noches, fines de semana, conflictos, fechas). **Cómo presentarla:** “Si ya sabemos cuándo suele pasar, podemos llegar con un plan en lugar de llegar agotados.” **Tiempo:** 15–20 min en sesión; revisar en la sesión siguiente.

MI MOMENTO DE RIESGO *¿Cuándo, dónde y en qué estado suele aparecer?*

SEÑALES DE AVISO *¿Qué noto justo antes? (pensamientos, cuerpo, conductas)*

SI OCURRE, ENTONCES YO... *Dos o tres pasos concretos y realistas*

A QUIÉN PUEDO ACUDIR *Personas o recursos de apoyo disponibles en ese momento*

SI AUN ASÍ COMO *Qué me voy a decir para no entrar en culpa ni castigo*

“Un plan hecho con calma te acompaña cuando la calma no está.”

El ciclo de culpa y restricción

Comprender cómo la restricción y la culpa mantienen el comer emocional

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que alternan “portarse bien” con episodios de comer y culpa posterior. **Cómo presentarla:** “Vamos a dibujar el círculo en el que a veces te quedas atrapada/o, para encontrar por dónde salir.” **Tiempo:** 20 min en sesión; revisión del ciclo con un ejemplo real.

Ciclo frecuente: **emoción difícil** » **comer para aliviar** » **culpa** » **promesa de controlar o restringir** » **más tensión y privación** » nueva emoción difícil. Romper el ciclo empieza por la culpa y la restricción, no por más fuerza de voluntad.

MI VERSIÓN DEL CICLO *Describe cómo se ve este círculo en tu día a día*

LO QUE ME DIGO DESPUÉS DE COMER *Las frases de culpa o castigo más habituales*

DÓNDE PUEDO INTERRUMPIRLO *¿En qué punto del ciclo podría hacer algo distinto?*

Nota para el profesional: si observas restricción marcada, atracones frecuentes, conductas compensatorias o preocupación intensa por el peso, valora derivación o trabajo coordinado con un equipo especializado en trastornos de la conducta alimentaria.

“La culpa no te protege de volver a comer. La comprensión sí te ayuda a elegir.”

Carta a mi hambre emocional

Cerrar un tramo del proceso integrando lo aprendido

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** en la fase final del trabajo con hambre emocional o como balance tras varias semanas. **Cómo presentarla:** “Te propongo escribirle una carta a esa hambre que te acompañó tanto tiempo.” **Tiempo:** En casa, 20–30 min; se lee (si el paciente quiere) en la sesión siguiente.

LO QUE ME DISTE *¿En qué momentos me ayudaste o me protegiste?*

LO QUE ME COSTÓ *¿Qué precio pagué por depender de ti?*

LO QUE HE APRENDIDO *Sobre mis emociones, mis necesidades, mi cuerpo*

CÓMO QUIERO RELACIONARME CONTIGO AHORA *Qué lugar te doy a partir de hoy*

Nota para el profesional: si durante el proceso aparecen señales compatibles con un trastorno de la conducta alimentaria, coordina con un equipo especializado.

“No se trata de echar al hambre de tu vida, sino de que deje de ser la única que te consuela.”

Las preguntas que dan vueltas

Identificar las preguntas repetitivas que alimentan la rumiación

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que pasan mucho tiempo dándole vueltas a “por qué” y “qué hubiera pasado si”. **Cómo presentarla:** “Vamos a escribir las preguntas que tu mente repite, para verlas desde fuera.” **Tiempo:** 15 min en sesión; registro durante una semana.

PREGUNTA QUE ME REPITO	¿CUÁNTAS VECES AL DÍA?	¿TIENE RESPUESTA POSIBLE?	¿ME ACERCA A UNA ACCIÓN?

EL TIPO DE PREGUNTA MÁS FRECUENTE ¿“Por qué a mí”, “y si...”, “qué pensarán”...?

SI LA CAMBIO POR UNA PREGUNTA ÚTIL Ej.: de “¿por qué me pasa?” a “¿qué puedo hacer hoy?”

¿CUÁNTO ME AYUDA DARLE VUELTAS A ESTO?

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

nada mucho

“No todas las preguntas buscan respuesta. Algunas solo buscan seguir girando.”

Hechos o historias

Separar lo que ocurrió de lo que la mente interpreta

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuando el paciente mezcla datos con suposiciones, sobre todo en conflictos interpersonales. **Cómo presentarla:** “Una cámara grabaría solo los hechos. Todo lo demás lo añade tu mente. Vamos a separarlos.” **Tiempo:** 15–20 min en sesión con una situación reciente.

LA SITUACIÓN *Descríbela en pocas palabras*

HECHOS (LO QUE UNA CÁMARA GRABARÍA)

HISTORIAS (LO QUE INTERPRETO O SUPONGO)

OTRAS HISTORIAS POSIBLES *Al menos dos explicaciones alternativas de los mismos hechos*

CON SOLO LOS HECHOS, ¿QUÉ HARÍA? *Una respuesta basada en lo que sé, no en lo que imagino*

MALESTAR DESPUÉS DEL EJERCICIO

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

nada máximo

“Los hechos se pueden atender. Las historias, solo se pueden revisar.”

¿Estoy pensando o estoy rumiando?

Reconocer cuándo pensar ya no resuelve

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que justifican la rumiación como “estar analizando” o “prepararse”. **Cómo presentarla:** “Pensar es valioso. Vamos a ver en qué momento deja de ayudarte.” **Tiempo:** 15 min en sesión; la lista de verificación se usa como recordatorio diario.

Resolver problemas **avanza:** define el problema, genera opciones y termina en una acción. Rumiarse **gira:** repite las mismas ideas, aumenta el malestar y no concluye.

- ☐ Llevo más de 10 minutos con lo mismo sin llegar a nada nuevo
- ☐ Me siento peor que cuando empecé
- ☐ Estoy repasando el pasado o imaginando escenarios que no controlo
- ☐ Busco una certeza que no voy a obtener
- ☐ No hay ninguna acción concreta en la que pueda terminar

SI MARQUÉ DOS O MÁS, ENTONCES... *Qué hago para salir del bucle (moverme, anotar, cambiar de tarea...)*

SI ES UN PROBLEMA CON SOLUCIÓN *El próximo paso concreto y cuándo lo haré*

“Pensar más no siempre es pensar mejor.”

Tomar distancia de los pensamientos

Práctica de defusión cognitiva

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes muy fusionados con sus pensamientos, que los viven como verdades o mandatos. **Cómo presentarla:** “No vamos a discutir con tus pensamientos. Vamos a practicar mirarlos en lugar de mirar desde ellos.” **Tiempo:** 15 min en sesión, con práctica guiada; luego a diario 5 min.

EL PENSAMIENTO QUE MÁS ME ENGANCH *Escríbelo tal cual aparece*

- ☐ Anteponer: “Estoy teniendo el pensamiento de que...”
- ☐ Ponerle nombre a la historia: “Ahí está otra vez la historia de...”
- ☐ Imaginarlo como hojas que pasan por un río o subtítulos en una pantalla
- ☐ Agradecerle a la mente: “Gracias, mente, por intentar protegerme”

QUÉ TAN CRÉIBLE ME PARECE EL PENSAMIENTO ANTES

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nada *totalmente*

QUÉ TAN CRÉIBLE ME PARECE EL PENSAMIENTO DESPUÉS

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nada *totalmente*

SI NO ME DEJO MANDAR POR ÉL, ¿QUÉ HARÍA? *Una acción coherente con lo que me importa*

“Tus pensamientos pueden estar en la habitación sin que les des el volante.”

Límite a la búsqueda de certeza

Reducir comprobaciones, búsquedas y consultas para calmar la duda

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que buscan tranquilidad preguntando, googleando o revisando una y otra vez. **Cómo presentarla:** “Cada vez que buscas certeza, la duda descansa un rato y vuelve con más fuerza. Vamos a mirar eso.” **Tiempo:** 15 min en sesión; registro durante una semana.

MIS CONDUCTAS DE BÚSQUEDA DE CERTEZA *Preguntar a otros, buscar en internet, revisar, releer mensajes...*

DÍA	VECES QUE BUSQUÉ CERTEZA	ALIVIO (0-10)	¿CUÁNTO DURÓ EL ALIVIO?

MI LÍMITE PARA ESTA SEMANA *Ej.: pregunto solo una vez; no busco síntomas en internet*

LO QUE ME DIGO CUANDO LA DUDA APRIETA *Una frase que me permita tolerar no saber*

“La certeza total no existe. La tranquilidad sí se puede aprender sin ella.”

Decidir con información suficiente

Cerrar el análisis y pasar a la acción

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que postergan decisiones porque “aún les falta información”. **Cómo presentarla:** “Analizar antes de actuar es sabio. Analizar en lugar de actuar, no tanto. Busquemos el punto justo.” **Tiempo:** 20 min en sesión con una decisión real pendiente.

LA DECISIÓN PENDIENTE *¿Qué tengo que decidir y desde cuándo lo estoy pensando?*

LO QUE YA SÉ *Datos, experiencias y opiniones que ya tengo*

LO QUE FALTA Y SI ES REALMENTE NECESARIO *¿Cambiaría mi decisión si lo supiera?*

Fecha límite para decidir

Criterio principal

MI DECISIÓN (PROVISIONAL O FINAL) *Lo que elijo y el primer paso para llevarlo a cabo*

QUÉ TAN PREPARADA/O ME SIENTO PARA DECIDIR

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 nada totalmente

“Una buena decisión no necesita toda la información, sino la suficiente.”

Las cuatro preguntas

Un filtro rápido para detener el bucle mental

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cuando el paciente queda atrapado en una preocupación concreta y necesita una herramienta breve. **Cómo presentarla:** “Cuando tu mente empiece a girar, hazle estas cuatro preguntas, en este orden.”
Tiempo: 10 min en sesión; luego como recurso de bolsillo.

MI PREOCUPACIÓN *Escríbela en una frase*

1. ¿ES UN PROBLEMA REAL Y ACTUAL O UN “Y SI...”? *Distingue lo que está pasando de lo que podría pasar*

2. ¿DEPENDE DE MÍ, EN TODO O EN PARTE? *Qué parte puedo influir y qué parte no*

3. SI DEPENDE DE MÍ, ¿QUÉ PASO CONCRETO PUEDO DAR? *Qué, cuándo, cómo*

4. SI NO DEPENDE DE MÍ, ¿QUÉ HAGO CON LO QUE SIENTO? *Aceptar, soltar, redirigir la atención, pedir apoyo*

“Primero se pregunta, después se decide. Lo que no depende de ti, se suelta.”

Cortar el bucle nocturno

Estrategias para la rumiación a la hora de dormir

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes a los que la rumiación les aparece sobre todo al acostarse. **Cómo presentarla:** “La noche amplifica todo. Vamos a preparar la mente para que no llegue a la cama con la agenda abierta.” **Tiempo:** 15 min en sesión; aplicación diaria durante dos semanas.

VACIADO MENTAL (1 HORA ANTES DE DORMIR) *Pendientes y preocupaciones, cada una con un “lo retomo el...”*

- ☐ Pantallas fuera 30 minutos antes de dormir
- ☐ Una actividad tranquila que marque el cierre del día
- ☐ Si a los 20 minutos no duermo, me levanto y hago algo calmado
- ☐ Si aparece un pensamiento, lo anoto y vuelvo a la respiración

MI FRASE PARA LA NOCHE *Algo que me diga cuando la mente se active en la cama*

NOCHE	TIEMPO RUMIANDO (APROX.)	QUÉ ESTRATEGIA USÉ	¿ME AYUDÓ?

“La noche no es para resolver. Es para descansar y dejar que mañana haga su parte.”

Del bucle a la acción valiosa

Redirigir la energía de la rumiación hacia lo que importa

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que dedican mucho tiempo a rumiar y descuidan actividades significativas. **Cómo presentarla:** “Todo el tiempo que la mente gira es tiempo que no le das a lo que te importa. Vamos a recuperarlo.” **Tiempo:** 20 min en sesión; plan semanal.

CUÁNTO TIEMPO ME QUITA LA RUMIACIÓN *¿En qué momentos del día y cuánto tiempo aproximado?*

LO QUE ME IMPORTA Y ESTOY DESCUIDANDO *Personas, proyectos, cuidado propio, disfrute...*

ACCIONES PEQUEÑAS PARA ESTA SEMANA *Una acción concreta por cada área importante*

CUANDO LA MENTE ME INVITE A RUMIAR, YO... *Un gesto que me devuelva al presente y a la acción*

COHERENCIA ENTRE LO QUE HICE Y LO QUE ME IMPORTA ESTA SEMANA

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

nada total

“No hace falta que la mente se calle para empezar a vivir lo que importa.”

Lo que creo de darle vueltas

Revisar las creencias que mantienen la rumiación

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** pacientes que sienten que rumiar los protege, los prepara o es imposible de frenar. **Cómo presentarla:** "A veces seguimos dándole vueltas porque creemos que sirve. Vamos a revisar esas creencias." **Tiempo:** 20 min en sesión; revisión con un experimento conductual durante la semana.

LO QUE CREO QUE ME DA RUMIAR Ej.: "me prepara", "si no lo pienso, soy irresponsable", "así evito errores"

LO QUE CREO QUE NO PUEDO HACER Ej.: "no puedo parar", "me voy a volver loca/o de tanto pensar"

CREENCIA	EVIDENCIA A FAVOR	EVIDENCIA EN CONTRA	CREDIBILIDAD (0–100 %)

MI EXPERIMENTO DE ESTA SEMANA Ej.: posponer la rumiación 10 min y observar si pierdo el control

LO QUE DESCUBRÍ Resultado del experimento y qué cambia en mi creencia

"Rumiar parece un escudo. Muchas veces es solo un peso más."

Objetivos terapéuticos SMART

Convertir deseos generales en metas claras y medibles

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** al inicio del proceso o al redefinir la dirección de la terapia. **Cómo presentarla:** “Vamos a transformar lo que quieres en metas que podamos ver y medir juntos.” **Tiempo:** 25–30 min en sesión; revisar cada 4–6 sesiones.

LO QUE QUIERO CAMBIAR (EN MIS PALABRAS) *Tal como lo dirías hablando con alguien de confianza*

OBJETIVO	ESPECÍFICO: ¿QUÉ EXACTAMENTE?	MEDIBLE: ¿CÓMO LO SABRÉ?	ALCANZABLE / RELEVANTE	PLAZO

LA PRIMERA SEÑAL DE AVANCE *¿Qué será lo primero que note cuando empiece a mejorar?*

LO QUE PODRÍA DIFICULTARLO *Obstáculos previsibles y cómo prepararme*

“Una meta clara no garantiza el camino, pero sí te dice hacia dónde mirar.”

Mi punto de partida

Registro de línea base antes de iniciar la intervención

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** en las primeras sesiones, para tener una referencia con la cual comparar el progreso.
Cómo presentarla: “Antes de cambiar nada, vamos a mirar cómo estás hoy. Así después podremos ver lo que se movió.” **Tiempo:** 15 min en sesión; se repite a mitad y al final del proceso.

MALESTAR GENERAL EN LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 nada máximo

FUNCIONAMIENTO EN TRABAJO O ESTUDIOS

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 muy afectado muy bien

CALIDAD DE MIS RELACIONES CERCANAS

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 muy mala muy buena

DESCANSO Y ENERGÍA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 muy bajo muy bueno

EL PROBLEMA PRINCIPAL HOY ¿Con qué frecuencia aparece y cuánto interfiere?

LO QUE SIGUE FUNCIONANDO Áreas de la vida que están bien o se sostienen

“Saber desde dónde partes es la mejor forma de reconocer cuánto has avanzado.”

Seguimiento diario del estado de ánimo y lo que lo influye

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** procesos en los que conviene observar fluctuaciones del ánimo y sus relaciones con la actividad. **Cómo presentarla:** “Una vez al día, dos minutos: cómo estuviste y qué pasó. Con eso vamos a ver patrones.” **Tiempo:** 2 min diarios; revisión de 10 min en sesión.

[illegible]

PATRONES QUE VEO ¿Qué días o actividades se asocian con mejor o peor ánimo?

LO QUE QUIERO REPETIR LA PRÓXIMA SEMANA *Algo que ayudó y puedo volver a hacer*

“El ánimo cambia más de lo que parece. Registrarlo te devuelve los matices.”

¿Cómo fue la sesión de hoy?

Retroalimentación breve del paciente al cierre de cada sesión

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** al final de las sesiones, para ajustar la alianza terapéutica y el rumbo. **Cómo presentarla:** “Tu opinión me ayuda a hacer mejor mi trabajo. Tómame un minuto para contarme cómo fue.” **Tiempo:** 3–5 min al cierre; también puede enviarse como formulario tras la videollamada.

ME SENTÍ ESCUCHADA/O Y COMPRENDIDA/O

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nada totalmente

TRABAJAMOS EN LO QUE YO QUERÍA TRABAJAR

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nada totalmente

LA FORMA DE TRABAJAR ENCAJA CONMIGO

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nada totalmente

EN GENERAL, LA SESIÓN DE HOY FUE ÚTIL

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nada totalmente

LO QUE ME LLEVO *Una idea, una sensación o algo que quiero practicar*

LO QUE CAMBIARÍA *Algo que faltó o que podríamos hacer distinto*

“La terapia se construye entre dos. Tu voz también dirige el camino.”

Escala de progreso

Valorar el avance hacia cada objetivo terapéutico

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** cada 4–6 sesiones, tomando como referencia los objetivos acordados. **Cómo presentarla:** “Vamos a mirar cada objetivo y ubicar dónde estás hoy, sin exigir perfección.” **Tiempo:** 15 min en sesión, de forma periódica.

OBJETIVO	AL INICIO (0–10)	HOY (0–10)	QUÉ AYUDÓ	SIGUIENTE PASO

EL AVANCE DEL QUE ESTOY MÁS ORGULLOSA/O *Aunque parezca pequeño*

DONDE ME SIENTO ESTANCADA/O *¿Qué lo explica? ¿Qué necesito?*

AJUSTES PARA LAS PRÓXIMAS SESIONES *Qué mantener, qué cambiar, qué agregar*

“El progreso rara vez es una línea recta. Aun así, se nota cuando miras hacia atrás.”

Mapa de valores

Clarificar lo que da sentido y dirección a la vida

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** en cualquier momento del proceso, especialmente para orientar objetivos y decisiones.
Cómo presentarla: “Más allá de los síntomas, ¿qué quieres que signifique tu vida? Vamos a ponerlo en un mapa.”
Tiempo: 25 min en sesión; revisión al redefinir objetivos.

ÁREA DE VIDA	LO QUE ME IMPORTA (VALOR)	IMPORTANCIA (0-10)	COHERENCIA ACTUAL (0-10)

Áreas sugeridas: familia, pareja, amistades, trabajo/estudios, salud y cuerpo, crecimiento personal, ocio, comunidad o espiritualidad.

EL ÁREA CON MAYOR DISTANCIA *Donde la importancia es alta y la coherencia baja*

UN PASO PEQUEÑO EN ESA DIRECCIÓN *Algo que puedo hacer esta semana*

“Los valores no se cumplen: se viven, paso a paso.”

Mis fortalezas y recursos

Inventario de capacidades personales y apoyos disponibles

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** al inicio del proceso o en momentos de desánimo; útil para equilibrar la mirada centrada en problemas. **Cómo presentarla:** “Hemos hablado mucho de lo que duele. Hoy quiero conocer lo que te sostiene.”
Tiempo: 20 min en sesión; puede completarse en casa.

MIS FORTALEZAS PERSONALES *Cualidades que otros reconocen en mí o que yo sé que tengo*

DIFICULTADES QUE YA SUPERÉ *¿Qué hice entonces que me ayudó?*

PERSONAS Y VÍNCULOS DE APOYO *Con quién puedo contar y para qué*

RECURSOS PRÁCTICOS *Actividades, lugares, rutinas, espacios que me hacen bien*

CÓMO PUEDO USAR ESTO HOY *Una fortaleza o recurso aplicado a mi situación actual*

“Las fortalezas no desaparecen en las crisis. Solo esperan a que las recuerdes.”

Preparo mi próxima sesión

Llegar a la sesión con foco y aprovechar mejor el tiempo

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** entre sesiones, especialmente en procesos online con sesiones espaciadas. **Cómo presentarla:** “Antes de la próxima sesión, tómate diez minutos para pensar qué quieres traer.” **Tiempo:** 10 min en casa, 1–2 días antes de la sesión.

LO MÁS IMPORTANTE QUE PASÓ DESDE LA ÚLTIMA SESIÓN *Situaciones, cambios, emociones destacadas*

CÓMO ME FUE CON LA TAREA O LO ACORDADO *Qué hice, qué me costó, qué aprendí*

DE QUÉ QUIERO HABLAR *Temas en orden de prioridad*

UNA PREGUNTA PARA MI TERAPEUTA *Algo que quiero entender mejor o decidir juntos*

CÓMO LLEGO A ESTA SESIÓN

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 muy mal muy bien

“La sesión empieza un poco antes de conectarte.”

Balance a mitad del camino

Revisión compartida del proceso terapéutico

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** a mitad del proceso acordado o tras 8–12 sesiones. **Cómo presentarla:** “Hagamos una pausa para mirar el camino recorrido y decidir juntos cómo seguir.” **Tiempo:** Una sesión completa o 30 min; el paciente puede completarla antes en casa.

LO QUE HA CAMBIADO *En mí, en mis relaciones, en mi día a día*

LO QUE AÚN NO SE HA MOVIDO *Lo que sigue igual o me preocupa*

LO QUE MÁS ME HA SERVIDO DE LA TERAPIA *Herramientas, conversaciones, momentos*

- ☐ Mantener los objetivos actuales
- ☐ Ajustar o reemplazar algún objetivo
- ☐ Cambiar la frecuencia de las sesiones
- ☐ Empezar a pensar en el cierre del proceso

ACUERDOS PARA LA SEGUNDA MITAD *Lo que decidimos juntos*

“Detenerse a mirar el mapa también es avanzar.”

Carta a mi yo del futuro

Consolidar aprendizajes y dejar un mensaje para momentos difíciles

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** hacia el cierre del proceso o al terminar una etapa importante. **Cómo presentarla:** “Imagina que dentro de un año pasas por un momento difícil. ¿Qué te gustaría leer?” **Tiempo:** En casa, 20–30 min; se comparte en sesión si el paciente quiere.

QUERIDA/O YO DEL FUTURO: HOY QUIERO RECORDARTE... *Lo que viviste y cómo saliste adelante*

LO QUE APRENDIMOS *Lo más importante que no quiero olvidar*

SI VUELVES A SENTIRTE ASÍ, HAZ ESTO *Pasos, personas, recursos que funcionaron*

LO QUE ESPERO PARA TI *Un deseo sincero para quien serás*

Fecha de hoy

Leer de nuevo el

“Quien fuiste en los días difíciles también puede acompañar a quien serás.”

Plan de mantenimiento

Prevenir recaídas y sostener lo logrado tras el alta

PARA EL TERAPEUTA **Cuándo:** en las últimas sesiones, antes del cierre o del espaciamiento de las sesiones. **Cómo presentarla:** “Lo que construiste aquí es tuyo. Vamos a escribir cómo cuidarlo cuando ya no nos veamos cada semana.” **Tiempo:** 25–30 min en sesión; el paciente se queda con una copia.

LO QUE ME AYUDA A ESTAR BIEN *Hábitos, herramientas y rutinas que quiero mantener*

MIS SEÑALES DE ALERTA TEMPRANA *Primeros cambios que indican que algo se está moviendo*

SI APARECEN, MI PLAN ES... *Pasos concretos, en orden*

CUÁNDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL *Criterios claros para volver a consulta*

Sesión de seguimiento acordada

Contacto de mi terapeuta

“Terminar la terapia no es quedarse solo: es llevarte contigo lo aprendido.”