



Habilidades para tomar conciencia de uno mismo Quién soy?....cómo estoy?

Adaptación DBT a partir de Rathus & Miller 2015

ATraPA©



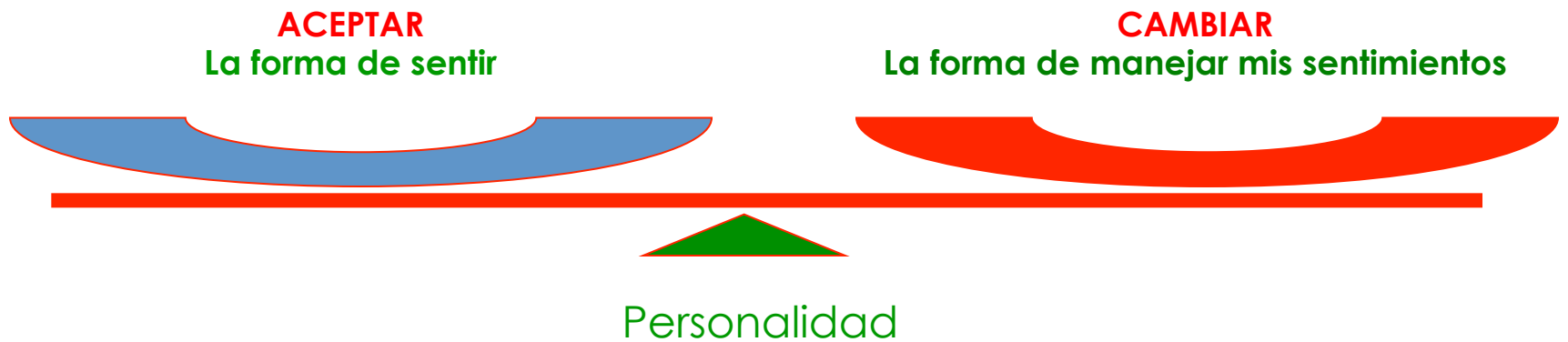
OBJETIVO:

Empezar a conocer mi mente

- Conocer mis propios pensamientos (observarlos y describirlos) y con ello...
 - Saber controlarlos ó
 - Aprender a dejarlos pasar



COSAS QUE CAMBIAR vs COSAS QUE ACEPTAR





¿CUÁNTAS MENTES TENGO?



ESTADOS DE LA MENTE

- MENTE RACIONAL.
- MENTE EMOCIONAL.
- MENTE SABIA.



MENTE RACIONAL

- Es la parte de la mente pensante, lógica.
- Planea y evalúa las cosas lógicamente.
- Es nuestra parte “fría”.
- Aparece con más facilidad cuando nos sentimos bien.
 - Poner un ejemplo vuestro de “mente racional”.
 - “Si pudieses pensar más lógicamente, tendrías menos problemas”: ¿Qué pensáis sobre esta opinión?



VIDA DOMINADA POR UNA MENTE RACIONAL

Las personas no atenderán a sus emociones y sentimientos

MENTE RACIONAL
La decisión es lógica y fría

MENTE EMOCIONAL
La decisión es tomada "en caliente"



MENTE EMOCIONAL

- Cuando las emociones toman el control
 - “Todo se ve muy bonito o muy “negro””.
- La conducta resultante es muy activa o todo lo contrario.
 - ¿En qué situaciones creéis que puede ser de ayuda? ¿Y en qué situaciones pensáis que puede ser una desventaja?



VIDA DOMINADA POR UNA MENTE EMOCIONAL

MENTE RACIONAL
Decisiones lógicas y frías

MENTE EMOCIONAL
Decisiones tomadas
“en caliente”

Caos, descontrol, conductas impulsivas.



¿CÓMO ALIMENTAMOS LA MENTE EMOCIONAL?

- La falta de sueño, el cansancio.
- Las drogas, el alcohol.
- El hambre, el exceso de comida.
- El estrés ambiental.
- La enfermedad y el dolor físico.
 - ¿Otras?



MENTE SABIA

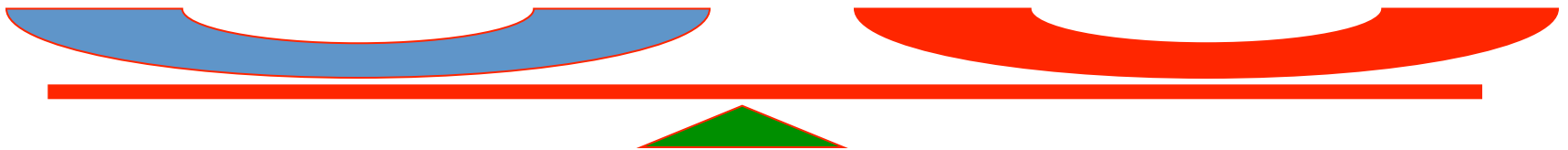
- Es la integración de la “mente racional” y la “mente emocional”.
- Todo el mundo tiene mente sabia, pero por otro lado nadie está en “mente sabia” todo el tiempo.



EQUILIBRAR MENTE RACIONAL Y EMOCIONAL

MENTE RACIONAL
La decisión es lógico y fría

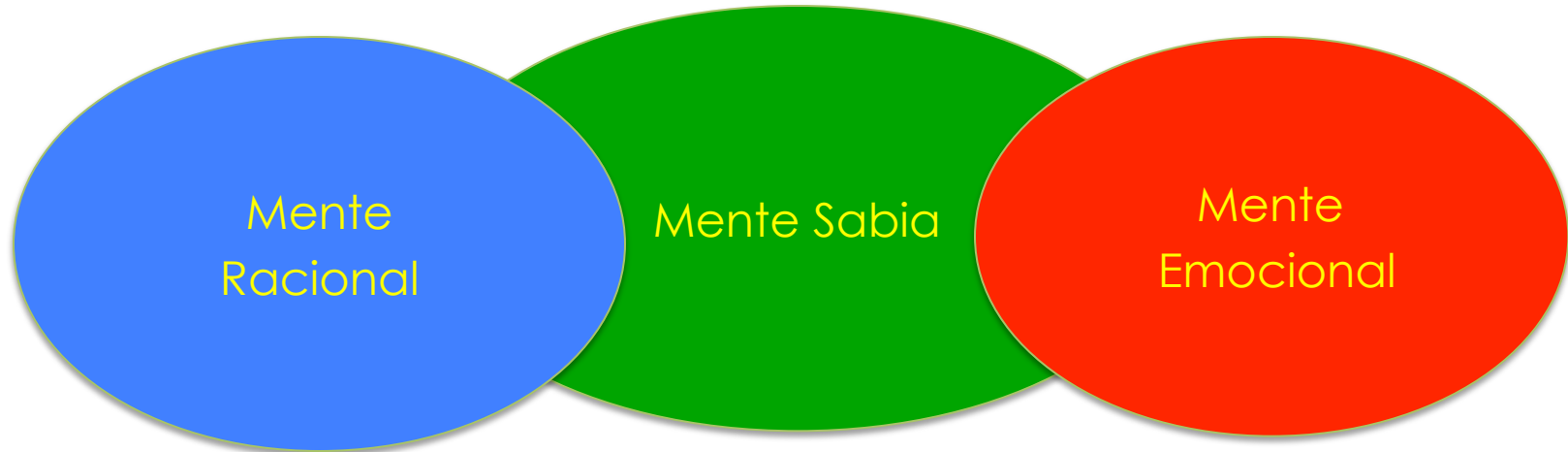
MENTE EMOCIONAL
La decisión es tomada en caliente



La mente sabia es un sentimiento profundo de coherencia.



ESTADOS MENTALES



¿Cómo distinguimos la mente emocional de la mente sabia?



HABILIDADES para aumentar el tiempo de mente sabia:

- “QUÉ” hacer.
- “CÓMO” hacerlo.



HABILIDADES “QUÉ HACER”

Ejercicios:

- OBSERVAR.
- DESCRIBIR.
- PARTICIPAR.



1. OBSERVAR

- Mirar sin poner palabras.
- Intentar **vivir la experiencia** de cada momento, del presente
 - Observa fuera de ti
 - Observa dentro de ti (**Mira/oye/siente sin poner palabras**).
 - Mente antiadherente (Cómo tus pensamientos y sentimientos van y vienen, como una cinta transportadora de maletas).
 - Evita saltar MOVIDO POR tus pensamientos y sentimientos



1. OBSERVARSE A UNO MISMO

- **Atender a los hechos: Tus pensamientos, emociones y las conductas (cómo respondes).**
- **Sin intentar necesariamente acabar con ellas (P-E-C) cuando resultan dolorosas ni prolongarlas cuando resultan placenteras.**
- Observar es mirar(se) y sentir sin palabras
- La cuestión es **permitirse experimentar** conscientemente una sensación sin intentar necesariamente acabar con ella si resulta dolorosa ni estirla cuando resulta placentera.
- Se trata de experimentar conscientemente



2. DESCRIBIR:

- Poner NOMBRE a lo que observamos, representarnos lo que observamos. (Describir hechos y respuestas personales con palabras).
- Describir es una reacción posterior a observar: es etiquetar lo que se observa, sin interpretaciones.
 - ¿Serías capaz de poner palabras a tus experiencias de este momento, por ejemplo: “estoy tenso”, “me siento triste” o “mis manos están frías”.
 - ¿Es lo mismo describir que juzgar?



3. PARTICIPAR

- Meterse de lleno, viviendo el presente a tope en una actividad, identificándose con ella. Olvidándose de uno mismo.
- Se logra a través de la repetición. Todo fluye y uno está atento a sí mismo y a lo que hay alrededor.
- Participar ahora es poder vivir la emoción de forma plena.
 - ¿Os acordáis de alguna vez en la que os hayáis metido tan de lleno en lo que estábais haciendo que os hayáis olvidado de vosotros mismos?
 - ¿Qué habilidad “qué” (observar, describir o participar) creéis que domináis mejor?



HABILIDADES “CÓMO” para alcanzar más mente sabia (Cómo observar, describir, participar)

- NO JUZGAR NI JUZGARSE.
- CONCENTRARSE EN UNA SOLA COSA A LA VEZ.
- SER EFECTIVO.



1. NO JUZGAR NI JUZGARSE

Adoptar un enfoque no evaluativo cuando observamos, describimos y participamos: observar, pero no evaluar, no calificar

EN VEZ DE JUZGAR, LA DBT PROPONE FIJARSE SÓLO EN LAS CONSECUENCIAS DE LA CONDUCTA Y LOS ACONTECIMIENTOS



1. NO JUZGAR NI JUZGARSE

- DISTANCIARSE DE LAS PROPIAS OPINIONES sobre los hechos (atenerse a “quién, qué, cuándo y dónde”).
- ACEPTAR cada momento, cada hecho.



1. NO JUZGAR NI JUZGARSE

- RECONOCER lo que ayuda, lo sano, pero no juzgarlo. Reconocer lo dañino, lo insano, pero no juzgarlo. Y diferenciarlo de la descripción de las consecuencias que tienen las cosas
 - Ej: “Soy estúpido y malo” vs “No he acudido a tres citas y mis amigos se enfadarán si no cambio de actitud”.
 - ¿Hay diferencias entre un juicio de valor y la afirmación de un hecho? Ej: “Tu conducta es terrible” vs “Tu conducta me hierde”. “Soy gordo” vs soy gordo por lo que soy feo, desagradable, malo, holgazán,...
 - ¿Qué conlleva un juicio de valor?
- Cuando nos sorprendamos juzgando, NO JUZGAR EL PROPIO HECHO DE JUZGAR.



2. PIENSA EN UNA SOLA COSA CADA VEZ

Evita la atención dividida

- Si te distraen otras acciones, pensamientos o sentimientos, deja las distracciones y vuelve a lo que estás haciendo una y otra vez y otra vez.
- **CONCENTRA TU MENTE.** Si estás pensando ó haciendo dos cosas a la vez, detente y **SIN JUZGARTE** vuelve a una sola cosa.
 - Cuando estés comiendo, sólo come.
 - Cuando estés preocupado, sólo preocúpate.
 - ¿Os descubristis en ocasiones haciendo dos cosas al mismo tiempo? ¿como estar en clase y pensar en el pasado o preocuparse por el futuro?



3. INTENTA SER EFECTIVO

- HAZ LO QUE CREES QUE FUNCIONA:
 - Hacer lo que requiere cada situación. Dejar de valorar lo que está “bien” en contraposición con lo que está “mal”, o lo “justo” en contraposición a lo “injusto”.
- SIGUE LAS NORMAS DEL JUEGO:
 - No “tirarse piedras sobre el propio tejado” por querer ir contracorriente.
- ACTÚA CON HABILIDAD:
 - Adaptate a las necesidades de cada situación. No te empeñes en que la situación debería ser así o asá; no insistir en lo que es justo o injusto; no buscar una situación más cómoda, etc.
- No apartarse de tus PROPIOS OBJETIVOS y recuerda qué es lo que necesitas para conseguirlo.
- RENUNCIA a la venganza o a la rectitud de principios cuando no te aporte nada.
- OLVIDATÉ DE LO MEJOR Y BUSCA SIEMPRE LO MÁS OPORTUNO



EJERCICIOS CONCIENCIA

- HH Conciencia: Tener control de mi mente y en vez de que la mente me controle a mí.
- TENER EL CONTROL DE NUESTRA MENTE ES TENER EL CONTROL SOBRE NUESTRA CAPACIDAD DE ATENCIÓN: A qué atendemos y cuánto tiempo le vamos a dedicar.
 - Pon ejemplos de tu capacidad o incapacidad de poner atención y qué te causa, qué consecuencias tiene,...
 - Te cuesta despegarte del pasado?
 - Te distraes con facilidad?
 - Te asusta el dolor emocional? Físico?,...



EJERCICIOS CONCIENCIA

- Las habilidades de conciencia exigen práctica x 3.
 - Los yoguis así lo hacen desde miles de años atrás y soportan de dolor, la soledad, caminan sobre brasas,...
- Practicar algo nuevo incluye practicar el control de tu propia mente incluyendo la capacidad de atención sobre tu mente, tu cuerpo, las emociones y la conducta
 - Se puede aprender sin practicar?



EJERCICIOS CONCIENCIA

- HABILIDADES QUÉ
 - Sólo puedes hacer una cosa cada vez: observar, describir, participar
- HABILIDADES CÓMO
 - Puedes practicarlas todas a la vez: No juzgar, una sólo cosa en mente, hacer lo que funciona.
- OBSERVAR es sentir algo con atención y no ponerle palabras y sin juzgarlo, como si estuvieses ajeno a lo que piensas. Intentarlo una y otra vez.
 - El culo en la silla
 - Sentir una parte del cuerpo
 - Dejar irse los pensamientos en la cinta

Quién soy, Cómo estoy



EJERCICIOS CONCIENCIA



ATraPA©



EJERCICIOS CONCIENCIA

- Describe la foto



EJERCICIOS CONCIENCIA





EJERCICIOS CONCIENCIA





EJERCICIOS CONCIENCIA

- Participar es el objetivo principal: Observar y describir son el camino hacia ello
- Juzgar: poner etiquetas: lo bueno, lo malo
 - Pon ejemplo entre juzgar y apreciar las consecuencias de algo.
 - Juzgar es en ocasiones necesario: para librarse de lo que hace daño, pero en general nos impide observar bien.



EJERCICIOS CONCIENCIA





EJERCICIOS CONCIENCIA

- Unicidad
 - Atención no dividida





EJERCICIOS CONCIENCIA

- Ser efectivo
 - Saber manejar vs manipular



EJERCICIOS CONCIENCIA





RESUMEN

- Estados mentales:
 - Mente racional
 - Mente emocional
 - Mente sabia
- Las habilidades de conciencia “qué”
 - Observar
 - Describir
 - Participar
- Las habilidades de conciencia “cómo”:
 - No juzgar, Adoptar una postura no sentenciosa
 - Concentrarse en una sola cosa en cada momento
 - Ser efectivo