

Proyecto SMART/EST III para mujeres

TRADUCCIÓN DE COMPORTAMIENTO SALUDABLE ESTRATEGIAS PARA LA PRÁCTICA DE LAS MUJERS VIH POSITIVAS

Cuaderno de participantes



Sesión 1: Seleccionando Cometidos de Tratamiento

Estres  Cometidos

Todo el mundo tiene asuntos/problemas. ¿En qué quiere usted trabajar?

Factores estresantes	Cometidos practicos De tratamiento
Ex. 1: Sintiendome enferma	Cometido: mejorar la forma en que cuido de mi salud Valor: integridad personal/autonomia
Ex. 2: pelea con amistades	Cometido: mejorar la comunicacion con otros Valor: amor/afiliacion
Ex. 3: problemas financieros	Cometido: Trabajar para aumentar ingreso Valor: Autonomia
Ex. 4: sintiendome deprimida	Cometido: entender y tratar mi depresion Valor: integridad personal

Sesión 1: Seleccionando Cometidos de Tratamiento

Estres  Cometidos

Todo el mundo tiene asuntos/problemas. ¿En qué quiere usted trabajar?

Factores estresantes	Cometidos practicos De tratamiento

Sesión 1: ACLARACION DE EL VALOR/IDENTIFICACION DE EL TEMA

Estres  valor/tema

Qué es importante para usted?
¿Qué valora usted?

El Estres	Valor/Tema Conexion/amor Logro/identidad Seguridad/ integridad La injusticia	Pensamientos
Ex. 1: Tuve una pelea con mi novio	Conexion/amor	Quiero tener una relacion carinosa y temo que nuestra conexion esta danada
Ex. 2: No pudo manejar todo mi trabajo	Logro/identidad	Me considero una buena trabajadora pero simplemente no puedo manejar bien todo lo que tengo que hacer
Ex. 3: Me rechazaron mis beneficios porque no comprendi las planillas	Injusticia	Necesito estos beneficios y es injusto que me los negasen
Ex. 4: Mi doctor no me escucha	Seguridad/integridad Conexion/amor	Estoy preocupada acerca de mi salud y yo quiero mejorarme, pero mi doctor no oye lo que le digo Necesito sentir apoyo pero mi doctor no esta disponible

Sesión 1: ACLARACION DE EL VALOR/IDENTIFICACION DE EL TEMA

Estres  valor/tema

Qué es importante para usted?
¿Qué valora usted?

El Estres	Valor/Tema Conexion/amor Logro/identidad Seguridad/ integridad La injusticia	Pensamientos

Sesión 1- Estrés y su cuerpo

¿Cómo reacciona su cuerpo cuando esta estresado?

- Respiras más rápido
- Su ritmo cardiaco se acelera
 - La boca se puede secar
- Los músculos se pueden poner tensos

Algunas condiciones médicas se pueden empeorar

Por ejemplo:

- Si sube su presión arterial le puede causar hipertensión o hipertensión crónica.
- Si el estomago produce exceso acido las ulceras se pueden empeorar.

También estrés puede debilitar su sistema de inmunidad

- Personas bajo estrés obtienen enfermedades más fáciles.

¿Cómo funciona?

- Durante momentos de estrés su cuerpo produce hormones de estrés.
- Estos hormones interfieren con las células defensoras del organismo.
- Estas células defensoras del organismo son necesarias porque destruyen las células malas, como cáncer y otras más.

SESION 2 - LISTA DE SINTOMAS

Cuando las personas estan bajo stress, ellos pueden tener uno o mas de los siguientes sintomas. Por favor lea la lista de abajo y coloque una marca al lado de esos sintomas que usted tiene cuando esta tensa o bajo stress.

Hostilidad (actuar “feo” con otras personas) _____	Enojo_____
Irritabilidad_____	Resentimiento_____
Miedos fuertes_____	Tension muscular _____
Dolores de cabeza_____	Dolores de cuello_____
Dolores de espalda_____	Problemas digestivos_____
Estomago irritable_____	Ulceras_____
Estrenimiento_____	Diarrea cronica_____
Espasmo muscular_____	Tics nerviosos_____
Falta de sueno_____	Problemas para dormir_____
Comer en exceso/falta de apetito_____	Debilidad fisica_____
Sentirse triste o deprimida_____	Bajo nivel de amor propio_____
Alejarse de otras personas_____	Uso de alcohol/drogas_____
Problemas quitandose ciertos pensamientos de su mente_____	
Otro_____	

Adapted from Davis, Eshelman, and McKay (1988)

Sesion 2 - LOS EFECTOS DEL ESTRÉS

COGNITIVO: Pensamientos ansiosos, miedo a lo que va a suceder, problemas de concentración, olvidos.

EMOCIONAL: Tensión, preocupación, irritabilidad, agitación, incapacidad para relajarse, tristeza o desesperanza.

CONDUCTA: (Lo que hago y lo que no hago). Evasión de tareas, problemas para dormir, dificultad en completar asignaturas de trabajo, inquietud, temblores, cara contraída, tensión.

FISICO: Músculos tensos y contraídos, rechinar de dientes, apretar de puños, transpirar, dolor de cabeza, mareos, dificultades al tragar, dolor de estómago, pérdida de interés sexual, cansancio, conciencia del latido del corazón.

SOCIAL: Como una persona actúa en respuesta a otra gente cuando se halla bajo un estado de estrés: evitando a otros, aislándose a si mismo, o buscando la compañía de otros, descargándose, irritándose fácilmente con otros.

Sesion 2

Asociando Vivencias para Las sensaciones y emociones

Las sensaciones → Los eventos

¿Piense en estas experiencias, cómo se siente usted?

Evento	Sentimiento Ejemplos de sentimientos son: calmada, ansiosa, nerviosa, amargada, enojada, feliz y relajada.	Sensaciones/Respuestas Físicas Ejemplos de sensaciones son: el dolor de cabeza, el dolor de estomago, la tension del musculo, la boca seca, el dolor de espalda, la comodidad, el calor y el bienestar.
1. Pensando en alguien que usted ama.		
2. Pensando en alguien que le enojó o contrarió.		
3. Tomando los medicamentos en la mañana.		
4. Sentándose en la sala de espera en su clínica de salud.		

Sesion 2

Asociando Vivencias para Las sensaciones y Emociones

La tensión nerviosa



Los sensaciones

¿Cuándo usted está estresada, cómo usted se siente?

Estresantes mayores Algunos son: enfermandose, peleas con familia/amigos, no teniendo suficiente dinero.	Sentimientos Ejemplos de sentimientos son: ansiosa, nerviosa, triste y enojada.	Sensaciones/Respuestas Físicos Ejemplos de sensaciones: el dolor de cabeza, dolor de estomago, la tension del musculo, la boca seca y dolor de la espalda.
Ejemplo: Perdí mi empleo	1. Siéntase ansioso	1.Tengo dolores de cabeza 2.Dolores de estomago

Sesion 3 - Ejercicio de respiracion

Estar conciente de su respiracion

(Antes de comenzar este ejercicio, suenese su nariz o limpie su canal respiratorio)

Recuestese en el sofa (o en la estera) en una posicion relajada- con las piernas ligeramente separadas, los dedos de los pies apuntando comodamente hacia afuera, los brazos a los lados, sin tocar su cuerpo, las palmas hacia arriba y sus ojos cerrados. Permita que el sofa (o la estera) sostengan su cuerpo mientras usted se hunde suavemente en este. Comienze a sentirse alerta de su cuerpo mientras comienza a relajarse mas profundamente.

Ponga su atencion en su respiracion y coloque su mano derecha en su estomago. Su mano debe levantarse suave y despacio cada vez que usted inhala y caer suave y despacio cuando usted exhala.

Ahora coloque ambas manos suavemente en su abdomen y siga su respiracion. Dese cuenta de nuevo como su estomago se levanta cada vez de que usted inhala y como vuelve a su lugar cuando usted exhala.

Ponga su atencion ahora en su pecho. Coloque su mano izquierda en su pecho mientras deja su mano derecha en su estomago. Esta su pecho relajado? Se mueve mas su estomago que su pecho? Tome un minuto o dos sintiendo como su pecho tambien se levanta, pero mucho menos que el movimiento de su estomago.

Examine su cuerpo por tension, especialmente su cuello, pecho y estomago. Estan su cuello, pecho y estomago relajados? Permita que su cuello, pecho y estomago se relajen mas profundamente.

Respiracion profunda

Ahora, inhale despacio y profundamente por la nariz. Permita que el aire entre en su estomago y empuje su mano hasta cuando mas comodo le sea posible. Su pecho solo debe moverse un poco.

Cuando se sienta comoda con su estomago lleno de aire, exhale por la boca, haciendo un sonido relajante y tranquilo como el viento mientras sopla suavemente para afuera. Su boca, lengua y mandibula estaran relajadas. Tome largos, suaves y profundos respiros que eleven y bajen su estomago. Enfocese en el sonido y el sentir de la respiracion mientras usted comienza a estar mas y mas relajada.

Cuando uste comienze a estar comoda respirando para dentro de su estomago, practique cada vez que sienta ganas- durante el dia cuando esta sentada o parada. Donde se ve usted haciendo esto durante el dia? Vease usted misma en el ojo de su mente, en la casa o en el trabajo, esperando en la linea del supermercado o sentada en una clinica mientras espera por su cita. Imaginese usted tomandose el tiempo para hacer los ejercicios de respiracion. Como se siente? Concentrese en su estomago moviendose para arriba y para abajo, el aire moviendose para adentro y para afuera de sus pulmones y el sentir de relajacion que la respiracion profunda le ofrece.

Cuando haya aprendido a relajarse a usted misma usando la respiración profunda, practique cada vez que se sienta que se está poniendo tensa.

Sesión 3

Todos los servicios pueden o no estar disponibles en todo momento*

Este modelo muestra la relación entre sus pensamientos y sus emociones. El factor responsable del cambio de estado de ánimo no es el evento en sí, sino su percepción del evento. Cuando usted está triste, sus pensamientos representarán una interpretación realista de eventos negativos. Cuando usted está deprimida o ansiosa, sus pensamientos serán frecuentemente ilógicos, distorcionados, irreales, o simplemente incorrectos.

MUNDO: Una serie de eventos positivos, neutrales y negativos.

PENSAMIENTOS: Usted interpreta los eventos con una serie de pensamientos que continuamente fluyen de su mente. Este acto mental se llama "su diálogo interno"

ESTADO DE ÁNIMO: Sus emociones son creadas por sus pensamientos y no por los eventos reales. Toda experiencia debe ser procesada por su mente y se le debe dar un significado conciente, antes de que usted experimente cualquier respuesta emocional.

Sesion 3

DARSE CUENTA---PERCEPCION---INTERPRETACION---RESPUESTA

Piense en una situación en la cual usted quería que sus hijos o su esposo hiciera algo ara usted y no funcionó. Usted no obtuvo lo que usted pensaba que necesitaba. Cree una trama de película en su mente y díganos todo en detalle

DARSE CUENTA

Describa la situación

Que es lo que usted quiere

Como le dejó saber a la otra persona lo que usted quería

Que hicieron ellos

PERCEPCION

¿Cual era la percepción general de lo que paso?

Positiva

Negativa

Entre las dos

INTERPRETACION

¿Cuales fueron los pensamientos que usted tuvo en relación a lo que le pasó?

¿Que se dijo a si misma?

RESPUESTA

Sentimientos y sensaciones

Sesion 3

IDENTIFICANDO LO QUE NOS PRODUCE ESTRÉS Y NUESTRA RESPUESTA

Lo que nos produce estrés Enfermedades, peleas, falta de dinero	Respuestas: ansiedad, irritabilidad, nervios, tristeza, rabia, dolor de cabeza, de estómago, tensión muscular, boca seca, dolor de espalda, falta de energía, no ser capaz de descansar o de relajarse
Ejemplo: Perdí mi trabajo	1. Me siento ansiosa 2. Tengo dolor de cabeza 3. Tengo molestia de estómago

Sesion 3- Identificando al eslabon entre **Eventos - Pensamientos - Sentimientos**

Pensando \longrightarrow Sentimiento

¿Cuándo usted está estresado, qué usted piensa?

Eventos	Pensamientos (La Auto-Convención)	Respuestas, sentimientos	Sensaciones
Ex. 1: "El doctor en el centro médico me dirige la palabra en una forma ruda."	"Ella piensa que soy inútil."	Enojado	Malestar de estomag
	"Ella no me respeta."	Enojado	Agitado Tension de musculos
	"Este lugar es inutil."	Nervioso	Dolor de cabeza Agitada
Ex. 2: "Usted le pregunta alguien (su chiquillo, su padre) que le ayude y ellos no lo hacen de inmediato."	"No me aman."	Triste	Tension Cansado
	"Nunca les importarán."	Enojado Preocupado	Malestar de estomago Agitado
	"Nunca obtendré bastante ayuda, y siempre estaré exhausto."	Enojado Nervioso	Exhausto

**Sesion 3- IDENTIFICANDO LA CADENA DE EVENTOS DESDE
INTERPRETACION Y RESPUESTAS**

<i>EVENTOS</i>	<i>PERCEPCION</i>	<i>INTERPRETACION</i> (Lo que te dices a ti misma)	<i>RESPUESTAS</i>	
			<i>Sentimientos</i>	<i>Sensaciones</i>

SESION 4- EJEMPLOS DE RAZONAMIENTO NEGATIVO

1. PENSAMIENTOS EN FORMA DE TODO O NADA:

Las situaciones son interpretadas dentro de las categorías “todo o nada”. No existen áreas grises o intermedias. Una persona es totalmente buena o totalmente mala. Las personas perfeccionistas usan este tipo de pensamiento frecuentemente. Si usted es perfeccionista, probablemente teme cometer cualquier error o imperfección porque si su comportamiento es menos que perfecto, usted se vera a si misma como un fracaso total. Ese tipo de razonamiento es irrealista porque la vida raramente se muestra únicamente de una sola manera.

Como podemos sustituir estos pensamientos: Las siguientes son ideas de que podemos decirnos a nosotros mismos para deshacernos del tipo de razonamiento de “todo o nada”.

Todos somos humanos y todos cometemos errores.

Nadie es perfecto.

2. GENERALIZACION

Usted ve un problema como si fuera el fin del mundo. Si algo malo le sucede, piensa que le sucederá una y otra vez. Pensar así le crea más tensión. Suponga que usted terminó su relación con su pareja, usted podría pensar esta relación no funcionó, nunca nadie me va a querer, nunca podré tener una buena relación de pareja, siempre estaré sola.

Como podemos sustituir estos pensamientos: Las siguientes son ideas de que podemos decirnos a nosotros: **Siento que esta relación no haya funcionado, pero yo soy una persona con muchas cualidades, alguien me puede querer. Tengo amigos y una familia que me ama. Así como encontré esta relación, puedo encontrar otra.**

3. FILTRO MENTAL

¿Se ha encontrado alguna vez cerrada en su pensamiento negativo el cual no se puede sacar de su cabeza? Las personas, cuando estan reprimidas frecuentemente solo ven lo malo y les cuesta mucho trabajo ver lo positivo. Pasan mucho tiempo viendo lo que no pueden hacer, que lo que si pueden hacer. Usted puede haber dicho algo así cuando se enteró que tenía el ____ : Ahora que soy ____ no puedo disfrutar más de nada. Supóngase que en lugar de pensar así, usted dijese: **“Si, ahora soy ____, pero estoy viva, me siento bien y voy a hacer lo más posible de mi vida.”**

4. DESCALIFICANDO LO POSITIVO

La gente que hace esto rechaza las experiencias positivas diciendo que no cuentan por una u otra razón. De esta manera usted puede continuar pensando en forma negativa aún cuando usted tenga experiencias positivas. Por ejemplo, si alguien le dice un halago, por ejemplo, le dicen que vestido tan bonito, usted responde: pero si es algo viejo. O simplemente se dice a usted misma: solamente estan tratando de ser amables. Este es uno de los ejemplos de uno de los pensamientos negativos más destructivos, porque en realidad lo que se está diciendo a usted misma es que usted no vale la pena.

Entonces, que puede hacer para aceptar lo positivo: Cuando alguien le diga un halago diga: **Gracias** y piense, **Que amables que lo notaron**, porque usted se ha comenzado a fijar en sus cualidades positivas.

5. SALTAR A CONCLUSIONES

Tenemos dos ejemplos:

Leer la mente y predecir el futuro

Leer la mente: Usted decide que alguien está reaccionando en una forma negativa hacia usted y usted no se molesta en buscar otras explicaciones. Por ejemplo, usted asume que otros no la consideran y usted está tan convencida de esto que usted no se preocupa en comprobarlo. Supóngase que está caminando por la calle y una amistad pasa a su lado y no le dice hola, porque no se da cuenta de que es usted. Usted podría pensar, me esta ignorando porque no le gusto más. Permítame compartir un ejemplo con usted: Me acuerdo de estar quejándome a un amigo de otro que me le crucé en la calle y frunció el ceño. Me sentí que me desaprobaba sin razón. Mi amigo me dijo, quizás tiene gases, nos reímos y aprendí una buena lección: no podemos leer la mente.

Así que si alguien no te habla si te le cruzas en el camino, dile hola tu, quizás esa persona está preocupada por algo y no se ha dado cuenta de que eres tu.

Prediciendo el futuro: Usted está convencida que las cosas van a ir mal y usted está convencida de que sus predicciones son un hecho. Es como si tuviera una bola de cristal. Usted está convencida de que algo malo va a pasar y usted toma esto como un hecho infalible a pesar de que es algo irreal. Un ejemplo de esto es el siguiente: usted está lista para ir a su cita médica y comienza a pensar que el doctor le va dar malas noticias y piensa, para que voy a ir entoncés?

Que puede usted hacer: Si yo no voy al doctor, no voy a saber si la medicina está trabajando o no.

6. MAGNIFICANDO Y MINIMIZANDO

Usted exagera la importancia de algunas cosas (como sus errores y los logros de otros) e inapropiadamente no toma en cuenta otras cosas como por ejemplo: sus cualidades positivas o los errores de la otra persona. Por ejemplo: quemé la comida, soy una cocinera terrible. Esto también se llama el truco de los binoculares: usted exagera sus errores como si estuviera mirando por el lado de los binoculares que hacen ver las cosas más grandes y ve los errores de los otros usando el otro lado de los binoculares que hacen ver todo más pequeño. Otro ejemplo es cuando usted tiene un resfriado y piensa enseguida que es neumonía.

Que se puede usted decir en cambio: **Quemé la comida porque no estaba prestando suficiente atención, la próxima vez seré más cuidadosa.**

El doctor dijo que era solo un resfriado, haré todo lo posible para mantenerme saludable.

Minimizar ocurre cuando usted mira sus cualidades y minimiza la importancia, como si los viera usando el lado equivocado de los binoculares. Por ejemplo, usted ayuda a su hijo con la tarea y piensa, a mi hijo le está yendo bien en la escuela porque es muy inteligente, así como su padre e ignora lo que usted ha hecho para ayudarlo con las tareas de la escuela.

Aquí hay otra manera de pensar acerca de la situación: Yo estoy tan feliz que mi hijo es inteligente, parece que el trabajo que yo he hecho con el de verdad ha dado resultado.

7. RAZONAMIENTO EMOCIONAL

Usted asume que sus emociones negativas realmente reflejan como son las cosas en realidad: “Lo siento, entonces debe ser verdad” Me siento culpable, entonces me lo merezco. Me siento deprimida, entonces no valgo nada. Esta manera de pensar es equivocada, sus emociones son un reflejo de sus pensamientos y de sus creencias. Si sus pensamientos y sus creencias están equivocados, sus emociones lo van a reflejar. Razonamiento emocional puede hacer que la gente permanezca deprimida. Porque las cosas se sienten negativas, usted piensa que las cosas son de verdad negativas.

Cuando usted se sienta mal, piense, tengo yo alguna razón realmente para sentirme mal? Están las cosas tan mal en mi vida en este momento o yo estoy siendo muy emotiva acerca de ellas?

8. DEBEMOS

Usted se motiva a sí misma diciéndose lo que debe y no debe hacer y se castiga antes de hacer nada. Si usted siente que usted debe limpiar la casa todos los días, pero usted no tiene el tiempo, usted se comienza a sentir culpable. Nosotros también aplicamos el debe o no debe a otras personas y cuando lo hace comienza a sentir frustración, rabia y resentimientos. Si mi novio realmente me quisiera, él me compraría un carro nuevo. Si usted no obtiene el carro, comienza a sentir resentimiento hacia su novio.

Como podemos sustituir estos pensamientos: Las siguientes son ideas de que podemos decirnos a nosotros: Estaría muy bien si pudiera limpiar la casa todos los días, cuando tenga el tiempo y la energía, yo lo haré. Aún cuando mi novio no me ha comprado un carro nuevo, me demuestra amor y respeto en una manera muy especial.

9. CALIFICANDO Y DESCALIFICANDO

Esta es una forma extrema de generalización. Calificaciones personales implican crear una imagen completamente negativa partiendo de un solo error. En vez de describir el error uno se pone un letrero calificativo: Yo soy estúpida. Por ejemplo: Le aplazaron en el examen de manejar y decide que usted es estúpida.

Como podemos sustituir estos pensamientos: Las siguientes son ideas de que podemos decirnos a nosotros. Porque fallé en el examen de manejo, no quiere decir que yo soy estúpida: la próxima vez, estudiaré más.

Calificaciones erróneas ocurren cuando la conducta de otra persona te molesta y le pones un letrero negativo a esa persona. Él es un bobo. Esto implica poner estos letreros que están cargados de emociones.

Aquí hay un ejemplo. Cuando su hijo de 12 años regresa a su casa con todas las cosas que le pidió que comprara en el mercado, pero sin la leche, usted le dice que es un bobo porque se le olvidó comprar la leche. Que podría usted decirle: Tienes que volver a ir, se te olvidó la leche.

10. PERSONALIZANDO

Usted se ve a usted misma como responsable y la causa de alguna cosa negativa de la cual usted no es realmente responsable. Usted decide que lo que está pasando es su culpa. Personalizando le hace sentirse culpable. Mi esposo está triste, es mi culpa.

SESSION 4- ANALIZANDO PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

EVENTO	LO QUE USTED SE DICE A SI MISMA	CLASE DE PENSAMIENTO NEGATIVO	SENTIMIENTOS	SENSACIONES
“Mi pareja no va a tener sexo conmigo nunca mas”	“El no me ama”	Pensamiento catastrófico Lectura de mente	Tristeza Vergüenza Enojo Dolor Miedo	Dolores de cabeza Tension muscular Cansancio Irritabilidad

PENSAR LAS COSAS CON DETENIMIENTO-REEMPLAZO DEL PENSAMIENTO RACIONAL

- ⇒ Piense sobre lo que usted se dice a si misma.
- ⇒ Que clase de pensamiento negativo esta usando usted?
Dice usted...
 - “Voy a estar siempre enferma (o pobre, o infeliz, o sola, etc...)?
O
“El nunca va a ser servicial (o amoroso, comprensible, etc...)
- Usted piensa...
 - Si es malo ahora, siempre sera malo.
O
Si soy infeliz ahora, siempre sere infeliz.
- ⇒ Trate de disminuir su pensamiento.
Piense...
 - Nada es todo malo o todo bueno. Que partes son buenas y que partes necesitan que trabaje en ellas?
 - Tengo problemas ahora. Yo probablemente puedo arreglar algunos, puedo necesitar algun tiempo para el resto.

Sesion 4- Pensamientos Negativo y Distorsiones Cognitivas

Metas: Para introducir los conceptos de pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas. Pensamientos negativos o distorsiones cognitivas
Si nuestras interpretaciones acerca de las cosas que nos causan estres son exactas, entonces luego nuestras emociones probablemente serán exactas igualmente, y por eso serán más útiles en nuestra respuesta para la tensión nerviosa.

Pero si nuestras interpretaciones son equivocadas o inexactas, entonces luego podríamos exaltarnos toda sin razón. Esto es cómo pueden ocurrir la depresión, la ansiedad, la cólera, la culpabilidad y “la tensión nerviosa en general” innecesariamente. Esto no quiere decir que sentimos emociones negativas sólo cuándo nuestras interpretaciones estan distorsionadas.

A menudo nuestra manera de pensar es una mezcla de interpretaciones precisas e inexactas.

La manera de pensar negativa a menudo implica interpretaciones inexactas que son a menudo usadas por nosotros una vez o otro. Hablaremos de algunos de los tipos más comunes de interpretaciones inexactas y algunas emociones negativas familiares que están de acuerdo con ellos.

Sesion 5- Ejercicios de autogenica

Pesaded

Repita las siguientes frases, cinco a ocho sesiones por dia. Cada vez que diga la frase, digala despacio, tomandose alrededor de cinco segundos y pausando por alrededor de tres segundos. Repita cada frase alrededor de cuatro veces. Siempre comienze con el brazo con el que usted escribe. Si usted escribe con su brazo derecho, usted repetiria, "Mi brazo derecho esta pesado" cuatro veces, y despues continuaria con la frase siguiente, "Mi brazo izquierdo esta pesado" y lo repetiria cuatro veces, etc...

Mi brazo derecho esta pesado.
Mi brazo izquierdo esta pesado.
Mis dos brazos estan pesados.
Mi pierna derecha esta pesada.
Mi pierna izquierda esta pesada.
Mis dos piernas estan pesadas.
Mis piernas y brazos estan pesados.
Mi cuello y hombros estan pesados.

Nota: Si usted tiene dificultad sintiendose pesada usando frases verbales, usted puede anadir imagenes visuales. Por ejemplo, usted puede imaginarse que pesas en sus brazos y piernas los estan halando. O usted puede pensar que sus brazos y piernas estan hechos de un plomo pesado que se hunde en el suelo. Piense en la pesadez en su brazo completo, desde su hombro hasta la punta de sus dedos. Escoja una de estas imagenes y quedese con ella.

Calidez

Mi brazo derecho esta tibio.
Mi brazo izquierdo esta tibio.
Mis dos brazos estan tibios.
Mi pierna derecha esta tibia.
Mi pierna izquierda esta tibia.
Mis dos piernas estan tibias.
Mis brazos y piernas estan tibios.
Mis brazos y piernas estan pesados y tibios.
Mi cuello y hombros estan pesados y tibios.

Nota: Si usted tiene dificultad experimentando calidez usando las frases verbales, trate imagenes visuales. (Pero solo escoja una de estas a la vez). Por ejemplo, imagine su brazo derecho descansando sobre una almohadilla tibia. Sienta la calidez de la almohadilla en su mano y brazo. Imaginese duchandose con agua tibia o tomando un bano con la calidez del agua a su alrededor. Imagine su brazo en un recipiente tibio de agua. Imaginese sentada bajo el sol, con el sol calentando sus brazos y piernas. Piense como si estuviese aguantando una taza tibia de su bebida caliente favorita. Que clase de bebida.

Sesion 5- Continuacion de ejercicio

Enfoquese en eso. (Añada sugerencias visuales si es apropiado) Piense en la sangre circulando suavemente por la punta de los dedos de sus manos y pies.

Tomese unos minutos para disfrutar.

Entonces dígame a sí misma, “Cuando yo abro mis ojos, yo me siento refrescada y alerta” (diga esto cuatro veces). Entonces, abra sus ojos, respire profundamente mientras estira y flexiona sus brazos. Este segura de que usted no está aun en un estado como de trance cuando vaya a realizar sus actividades regulares.

Trate de practicar estos ejercicios en la casa dos veces al día con su respiración.

Sesión 4

Una problema grande \longrightarrow Pedazos pequeños manejables

Cuando se descompone un problema, piense en dos temas principales: las cuestiones prácticas que requieren acción e los gestiones emocionales usted debe hacer frente.

La Problema Grande	Partes de la problema		Sentimientos
Tengo SIDA	Cuestiones Prácticas	Me siento enferma mucho.	Miedo
		Tengo demasiado citas para el doctor.	Molestia
		Tengo que tomar demasiadas pastillas.	Frustración
		No sé quién va a cuidar mis hijos cuando yo me enferme o me muera.	Ansiedad
	Gestión Emocional	Estoy abrumada por mis temores	Desesperación
No tengo amigos en mi vecindad	Cuestiones Prácticas	No tengo a nadie con quien platicar	Soledad
		No tengo a nadie que me de consejos	Miedo
		No tengo a nadie que me ayude	Tristeza
	Gestión	Me da vergüenza	Ansiedad

	Emocional	por qué no tengo amigos	
--	-----------	-------------------------	--