

TGCTA

Libro de ejercicios para participantes

Nombre: _____

Grupo: _____

Hojas para Modulo I

EJEMPLO DE CONTRATO

Para asegurar que este grupo sea un lugar seguro, de apoyo y útil para todos, acepto obedecer las siguientes reglas:

1. Mantendré la confidencialidad en todo momento.
2. Trataré a los otros miembros del grupo como quisiera que me traten a mí.
3. Haré todo lo posible para animar y apoyar a los demás miembros del grupo.
4. Me expresaré sin herir a los demás en el grupo.
5. No leeré cosas personales, fumaré o comeré comida en el grupo (con excepción de golosinas para el grupo).
6. Llegaré a tiempo a cada sesión siempre que sea posible. Si no puedo asistir a una sesión, haré todo lo posible para que el/la líder del grupo sepa de antemano.
7. Iré a las sesiones libre de drogas y alcohol.
8. Trabajaré con diligencia en mis metas personales. Me esforzará más allá de mi "zona de comodidad" al intentar las cosas nuevas que he aprendido y haciendo los ejercicios de práctica.
9. Le diré a(l) el/la líder del grupo si estoy teniendo problemas con mis metas o si estoy teniendo serios problemas personales (incluyendo teniendo fuertes pensamientos de hacerme daño a mí mismo o a otra persona).
10. Otras reglas para hacer el grupo un lugar seguro y útil:

11. Los líderes del grupo están de acuerdo en trabajar conmigo para ayudarme a sacarle provecho a este grupo.

Firmas:

Mi firma: _____

Fecha: _____

Líder de grupo: _____

Fecha: _____

Líder de grupo: _____

Fecha: _____

Hoja I-2

Hoja de ejercicios para los objetivos de trauma

Hoja de ejercicios para los objetivos de trauma		Al final de esta intervención:		
Me quiero sentir MENOS : <i>(por favor circula todo lo que aplique)</i>				
Nervioso	Temeroso	Enojado	Molesto	Triste
Me quiero sentir MAS : <i>(por favor circula todo lo que aplique)</i>				
Feliz	Calmado	Entusiasmado	Relajado	
Quiero cambiar la manera en que hago y pienso de las cosas: <i>(por favor marca todo lo que apliqué con ✓)</i>				
<input type="checkbox"/>	Calmarme cuando me siento molesto.			
<input type="checkbox"/>	Pensar en lo que sucedió sin sentirme molesto.			
<input type="checkbox"/>	Platicar de lo que sucedió sin sentirme molesto.			
<input type="checkbox"/>	Dejar de evitar las cosas que me hicieron nervioso.			
<input type="checkbox"/>	Hacer más de las cosas que solía hacer.			
<input type="checkbox"/>	Pensar más las cosas antes de hacerlas.			
<input type="checkbox"/>	Tomar mejores decisiones.			
<input type="checkbox"/>	Tener menos problemas con mi familia.			
<input type="checkbox"/>	Tener menos problemas con mis amigos.			
También quiero cambiar:				

Hoja de ejercicios para las metas personales

Planteo del problema	Fecha:
Planteo de la meta	

Planteo del problema	Fecha:
Planteo de la meta	

Hoja I- 4

Cuestionario de salida

Tema de la sesión: Bienvenida e introducción

Tú fecha de nacimiento: _____

La fecha de hoy: _____

Instalación: _____

¿Cuáles fueron las cosas más útiles para ti en el grupo de hoy? Favor de ser muy específico sobre las actividades y los materiales utilizados.

¿Qué sugerencias tienes para que el grupo sea más efectivo para los demás?
Favor de ser muy específico con tus comentarios y cambios sugeridos.

¿Qué tan cómodo te sentiste con el tema de hoy? (Por favor circular un número.)

1
muy
incomodo

2
bastante
incomodo

3
algo
cómodo

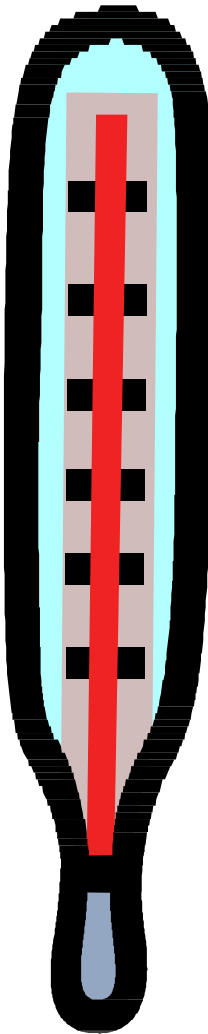
4
bastante
cómodo

5
muy
cómodo

Por favor explica los pensamientos y sentimientos específicos que tuviste durante el grupo de hoy y que piensas y sientes ahora.

TERMÓMETRO DE SENTIMIENTOS

¿Qué emoción estas sintiendo en este momento? Nombra el sentimiento que estás teniendo y evalúa qué tan fuerte o débil lo sientes con este termómetro: 10 significa muy fuerte, 5 significa a medias, y 1 significa que lo sientes un poco.



10	INTENSO
9	
8	MUCHO
7	
6	
5	A MEDIAS
4	
3	
2	UN POCO
1	
0	NADA

¿Qué sentimientos angustiantes estas teniendo ahorita? Evalúa que tan fuertes los estas sintiendo del 1 al 10.

Hoja I-6

Instrucciones para la respiración (abdominal) profunda

Inhala lento y profundamente por tu nariz hasta llevar el aire hasta lo más "profundo" de tus pulmones. En otras palabras, respira fuerte y manda el aire lo más bajo que puedas. Si estas respirando desde tu abdomen, tus manos subirán un poco con cada inhalación. Tu pecho debe moverse sólo un poco. Imagina que se está inflando un globo en tu abdomen.

Al terminar de respirar profundamente, para por un momento y luego exhale lentamente por tu nariz o boca dependiendo de tu preferencia. Asegúrate de exhalar completamente, de manera que la exhalación tome más tiempo que la inhalación. Al exhalar, permite que todo tu cuerpo se relaje (tal vez puedas visualizar que tus brazos y tus piernas se aflojan, como los de una muñeca de trapo). Al exhalar, piensa en una palabra o frase tranquilizadora, como por ejemplo, "calmante", "estoy bien", o "paz".

Realiza 10 respiraciones abdominales lentas y completas. Trata de mantener tu respiración regular y suave, sin tomar mucho aire o dejar el aire salir todo a la vez. Recuerda de pausar brevemente al final de cada inhalación. Cuenta hasta diez, progresando con cada exhalación. El proceso debe ir así:

Inhalación lenta... Pausa ... exhalación lenta (comienza a contar desde el "uno")

Inhalación lenta ... Pausa ... exhalación lenta (cuenta "dos")

Inhalación lenta... Pausa ... exhalación lenta (cuenta "tres")

...etcétera.

Si comienzas a sentirte mareado mientras practicas la respiración, respira de manera normal por treinta segundos, y luego empieza de nuevo.

Al terminar el ejercicio, los participantes de nuevo evaluarán su nivel de ansiedad / angustia en el Termómetro de sentimientos. Toma en cuenta cualquier cambio, si lo hay.

Dile a los miembros del grupo que traten de realizar este ejercicio 10 veces al día: temprano en la mañana, al mediodía, y antes de dormir. Para aquellos que se despiertan en la noche, el respirar de esta manera les puede ayudar a relajarse y volverse a dormir.

Utilizando la técnica de respiración cada día



Lista para verificar estrés postraumático y dolor
RE-EXPERIMENTAR



1. "Pensamientos, imágenes y memorias tristes surgen en mi mente."

Pon una marca al lado de las reacciones que estas teniendo al momento.

	Recuerdos angustiantes surgen en mi mente aunque yo no lo quiera
	Pesadillas
	Recuerdo recurrentes (<i>flashbacks</i>)
	Cambios repentinos en la manera en la que me siento
	Cambios repentinos en la manera en la que mi cuerpo se siente

Lista para verificar estrés postraumático y dolor
EVITACIÓN E INSENSIBILIDAD



"Evitando a la gente, las situaciones y los sentimientos que me molestan o me estresan"

	Evito la gente, los lugares o las actividades que me recuerdan de lo que paso.
	Mis emociones son "planas" como si estuviera evitando sentir cualquier emoción.
	Evito los pensamientos, la memoria, los sentimientos o las conversaciones a cerca del/de los evento(s) traumático(s).

Hoja I-10

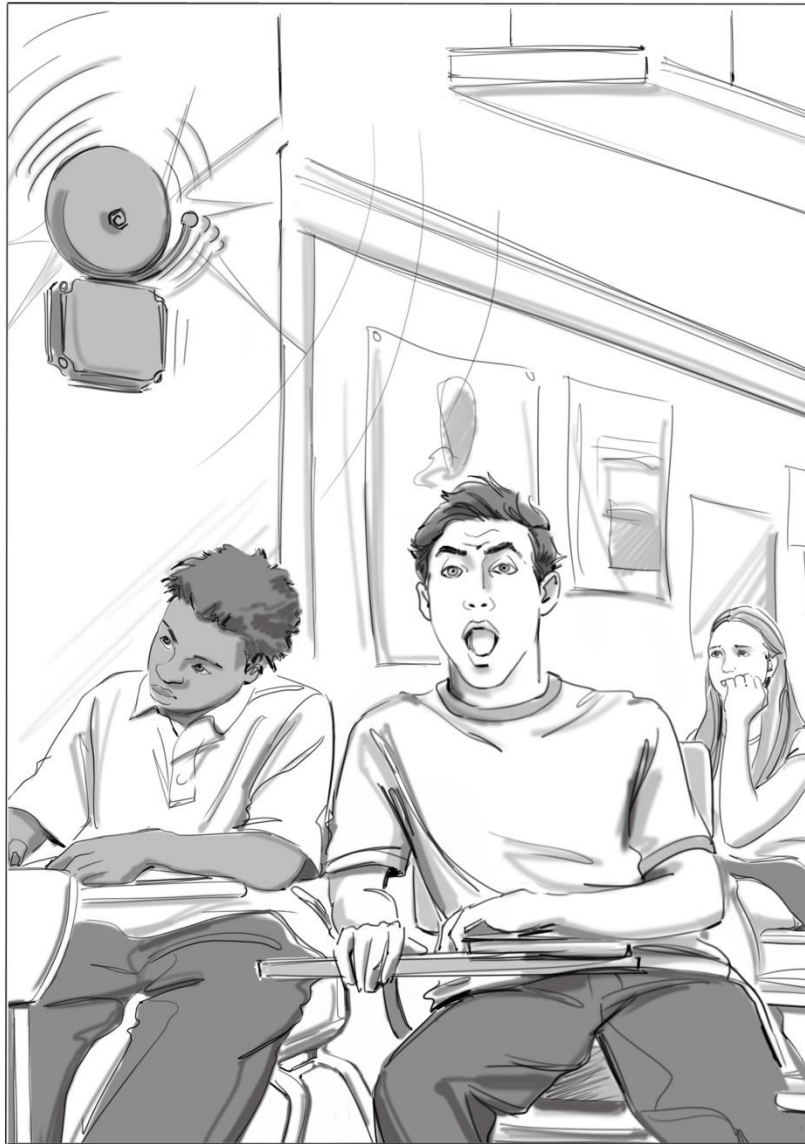
Lista para verificar estrés postraumático y dolor CONSTANTEMENTE DE MAL HUMOR



"Teniendo pensamientos y sentimientos negativos constantemente"

	Pérdida de memoria
	Ideas negativas persistentes
	Culpa
	Emociones negativas
	Sin interés
	Desconectado
	Sin alegría

Lista para verificar estrés postraumático y dolor
HIPEREXCITACIÓN



“Sintiéndose nervioso, irritable, y en guardia ”

	Me siento irritable, agresivo o tenso muchas veces.
	A veces empiezo a hacer cosas imprudentes o autodestructivos
	A veces me siento en guardia y hipervigilante constantemente, si hay peligro por todas partes.
	A veces me asusto con facilidad, o sentirme nervioso.
	A veces me cuesta prestar atención en la escuela, concentrarme en la tarea o recordar lo que he aprendido.
	A veces me cuesta dormirme o quedarme dormido.

Lista para verificar estrés postraumático y dolor
DOLOR



"Sentirse triste, sin esperanza, perdido o enojado por motivo de una muerte."

	Extraño a la persona que murió.
	Me siento triste cada vez que me acuerdo de que se han ido y ya no están en mi vida.
	Estoy enojado porque se han ido.
	Siento arrepentimiento por lo que hice o no cuando murieron.
	Tengo ambos sentimientos positivos y negativos fuertes (ambivalencia) sobre la persona que murió
	Me siento perdido o sin esperanza.
	Me pregunto quién soy sin esta persona en mi vida.

Monitoreando los cambios en mi estado de ánimo y mis sentimientos

Instrucciones: Escoge de una a tres veces durante esta semana cuando notaste un cambio en tu estado de ánimo empeoro. Ten en mente los fuertes sentimientos como la tristeza, la ansiedad, el miedo, el arrepentimiento o la ira. Todos estos pueden señalar que estas teniendo una reacción provocada por un recuerdo de tus experiencias de trauma o de pérdida.

Para cada ocasión, escribe una descripción breve de lo que estaba ocurriendo a tu ALREDEDOR. Después describe una o dos de las emociones que más fuerte sentiste DENTRO de ti. Evalúa cada emoción en el "termómetro" del 0 - 10.

SITUACIÓN #1:

¿Qué está pasando a tu ALREDEDOR?

¿Qué está pasando DENTRO de ti?

Emoción _____ Intensidad (0 - 10)

Emoción _____ Intensidad (0 - 10)

SITUACIÓN #2:

¿Qué está pasando a tu ALREDEDOR?

¿Qué está pasando DENTRO de ti?

Emoción _____ Intensidad (0 - 10)

Emoción _____ Intensidad (0 - 10)

SITUACIÓN #3:

¿Qué está pasando a tu ALREDEDOR?

¿Qué está pasando DENTRO de ti?

Emoción _____ Intensidad (0 - 10)

Emoción _____ Intensidad (0 - 10)

Hoja I-14

Cuestionario de salida

Tema de la sesión: Reacciones postraumáticas y dolor e introducción a las estrategias para salir adelante

Tú fecha de nacimiento: _____

La fecha de hoy: _____

Instalación: _____

¿Cuáles fueron las cosas más útiles para ti en el grupo de hoy? Favor de ser muy específico sobre las actividades y los materiales utilizados.

¿Qué sugerencias tienes para que el grupo sea más efectivo para los demás? Favor de ser muy específico con tus comentarios y cambios sugeridos.

¿Qué tan cómodo te sentiste con el tema de hoy? (Por favor circular un número.)

1
muy
incomodo

2
bastante
incomodo

3
algo
cómodo

4
bastante
cómodo

5
muy
cómodo

Por favor explica los pensamientos y sentimientos específicos que tuviste durante el grupo de hoy y que piensas y sientes ahora.

Tres pasos para tomar rienda de tus sentimientos

1º paso

**¿Qué estoy
sintiendo?**



2º paso

**¿Por qué me
siento así?**

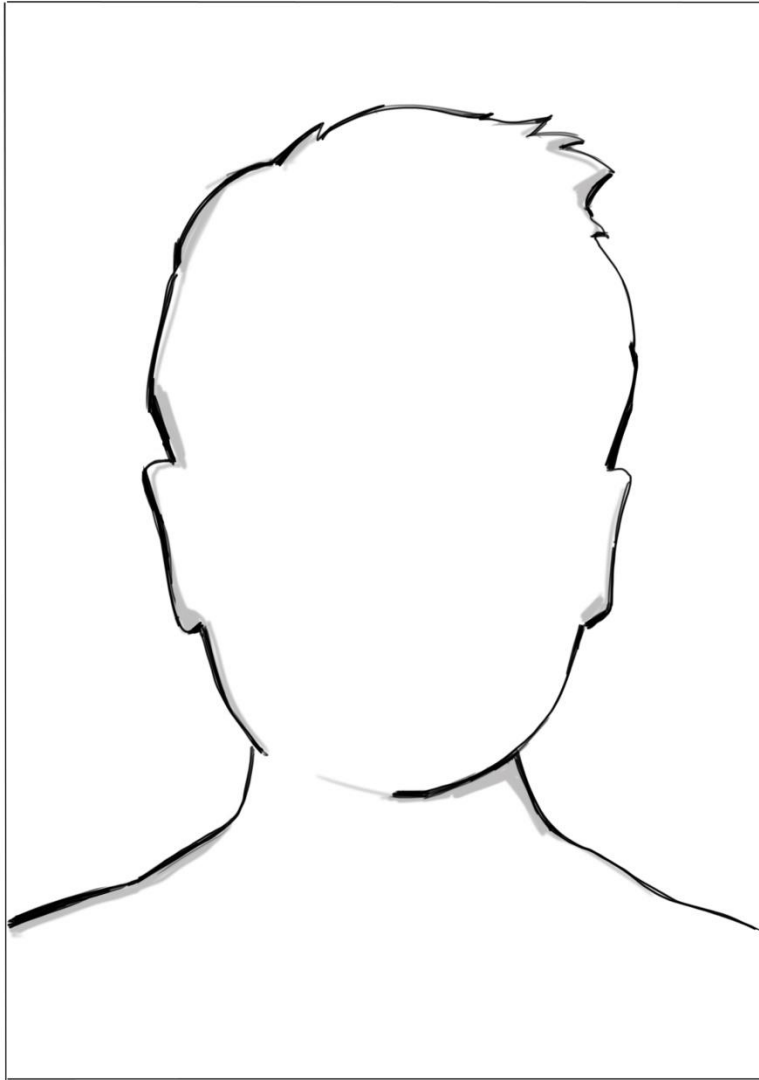


3º paso

**¿Cómo me puedo
sentir mejor?**



“Selfie” de sentimientos



Color	Sentimiento

Las caras de los sentimientos



Seguro/a



Odioso/a



Confundido/a



Impactado/a



Decepcionado/a



Aislado/a



Frustrado/a



Calmado/a



Feliz



Asustado/a



Triste



Culpable



Inquieto/a



Sorprendido/a



Enojado/a

¿Qué hay detrás de tu ira?



Hoja I-19

Cuestionario de salida

Tema de la sesión: Emociones y sentimientos

Tú fecha de nacimiento: _____

La fecha de hoy: _____

Instalación: _____

¿Cuáles fueron las cosas más útiles para ti en el grupo de hoy? Favor de ser muy específico sobre las actividades y los materiales utilizados.

¿Qué sugerencias tienes para que el grupo sea más efectivo para los demás? Favor de ser muy específico con tus comentarios y cambios sugeridos.

¿Qué tan cómodo te sentiste con el tema de hoy? (Por favor circular un número.)

1
muy
incomodo

2
bastante
incomodo

3
algo
cómodo

4
bastante
cómodo

5
muy
cómodo

Por favor explica los pensamientos y sentimientos específicos que tuviste durante el grupo de hoy y que piensas y sientes ahora.

Hoja de trabajo para los recuerdos del trauma, pg. 1

RECUERDOS “EXTERNOS” DEL TRAUMA	RECUERDOS DEL TRAUMA PERSONAL
<p><u>Una persona, un lugar o una situación</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Un/a amigo/a o familiar que estuvo contigo cuando el evento sucedió <input type="checkbox"/> La casa, la habitación, la escuela donde ocurrió o lugares similares <input type="checkbox"/> Estaba atrapado en tráfico, o viendo una película sobre la familia 	
<p><u>Un ruido, un olor o una vista</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Los ruidos fuertes, los pasos, las voces de hombres/mujeres, la campana de la escuela, la respiración pesada, gimiendo, los disparos <input type="checkbox"/> Cocinando, el olor de hospitales, el olor a quemado, el perfume <input type="checkbox"/> Alguien que se parece a la persona que te hizo daño, la policía, un coche de policía, un color 	
<p><u>La hora o una fecha</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fiesta (día feriado), un cumpleaños, la fecha de su muerte, la hora que solían hacer algo juntos, la hora de acostarse, la hora de la cena 	
<p><u>Cambios de rutina</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mudarte a un nuevo lugar/comunidad <input type="checkbox"/> Cambio de escuelas <input type="checkbox"/> Ingresando en cuidado temporal (<i>foster care</i>) <input type="checkbox"/> Terapia <input type="checkbox"/> Nuevas reglas en el hogar 	
<p><u>Actividades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hacer lo que estabas haciendo cuando el trauma sucedió <input type="checkbox"/> Corriendo <input type="checkbox"/> Durmiendo o preparándote para dormir 	
<p><u>Medios de comunicación</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Viendo las noticias o programas de televisión que te recuerdan de lo que pasó, programas de televisión violentos, programas de televisión sobre el abuso, la prisión, los hospitales, las cortes 	

Hoja de trabajo para los recuerdos del trauma, pg. 2

RECUERDOS “INTERNOS” DEL TRAUMA	RECUERDOS DEL TRAUMA PERSONAL
<p><u>Sensaciones corporales</u></p> <p><input type="checkbox"/> Corazón palpitando rápido, respiración rápida, músculos temblorosos, dolor de estomago</p>	
<p><u>Una emoción</u></p> <p><input type="checkbox"/> Sintiéndote temeroso, triste, enojado, culpable, apenado, vulnerable, ansioso, avergonzado o incluso feliz, enamorado, contento, si así es como te sentiste antes de que el evento terrible sucedió.</p>	
<p><u>Un pensamiento</u></p> <p><input type="checkbox"/> Pensando en lo que sucedió</p> <p><input type="checkbox"/> Pensando en una situación similar</p> <p><input type="checkbox"/> Pensando que todo fue tu culpa</p> <p><input type="checkbox"/> Preocupándote de alguien que estuvo ahí</p>	

Hoja de trabajo para los recuerdos de la pérdida

RECUERDOS DE “LA AÑORANZA”	RECUERDOS DE LA PERDIDA PERSONAL
<p><u>Situaciones vacías:</u> Situaciones en las que la persona estaba presente, como en ciertas clases o ciertos cuartos, su recamara, su silla preferida, su ropa o su lugar en la mesa</p>	
<p><u>Actividades compartidas:</u> Las actividades que solíamos hacer juntos, como jugar , salir a caminar, hacer la tarea juntos, deportes, escuchar música y comer juntos</p>	
<p><u>Ceremonias:</u> Las actividades tales como graduaciones, cumpleaños, fiestas, actividades escolares, reuniones familiares, entregas de premios, bodas y otras celebraciones</p>	
<p><u>Actividades favoritas:</u> Los objetos o actividades relacionadas con aquellos que nos recuerdan de su ausencia, como sus aficiones, su comida o música favorita o sus dichos favoritos</p>	
RECUERDOS DEL “AJUSTE DE VIDA”	RECUERDOS DEL “AJUSTE DE VIDA” PERSONAL
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Asumir responsabilidades, más tareas <input type="checkbox"/> La pérdida de privacidad <input type="checkbox"/> Tener menos dinero que antes <input type="checkbox"/> Mudarse a un nuevo vecindario o a nueva la escuela <input type="checkbox"/> Tener que crear nuevas amistades <input type="checkbox"/> No tener a alguien para ayudarte con la tarea <input type="checkbox"/> Tener un padre sobreviviente o un pariente menos disponible que antes <input type="checkbox"/> No tener a alguien que me haga caso como lo hizo esa persona 	

Cómo reacciono y supero a los recuerdos angustiantes, pg. 1

Escoge un momento específico durante la semana cuando recordaste una experiencia angustiante del pasado. Puede ser un recuerdo de un trauma o un recuerdo de pérdida.

Si tuviste varios tipos de recuerdos esta semana, escoge él que más molesto.

Primero, describe el recuerdo que tuviste.

Por segundo, describe lo que el recuerdo involucro. (Selecciona todo lo que aplique).

Cosas a mi exterior	Cosas dentro de mi
<input type="checkbox"/> ¿Algo que <i>viste</i> ?	<input type="checkbox"/> ¿Algo en lo que estabas pensando ?
<input type="checkbox"/> ¿Algo que <i>oiste</i> ?	<input type="checkbox"/> ¿Una emoción que sentiste?
<input type="checkbox"/> ¿Algo que <i>oliste</i> ?	<input type="checkbox"/> ¿Una sensación corporal ? (tensión muscular, ritmo cardiaco acelerado, mareos, dolor de estómago)
<input type="checkbox"/> Algo que <i>probaste</i> ?	<input type="checkbox"/> Otra cosa (describir) _____
<input type="checkbox"/> ¿Algo que <i>tocaste</i> ?	

Por tercero, describe brevemente de que se trató la experiencia angustiante.

Cómo reacciono y supero a los recuerdos angustiantes,

pg. 2

Por cuarto, describe tus reacciones al ser recordado:

Mis reacciones al ser recordado:	Sí	No
El estrés postraumático		
1. Pensamientos perturbadores o imágenes de un trauma o estrés severo me llegaron a la mente cuando no quería que fuera así.		
2. Me moleste bastante, me dio bastante miedo o tristeza cuando me acordé de un estrés o trauma.		
3. Intente alejarme de la gente, lugares o cosas que me recordaban de mi estrés o trauma.		
4. Me sentí diferente y aislado de otras personas.		
5. Tuve problemas en concentrarme o hacer caso.		
6. Tuve fuertes sensaciones en mi cuerpo cuando me acordé de lo sucedido (palpitaciones, dolor de cabeza, dolor de estómago)		
7. Me sentí nervioso o me asustaba de forma fácil.		
8. Estuve "en guarda" de peligros o cosas que temo.		
9. Me sentí irritable o me enojé con facilidad.		
10. Se me hizo difícil tener sentimientos normales, como el placer, la felicidad o la tristeza.		
El duelo (a causa de la muerte, la separación, o desaparición de un ser querido o una posesión querida)		
1. Extraña a alguien o algo que quiero.		
2. Me sentí solo o triste cuando me acordé de la ausencia de alguien que quiero.		
3. Pensé que tenía lo que necesitaba porque la persona que quiero por no se encontraba.		
4. Me sentí enojado o resentido por la pérdida.		
5. Evité hablar o pensar acerca de la persona o posesión porque era demasiado doloroso.		
6. No hice cosas positivas que quería o necesitaba hacer porque me recordaban a lo que había perdido.		
Depresión		
1. Me sentí impotente, fuera de control.		
2. Mis pensamientos fueron desalentadores o sin esperanza.		
3. Me sentí inútil, como si no podía hacer nada bien.		
4. No sentía placer ni disfrutaba de las cosas.		
5. Me sentí triste o "deprimido".		
6. Me sentí culpable, como si las cosas fueran mi culpa.		
Ansiedad		
1. Me sentí nervioso o ansioso.		
2. Me sentía asustado o temeroso.		
3. Me preocupaba por cosas una y otra vez.		
4. Me sentí tenso o "al límite".		
5. Temía que algo malo iba a pasar.		

Cómo reacciono y supero a los recuerdos angustiantes, pg. 3

Por quinto, describe superaste el recuerdo:

Estrategia del afrontamiento	Yes	No
1. Pensé en otra cosa, traté de olvidarlo, y /o hice otra cosa, como ver la televisión o jugar un juego para olvidarme del recuerdo. (Distracción)		
2. Me alejé de la gente, guardo mis sentimientos, y simplemente manejó la situación en la mía. (Retiro social)		
3. Intente ver el lado bueno de las cosas y /o me concentre en algo bueno que podría resultar de la situación. (Optimismo)		
5. Pensé que yo cause el problema y me culpé a mí mismo por ser la causa. (Culpar a si mismo)		
6. Pensé que otra persona causó el problema y la culpé por hacerme pasar por esto. (Culpar a otra persona)		
7. Pensé en la manera de resolver el problema, hable con otros para obtener más datos e información acerca de lo qué podía hacer, y/o trate de resolver el problema. (Resolución de problemas)		
8. Me quejé, grité, o golpeé algo. (Desfogue)		
9. Traté de calmarme hablando solo, orando, caminando, escuchando música, o tratando de relajarme (Auto-calmarse)		
10. Seguí pensando y deseando que esto nunca hubiera ocurrido, y/o que pudiera cambiar lo que sucedido (Lamentar)		
11. Acepte el problema porque supe que no podía hacer nada al respecto. (Aceptación)		
13. Evite tener alguna reacción emocional al bloquear mis sentimientos. (Supresión emocional)		
14. Platique con alguien acerca de cómo me sentía. (Buscar apoyo emocional)		
15. Acudí a mi familia, amigos u otros adultos para ayudarme a sentirme mejor. (Acudir a otros por apoyo)		



VE MÁS DESPACIO



Si tu corazón está palpitando muy rápido, tus palmas están sudando, tu estómago esta revuelto, o tus músculos están tensos, recuerda que esto es sólo el sistema de alarma automática de tu cuerpo reaccionando fuertemente para mantenerte a salvo. Ayúdala a que se “despegue.”

Paso 1: Escanea tu ambiente para asegurarte de que estas a salvo.

- Si estás a salvo, detente, toma algunas respiraciones profundas y trata de pensar más despacio. Tú estás a salvo.

Paso 2: Mira hacia tu interior a tus pensamientos, emociones y sentidos.

- ¿Qué ves, oyes, sientes, hueles y pruebas?
- ¿Cómo se siente tu cuerpo?
- ¿En qué piensas?
- ¿Qué emociones sientes?

Paso 3: Oriéntate:

- Mira a tu alrededor para ver a donde te encuentras, que hora es, quien está contigo.
- Siente el suelo bajo tus pies, a donde estas sentado y los objetos familiares que estas tocando.

Paso 4: Busca tu mente sabia.

- No estás en peligro.
- Dale gracias a tu cuerpo por mantenerte a salvo.
- Dite que pronto te sentirás más calmado.
- Busca un sentimiento principal.
- Busca un pensamiento principal.
- Elije permanecer en control al seguir respirando lentamente mientras tu cuerpo se calme.
- Elije una estrategia de afrontamiento que utilizaras para mantenerte a salvo y fuera de problemas, como pidiendo una pausa, platicando con alguien, escribiendo en un diario, o haciendo un poco de ejercicio.

Hoja I-24

Cuestionario de salida

Tema de la sesión: Bienvenida e introducción

Tú fecha de nacimiento: _____

La fecha de hoy: _____

Instalación: _____

¿Cuáles fueron las cosas más útiles para ti en el grupo de hoy? Favor de ser muy específico sobre las actividades y los materiales utilizados.

¿Qué sugerencias tienes para que el grupo sea más efectivo para los demás?
Favor de ser muy específico con tus comentarios y cambios sugeridos.

¿Qué tan cómodo te sentiste con el tema de hoy? (Por favor circular un número.)

1
muy
incomodo

2
bastante
incomodo

3
algo
cómodo

4
bastante
cómodo

5
muy
cómodo

Por favor explica los pensamientos y sentimientos específicos que tuviste durante el grupo de hoy y que piensas y sientes ahora.

Hoja I-25

Estrategias de afrontamiento que te dañan	Consecuencias	
	A corto plazo	A largo plazo
<ol style="list-style-type: none">1. Evitando a cualquier persona y lugar que te hacen sentir mal.2. Alejándote de amigos y familiares.3. Alejándote de pasatiempos.4. Sin pedir ayuda cuando la necesitas.5. Negándole a la gente cercana que tienes un problema.6. Abandonando el grupo.7. Bebiendo alcohol o tomando drogas.8. Comiendo en exceso.9. Viendo la televisión o jugando juegos de video en exceso.10. Haciendo cosas arriesgadas o peligrosas.11. Culpando a los demás / reaccionando de forma exagerada a las cosas pequeñas.12. Sintiendo súper culpable o responsable de lo sucedido13. No cuidarte a ti mismo (el sueño, la dieta, el ejercicio, el aseo, etc.)14. Enfermándote15. Volverte insensible, con mentalidad de “no me importa”16. Cortándote		

Desarrollando un kit personal de herramientas del enfrentamiento positivo

	¿Útil?		
	No	Tal vez	Si
VE DESPACIO: Escanea y para, Mira hacia tu interior, Oriéntate, Mentalidad sabia			
Dialogo interno:			
Interrumpiendo pensamientos negativos			
Deteniendo pensamientos			
Platica relajante con ti mismo			
La diferencia entre entonces y ahora			
Reduce recuerdos innecesarios			
Preparación (dialogo interno, planear, apoyo) para los recuerdos			
Relájate (respiración, relajación muscular)			
Aumentar resiliencia (al comer bien, mantenerse activo, hacer ejercicio, mejorar tu autoestima, etc.)			
Distracción a través de actividades positivas (deportes, ejercicio, aficiones, la lectura)			
Busca apoyo (de amistades, familiares, consejero/a, etc.)			
Una pausa			
Diario			
(Otra Cosa): _____			

Interrumpiendo el diálogo interno negativo

1. DATE CUENTA de que estas utilizando diálogo interno negativo.
2. PARA y pregúntate cualquiera o todas de las siguientes preguntas:
 - "¿Qué estoy diciéndome a mí mismo que me está haciendo sentir de esta manera?"
 - "¿Realmente quiero hacerme esto?"
 - "¿Realmente quiero estar molesto?"
3. RELAJATE O DISTRAITE
4. CONTRARRESTA el diálogo interno negativo mediante la repetición de una frase de afrontamiento positivo o afirmación una y otra vez.

Reglas para escribir frases auto-relajantes

- Evita utilizar negativos en tu frase. En lugar de decir "*No me voy a poner nervioso cuando entre al comedor*" trata de decir, "*Me siento tranquilo y seguro de entrar al comedor.*"
- Mantén tu frase en el tiempo presente.
- Mantenlas en la primera persona. Comiéndalas con “yo” o refiérete a “yo” en alguna parte de la frase.
- Es importante que tengas crease siquiera un poco en tu diálogo interno positivo. ¡No elijas algo sólo porque es positivo; tiene que ser adecuado para ti!
- Dite a ti mismo, "ESO FUE ENTONCES. ESTO ES AHORA. AHORA ESTOY A SALVO".

Utilizando un kit personal de herramientas del enfrentamiento positivo

Has una lista de tus recuerdos del trauma aquí y decide que tan útiles serán las siguientes estrategias de enfrentamiento antes, durante, o después del momento en que seas recordado.

- _____
- _____
- _____
- _____

	¿Útil?		
	No	Tal vez	Si
VE DESPACIO: Escanea y para, Mira hacia tu interior, Oriéntate, Mentalidad sabia			
Dialogo interno:			
Interrumpiendo pensamientos negativos			
Deteniendo pensamientos			
Platica relajante con ti mismo			
La diferencia entre entonces y ahora			
Reduce recuerdos innecesarios			
Preparación (dialogo interno, planear, apoyo) para los recuerdos			
Relájate (respiración, relajación muscular)			
Aumentar resiliencia (al comer bien, mantenerse activo, hacer ejercicio, mejorar tu autoestima, etc.)			
Distracción a través de actividades positivas (deportes, ejercicio, aficiones, la lectura)			
Busca apoyo (de amistades, familiares, consejero/a, etc.)			
Una pausa			
Diario			
(Otra Cosa): _____			

Hoja I-29

Cuestionario de salida

Tema de la sesión: Aprendiendo habilidades de afrontamiento

Tú fecha de nacimiento: _____

La fecha de hoy: _____

Instalación: _____

¿Cuáles fueron las cosas más útiles para ti en el grupo de hoy? Favor de ser muy específico sobre las actividades y los materiales utilizados.

¿Qué sugerencias tienes para que el grupo sea más efectivo para los demás?
Favor de ser muy específico con tus comentarios y cambios sugeridos.

¿Qué tan cómodo te sentiste con el tema de hoy? (Por favor circular un número.)

1
muy
incomodo

2
bastante
incomodo

3
algo
cómodo

4
bastante
cómodo

5
muy
cómodo

Por favor explica los pensamientos y sentimientos específicos que tuviste durante el grupo de hoy y que piensas y sientes ahora.

Evaluar La Situación

SITUACIÓN

PENSAMIENTOS

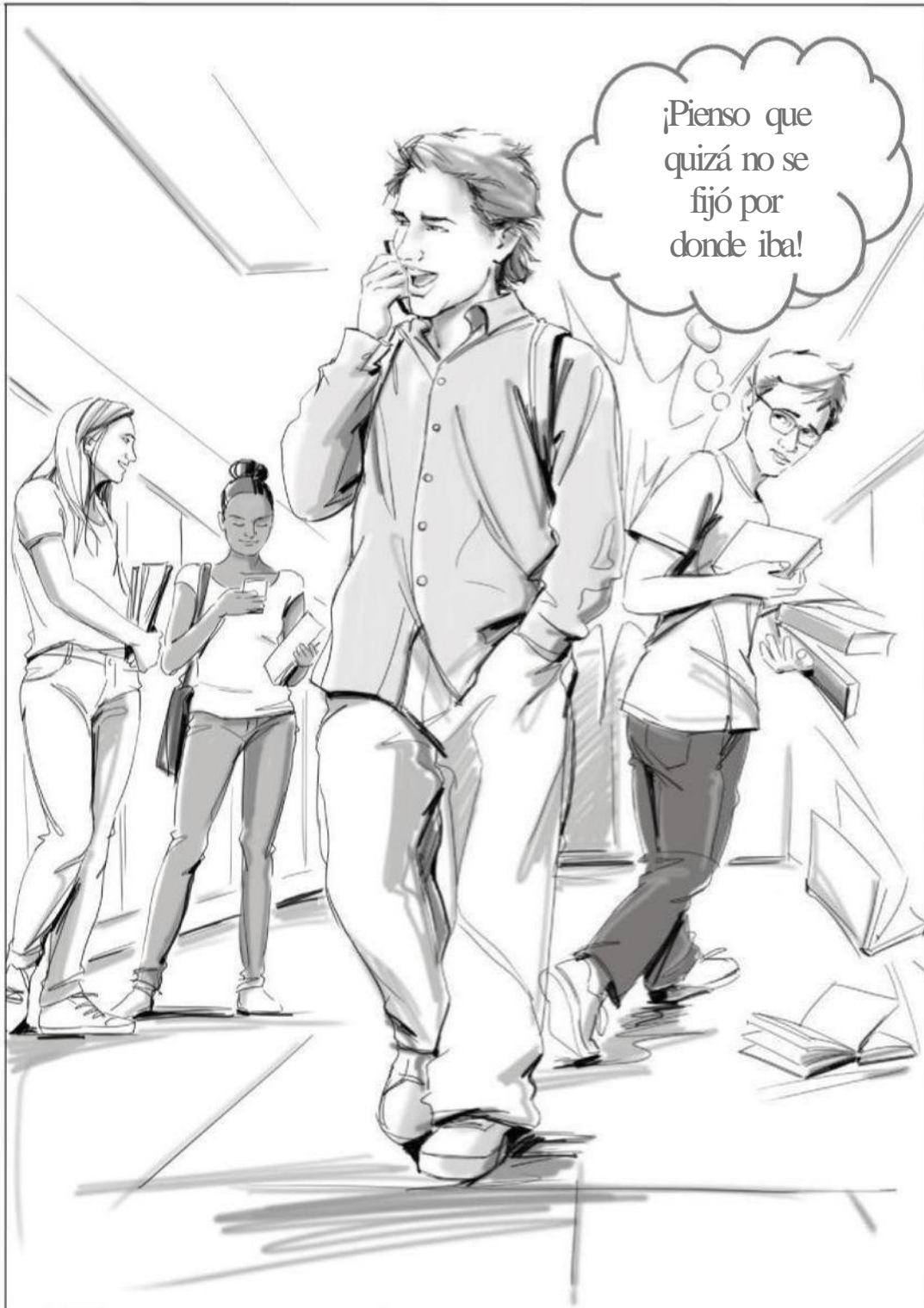


SENTIMIENTOS

COMPORTAMIENTO

CONSECUENCIAS







Hoja I-34



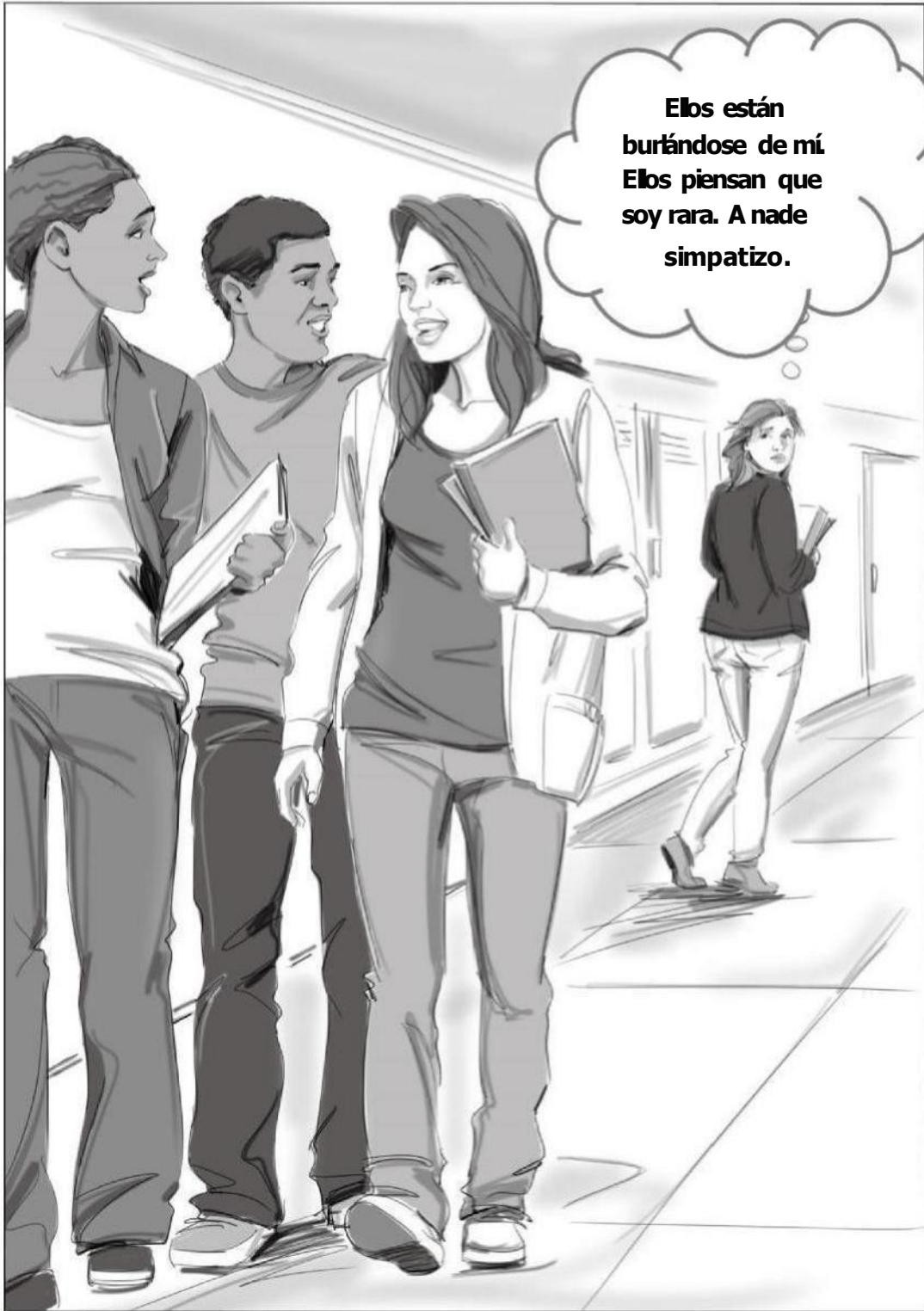
PENSAMIENTO	EMOCION
	Enojado(a)
	Triste
	Bien

Lista de Verificación de Pensamientos Dolorosos

<p>Cuales pensamientos angustiantes</p> <p>Sentirme no querido e indeseable</p>	<p>estoy proper's° a tener?</p> <p>Auto criticarse</p>
<p>Nadie me entiende A nadie le import° A nadie le migo bien Nadie me desea Nunca me adaptare Siempre esimre solo Nadie me necesiti Si le digo a los demas como me siento, a ellos no les importara</p>	<p>Soy raro Estoy feo(a) Soy debil Soy esttipido(a) Soy un perdedor Me siento atrapado Me siento inferior Soy deficiente (<i>No soy SLOCilePreInePre buena</i>) Soy defectuoso (<i>Hay oigo realmente erroneo conmigo</i>) Soy muy necesitado No soy de rni agrado (<i>me odio</i>) No valgo nada (<i>no hag° Pnolobell% no tengo roGra que oftecer</i>) No me llevo bien con ninguno</p>
<p>Oesperanzado</p>	
<p>Las cosas siempre reran asi Las cosas nunca mejoraran Mi futuro no tiene esperanza Nada nunca me sale bien</p>	
<p>Desesperanza</p>	<p>Desconfianza</p>
<p>Me siento irnpatente No tengo a nadie a quien acudir si necesitoayuda Mis problemas son tan males que nada me puede ayudar Las cosas nunca rnejoraran, que no vale Ia Pena intentarlo Me siento fuera de control No aguanto ma's; No puedo con esto</p>	<p>No se debe confiar en nadie Siempre espero lo peor de Ia gente Si soy abierto con la gente, ellos me lastimaran Si cornparto comp me siento,, no le caere bien a Ia genie Ye no debo molestar a la gente con rris problemas</p>
<p>Preocupa clan Con el Peligro</p>	<p>Otros Pensamientos Angustientes</p>
<p>Siempre piens° que sucedera lo peor Siempre debere estar preparado para lo pear Nunca debo permitir sentirme seguro ni relajado</p>	<p>(Describe) (Describe) (Describe) (Describe)</p>
<p>Culparse a si mismo</p>	<p>ill</p>

Lista de Verificación de Pensamientos Útiles

¿Cuáles pensamientos Útiles Puedo Usar para Retar los Pensamientos Sentirme querido o Darme a Querer	Angustiantes? Confiar en Mis Habilidades
Alguien me entiende Alguien me quiere En algunas personas se puede confiar Yo soy una buena persona Nunca me adaptare No hay nada malo conmigo(Estoy bien) No es mi culpa que sucedan cosas malas Yo merezco ser feliz Soy tan bueno como otros jóvenes Yo puedo compenetrarme con la gente	Yo poseo lo necesario ---Yo puedo hacer esto Yo soy inteligente Soy un vencedor Hay algunos problemas ahora , pero sé que puedo manejarlos Yo puedo hacer las cosas tan bien como otros jóvenes La gente me respeta
Sentirse Estimado o Gustado (conexión social)	Sentir Confianza en los Demás
Soy del agrado de la gente Soy un buen amigo Me acoplo con los demás Soy una persona divertida para los demás Soy atractivo	Hay personas a quienes puedo acudir, si necesito ayuda No estoy solo en esto—Otras perdonas han pasado por esto y ellos sabrán entenderme y como ayudarme
Sentirse Necesario	Dirección y Consejos
La gente me estima La gente me necesita Soy importante El mundo es un mejor lugar porque yo estoy aquí.	Hay personas a quien puedo acudir que sabrán cómo ayudarme
Otros Pensamientos Útiles	
(Describe)	
(Describe)	
(Describe)	
(Describe)	
(Describe)	
(Describe)	
(Describe)	





Hoja I-39

Tres Pasos para Controlar tus Pensamientos y Sentimientos

1) **¿QUE** estoy sintiendo?

Etiqueta tus emociones _____

Califica su intensidad (0-10): _____

2) **¿PORQUE** me siento de esta manera?

¿Qué está pasando en mi **EXTERIOR**? (Describe la situación):

¿Qué está pasando en mi **INTERIOR**? (Tu Pensamiento Doloroso o imagen - descríbelo con palabras):

3) **¿COMO** puedo sentirme mejor?

a) **¿Cuáles son los problemas al ver la situación de esta forma negativa? (¿Qué cosa no tiene sentido o es contraproducente?)**

b) **¿Cual es una forma más positiva y constructiva de ver la situación?**

Califica de nuevo la intensidad de la emoción que estas sintiendo (0-10) _____

Hoja de trabajo para selección de evento

PARTE 1

DESCRIPCION DEL EVENTO EN UNA ORACION

ANGUSTIA

CUANDO
ME RECUERDAN

<u>Evento 1</u> _____ _____	
<u>Evento 2</u> _____ _____	
<u>Evento 3</u> _____ _____	

PARTE 2

RESPONDE A ESTAS PREGUNTAS ACERCA DEL EVENTO ESCOGIDO

SI / NO

Aun pienso mucho acerca de eso.

SI / NO

Cuando pienso acerca de eso, me estreso o tengo fuertes sentimientos.

SI / NO

Lo recuerdo muy bien que puedo contarlo.

SI / NO

Si pudiera sanar un poco lo de esta experiencia, eso me ayudaría.

Hoja de trabajo Analizando mi Relato

LOS HECHOS

¿Cómo comenzó?

¿Cuáles fueron los sucesos principales?

¿Cuáles fueron las principales cosas que yo o los demás hicimos?

¿Cómo terminó todo?

LOS PENSAMIENTOS

¿Qué te dijiste a ti mismo en ese momento?

¿Cuáles son tus pensamientos acerca de quien tuvo la culpa?

¿Cuáles son tus pensamientos acerca de cómo tu actuaste en ese momento?

¿Qué es lo que más te molesta ahora acerca de eso?

LOS SENTIMIENTOS

¿Qué sentías tú mientras eso sucedía? Recuerda y describe tus sensaciones, tales como la vista, el tacto, los sonidos, el gusto y el olfato en tus emociones.

¿Que sientes cuando lo recuerdas?

¿Cuáles fueron los peores momentos?

¿Cómo te sientes ahora cuando lo recuerdas?

Hoja de Trabajo Revisión de la Narrativa Principal

PARTES IMPORTANTES DE LA NARRATIVA:

Peores Momentos:

Pensamientos Nocivos:

Pensamientos Útiles:

Recordatorios Relacionados:

Prevención / Fantasías Vengativas:

Practica Repetida Hablando de la Narrativa

MIS REACCIONES AL LEER LA NARRATIVA

Practica #1:

Angustia: Lo más bajo (0-100):

Lo más alto (0-100):

Pensamientos y Sentimientos:

Practica #2:

Angustia: Lo más bajo (0-100):

Lo más alto (0-100):

Pensamientos y Sentimientos:

Practica #3:

Angustia: Lo más bajo (0-100):

Lo más alto (0-100):

Pensamientos y Sentimientos:

Examinando la Evidencia a Favor y en Contra

Evidencia Que Respalda la Creencia	Evidencia Que No Respalda la Creencia (posibles preguntas/hechos)
<p><i>¿Que evidencia tienes para creer el pensamiento nocivo?</i></p> <p>Escribe aqui tus respuestas:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Te permitieron tus circunstancias hacer lo que querías (e intentaste) hacer? • ¿Hubieses podido saber lo que estaba por suceder? (creencias de Bola de Cristal) • ¿Hubieses hecho cualquier cosa para evitarlo? (creencias de Superman o Superwoman) • Tú te encontrabas en un terrible dilema (¿Había alguna opción satisfactoria?) • Había poco tiempo para prepararse o decidir que hacer • Había poca información disponible • Tú eras muy joven y sin experiencia • Tú estabas aterrorizado, horrorizado, confundido, en pánico y te sentiste incapaz • Hacías lo mejor que podías bajo esas circunstancias

Diferentes Tipos de Enojo Acerca de la Muerte

Por favor indica el grado de enojo que tú sientes para cada tema, escribiendo un número en la línea al lado de cada termómetro:

1 = No Enojo

5 = Algo de Enojo

10 = Mucho Enojo

**Con la persona
que murió**

Con la gente responsable

Con la gente a mi alrededor

Con el Mundo

**Acerca de la Forma en que
Murió**

Conmigo Mismo

Con Dios

Hoja de Trabajo para Deseos y Pesares

(Adaptado de M. K. Perschy)

Instrucciones: Reflexiona en tu relación con tu ser querido al contestar lo

siguiente: Si solo yo hubiese...

Si solo no hubiese...

Fue culpa mía cuando...

Siento tanto que...

Aun duele pensar en el tiempo cuando él/ella...

Aun no puedo perdonarle por...

Aun me enojo cuando pienso acerca de...

No puedo perdonarme a mí mismo por...

Si hubiésemos tenido un día más juntos, Yo hubiese...

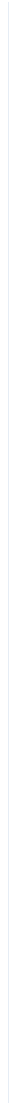
Ejercicio Práctico

Las Cosas que me Gustaban y las Cosas que no me Gustaban de Esa Persona

Instrucciones: Algunas veces cuando alguien muere, la gente tiende a decir que el hacer cosas que nos ayuden a sentirnos cerca a la persona fallecida puede ayudarnos a sentir calma, reconfortados y puede darnos la fortaleza para seguir adelante en la vida. Piensa acerca de las cosas que tú más valoras acerca de la persona fallecida—Las partes de su personalidad o sus buenas acciones que tú más admiras. ¿En que era bueno(a)? puede ser que era divertido(a), amoroso(a), trabajador(a), interesado por los demás, honesto(a) o siempre presente cuando tú le necesitas. Enumera tantas cualidades como puedas, pero se realista y honesto(a) y no “adornes” demasiado las cosas para hacer que la persona se vea mejor de lo que era en realidad.

Las cosas que me gustaban

Las cosas que no me gustaban



Diario de Sentimientos, Ejercicio Práctico Identificándose de Forma Positiva

Instrucciones: Encuentra maneras de sentirte próximo a ese ser querido que murió, modelando (o copiando) partes de su personalidad, hábitos, o comportamientos que te gustan o admiras de esa persona.

Primero, escoge un rasgo específico, una característica o un comportamiento positivo, que tu admirabas de él/ella y anótalos en el espacio siguiente (Esto puede ser algo de la actividad realizada durante la sesión)

Segundo, Durante la próxima semana, trata de desplegar ese rasgo, hábito o característica positiva en algún momento del día. En la gráfica siguiente marca “sí” por cada día que desplegaste esa cualidad y marca “no” por cada día que no fue así.

	Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
¿Pudiste mostrar hoy el rasgo o conducta positiva? (Marca Si o No)	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
	No	No	No	No	No	No	No

Tercero, describe lo bien que ese rasgo o conducta ha funcionado contigo. Describe una situación específica y lo que hiciste. ¿En qué pensabas? ¿Que sentías? Cuales fueron las consecuencias?

Copyright (2003, 2012). All rights reserved. Do not reproduce, quote, distribute, or create derivative works without written permission of the authors.

Las cosas que Yo Admiro Acerca de la Persona que Quiero Mantener Connigo

Instrucciones: Piensa en las cosas que más valoras de esa persona especial que falleció, tal como su personalidad o las cosas buenas que hizo. ¿En que era bueno (a)? Puede ser algo como: era divertido(a), amoroso(a), trabajador(a), honesto(a), interesado(a) por los demás o siempre presente cuando tú le necesitases.

Has una lista de todas sus cualidades positivas que puedas recordar, especialmente las cualidades que puedan servirte en el futuro, como aquellas que te ayudarán a ser una mejor persona, a tomar mejores elecciones en la vida o saber afrontar situaciones difíciles adecuadamente.

Cambios en Mi Vida Diaria Desde la Muerte

Instrucciones:

A continuación aparecen diferentes aspectos de tu vida que pudiesen haber cambiado desde la muerte de la persona a quien tú le guardabas aprecio. En cada aspecto, escribe cuales cosas han cambiado en tu vida.

- Tu situación de vida actual y finanzas
- Las comidas
- La escuela y el trabajo
- Tareas y Responsabilidades
- La interacción diaria con mi familia y amistades
- Días festivos y otros días especiales
- Actividades y pasatiempos preferidos
- (Otros)

Tomar los Primeros Pasos para Hacer Cambios Positivos en la Vida

Mapa de mis relaciones deseadas

Distanciarme de relaciones no convenientes:

Sentir o acercarme a relaciones saludables:

Yo

Aspectos de mi vida que quiero o necesito cambiar para ajustarme totalmente mejor a la pérdida

	Cambio total que Quiero o Necesito	Los primeros pasos que necesito tomar
• Tu situación de vida actual y finanzas		
• Comidas		
• La escuela y tareas		
• Dias feriados		
• Interacción diaria con la gente		
• Actividades y pasatiempos favoritos		

<input type="checkbox"/> Quehaceres y responsabilidades		
Otro (describalo)		

Mis Relaciones Antes y Después de la Muerte

Instrucciones:

- Dibuja un cuadro en el mapa de “Antes de su Muerte” para cada miembro de tu familia inmediata
(La gente con quien vivías antes de su muerte). Dibuja un cuadro lo suficiente grande en donde quepa el nombre de la persona. Contigo al centro, dibuja el cuadro de cada persona basándote en el grado de cercanía que sentías hacia ellos antes de la muerte. Si tú te sentías muy cercano a esa persona entonces coloca su cuadro en el círculo interior. Si tú te sentías muy cercano a esa persona entonces coloca su cuadro en el círculo exterior
- En seguida, dibuja los cuadros para cada miembro de la familia inmediata en el mapa de “Ahora” para mostrar lo cercano o distante que tú te sientes ahora con cada persona.
- En seguida, dibuja un círculo para cada miembro de la familia extendida y amistades importantes en el mapa de “Antes de la muerte” para mostrar lo cercano que tú te sentías con cada Persona en aquel entonces.
- Por último, dibuja un círculo para cada miembro de la familia extendida y amistades importantes en el mapa de “Ahora” para mostrar lo cercano que tú te sientes con cada Persona en estos días.

Antes de la Muerte

Me sentía más distante de:

Me sentía más cercano
a: a:

Me

Ahora

Me siento más distante de:

Me siento más cercano:

Me

Ideas Para Días Afrontar Días Especiales

Los días festivos y las ocasiones familiares especiales tales como los cumpleaños, aniversarios, graduaciones y reuniones pueden ser muy estresantes para las personas que han perdido a un ser querido.

Mantén Rutinas de Buenas Salud

En los días festivos y las ocasiones especiales, los hábitos normales de dormir, la alimentación y las rutinas de ejercicio físico pueden verse alteradas. Mantén las rutinas saludables tanto como puedas antes durante y después de estos eventos. Eso significa dormir lo suficiente, evitar comer demasiados dulces y suficiente ejercicio.

Planifica Pasar Tiempo con Alguien con Quien que Puedas Hablar de Tus Sentimientos.

Busaca un amigo o alguien de la familia con quien sea cómodo hablar de estos asuntos. Esta podría también ser un momento importante para anotarlo en un diario – para identificar y explorar más a fondo tus sentimientos y otras reacciones a la pérdida.

Planifica Actividades Divertidas

Si tu familia no es capaz de participar en actividades divertidas en estos días, asegúrate pasar tiempo con gente que pueda jugar y hacer planes específicos para jugar por adelantado. Trata de estructurar tus días para que así no pases sentado durante largos periodos de tiempo.

Ten Conciencia del Consumo de Alcohol o Drogas

El alcohol o las drogas pueden empeorar la tristeza o la depresión y contribuir a comportamientos impulsivos e incluso peligrosos. Tu podrías sentir un fuerte deseo de “olvidar los” sentimientos dolorosos y las circunstancias sumergiendo tus sentimientos en el alcohol o las drogas. Esta es una forma de evitar el trauma y puede empeorar las cosas para ti, a corto y a largo plazo.

Usa Las Estrategias Para Afrontar Discutidas En El Grupo

Durante este grupo, tú has identificado estrategias para afrontar que has utilizado contigo mismo y practicado con los demás, las cuales podrían ayudarte. Revisa seguido tu lista y escoge una o más que podrían ayudarte lo más con el problema que afrontas al momento.

Otras Maneras de Cuidar de Mi Persona

Enumera otras maneras en que puedas darte apoyo durante días especiales. Tú deberás tomar tus necesidades seriamente y tratarte a ti mismo así como un buen e interesado amigo lo haría por ti.

Metas Personales de Desarrollo

PARTE I

Abandonar la Meta (algo que es negativo o improductivo que Yo quiero **Dejar** de hacer):

PARTE II

Iniciar la Meta (algo que es positivo o productivo que Yo quiero **Comenzar** a hacer):

PARTE III

¿Porque es importante para mí la meta por comenzar? ¿Qué pasos deber tomar para alcanzar esta meta?

- Paso 1

- Paso 2

- Paso 3

PARTE IV

¿Qué barreras deberán ser tomadas en cuenta?

Analizar mi exterior: ¿Que situaciones hacen que esto sea más difícil?

Analizar mi interior: ¿Existen algunos pensamientos desmoralizantes o sentimientos que interfieren para poder alcanzar estas metas?

IDEAR: ¿cuáles son mis opciones para resolver o hacer que el problema sea más fácil de afrontar? (Anota tantas ideas como puedas.)

ESCOGE la mejor opción:

¿Cuáles opciones son “alcanzables” y cuales no lo son? (¿Para cuales tienes el tiempo, la fortaleza, el conocimiento, el apoyo y otros recursos para llevarlas a cabo?)

¿Cuáles son las consecuencias positivas y negativas de cada opción? (Use la siguiente tabla para predecir lo que sucederá a corto y a largo plazo.)

Espacio de
Tiempo:

	A corto plazo	A largo plazo
Consecuencia Positiva		
Consecuencia Negative		

Escoge la mejor opción (¿cuál opción parece mejor en cuanto a su “alcanzabilidad” y probabilidad de éxito?). _____

Nombre: _____

e: _____

Fecha: _____

Queriendo Poder Ayudar, cuando no es mi trabajo arreglarlo

Instrucciones: Las personas jóvenes a menudo caen en problemas, que le suceden a alguien de su afecto y en donde ellos quisieran poder interceder y resolverles el problema. En el siguiente espacio, por favor escribe una situación que alguien de tu afecto ha afrontado y que tú quisiste poder hacer más para ayudarle a esa persona. Ten cuidado y no incluyas datos que identifiquen a esa persona (tales como su nombre) para proteger su privacidad.
