



# PAQUETE INFORMATIVO HABILIDADES DE TCC (Terapia Cognitivo-Conductual)

[Spanish]



# Tabla de Materias

<b>HABILIDADES BÁSICAS DE TCC</b> Habilidad de una Inhalación	<b>1</b>
<b>CONCIENCIA PLENA</b> 'Buenos para Mí'	<b>2</b>
<b>CONCIENCIA PLENA</b> Tres Pasos a la Autocompasión	<b>3</b>
<b>CÓMO DETECTAR PENSAMIENTOS</b> Trampas del Pensamiento	<b>4</b>
<b>CÓMO INTERCAMBIAR PENSAMIENTOS</b> Habilidad 5-4-3-2-1 de Apaciguamiento + Habilidad 3-3-3	<b>8</b>
<b>CÓMO CAMBIAR PENSAMIENTOS</b> Ecuación de Ansiedad	<b>9</b>
<b>IDENTIFICAR Y RESOLVER PROBLEMAS</b> Presupuesto Energético	<b>10</b>
<b>IDENTIFICAR Y RESOLVER PROBLEMAS</b> Pasos Pequeños	<b>11</b>
<b>IDENTIFICAR Y RESOLVER PROBLEMAS</b> Cómo Trocear el día	<b>12</b>
<b>CÓMO IR A DONDE USTED QUIERE IR</b> Cómo Aclarar sus Valores	<b>13</b>
<b>CÓMO IR A DONDE USTED QUIERE IR</b> Cómo fijar objetivos SMART	<b>15</b>



## Habilidad de una Inhalación

El acto de respirar hondo puede a veces producir sentimientos de tensión y de incomodidad en el pecho. Cuando nos sentimos tensos o ansiosos, a veces contenemos la respiración. En esta situación, inhalar profundamente podría no ser útil, y podría aumentar la experiencia de ansiedad. Un simple paso podría ayudar: antes de inhalar, **exhalar**.

Para practicar esta habilidad, usted puede:

- Exhalar lenta y gradualmente. El hecho de exhalar por la boca puede ayudar a ralentizar el proceso.
- A medida que exhala, dejar que sus hombros y la parte superior del cuerpo se relajen.
- Al final de su exhalación, inhale, lenta y gradualmente, por la nariz.
- Finalmente, exhale nuevamente, lenta y gradualmente, por la boca.

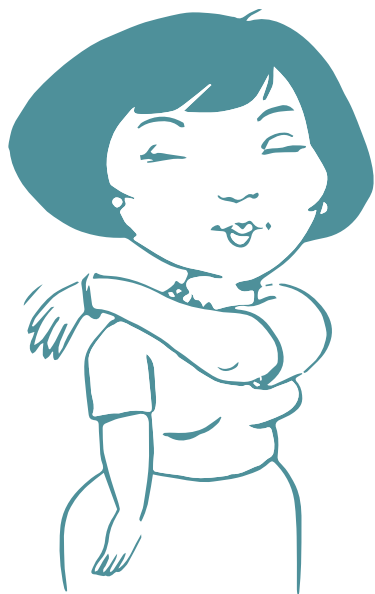
*A veces, el hecho de estar alerta a nuestra respiración puede hacernos más ansiosos. Si este sentimiento es algo que usted nota, puede que prefiera empezar con una habilidad diferente hasta que se sienta más cómodo en lo que concierne estar alerta a la respiración.*

Si le ayuda, puede dar nombre a su respiración (apaciguante, tranquilizadora, útil, o calmante, por ejemplo) y piense en este nombre a medida que exhala. Si usted quiere, puede considerar también añadir una sutil media sonrisa al terminar esta respiración y estar alerta con curiosidad a la manera en que afecta su experiencia.

Esta habilidad no requiere contar. La respiración está siempre ahí con usted, y siempre está disponible. Tome una respiración en cualquier momento en que piense en ello, múltiples veces cada día.

Tome un momento en cada día para felicitarle por sus pequeños logros cotidianos.

¿Qué logro tuvo hoy que requirió de su tiempo, energía, o esfuerzo?



*¡Dése una palmadita en la espalda!*

## ‘Buenos(as) para Mí’

Hemos evolucionado para sobrevivir, no para ser felices o calmados. Por lo tanto, nuestros cerebros naturalmente se enfocan en todos los problemas potenciales que podrían tener que resolver, en vez de enfocarse en lo que está funcionando bien. A este condicionamiento le damos el nombre de **sesgo de negatividad**.

Los ‘Buenos(as) para Mí’ nos permiten corregir este sesgo de negatividad al enfocarnos y apreciar los momentos en los que invertimos tiempo, energía, o esfuerzo, aun si esa inversión se siente pequeña. Cuando nos enfocamos en pasos pequeños y nos felicitamos por hacer un esfuerzo, sin importar lo pequeño que sea, desarrollamos momento y confianza. Podemos recordar intencionadamente a nuestros cerebros de los pasos que estamos tomando que nos llevan hacia adelante, creando así una evaluación general de nosotros mismos que es más equilibrada.

Cuando estamos experimentando un momento difícil con desafíos de salud mental, puede que todo tome más esfuerzo. Nuestra tendencia es comparar nuestros esfuerzos a lo que podríamos lograr cuando nos sentíamos mejor, lo que puede hacernos sentir aun peor y con menos entusiasmo para trabajar en nuestros objetivos.

Podemos trabajar hacia estar alertas y darnos crédito por CUALQUIER COSA que hacemos que toma energía, esfuerzo, o tiempo, aun si es una tarea que debemos hacer. Por ejemplo, el lavarnos los dientes todavía toma tiempo y esfuerzo. Practique reconocer estas victorias en usted mismo.

Escoja una hora del día cuando pueda reflexionar, como por ejemplo a la hora de acostarse, para hacer una lista de aproximadamente cinco cosas que haya hecho recientemente que requirieron un esfuerzo mental. Ejemplos de esto incluyen hacer tareas domésticas, asistir a una cita, meditar, dar permiso a sus emociones, trabajar en el jardín, o llamar a un amigo. Cualquier esfuerzo, por pequeño que sea, vale contar como un ‘bueno(a) para mí.’

De esta manera, podemos practicar ser solidarios y animados, aun por pequeños logros, tal como usted lo haría para un amigo.

Practique. Al igual que construir una nueva costumbre, funciona mejor si lo hace todos los días.

Si le cuesta identificar lo que le funciona, imagínese cómo trataría el dolor de un ser querido en la misma situación.



## Tres Pasos a la Autocompasión de Kristin Neff

La autocompasión reconoce que, como todos los seres humanos, sufrimos dolor físico y emocional. Aunque podamos sentirnos cómodos al tratar nuestro dolor físico con ternura y cuidados (como ponernos una venda sobre una herida o hacer descansar una rodilla resentida) podemos aprender a extender la misma atención plena y bondad hacia nuestro dolor emocional con la autocompasión.

### Ejemplos de pensamientos autocompasivos:

- Es difícil estar en esta situación. Cualquiera se sentiría igual.
- Estoy creciendo y desarrollándome; no puedo saber o hacer nada que no haya practicado antes.
- Soy un proyecto en progreso, igual que todos los demás.
- ¿Cómo puedo demostrarme el mismo amor que imagino que mis antepasados me darían en este momento?

### Tres pasos a la autocompasión:

- 1 Practique la conciencia plena (*mindfulness*) al estar consciente de que está sufriendo o pasándola mal CUANDO esté sufriendo o pasándola mal. "Este es un momento de sufrimiento." "Ay, esto duele." Lo mejor que pueda, observe y etiquete sus pensamientos o la situación con conciencia plena, sin juzgarlos como buenos o malos. En este momento, podemos practicar permitir la emoción sin resistirla o tratar de cambiarla.
- 2 Reconozca que estos pensamientos y sentimientos son experiencias humanas comunes, y que el sufrimiento es una parte normal de la vida. "Otras personas se sienten igual. No estoy solo(a)." "Todos la pasamos mal en nuestras vidas."
- 3 Extienda la bondad o ternura hacia usted mismo(a), y sea su mejor amigo(a) en este momento. Experimente con la expresión de bondad que le encaje mejor a usted:
  - Ofrecerse palabras bondadosas a sí mismo(a)
  - Ofrecerse un baño caliente
  - Ofrecerse tiempo en la naturaleza
  - Toque ligero
  - Un momento solamente para usted/taza de té
  - Oraciones



## Trampas del Pensamiento

Las trampas del pensamiento o distorsiones cognitivas son patrones de pensamiento que suceden a menudo, especialmente en estados de ansiedad o depresión. Son el intento del cerebro de crear un atajo para ser más eficiente en entender el mundo a nuestro alrededor. Sin embargo, pueden resultar en que veamos a una situación en una forma extrema. Estos patrones se convierten en trampas si se convierten en patrones rígidos, contraproducentes o si se utilizan en cada situación sin ver el contexto.

Trampa del Pensamiento	Definición	Consejos para Desenredarse	Ejemplo	Alternativa
<b>PENSAR EN TODO O NADA</b>	Enfocarse en situaciones en términos de extremos (bueno/malo, éxito/fracaso); ignorar que la mayoría de las personas y situaciones son complejas.	Encuentre un pensamiento en el medio campo entre los dos extremos.	“Perdí mis llaves. Soy desorganizado e incompetente.”	“A veces mis acciones son organizadas y otras veces mis acciones son desorganizadas, igual que todo el mundo.”
<b>SOBREGENERALIZAR</b>	Derivar una conclusión general acerca de algo con base en una sola prueba.  Usar ‘todo’, ‘nada’, ‘siempre’ y ‘nunca’.	¡Verifique los datos!  Busque otras instancias o pruebas que no apoyan esa conclusión.	“Pronuncié mal otra palabra en la clase de idioma. ¡Nunca voy a poder hacer a los ancianos orgullosos de mí!”	“Me da vergüenza no poder pronunciar ciertas palabras correctamente, lo que demuestra que aprender mi idioma es importante y que aún no he llegado a dominarlo. Sé que los ancianos se sienten orgullosos de mis esfuerzos, aun si no son perfectos.”
<b>FILTRO MENTAL</b>	Solo prestar atención a las pruebas que confirman creencias existentes.	¡Verifique los datos!  Busque activamente otros ejemplos a los que tal vez no haya estado alerta.	“Le grité a mi pareja hoy. ¡Otra razón más de que soy una pareja horrible!”	“Hoy fue duro. Fui impaciente y le grité a mi pareja, pero también tomé el tiempo de escucharle contarme de su día.”



## Trampas del Pensamiento

Trampa del Pensamiento	Definición	Consejos para Desenredarse	Ejemplo	Alternativa
<b>DESCALIFICAR LO POSITIVO</b>	Decir que las cosas positivas que ha hecho o experimentado son de menor valor o no son importantes. Este es un ejemplo del sesgo de negatividad: prestarle más atención a lo que va mal que a lo que va bien.	Pregúntese, "Si otra persona estuviera observando la situación, ¿podría esa persona indicar algo positivo?"  Intente practicar un 'Bueno para mí'.	¿Mi cuarto se ve tan desordenado desde que dejé mi ropa limpia en una pila sobre la silla."	"Lavé la ropa, lo que ya es un logro porque requirió esfuerzo y tiempo. Está bien que estuviera demasiado cansado para doblar la ropa limpia."
<b>SALTAR A CONCLUSIONES</b>	<i>Lectura de Mentes:</i> imaginarnos que podemos leer las mentes de otras personas.  <i>Adivinación:</i> predecir el futuro.	¡Verifique los datos!  Busque pruebas que podrían darle una conclusión diferente.  Reconozca que podría haber cierta incertidumbre sobre el resultado.	"La gente en el trabajo piensa que soy estúpido."  "No me voy a divertir en la noche de juegos con mis amigos."	"Nadie en el trabajo ha dicho que yo sea estúpido(a). De hecho, la mayoría de ellos piden mi asesoramiento."  "Me preocupa que pueda perder todas las partidas, pero voy a ir al evento para ver a mis seres queridos, no para ganar."
<b>CATASTROFIZAR</b>	Predecir que el peor de los casos va a suceder, sin considerar otros posibles desenlaces e infraestimar su capacidad de lidiar con eso si sucede en realidad.	¡Verifique los datos sobre el peligro!  Piense en cómo usted podría arreglarse, aun si algo malo sucedió.	"Estoy retrasado para encontrarme con mi amigo(a). Va a estar molesto(a), y nunca va a querer hacer nada más conmigo. Voy a perder esa amistad."	"Tengo una explicación razonable por mi tardanza y envié un mensaje al respecto. Mi amigo(a) es una persona razonable. Si está molesto(a), le pediré perdón y planearé apropiadamente en el futuro para no volver a llegar tarde."



## Trampas del Pensamiento

Trampa del Pensamiento	Definición	Consejos para Desenredarse	Ejemplo	Alternativa
<b>MINIMIZACIÓN</b>	Pretender que algo es menos importante de lo que es para evitar sentimientos incómodos al respecto.	¡Verifique los datos! Pregúntese, "¿Hay algo que esté tratando de no ver, o a lo que le estoy restando importancia?"	"Mi pareja me insultó delante de nuestros amigos, pero no es gran cosa."	"Me sentí herido cuando hicieron eso."
<b>RAZONAMIENTO EMOCIONAL</b>	Creer que si usted siente algo fuertemente, debe ser verdad.	¡Verifique los datos! Etiquete sus sentimientos y fíjese en los pensamientos asociados con cada sentimiento. Aunque el sentimiento sea real, verifique si el pensamiento asociado es realista.	"No le importo a nadie."	"Me siento solo ahora mismo, pero eso no quiere decir que no hay nadie a quien le importe, o que no le gusto a nadie. Este sentimiento pasará."
<b>DEBERÍAS Y DEBOS</b>	Decirse cómo debería o debe sentirse/comportarse.  Inventarse reglas para hacer las cosas más ciertas, o para motivarse a usted mismo(a) o a otros.	Preste atención a los sentimientos que este pensamiento le trae a la superficie (culpabilidad, ansiedad, o desilusión) y cuando lo aplique a otros (ira o resentimiento).  Cambie las palabras a 'podría' o 'me gustaría'.  Examine si el pensamiento es útil, y considere las ventajas y desventajas de creerlo.	"Un plato se me cayó y se rompió. Nunca debería ser tan torpe."	"Me gustaría nunca ser torpe, pero eso no es posible. Pedirme que haga todo perfectamente me hace sentirme agotado."





## Trampas del Pensamiento

Trampa del Pensamiento	Definición	Consejos para Desenredarse	Ejemplo	Alternativa
<b>ETIQUETACIÓN</b>	Asignar palabras negativas a nosotros mismos, a otros, o a cosas.	<p>Pregúntese cuál comportamiento o error está creando problemas. Intente aislar ese problema en vez de aplicar una etiqueta a la situación entera.</p> <p>Describe la situación específica y el contexto en el cual una persona hizo una cosa particular.</p>	"Soy un lío."	"Me siento a menudo tan cansado que no puedo completar las tareas domésticas, pero eso no quiere decir que sea un lío. No me definen las tareas que no pude terminar hoy. Puedo volver a intentarlo mañana."
<b>PERSONALIZACIÓN</b>	Culparse a sí mismo(a) o a otros injustamente.	<p>¡Verifique los datos!</p> <p>Pregúntese lo que está dentro de su control y responsabilidad, y lo que le pertenece a otros. Determine lo que es desconocido o incontrolable.</p>	"Shirin no me ha contactado en un largo rato. Debo haber hecho algo mal."	"No sé por qué Shirin no me ha contactado. Podrían haber muchas razones, aunque espero que no haya sido algo que yo hice. Podría preguntárselo."

**!** Nota: No intente este ejercicio si está conduciendo.

## Habilidad de Apaciguamiento 5-4-3-2-1

El apaciguamiento es un método de calmarse y centrarse que le ayuda a volverse más enfocado tanto en su cuerpo como en el momento presente. Esta habilidad le da una oportunidad de recordar sus recursos y capacidad para afrontar el presente.

El mismo objeto, sonido, o sentimiento puede ser utilizado más de una vez seguida. El ejercicio se puede hacer en silencio o en voz alta, y todo lo frecuente que usted necesite.

### Ejercicio:

- Nombre cinco cosas que ve. Diga "Veo \_\_\_\_, veo \_\_\_\_, etc."
- Nombre cinco cosas que oiga. Diga "Oigo \_\_\_\_, Oigo \_\_\_\_, etc."
- Nombre cinco cosas que sienta/ toque (p. ej., la temperatura del aire sobre su piel, su corazón latiendo, su temperatura). Diga siento \_\_\_\_, siento \_\_\_\_, etc."
- Nombre tres cosas que ve.
- Nombre tres cosas que oye.
- Nombre tres cosas que siente/ toca.
- Nombre dos cosas que ve.
- Nombre dos cosas que oye.
- Nombre dos cosas que siente/ toca.
- Nombre cuatro cosas que ve.
- Nombre cuatro cosas que oye.
- Nombre cuatro cosas que siente/ toca.
- Nombre una cosa que ve.
- Nombre una cosa que oye.
- Nombre una cosa que siente/ toca.



## Habilidad 3-3-3

- Nombre tres cosas que ve.
- Nombre tres cosas que oye.
- Nombre tres cosas que siente/toca.

## Ecuación de la Ansiedad

La siguiente ecuación es un recurso útil cuando se siente ansioso(a), nervioso(a) o temeroso(a). Esta habilidad está basada en el hecho que la ansiedad a menudo surge de exagerar el peligro e infraestimar nuestra capacidad de afrontarlo..

$$\frac{\text{la creencia que va a pasar algo malo}}{\text{la creencia que voy a poder manejarlo}} = \text{ANSIEDAD}$$

En autopiloto, tendemos a catastrofizar o a saltar a conclusiones acerca de los peligros potenciales, lo que da un valor grande en la parte superior de la ecuación. También tendemos a ignorar o infraestimar nuestros recursos y capacidad de arreglarnos, lo que da un valor pequeño en la parte inferior de la ecuación. En consecuencia, estas tendencias nos llevan a la alta ansiedad.

Cuando investigamos, buscamos cambiar esta ecuación para minimizar la parte superior y maximizar la inferior.

### **Superior: Minimizar el miedo haciendo una estimación realista del peligro.**

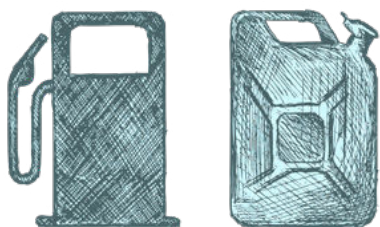
- ¿Cuáles son los hechos? ¿Qué está exagerado? ¿Puede usted estar a la altura? ¿Puede hacerlo más realista?
- ¿Qué podría decirse a usted mismo(a) para reducir el miedo?
- Fíjese lo que se esté diciendo que magnifica el miedo. Fíjese en las trampas del pensamiento que podría estar experimentando.

### **Inferior: Maximice su capacidad de hacer frente al peligro al aumentar sus recursos.**

- Identifique sus recursos internos y externos para arreglarse, pasados y presentes, lo que podría incluir sus fortalezas (por ejemplo, su curiosidad o determinación), su red de apoyo, y mucho más.
- Recuérdese que ya ha afrontado otras situaciones difíciles.
- Use declaraciones que le ayudan a arreglarse, resolución de problemas, distracciones saludables, prácticas espirituales, y relajación.

Recuerde,  
arreglárselas quiere  
decir salir del  
problema de alguna  
forma, no hacerlo a  
la perfección o salirse  
sin rasguños.

Reabastezca su energía: llene el tanque.



## Presupuesto Energético

Cada día, nos levantamos con **recursos** disponibles para usar ese día. Estos recursos incluyen energía, tiempo, motivación, y un sentido de bienestar. La cantidad disponible cambiará de día a día, y aun durante el curso del día.

Si gastamos más recursos de los que tenemos, terminamos sintiéndonos agotados. Mientras más bajo sea nuestro estado de ánimo, o más estresados nos sintamos, tendremos menos recursos. Por ejemplo, si usted tiene una gripe, no se sentirá como si tuviera el mismo nivel de energía para hacer las tareas cotidianas. De forma similar, si usted está experimentando un acontecimiento estresante que está constantemente en su mente y está usando la energía cerebral, no se sentirá como si tuviera el mismo nivel de energía de costumbre para hacer frente a sus otros compromisos.

Tendemos a estar conscientes de los recursos reales que tenemos en cada momento, así podemos calcular los logros que son razonables de alcanzar para nosotros. Es importante empezar con donde estamos – no donde estábamos, ni donde nos gustaría estar. No podemos construir efectivamente para el futuro a menos que empecemos donde estamos en el presente.

Cuando conseguimos un poco más energía, la tentación es de gastarla toda, lo que puede llevarnos a un ciclo de colapso. Tenemos que mantener un poco en reserva.

Intente hacer una tarea, ¡y dése un descanso! Descansar o hacer algo revitalizador para cuidar de sí mismo(a) es una manera de reponer el presupuesto.

Empiece con pequeños pasos u objetivos para evitar sentirse abrumado.



## Pasos Pequeños

Cuando nos sentimos estancados en nuestros patrones y comportamientos pero abrumados con el pensamiento de cambiarlos, es importante empezar con pasos u objetivos pequeños para salir adelante. El hecho de completar una cosa por pequeña que sea nos puede ayudar a sentirnos un poco mejor en el momento, y puede mejorar nuestra motivación para hacer aun más.

### Seleccione un objetivo pequeño:

- Escoja una tarea pequeña, y escoja la hora de hacerla. Escoja una tarea que es fácil de completar (aun si se siente muy triste o cansado(a)).
- Sea específico acerca de lo que va a hacer, y cuándo y cómo lo va a hacer. Por ejemplo, un objetivo podría ser **'leer una sección de un libro este jueves por la noche'**, en vez de decir **'leer un libro'**.

Si no completa el objetivo, no se rinda. Escoja otro momento, o divida su objetivo en partes más pequeñas. Por ejemplo: **'seleccione unas pocas páginas de un libro que le gustaría leer este jueves por la noche'**.

Es más fácil saber cuándo ha alcanzado los objetivos que involucran acciones y pensamientos que aquellos que involucran emociones, así que enfóquese en estos tipos de objetivos. Cuando alcance su objetivo, dése un 'Bueno para mí.' Aun si no cumple con su objetivo como usted lo ha definido, dése crédito por el esfuerzo que hizo, y fíjese en la nueva información que adquirió por medio de sus esfuerzos.



Divida las tareas en trozos de tiempo, y propóngase el objetivo de trabajar en un 'trozo'.

## Trocear el Día

Si encuentra que le es difícil cumplir con sus objetivos, intente fijar su objetivo en términos de tiempo en vez de tarea. Llamamos a esto **trocear el día**.

- Decida en el más pequeño periodo de tiempo que usted piensa que podría dedicar a una tarea. ¿Diez minutos? ¿Una hora?
- Decida cuándo tomará este trozo de tiempo. Dígase, "Solo tengo que continuar por este trozo, entonces puedo parar."
- Cuando se acaba el trozo, puede decidir que va a descansar, continuar con lo que estaba haciendo, o hacer algo distinto. Puede completar el día entero en trozos.

Cuando tenemos que hacer actividades que nos agotan, trocearlas puede ayudar a prevenir la procrastinación, o excederse y agotar nuestro presupuesto de energía.



No hay valores correctos o incorrectos. Este ejercicio solamente le pide que identifique cuáles valores son los más importantes para usted.



## Valores

Los valores describen la manera en que queremos estar en el mundo. Son principios regidores que nos lideran y nos motivan a medida que vivimos la vida.

Los valores son diferentes a los objetivos. Cuando damos prioridad a un manejo de valores que nos resuenan, podemos referirnos a estos valores a medida que tomamos decisiones y fijamos objetivos. Al igual que una planta que requiere la luz para crecer, usted puede alumbrar las partes de su ser que quiere reconocer y continuar creciendo en su fuero interno. Puede escoger dos o tres valores que le gustaría destacar por medio de sus acciones y palabras esta semana. Abajo hay una lista de algunos valores. Puede encontrar más en el Manual en el Capítulo 7. Esté consciente de que no hay valores correctos o incorrectos, y de que esta lista solamente le ofrece una muestra de valores potenciales. Le invitamos a crear otros valores que son significativos para usted que no están en la lista.

<b>Aventura:</b>	ser aventurero(a), y explorar activamente experiencias novedosas o estimulantes
<b>Autenticidad:</b>	ser genuino(a), real y fiel a mí mismo(a)
<b>Colectivismo:</b>	considerar y atender a las necesidades de otros, y contribuir al beneficio de mi comunidad
<b>Compasión/ autocompasión:</b>	actuar con bondad hacia mí mismo(a) y hacia otros que estén sufriendo
<b>Conexión:</b>	participar plenamente en lo que esté haciendo, y estar presente completamente con otros
<b>Creatividad:</b>	ser creativo o innovador
<b>Curiosidad:</b>	ser curioso, abierto de mente, e interesado; explorar y descubrir
<b>Ánimo:</b>	animar y premiar los comportamientos que valoro en mí mismo(a) o en otros
<b>Justicia y equidad:</b>	ser justo conmigo mismo(a) y con otros
<b>Libertad e independencia:</b>	escoger cómo vivo y ayudar a otros a hacer lo mismo
<b>Diversión y humor:</b>	ser amante de la diversión; buscar, crear y participar en actividades divertidas

# Habilidades de TCC: CÓMO IR A DONDE USTED QUIERE IR

Puede agregar e identificar sus propias palabras de valor a esta lista.

<b>Gratitud:</b>	ser agradecido(a) y apreciativo(a) de mí mismo(a), de otros y de la vida
<b>Honestidad:</b>	ser honesto, veraz, y sincero conmigo mismo(a) y otros
<b>Humildad:</b>	reconocer lo que no sé, y encarar el mundo como un aprendiz
<b>Industria:</b>	ser industrioso(a), buen(a) trabajador(a), y dedicado(a)
<b>Inclusión:</b>	Construir una cultura de pertenencia en todos los lugares donde voy
<b>Intimidad:</b>	abrirme, revelarme y compartirme emocional o físicamente
<b>Amor:</b>	actuar amorosamente o con afección hacia mí mismo(a) y otros
<b>Orden:</b>	ser pulcro(a) y organizado(a)
<b>Persistencia y compromiso:</b>	seguir adelante con resolución, a pesar de problemas o dificultades
<b>Reconocimiento:</b>	ser reconocido(a), admirado(a) y apreciado(a) por otros
<b>Respeto/autorespeto:</b>	tratarme a mí mismo(a) y a otros con atención y consideración
<b>Responsabilidad:</b>	Ser responsable y rendir cuentas por mis acciones
<b>Seguridad y protección:</b>	asegurar y proteger o garantizar mi propia seguridad y la de los demás
<b>Sensualidad y placer:</b>	crear o disfrutar de experiencias placenteras y sensuales
<b>Destreza:</b>	practicar y mejorar mis habilidades continuamente, y aplicar mis capacidades completamente
<b>Espiritualidad:</b>	contemplar y explorar mi conexión con lo sagrado, y participar en prácticas espirituales
<b>Confianza:</b>	ser confiable, leal, veraz, sincero y fiable
<b>Otro:</b>	_____
<b>Otro:</b>	_____
<b>Otro:</b>	_____



## Cómo fijar Objetivos SMART basados en Valores

Use el acrónimo inglés SMART (literalmente, inteligente) para ayudarle a fijar objetivos que son manejables y notables. Los objetivos SMART le ayudarán a construir confianza y momento a medida que usted se mueve intencionalmente en la dirección de un valor que le es importante en este momento.

### Los Objetivos SMART son:

**Specific (Específicos):** Especifican las acciones que usted va a tomar, cuándo y dónde las va a tomar, y quién o qué está involucrado.

**Measurable (Cuantificables):** Establecen criterios concretos para medir el progreso. Escriba el objetivo en una forma que le facilite anotar que ya está cumplido cuando lo termine.

**Attainable (Asequibles):** Asegúrese de que su objetivo es realista y asequible. Califique qué tan confiado se siente usted que podrá cumplir con el objetivo (1–10). Si su nivel de confianza es menos de ocho, divida el objetivo en varios objetivos más pequeños y más asequibles.

**Relevant (Relevantes):** ¿Está guiado su objetivo genuinamente por un valor personal que es importante en este momento? ¿Cuál es ese valor? ¿Tiene usted la motivación para alcanzar ese objetivo en este momento?

**Time-bound (Limitados en tiempo):** Fije una fecha y hora realista para completar el objetivo que se sienta posible lograr y que le motive positivamente.

Por ejemplo, si usted valora la conexión, un objetivo SMART podría ser, 'Voy a conectar con una persona que es importante en mi vida antes de este domingo. Tengo un 80 por ciento de confianza que podré establecer esta conexión.'

Una vez que haya fijado un objetivo SMART, pase a la acción comprometida, y recuerde darse crédito por sus esfuerzos, sin importar el resultado. Trate de aprender de lo que no va bien, y celebre sus éxitos. Toda vez que fijamos un objetivo SMART, obtenemos algo, sea el resultado deseado o la lección que necesitamos.

Una vez que el plazo para su objetivo ha pasado, revise cómo le fue. ¿Cómo funcionó? ¿Pudo avanzar en la dirección de su valor? ¿Quiere usted revisar su objetivo, fijar otro objetivo relacionado con este valor, o trabajar con un valor diferente?





Una iniciativa de la Sociedad *CBT Skills Group* de Victoria, en afiliación con la *Vancouver Division of Family Practice*, la *Victoria Division of Family Practice*, y el *Shared Care Committee* (una colaboración de *Doctors of B.C.* y el Ministerio de Salud de la provincia de B.C.). Gracias a la *Vancouver Division of Family Practice* por su apoyo con las traducciones de esta serie de *CBT Skills* para poder ampliar la accesibilidad del Programa *CBT Skills Group*.

0922  
[Spanish]

