

GRADO EN PSICOLOGÍA

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2023/2024 - Convocatoria junio 2024

Propuesta de intervención

Amar sin Dependier:

**Programa de Prevención de Dependencia Emocional
en universitarios desde la ACT**

Autora: Miriam Olid Rodríguez

Tutora académica: María José Quiles Sebastián

Lugar y fecha: Elche, 31 de mayo de 2024

COIR: TFG.GPS.MJQS.MOR.231104.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| 1. Resumen | 3 |
| 2. Introducción | 4 |
| 3. Diseño de propuesta de intervención..... | 7 |
| 1. Objetivos específicos | 8 |
| 2. Participantes..... | 8 |
| 3. Variables e instrumentos | 8 |
| 4. Procedimiento..... | 9 |
| 5. Contenido de las sesiones | 10 |
| Sesión 1. Psicoeducando..... | 10 |
| Sesión 2. Realmente ¿Qué es lo que te importa?..... | 11 |
| Sesión 3. El yo que nota | 13 |
| Sesión 4. De-fusionando | 14 |
| Sesión 5. Aceptarlo..... | 16 |
| Sesión 6. ACTuando..... | 18 |
| Sesión 7. Aquí y ahora..... | 19 |
| 4. Discusión | 21 |
| 5. Bibliografía | 23 |
| 6. Anexos..... | 26 |



1. Resumen

La dependencia emocional (DE) en las relaciones de pareja es en la actualidad un término muy comentado entre los jóvenes. La DE se define como una necesidad excesiva de afectividad que una persona siente hacia su pareja y se caracteriza por topografías como el miedo a la soledad, al abandono, una elevada preocupación y dificultades para la regulación emocional. Este trabajo tiene como objetivo el diseño de una propuesta de prevención en la DE en relaciones de pareja desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en jóvenes universitarios de 18 a 25 años. El programa propuesto se llevaría a cabo en formato grupal y cuenta con 7 sesiones en las que, además de la DE, se aborda tanto su relación con el estilo de apego como con los mitos del amor romántico. Para evaluar la eficacia de dicho programa se han seleccionado el "Cuestionario de Aceptación y Compromiso – II" (AAQ-II), el Valuing Questionnaire (VQ) y la "Escala de Mitos del Amor Romántico" (SMRL). Mediante este programa se espera aumentar la flexibilidad cognitiva de los participantes, así como que contacten de forma experiencial con cómo experimentan la DE.

Palabras clave: Dependencia emocional, universitarios, apego, mitos del amor romántico, Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

Abstract

Emotional dependency (DE) in relationships is currently a widely discussed term among young people. DE is defined as an excessive need for affection that a person feels towards their partner and is characterized by topographies such as fear of loneliness, abandonment, high worry and difficulties in emotional regulation. The aim of this study is to design a proposal for the prevention of DE in couple relationships from Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in university students aged 18 to 25 years. The proposed program would be carried out in a group format and has 7 sessions in which, in addition to DE, both its relationship with the attachment style and with the myths of romantic love are addressed. To evaluate the effectiveness of this program, the "Acceptance and Commitment Questionnaire – II" (AAQ-II), the Valuing Questionnaire (VQ) and the "Romantic Love Myths Scale" (SMRL) have been selected. Through this program, it is expected to increase the cognitive flexibility of the participants, as well as to make them experientially exposed to how they experience ED.

Key words: Emotional dependence, college, attachment, myths of romantic love, Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

2. Introducción

Se entiende como “relaciones románticas” a aquellas interacciones que ambos miembros involucrados reconocen, las cuales son establecidas de manera voluntaria y continua (Collins et al. 2009). Este tipo de relaciones se caracteriza por contener expresiones mutuas de afecto, gran intensidad e involucrar atracción y un componente sexual entre los miembros que forman parte de dicha relación, independientemente de si la relación es del mismo género o no (Gonzalez et al., 2021). Son relaciones que evolucionan con el paso del tiempo debido a las diferentes experiencias que se viven al mantenerlas (Boisvert et al., 2023).

Uno de los términos más mencionados en la actualidad es la dependencia emocional (DE) en la pareja, la cual se define como una vinculación afectiva permanente excesiva de la otra persona que resulta disfuncional (Camarillo et al., 2020). Según Castelló (2005) la DE se corresponde con la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones.

Además, la DE es frecuentemente comparada con un trastorno adictivo, ya que se caracteriza por la sumisión e idealización de la otra persona, además de miedo a la ruptura, comparándose por ende la motivación que las personas con dependencia suelen tener para retomar o no abandonar la relación, con el síndrome de abstinencia característico por el consumo de sustancias adictivas (Camarillo et al., 2020). Sin embargo, es importante mencionar que la DE no es un trastorno patológico (Vega, 2023).

La DE se relaciona con el apego inseguro. El apego es definido por algunos autores como un vínculo afectivo que una persona establece contra otra específicamente y que, además, los mantiene unidos en un periodo de tiempo indefinido (Ainsworth et al., 1991). Según Bowlby (1973) en un primer momento se crean expectativas acerca de lo disponibles que están las personas para nosotros, así como una imagen positiva o negativa sobre uno mismo, y en base a todo ello, se generan con el paso del tiempo nuevas estrategias para la regulación del afecto.

El apego es un aprendizaje que no determina las actuaciones de una persona (Wilson & Luciano, 2002) pero puede correlacionarse con algunas de las topografías de las DE, pensamientos y emociones desagradables y conductas de regulación. Según Vega (2023) el comportamiento en las relaciones románticas de los adultos viene predeterminado por el tipo de relaciones que han mantenido en la infancia con sus cuidadores, es decir, por el estilo de apego. Sin embargo, Wilson & Luciano (2002)

concluyeron que, aunque se mantenga la correlación observable entre cognición, emoción y conducta, estas en ningún caso son la explicación de la conducta.

Para entender algunas de las topografías más comunes entre las personas con DE, se pueden observar tres áreas: cognitiva, conductual y emocional.

En cuanto al área cognitiva, se pueden observar tendencias como el miedo desproporcionado a estar solo, pensamientos constantes de no tener valor como persona y preocupaciones por posibles infidelidades. Además, los esquemas cognitivos formados, pueden estar influidos por aprendizaje, expectativas o idealización que las personas tienen de sus relaciones y sus parejas (Martínez & Gómez-Acosta, 2013).

En respuesta a estos pensamientos encontramos las respuestas conductuales. Según Martínez & Gómez-Acosta (2013) en esta área es necesario resaltar que existe una tendencia a variar las actividades que tenían programadas, suelen realizar conductas de comprobación como la revisión del teléfono móvil o mensajes constantes; todo ello con el fin de evitar las rumiaciones sobre las preocupaciones y la ansiedad generada por el miedo al abandono.

Por último, respecto al área emocional, en este tipo de perfiles es común presentar dificultades para la regulación emocional. Además, suelen mostrar un miedo desproporcionado a la soledad lo cual genera ansiedad ante la percepción de posibles amenazas que podrían suponer el fin de la relación. Todo ello puede conducir a la manifestación de la DE como celos obsesivos (Martínez & Gómez-Acosta, 2013).

Desde el enfoque contextual, el contexto es uno de los elementos principales que determina el comportamiento de los individuos, y, por tanto, un factor esencial para comprender la trayectoria individual de la experiencia que está viviendo cada persona, ya que como decía Ortega y Gasset “Yo soy yo y mis circunstancias” (Bonis, 2023)

En muchas ocasiones, desarrollamos esquemas cognitivos erróneos respecto a las relaciones románticas lo que conocemos como los mitos del amor romántico. Estos son un conjunto de creencias compartidas por la sociedad acerca del amor, son resultado de las tradiciones culturales y las condiciones sociopolítico-económicas del momento (Bonilla-Algovia & Rivas-Rivero, 2020). Los mitos del amor romántico determinan como deben ser las relaciones de pareja, por ello, tienen la capacidad de influir sobre el comportamiento y en muchas ocasiones, pueden influir en el desarrollo de DE (Esclapez, 2022).

Algunos de los mitos más comúnmente aceptados son: *la media naranja*, pensar que hay una persona predestinada para cada uno y tenerla como pareja es la mejor opción

posible; *la pasión eterna*, es decir que la pasión del inicio de la relación no termina; *la omnipotencia*, el amor puede con todo y es suficiente para resolver los problemas y, el mito de los celos, referido a la creencia de que estos son una demostración de amor. (Bonilla-Algovia & Rivas-Rivero, 2020).

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT por sus siglas en inglés) es una terapia contextualista, basada en la RFT y de tercera generación, una terapia que utiliza valores y habilidades de mindfulness para ayudar a las personas a construir vidas ricas y significativas (Harris, 2021).

El objetivo de la ACT es ayudar a las personas a desarrollar flexibilidad psicológica, es decir, a tener la capacidad de concentrarse y participar de forma activa en lo que se está haciendo en ese momento, abrirse ante los pensamientos y sentimientos y actuar de siempre teniendo en cuenta sus valores. El desarrollo de la flexibilidad cognitiva va a permitir responder de forma más efectiva a los problemas que la vida plantea.

La ACT está compuesta de seis componentes principales que, aunque se muestren por separado, están interconectados a lo largo de las intervenciones (Harris, 2021):

1. **Contacto con el momento presente:** referido a prestar atención de manera flexible a la experiencia en el momento, pudiendo dirigirse tanto al entorno físico o al psicológico como a ambos, participando de forma plena en la experiencia.
2. **Defusión:** consiste en ser capaz de separarse de pensamientos, imágenes y recuerdos, observándolos, pero sin (enredarnos) en ellos.
3. **Aceptación:** implica dejar espacio a aquellos eventos privados no deseados, se trata de dejar de luchar contra ellos.
4. **El yo como contexto:** es el aspecto trascendente de todo ser humano que percibe conscientemente tanto el mundo interior y exterior.
5. **Valores:** son aquellas cualidades que son deseadas de la acción física o psicológica.
6. **Acción comprometida:** consiste en realizar acciones efectivas, guiadas por los valores. Referido tanto a las acciones físicas como a las psicológicas.

La ACT no trata de evaluar la veracidad, falsedad o el contenido de los pensamientos, sino la influencia que tienen sobre el comportamiento. En la ACT se validan los pensamientos y sentimientos como algo natural de todo ser humano, acepta a cualquier persona pueden generar sufrimiento (Harris, 2021).

Tras realizar una búsqueda exhaustiva de programas de intervención previos similares a esta propuesta, se localizó una estrategia de intervención grupal contextual para la

DE en población adulta en la que se emplea la ACT, fue realizada por Ramirez (2020) en Colombia. La muestra estuvo compuesta por 14 participantes mayores de 18 años con DE y abarcó diferentes topografías del problema como la ansiedad, el miedo al abandono o la búsqueda de aprobación desde los 6 componentes de la ACT. Sin embargo, no obtuvo buenos resultados, ya que no mostró diferencias estadísticamente significativas al comparar las variables estudiadas y se asumió la igualdad en las puntuaciones del grupo control y experimental tras la intervención (Ramírez, 2020).

Por otro lado, el protocolo online de Manrique (2021) en Bogotá, abarcó variables como la DE, flexibilidad psicológica y sintomatología emocional (ansiedad, depresión y estrés). Se aplicó en 4 adolescentes de 15 a 17 años. En este caso, el programa obtuvo buenos resultados, ya que mostró una disminución significativa en la variable DE y un aumento de la flexibilidad psicológica en los participantes tras el tratamiento. Sin embargo, en la búsqueda no se ha localizado ningún programa con estas características desarrollado en España.

Los jóvenes tienden a establecer relaciones románticas poco saludables y es importante tener en cuenta que en la adultez temprana se desarrollan habilidades para afrontar las relaciones con los demás (Hielscher et al., 2021). Es por ello por lo que se considera que intervenir en jóvenes universitarios es muy importante para promover habilidades eficaces para establecer relaciones románticas saludables (Hielscher et al., 2021).

El objetivo de este TFG es el diseño de un programa cuyo objetivo general es la prevención de la dependencia emocional en relaciones de pareja desde la ACT en jóvenes universitarios.

3. Diseño de propuesta de intervención

En esta propuesta de intervención “Amar sin Dependier” se va a abordar la DE con estudiantes universitarios, desde los seis componentes de la ACT y utilizando diferentes metáforas y ejercicios con los que trabajar las diferentes topografías. Además, se utilizarán cuestionarios para evaluar las variables tratadas a lo largo del programa, pudiendo así comprobar su eficacia.

1. Objetivos específicos

Al finalizar el programa los participantes:

- Conocerán el término de “Dependencia emocional” y algunas de sus topografías.
- Conocerán el término “Apego” y los diferentes estilos.
- Serán capaces de identificar algunos de los mitos del amor romántico.
- Serán capaces de identificar sus valores para vivir la vida que desean.
- Serán capaces de distinguir entre valores y objetivos.
- Serán capaces de establecer un plan de acción.
- Serán capaces de notar conscientemente sus pensamientos, sentimientos y emociones difíciles.
- Serán capaces de reducir el control negativo que las cogniciones tienen sobre su comportamiento.
- Serán capaces de aceptar de forma activa sus experiencias privadas cuando se interpongan en lograr una vida guiada por sus valores.
- Serán capaces de actuar acorde a sus valores para lograr sus objetivos.
- Serán capaces de convertir los valores en patrones de acción.
- Serán capaces de participar de forma plena en las actividades que lleve a cabo.

2. Participantes

Los participantes serán estudiantes universitarios de 18 a 25 años. Los criterios de inclusión son: estar en la actualidad en una relación de pareja, así como tener disponibilidad para acudir a todas las sesiones establecidas. Quedarían excluidas aquellas personas que presenten un diagnóstico de psicopatología.

3. Variables e instrumentos

Al iniciar y finalizar el programa como pre y postevaluación, se administrarán diferentes pruebas con las que poder valorar si se producen cambios respecto a las variables que serán trabajadas, todas ellas se repartirán impresas a los asistentes.

En primer lugar, la flexibilidad psicológica será medida tanto como en la preevaluación como en la postevaluación utilizando la versión española del “**Cuestionario de**

Aceptación y Compromiso – II” (AAQ-II) (Ruiz et. al 2013). Este instrumento es adecuado para medir la inflexibilidad psicológica y la evitación experiencial, consta de 7 ítems con escala tipo Lickert de 7 puntos (1, nunca es verdad; 7, siempre es verdad). Los ítems hacen referencia a la falta de voluntad para experimentar las emociones y los pensamientos que no son deseados, así como la incapacidad de estar en el momento presente y realizar acciones dirigidas por sus valores. Presenta un alfa de Cronbach general de 0,88, la correlación entre cada ítem y el total osciló entre 0,58 y 0,75 (Ruiz et. al 2013) (Véase en anexo 1).

En segundo lugar, para evaluar la puesta en práctica de los valores personales de los individuos, se utilizará la adaptación al español del instrumento **Valuing Questionnaire (VQ) (Ruiz et al. 2021)**. Se trata de un autoinforme de 10 ítems con una escala tipo Likert de 7 puntos (0, nada cierto; 7, completamente cierto). Se encuentran divididos en Progreso, que indican llevar a cabo conductas guiadas por los valores, y Obstrucción, que son aquellos que indican lo contrario, no aplicar los valores en su vida. La versión española presenta un alfa de Cronbach global de 0,83 para Progreso y 0,82 para Obstrucción (Ruiz et. al 2021) (Véase en anexo 2).

Para evaluar los mitos del amor romántico se empleará la validación española **“Escala de Mitos del Amor Romántico” (SMRL) (Bonilla-Algovia & Rivas-Rivero, 2020)**. Está compuesta por 11 ítems los cuales miden la aceptación de los mitos mediante una escala tipo Likert de 5 puntos (1, completamente en desacuerdo; 5, completamente de acuerdo) muestra buenas propiedades psicométricas y presenta un alfa de Cronbach de 0,80 (Bonilla-Algovia & Rivas-Rivero, 2020) (Véase en anexo 3).

4. Procedimiento

En primer lugar, se contactará con la universidad para obtener la autorización para el desarrollo del programa en sus instalaciones. En segundo lugar, para invitar a los universitarios a participar, se facilitarán folletos informativos y carteles publicitarios. Una vez se haya reclutado a los interesados, se realizará una presentación informativa acerca del propósito y el contenido del taller. Se dividirá a los participantes en grupos de 10 personas para lograr una buena dinámica grupal y poder ofrecer atención individualizada cuando se requiera.

Las sesiones tendrán una duración de 90 minutos y serán impartidas en un aula de la universidad, con el fin de que los asistentes se sientan más cómodos al estar en un entorno conocido. El aula estará compuesta de 10 mesas y sillas las cuales puedan ser

desplazadas para las actividades en grupo, un proyector, un ordenador, altavoces y el internet ofrecido por la universidad para poder utilizar recursos audiovisuales.

5. Contenido de las sesiones

Sesión 1. Psicoeducando

Objetivos específicos:

Al finalizar el programa los participantes:

- Conocerán el término de “Dependencia emocional” y algunas de sus topografías.
- Conocerán el término de “Apego” y sus diferentes estilos.
- Serán capaces de identificar algunos de los mitos del amor romántico.

Contenido:

1. Presentación
2. Pase cuestionario SMRL (Bonilla-Algovia & Rivas-Rivero, 2020)
3. Explicación concepto y topografías de la “Dependencia emocional” y su asociación con el apego inseguro
4. Explicación Mitos del amor romántico
5. Actividad: “Apégate” “Desmontando mitos”
6. Despedida

Duración: 90 minutos

Material: Cuestionarios, PowerPoint (Véase Anexo 4) y tarjetas del apego.

1. Presentación

Al inicio de la sesión se realizará una breve presentación del programa con el fin de presentar la ACT. Se explicará, mediante el diagrama *hexaflex* (Véase anexo 5), que el objetivo de la ACT es lograr una mayor flexibilidad psicológica, consiguiendo estar presente, abrirse y hacer lo aquello importante para ellos desde los seis componentes de ACT.

2. Explicación del concepto y topografías de la “Dependencia emocional y asociación con el apego

Se incluirá la definición de la DE como la necesidad de afecto excesiva hacia tu pareja. Además, se explicarán topografías del término como: los celos, el miedo al abandono y la ansiedad que genera, así como las conductas de comprobación mediante ejemplos. También se explicará el término del apego y sus diferentes estilos.

3. Actividad “Apégate”

Se repartirán unas tarjetas con las definiciones y características de los diferentes estilos de apego y los participantes deberán determinar con cuál se identifican. Posteriormente, se explicará que el apego no es un determinante de la conducta.

4. Explicación de “Mitos del amor romántico”

Se definirá como creencias asumidas por la sociedad acerca del amor y las relaciones de pareja y se llevará acabo la siguiente actividad.

5. Actividad “Desmontando mitos”

Se proyectarán varios mitos en la pantalla y tienen que justificar por qué son verdaderos o falsos y, en qué medida, en algún punto de sus trayectorias vitales, han creído en ellos y han repercutido en las relaciones que han mantenido.

6. Despedida

Se hará una reflexión acerca de lo que los participantes consideran que es lo más importante de lo aprendido en esta sesión.

Sesión 2. Realmente ¿Qué es lo que te importa?

Objetivos específicos:

Al finalizar el programa los participantes:

- Serán capaces de identificar sus valores para vivir la vida que desean.
- Serán capaces de distinguir entre sus valores de sus objetivos.
- Serán capaces de establecer un plan de acción.

Contenido:

1. Pase cuestionarios AAQ-II (Ruiz et. al 2013) y VQ (Ruiz et. al 2021)
2. Explicación del término “Valores” y de la diferencia con “Objetivos”.

3. Actividad “Visualización” “Vuestro 10º Aniversario”
4. Despedida

Duración: 90 minutos

Materiales: PowerPoint (Véase anexo 6) y hoja de trabajo

1. Explicación del componente “Valores” y de la diferencia con “Objetivos”

Tras el pase de los cuestionarios para evaluar tanto la flexibilidad psicológica (AAQ-II) como los valores (QV), se procederá a la explicación del componente central de la sesión, los valores.

Se definirá como palabras a las que hacemos referencia para describir cómo queremos comportarnos en este preciso momento y de forma continua, tanto con nosotros mismos como con los demás. Para aclarar las características de los valores y puedan encontrar los suyos, se realizarán preguntas como: ¿cómo quieres comportarte en tus relaciones con tus seres queridos? Se pondrán ejemplos de respuesta similares a quiero ser sincero, cariñoso, etc. para entender que esas cualidades que mencionan son valores. Además, se explicará que unen diferentes acciones utilizando el ejemplo de “ser cariñoso”.

A continuación, se realizará psicoeducación acerca de la diferencia entre valores y objetivos. Se explicará que los objetivos son todas aquellas cosas que queremos obtener de cara al futuro, es decir resultados. En cambio, los valores son cómo quieren comportarse continuamente para seguir el camino hacia sus objetivos y la vida que desean. Finalizará con el ejemplo de la diferencia entre el objetivo “casarse” y el valor “ser cariñoso” (Véase anexo 7).

2. Actividad “Visualización”

Como es importante que contacten con lo que realmente es importante para ellos, se hará un ejercicio de visualización (Wilson, recuperado el 27 de mayo de 2024) (Véase anexo 8). Deberán cerrar los ojos y recordar un momento bueno de su vida y, tras una serie de preguntas, identificar los valores detrás de dicha actividad.

3. Actividad “Vuestro 10º Aniversario”

Este ejercicio consiste en identificar valores a través de la imaginación de una situación ficticia en la que la pareja celebra su décimo aniversario (Harris, 2009). Tras repartir una hoja con el texto que guía la actividad (Véase anexo 9), se realizarán dos preguntas

¿Qué te ha dicho este ejercicio sobre tus valores? ¿Qué te dice esto sobre el tipo de pareja que quieres ser?

4. Despedida

Al finalizar la sesión, se hará una reflexión acerca de la importancia de diferenciar entre el refuerzo positivo que supone realizar acciones guiadas por los valores a diferencia de sucumbir ante un impulso dependiente. Además, se indicará la tarea que deberán realizar entre sesiones, “Poner los valores por escrito”. Deberán seleccionar un valor relacionado con la relación de pareja y escribir sobre este. (Véase anexo 10)

Sesión 3. El yo que nota

Objetivos específicos:

- Al finalizar el programa el participante será capaz de notar conscientemente sus pensamientos, sentimientos y emociones difíciles.

Contenido

1. Puesta en común de la tarea
2. Explicación “Yo como contexto”
3. Ejercicio Mindfulness y metáfora
4. Actividad “Netflix and...”
5. Explicación “Autoconcepto”
6. Despedida

Duración: 90 minutos

Materiales: PowerPoint (Véase anexo 11) y ficha de trabajo

1. Puesta en común de la tarea

Al inicio de la sesión, se comentará la tarea para casa con el fin de asegurar que han entendido el concepto y han localizado los valores por los que guiarse para lograr la vida que desean.

2. Explicación “Yo como contexto”

Se definirá como la parte de ellos mismos que se da cuenta de las cosas que suceden, es decir, un lugar en el que permitir dar espacio a pensamientos y sentimientos. Aquello

que notamos cambia de forma constante, sin embargo, ese lugar desde el que notamos lo que ocurre es constante.

3. Ejercicio de Mindfulness y metáfora

Con el fin de experimentar el “yo que nota” se hará un ejercicio experiencial de mindfulness llamado el “El tú continuo” (Véase anexo 12) y este terminará con una metáfora para aclarar el concepto llamada “Metáfora del clima y el cielo” (Véase anexo 13).

4. Actividad “Netflix and...”

Se planteará un caso práctico para que, en base a una actividad que les agrada, escriban en *posits* cómo son, cómo actúan y cómo se sienten cuando la llevan a cabo. A continuación, se les planteará dicha situación con un cambio y volverán a realizarse las mismas preguntas para esta nueva circunstancia (Véase anexo 14).

5. Explicación de la fusión con el autoconcepto

Se explicará la importancia de desactivar la fusión con el autoconcepto, el cual se definirá como aquellas creencias, pensamientos, etc. que te sirven para describir quién eres, cómo eres, o que habilidades y cualidades presentas. Se aclarará que, cuando hay una fusión con el autoconcepto, aparecen etiquetas en base al diálogo de “lo que soy”. Esto va a tener repercusión sobre el comportamiento, no permitirá prestar atención a aquello que está ocurriendo alrededor.

6. Despedida

Se animará a los participantes a hacer un resumen de los contenidos más importantes de la sesión. Además, se explicará la actividad que deberán llevar a cabo hasta la próxima sesión, deberán practicar 2 o 3 veces al día el ejercicio de retroceder y observar lo que les está pasando desde el “yo que nota”, notando como, aunque cambien los pensamientos y sentimientos, esa parte sigue siendo continua.

Sesión 4. De-fusionando

Objetivos específicos:

- Al finalizar el programa el participante será capaz de reducir el control negativo que las cogniciones tienen sobre su comportamiento.

Contenido:

1. Puesta en común de la tarea
2. Explicación del componente “Defusión”
3. Actividad “El principio del final” “Las manos como metáfora” “Pensando Pensamientos”
4. Despedida

Duración: 90 minutos

Materiales: PowerPoint (Véase anexo 15) y fichas de trabajo

1. Puesta en común de la tarea

Al inicio de la sesión se comentará brevemente la eficacia percibida por los participantes de realizar la tarea que fue asignada para casa.

2. Explicación del componente “Defusión”

Se definirá el concepto y se explicará cuál es el objetivo final de su práctica. Se definirá previamente la fusión y sus seis patrones generales (pasado, futuro, autoconcepto, razones, reglas y juicios) ya que es lo que ocurre cuando las cogniciones dominan su comportamiento, y es lo que se va a trabajar con la defusión. Este concepto hace referencia a responder de una forma flexible a esas cogniciones y evaluarlas en término de utilidad, para que, aunque puedan tener cierta influencia, no dominen nuestro comportamiento. Además, es muy importante aclarar qué son las cogniciones ya que, simplemente son un conjunto de imágenes y palabras.

3. Actividad “El principio del final”

En esta actividad se identifican aquellos pensamientos rumiativos para los asistentes y, una vez detectados, buscan las consecuencias que tienen sobre su comportamiento. Sin pararnos a discutir si son verdaderos o falsos, interesa si están aquí y ahora y si les limitan para ser flexibles.

Comenzará con la siguiente pregunta: si pudiéramos escuchar tu mente cuando te está diciendo cosas negativas sobre tu relación, sobre ti o sobre tu vida, ¿Cuáles serían las más desagradables que escucharíamos? Deberán escribir en una hoja al menos 6 pensamientos para posteriormente clasificarlos en los tipos de fusión.

A continuación, deberán anotar como actúan una vez aparecen esas cogniciones y comienzan a rumiar respondiendo a: ¿Cómo influye en tu comportamiento? ¿De quién

o de qué te desconectas? ¿En qué te resulta difícil concentrarte? Para que entiendan los costes que conlleva dejarse llevar por esos pensamientos o sentimientos.

Para finalizar, se podrá un ejemplo acerca de la preocupación constante que aparece en la DE y como esta puede influir sobre el comportamiento y derivar en conductas de comprobación (Véase anexo 16).

4. Actividad “Las manos como metáfora”

Esta metáfora de la defusión (Harris 2021) permitirá entender como estar fusionados con sus cogniciones, influye en la forma de ver y participar en la vida. Las cogniciones negativas al igual que en la metáfora las manos, no se las pueden quitar y por tanto los acompañan sin impedirles participar de forma plena y siendo útiles para realizar otras actividades (Véase anexo 17).

5. Actividad “Pensando Pensamientos”

Consiste en verbalizar en cada ocasión en la que aparezca una cognición negativa la afirmación “Tengo el pensamiento/sentimiento de que...” “soy un/a celoso/a” “soy un aburrido/a” y una vez lo hayan entendido deberán añadir “Me doy cuenta de que estoy teniendo el pensamiento de que...”.

6. Despedida

Se hará una reflexión acerca de la importancia de no tratar de catalogar los pensamientos como verdaderos o falsos, sino de aprender a convivir con ellos y actuar de acuerdo con sus valores. Por último, se explicará la tarea para casa en la que, durante 2 o 3 minutos deberán atender y observar sus pensamientos, tratando de visualizarlos escritos en una superficie.

Sesión 5. Aceptarlo

Objetivos específicos:

- Al finalizar el programa el participante será capaz de aceptar de forma activa sus experiencias privadas cuando se interpongan en lograr una vida guiada por sus valores.

Contenidos

1. Puesta en común de la tarea
2. Explicación “Aceptación”

3. Actividad “Aceptación de las emociones”
4. Despedida

Duración: 90 minutos

Materiales: PowerPoint (Véase anexo 18) y fichas de trabajo

1. Puesta en común de la tarea

Se realizará una puesta en común acerca de la experiencia a la hora de realizar la tarea para conocer las posibles dificultades que han podido tener y saber cómo se han sentido.

2. Explicación “Aceptación”

Se explicará el concepto para aclarar que se trata de aceptar los eventos privados, abrirse a los mismos y permitir que sean agradables o no, abandonando la lucha contra ellos, es decir, sin intentar deshacerse de las sensaciones que despiertan en ellos.

Se presentará la aceptación como un proceso por el que reconocer las experiencias internas desde la curiosidad, dar nombre sin evaluarlas y permitir que tengan un espacio dentro de ellos.

3. Actividad “Aceptación de las emociones”

Ejercicio de mindfulness basado en una combinación de 13 técnicas de aceptación (Harris, 2021). Para este ejercicio deberán seleccionar aquella sensación que les genere un mayor malestar para que, al realizar el ejercicio, se trabaje en la aceptación de esa específicamente. Al terminar, se preguntará: ¿Has sentido alguna diferencia? O ¿Cómo podría ser útil en tu día a día esta práctica? Para conocer el efecto que ha tenido en cada participante. (Véase anexo 19)

Tras este ejercicio, será necesario recalcar que objetivo de esta práctica no es cambiar, reducir o eliminar los pensamientos o sentimientos dolorosos sino ser capaces de reconocerlos, permitir que estén presentes. Pero, si como resultado de la realización del ejercicio la emoción desaparece o es menor, hay que plantearlo como un extra, ya que no siempre va a ocurrir.

4. Actividad “¿Ahora qué hago?”

Se utilizará una ficha en la que los asistentes deberán anotar una situación en la que hayan sentido celos y contestarán preguntas acerca de cómo han actuado (Véase anexo 20). Después, se realizará el ejercicio anterior de nuevo para aceptar los sentimientos que despierta esa situación y se realizarán nuevas preguntas.

5. Despedida

Se realizará una reflexión acerca de la importancia de poner en práctica la aceptación y se explicará la tarea que deberán realizar en casa, la cual consiste en observar y anotar en la ficha “Luchar vs. Abrirse” los momentos en los que luchan y en los que dejan espacio a esas sensaciones y los efectos que han tenido las diferentes actuaciones. (Véase anexo 21)

Sesión 6. ACTuando

Objetivos específicos:

Al finalizar el programa los participantes:

- Actuarán acorde a sus valores para lograr sus objetivos.
- Serán capaces de convertir los valores en patrones de acción.

Contenido:

1. Puesta en común de la tarea
2. Explicación “Compromiso con la acción”
3. Actividad “Momento de ACTuar”
4. Pase cuestionario SMRL (Bonilla-Algovia & Rivas-Rivero, 2020)
5. Despedida

Duración: 90 minutos

Materiales: PowerPoint (Véase anexo 22) y fichas de trabajo

1. Puesta en común de la tarea

Se realizará una puesta en común para que compartan los resultados de la realización de la tarea, así como dificultades y beneficios que hayan encontrado en la misma.

2. Explicación “Compromiso con la acción”

Se les explicará a los asistentes que consiste en actuar de forma efectiva motivados en todo momentos por sus valores. Además, se aclarará que pueden ser tanto acciones psicológicas como físicas. Para entenderlo y ponerlo en práctica deben entender la importancia de saber adaptarse a los desafíos que la vida plantea y tomar medidas para modificar o no su comportamiento según sea necesario.

3. Actividad: “Momento de ACTuar”

En esta actividad se establecerá y evaluará un objetivo con preguntas como: ¿es realista? ¿qué beneficios tiene para ti lograrlo? Posteriormente se establecerá el plan de acción con el ejercicio de “La casa en llamas” (Véase anexo 23).

4. Despedida

Tras el pase del cuestionario, se realizará un resumen acerca de la importancia del establecimiento de objetivos guiados por nuestros valores y de actuar paso a paso para conseguirlo y, se explicará la tarea para casa. En este caso deberán repetir el proceso que hemos seguido en la sesión planteando un nuevo objetivo.

Sesión 7. Aquí y ahora

Objetivos específicos:

- Al finalizar el programa el participante será capaz de participar de forma plena en las actividades que lleve a cabo.

Contenido:

1. Puesta en común de la tarea
2. Explicación “Contacto con el momento presente”
3. Actividad “Curioseando” “Mindfulness”
4. Pase cuestionarios AAQ-II (Ruiz et. al 2013) y VQ (Ruiz et. al 2021)
5. Despedida

Duración: 90 minutos

Materiales: PowerPoint (Véase anexo 24) y fichas de trabajo

1. Puesta en común de la tarea

Se realizará una puesta en común acerca de la tarea asignada en la sesión anterior.

2. Explicación “Contacto con el momento presente”

Antes de explicar el concepto se preguntará: ¿En alguna ocasión habéis tenido un problema y habéis dedicado más tiempo y atención a lo que ha ocurrido o podría ocurrir que en lo que sea que estuvierais haciendo? Y se hará la puesta en común para introducir el término.

Se definirá como tener la capacidad de vivir tus experiencias de forma flexible y pudiendo, en el caso de que sea necesario, modificar tu comportamiento además de participar de forma activa en aquello que estemos llevando a cabo.

Por último, se comentará como preocupaciones y anticipaciones del futuro, limitan que puedan hacer las actividades planeadas o participar de forma activa en aquellas en las que están presentes. También, como la ansiedad que puede generar, referida en el caso de las relaciones de pareja a que esté en peligro la relación o el miedo al abandono o la soledad, influye en estar presente.

3. Actividad “Curioseando”

Se pedirá a los participantes que observen con curiosidad la sala que les rodean, que escuchen y huelan. Después, se le repartirá a cada uno una flor, deberán hacer lo mismo con esta, tocarla, observar con curiosidad su forma, sus colores, sus texturas, etc.

4. Ejercicio de Mindfulness

En este ejercicio, se realizará un escaneo corporal consciente, esto ayudará a los participantes a estar centrados en el aquí y ahora.

5. Pase cuestionarios

6. Despedida

Se realizará una reflexión entre todos los participantes acerca de lo aprendido. También se explicará la tarea para casa, en este caso, elegir una actividad sencilla para hacer de forma consciente tal y como se ha hecho con la flor y completar una ficha llamada “Involucrar, saborear y enfocar” de (Harris, 2021) (Véase anexo 25).

4. Discusión

La ACT es una psicoterapia que forma parte de las terapias de tercera generación, la cual cuenta con respaldo científico y es efectiva en trastornos psíquicos comunes. Además, es muy novedosa, ya que desafía algunos de los métodos más comunes hasta el momento, fomentando la aceptación de los eventos privados y la actuación guiada por los valores (Hayes, 2016). Por otro lado, ha demostrado eficacia con respecto a la regulación emocional (Gutiérrez & Moreno, 2018). Es por ello que puede ser una opción efectiva para abarcar la DE.

En este TFG se presenta la propuesta de intervención “Amar sin Dependier: Programa de Prevención de Dependencia Emocional en universitarios desde la ACT” que pretende prevenir la DE en relaciones de pareja en estudiantes universitarios. Este tipo de intervención se considera muy relevante debido a que a lo largo de esta etapa vital se desarrollan las habilidades que determinarán las relaciones de pareja mantenidas a lo largo de la etapa adulta (Hielscher et al., 2021).

Entre los elementos más relevantes de la intervención, destacan los valores, ya que es importante que entiendan que los valores son reforzadores positivos y que, a pesar de no ser un reforzador inmediato, es necesario para estar motivado y lograr sus objetivos y la vida que desean. Aclarar los valores ayudará a identificar, establecer y planear acciones que conducen a dichas objetivos y a aquellas barreras sobre las que llevarlas a cabo (Hayes, 2016)

Este programa, además de abordar algunas de las topografías comunes de la DE y su relación con el estilo de apego, también incluye los mitos del amor romántico. Esta variable se considera importante ya que continúa su prevalencia entre los jóvenes españoles fomentando la idealización del amor, la dependencia, el poder del amor y la necesidad de experimentarlo y tener pareja para alcanzar la felicidad (Cerro & Vives, 2019).

Por otro lado, es importante destacar que no se han localizado estudios españoles actuales acerca de este concepto, al igual que ha ocurrido con la búsqueda de programas de prevención previos acerca de la DE desde la ACT. Aunque es un término que a día de hoy es muy mencionado, sobre todo entre los jóvenes, no se ha localizado literatura científica actual que permita conocer la problemática real que supone para los universitarios. Esto podría reflejar la necesidad de seguir trabajando en ello y desarrollar más intervenciones relacionadas con esta problemática.

Los resultados esperados son: en primer lugar, el aumento de la flexibilidad cognitiva de los participantes que les permita actuar de forma más eficiente ante los diferentes retos que la vida plantea guiados por sus valores, aceptando sus experiencias privadas dolorosas sin permitir que estas influyan en su día a día. En segundo lugar, que aprendan más acerca del concepto y sean capaces de relacionarlos con su propia historia de aprendizaje, haciendo que contacten de forma experiencial con cómo experimentan ellos la DE.

No obstante, esta propuesta también presenta algunas limitaciones, ya que, por ejemplo, no se han tenido en cuenta perfiles con trastorno psicopatológicos ni los estilos de crianza, factores que podrían ser importantes en el abordaje de la dependencia emocional. Además, el hecho de ser un programa abierto a universitarios/as sin especificar como criterio de inclusión presentar dependencia emocional, puede hacer que muchos de los ejemplos que se proponen en las sesiones no sean compartidos por todos los participantes.

Debido a lo mencionado anteriormente, una línea futura de investigación sería hacer un programa adaptado a adolescentes o que incluyera a personas con diagnóstico de psicopatología. Además, podría ser interesante realizar un programa similar incluyendo alguna sesión extra con familiares, para trabajar la influencia del estilo de crianza en esta problemática.

Es necesario continuar investigando para saber cuál es la prevalencia real de dependencia emocional entre los jóvenes españoles y de esta manera poder saber con mayor precisión las variables predictoras que trabajar en futuros programas.

Finalmente, esta propuesta de intervención podría ser una opción muy efectiva e innovadora para el abordaje de la dependencia emocional en universitarios, ya que se propone desde una terapia tan novedosa como es la ACT.

5. Bibliografía

- Ainsworth, M.D.S., Bell, S.M. y Stayton, D.F. (1974). Apego bebé-madre y desarrollo social: la socialización como producto de la capacidad de respuesta recíproca a las señales. En M.P.M. Richards (Ed.), *La integración de un niño en un mundo social*, (pp. 99-135). Prensa de la Universidad de Cambridge.
- Alvarez, H. (2020). Intervención contextual en un caso de problemas emocionales tras ruptura de pareja. *Revista de casos clínicos en salud mental*, 1(1), 37-53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7847213>
- Cerro, M. y Vives, M. (2019). Prevalencia de los mitos del amor romántico en jóvenes. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 14(2), 343-371. <https://doi.org/10.14198/obets2019.14.2.03>
- Boisvert S, Poulin F, Dion J. (2023). Romantic Relationships from Adolescence to Established Adulthood. *Emerg Adulthood*. 11(4), 947-958. doi: [10.1177/21676968231174083](https://doi.org/10.1177/21676968231174083)
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. II. Separation*. Basic Books.
- Bonilla-Algovia, E., & Rivas-Rivero, E. (2020). *Diseño y Validación de la Escala de Mitos del Amor Romántico*. UNIVERSITAS Miguel Hernández
- Bonis, J. C. (15 noviembre de 2023). Qué es el Contextualismo Funcional. *Psicológicamente*. <https://psicologicamente.com/que-es-el-contextualismo-funcional/>
- Camarillo, L., Ferre, F., Echeburúa, E., & Amor, P. J. (2020) Escala de dependencia emocional: propiedades psicométricas. *Actas Española de Psiquiatría*, 48(4):145-53. ISSN 1139-9287.
- Castelló J. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Alianza Editorial.
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 631-652. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>
- Esclapez, M. (2022). *Me quiero, te quiero*. Penguin Libros.
- Fonseca, I. X. Q, Gutierrez, M. G. G., Riaño, A. M. J., Hernandez, M. L. M., & Andrade, N. A. O. (2021). Autoestima y dependencia emocional en relaciones de pareja de estudiantes universitarios. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 9(18), 91-98. <https://doi.org/10.29057/icsa.v9i18.6314>

- Gonzalez Avilés, T., Finn, C. & Neyer, F.J. (2021). Patterns of Romantic Relationship Experiences and Psychosocial Adjustment. Adolescence to Young Adulthood. *Journal of Youth and Adolescence* 50(3), 550–562. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01350-7>
- Gutiérrez, N. I., & Moreno, A. H. (2018). *Eficacia diferencial de dos programas grupales-aceptación y compromiso (ACT) y regulación emocional basada en mindfulness (REM): En contexto clínico.* Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7776615>
- Harris, R (2021). *Hazlo Simple.* Ediciones Obelisco.
- Harris, R. (2023). *ACT with Love: Stop Struggling, Reconcile Differences, and Strengthen Your Relationship with Acceptance and Commitment Therapy.* New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida.* Desclée De Brouwer.
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. Republished Article. *Behavior Therapy*, 47(6), 869-885. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>
- Hielscher, E., Moores, C., Blenkin, M., Jadambaa, A., & Scott, J. G. (2021). Intervention programs designed to promote healthy romantic relationships in youth: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 92(1), 194-236. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.08.008>
- Kelly G. Wilson (recuperado el 27 de mayo de 2024). *Working with Self and Identity in ACT. Praxis Continuing Education And Training.* <https://www.praxiscet.com/working-with-self-and-identity-evergreen-signup/>
- Lev, A. McKay, M. & Álvarez, R. (Trad.). (2018). *Terapia de aceptación y compromiso para parejas: guía clínica para utilizar mindfulness, valores y consciencia de los esquemas mentales para reconstruir las relaciones* (ed.). Editorial Desclée de Brouwer.
- Manrique Rodríguez, J. (2021). *Efecto de un protocolo breve online basada en la terapia de aceptación y compromiso en adolescentes con características de dependencia emocional.* (Tesis) Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá, Colombia.
- Martínez, S. A., & Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychología*, 7(1), 81-91. <https://doi.org/10.21500/19002386.1196>
- Muñoz, M (2024). *Hablemos de Apego.* Marina Muñoz Psicóloga. <https://marinamunozpsicologia.es/materiales/>

- Ramírez Sánchez, A. (2020). *Diseño y análisis de la efectividad de una estrategia de intervención grupal contextual para la dependencia emocional en población adulta* (TFM). Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia.
- Ruiz, F. J., Herrera, A. I., Luciano, C., Cangas, A. J., & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire - II. *PubMed*, 25(1), 123-129. <https://doi.org/10.7334/psicothema2011.239>
- Ruiz, F. J., Suárez-Falcón, J. C., Segura-Vargas, M. A., & Gil-Luciano, B. (2021). Psychometric properties of the spanish version of the Valuing Questionnaire in Colombian clinical and nonclinical samples. *Journal of Clinical Psychology*, 78(2), 233-248. <https://doi.org/10.1002/jclp.23212>
- Sánchez, R. M. (14 de julio de 2023). Marcos relacionales de Hayes: lenguaje y cognición. *Mente y Ciencia*. <https://www.menteyciencia.com/marcos-relacionales-de-hayes-lenguaje-y-cognicion/>
- Smout, M., Davies, M., Burns, N. R., & Christie, A. M. (2014). Development of the Valuing Questionnaire (VQ). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 164-172. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.001>
- Valle, L., & De la Villa Moral Jiménez, M. (2017). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.01.013>
- Vega, E. (2023). Apego inseguro como variable predictora de la dependencia hacia personas y sustancias en jóvenes. *MLS-Psychology Research*, 6 (1), 25-45. doi: 10.33000/mlsprv6i1.1277.
- Zafra, M (2024). *Rayarse no es la solución*. Zenith.

6. Anexos

Anexo 1. “Cuestionario de Aceptación y Compromiso – II” (AAQ-II) (Ruiz et. al 2013)



AAQ-II

Debajo encontrará una lista de afirmaciones. Por favor, puntúe en qué grado cada afirmación ES VERDAD PARA USTED haciendo un círculo en los números de al lado. Utilice la siguiente escala para hacer su elección.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | |
|-----------------|--|---------------------|-------------------|--------------------------|------------------------|-------------------|---|---|---|---|---|
| Nunca es verdad | Muy raramente es verdad | Raramente es verdad | A veces es verdad | Frecuentemente es verdad | Casi siempre es verdad | Siempre es verdad | | | | | |
| 1. | Mis experiencias y recuerdos dolorosos hacen que me sea difícil vivir la vida que querría. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | Tengo miedo de mis sentimientos. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | Me preocupa no ser capaz de controlar mis preocupaciones y sentimientos. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Mis recuerdos dolorosos me impiden llevar una vida plena. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | Mis emociones interfieren en cómo me gustaría que fuera mi vida. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. | Parece que la mayoría de la gente lleva su vida mejor que yo. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | Mis preocupaciones interfieren en el camino de lo que quiero conseguir. | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Anexo 2. “Valuing Questionnaire” (VQ) (Ruiz et al. 2021)



VQ

Por favor, lea cada frase cuidadosamente y haga un círculo en el número que mejor describa cómo de cierta ha sido esa frase para usted DURANTE LA SEMANA PASADA, INCLUYENDO EL DÍA DE HOY.

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---|----------------------|---|---|---|---|---|
| En absoluto verdad | | | | | | Completamente verdad | | | | | |
| 1. | Pasé un montón de tiempo pensando sobre el pasado o el futuro en vez de dedicarme a actividades que eran importantes para mí. | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. | Estuve básicamente en “piloto automático” la mayor parte del tiempo. | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. | Trabajé para conseguir mis metas incluso cuando no me sentía motivado. | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. | Estuve orgulloso de cómo viví mi vida. | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. | Hice progresos en las áreas de mi vida que más me importan | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. | Los pensamientos, sentimientos y recuerdos difíciles se interpusieron en el camino de lo que quería hacer. | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. | Continué mejorando en ser el tipo de persona que deseo ser. | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. | Cuando las cosas no fueron según lo planeado, me di por vencido fácilmente | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. | Me sentí como si tuviera un propósito en la vida | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | Parecía como si estuviera comportándome de manera mecánica en vez de centrarme en lo que era importante para mí. | | | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Anexo 3. “Escala de Mitos del Amor Romántico” (SMRL) (Bonilla-Algovia & Rivas-Rivero, 2020)

Escala de Mitos del Amor Romántico (SMRL)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. El amor verdadero puede superar cualquier dificultad o problema. | | | | | |
| 2. Todas las personas encontrarán en algún momento a su alma gemela. | | | | | |
| 3. Cuando se encuentra a la pareja perfecta, no hay que dejarla marchar. | | | | | |
| 4. Una persona no será plenamente feliz hasta que no encuentre una pareja que le complemente. | | | | | |
| 5. Solo es amor verdadero cuando se mantiene la pasión de los primeros meses. | | | | | |
| 6. No se puede amar a más de una persona al mismo tiempo. | | | | | |
| 7. El amor verdadero debe terminar en matrimonio. | | | | | |
| 8. Una persona enamorada se preocupa más por el bienestar de su pareja que por el suyo. | | | | | |
| 9. Amar a alguien es hacer todo por esa persona, aunque en ocasiones conlleve hacer cosas que no te gustan. | | | | | |
| 10. Los celos son una demostración de amor hacia la pareja. | | | | | |
| 11. Los gritos e insultos de la pareja se pueden perdonar siempre que haya amor verdadero. | | | | | |

Nota. 1, completamente en desacuerdo; 2, en desacuerdo; 3, ni de acuerdo ni desacuerdo; 4, de acuerdo; 5, completamente de acuerdo.

Anexo 4. PowerPoint – Sesión 1

“AMAR SIN DEPENDER”

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DEPENDENCIA EMOCIONAL EN UNIVERSITARIOS DESDE LA ACT

Miriam Olid Rodríguez

SESIÓN 1 - PSICOEDUCANDO

- PRESENTACIÓN
- PASE CUESTIONARIO
- ¿DEPENDENCIA EMOCIONAL?
- ¿QUÉ ES EL APEGO?
- MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO
- ACTIVIDADES

¿TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)?

Atención flexible al momento presente

Valores

Compromiso con la acción

Yo como contexto

Defusión

Aceptación

Flexibilidad Psicológica

- Terapia de 3ª generación
- 6 componentes interconectados entre sí
- Objetivo: desarrollar la flexibilidad psicológica
 - Concentrarse
 - Participar activamente
 - Abrirse a pensamiento y sentimientos
 - Actuar según los valores

¡TIEMPO DE CUESTIONARIO!

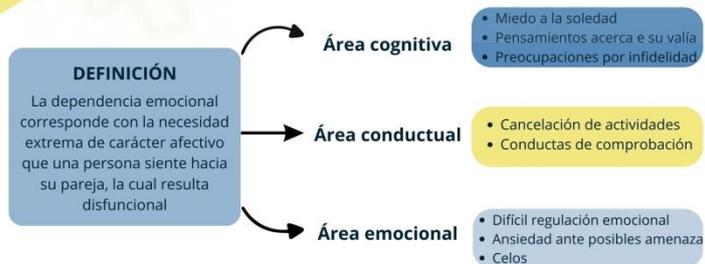


"Escala de Mitos del Amor Romántico" (SMRL)
(Bonilla-Algovia & Rivas-Rivero, 2020)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

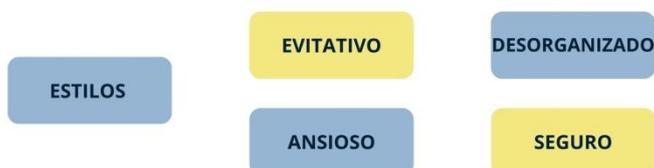
- 1 Conocer el término de "Dependencia emocional" y algunas de sus topografías
- 2 Conocer el término de "Apego" y sus diferentes estilos
- 3 Ser capaz de identificar algunos de los mitos del amor romántico

DEPENDENCIA EMOCIONAL



EL APEGO Y SUS ESTILOS

El apego se trata de un vínculo afectivo que una persona establece con otra específicamente y que, además, los mantiene unidos por un periodo indefinido





ACTIVIDAD "APÉGATE"



MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Conjunto de creencias compartidas por la sociedad acerca del amor, son resultado de las tradiciones culturales y las condiciones sociopolítico-económicas del momento



Determinan cómo deben ser las relaciones de pareja



Influye en el comportamiento

"DESMONTANDO MITOS"

Formar parejas

Presentar mitos

¿Verdadero o falso?

Portavoz

Puesta en común

Rotación portavoces

¿?

"LA MEDIA NARANJA"

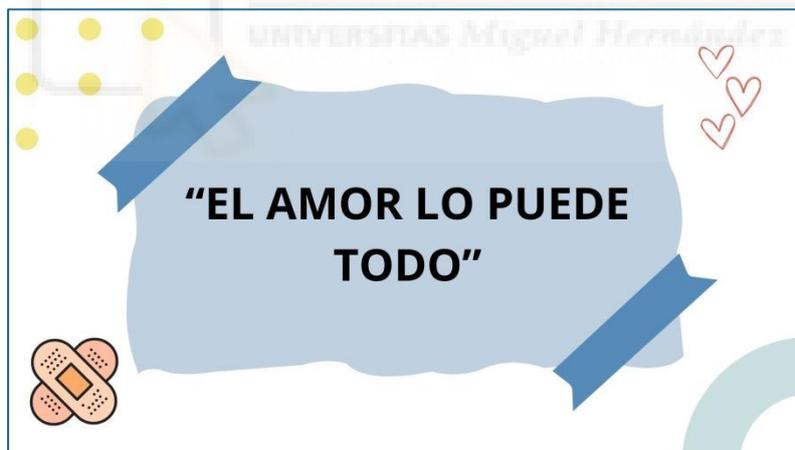




**“LA PASIÓN DEL INICIO
DE LA RELACIÓN ES
ETERNA”**



**“LOS CELOS SON UNA
DEMOSTRACIÓN DE
AMOR”**

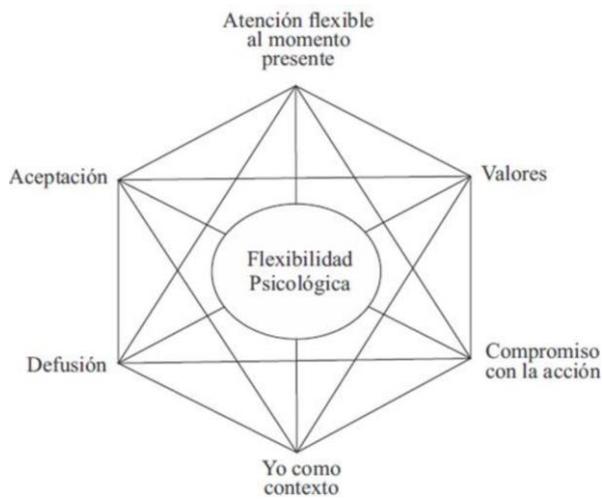


**“EL AMOR LO PUEDE
TODO”**



**¿QUÉ HAS APRENDIDO
EN ESTA SESIÓN?**

Anexo 5. Diagrama Hexaflex



Anexo 6. PowerPoint – Sesión 2



¡TIEMPO DE CUESTIONARIOS!



"Cuestionario de Aceptación y compromiso - II"
(AAQ-II) (Ruiz et. al 2013)

Valuing Questionnaire (VQ) (Ruiz et al. 2021)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS



¿CÓMO QUIERES COMPORTARTE EN TUS RELACIONES CON TUS SERES QUERIDOS?





ACTIVIDAD “VISUALIZACIÓN”




ACTIVIDAD “VUESTRO 10º ANIVERSARIO”

UNIVERSITAS Miguel Hernández

REFLEXIÓN



Los valores son un refuerzo positivo y por tanto supone realizar acciones guiadas por estos para conseguir la vida que deseamos. Sin embargo, aunque es más sencilla la elección de sucumbir a un impulso dependiente para calmar esos pensamientos y sensaciones negativas que nos generan, esta únicamente va a tener efecto a corto plazo y por tanto va a mantener el problema.

¿QUÉ HAS APRENDIDO EN ESTA SESIÓN?

TAREA: “PONER LOS VALORES POR ESCRITO”



Anexo 7. Casarse vs ser cariñoso (Hayes, 1999)

Si quieres ser una persona cariñosa y afectuosa, son valores, los cuales son continuos y nunca se completan ya que quieres comportarte de esta manera el resto de tu vida. En cualquier momento tienes la opción de actuar según esos valores o no. Sin embargo, si quieres casarte, esto es un objetivo, es algo que puede llegar a completarse incluso descuidando los valores de ser cariñoso/a y afectuoso/a.

Anexo 8. Visualización (Adaptado de Wilson, n.d.)

Cierra los ojos e intenta recordar un momento en tu vida bueno, en el que te has sentido feliz, sin que tenga relación con vuestra pareja. ¿Qué estabas haciendo? ¿Qué escuchabas y notabas? Presta atención a todo lo que sientes, ¿Qué sensaciones te despierta? Ejemplo: Para mí, un momento en el que me sentí feliz fue cocinando mi plato de pasta preferido para mi sola en casa un domingo. Poner en común respuestas de los participantes y preguntar ¿Qué valores hay detrás de cada acción? ¿Por qué te gusta hacer x? ¿Qué sientes? En mi caso, me encanta cocinar porque valoro la desconexión que supone para mí.

Anexo 9. Vuestro 10º Aniversario (Harris, 2009)

Imagina que dentro de diez años has reunido a tus amigos y familiares más cercanos para celebrar los diez años de tu relación. Esto podría ser una pequeña aventura íntima en el hogar de su familia o un lujoso asunto en un restaurante de lujo. Es tu imaginación, así que haz que se vea como quieras. Imagina que tu pareja se pone de pie para dar un discurso sobre los últimos diez años de su vida juntos, lo que representas, lo que significas para él o ella y el papel que has desempeñado en su vida. Imagina a tu pareja diciendo lo que sea, en el fondo de tu corazón, lo que más te gustaría escuchar. (Esto no es sobre lo que dirían de manera realista, se trata de lo que, en un mundo ideal, te encantaría escuchar). Imagina a tu pareja describiendo tu carácter, tus fortalezas y las formas en que has contribuido a la relación. Cierra los ojos ahora y tómate un par de minutos para hacer este ejercicio. ¿Qué te dijo este ejercicio sobre tus valores? ¿Qué te dice esto sobre el tipo de socio que quieres ser?

Anexo 10. Poner los valores por escrito (Adaptado de Hayes, 2019)

Quiero que escribas acerca de tus valores y que respondas a las breves preguntas que te plantearé. Escribir sobre los valores te ayudará a profundizar de una manera abierta y sin basarse en reglas sobre la historia que te has estado contando a ti mismo acerca de tus valores y a volver a conectar con tus valores auténticos.

Para empezar, saca papel y bolígrafo y escribe durante diez minutos acerca de algún valor importante para ti en tu relación de pareja. Hazlo, en serio. ¡Diez minutos no es tanto tiempo! Y, al escribir, responde las siguientes preguntas.

¿Qué es lo que más me importa en tu relación? ¿Qué quiero hacer en la relación que refleje lo importante que es para mí? ¿Cuándo ha sido este valor importante en mi vida? ¿Qué he visto en mi vida cuando otros han y no han aplicado este valor? ¿Qué puedo hacer para manifestar más este valor en mi vida? ¿Cuándo he violado este valor y he tenido que pagar un precio elevado por ello?

Intenta centrarte en escribir acerca de las cualidades de tu vida tal como tú quieres vivirla, cualidades propias que tengan una importancia intrínseca para ti. Es algo contigo misma(o), no se trata de buscar la aprobación de terceros ni de seguir normas establecidas. No estás intentando evitar la culpa ni explicar una historia para justificarte.

Muy bien, ahora relee lo que has escrito y ve si de ello puedes destilar dos o tres ejemplos de cosas que quieres hacer en esa área. Conductas específicas. Ahora, busca las menciones sobre las cualidades que quieres que manifiesten tus acciones. Quizá quieras hacer las cosas de manera genuina, afectuosa, cuidadosa, creativa, curiosa, compasiva, respetuosa, abierta, alegre, industriosa, saludable, aventurera, reflexiva, justa, alentadora, erudita, pacífica, humorística, sencilla, honesta, espiritual, equitativa, caritativa, tradicional, fiable, etcétera.

No estamos acostumbrados a hablar de las cualidades de la acción, por lo que no esperes que aparezcan exactamente esas palabras. He intentado ofrecerte un ejemplo para ayudarte a entender lo que quiero decir cuando hablo de cualidades. No es en absoluto una lista exhaustiva... Úsala como guía orientativa.

Anexo 11. PowerPoint – Sesión 3



SESIÓN 3

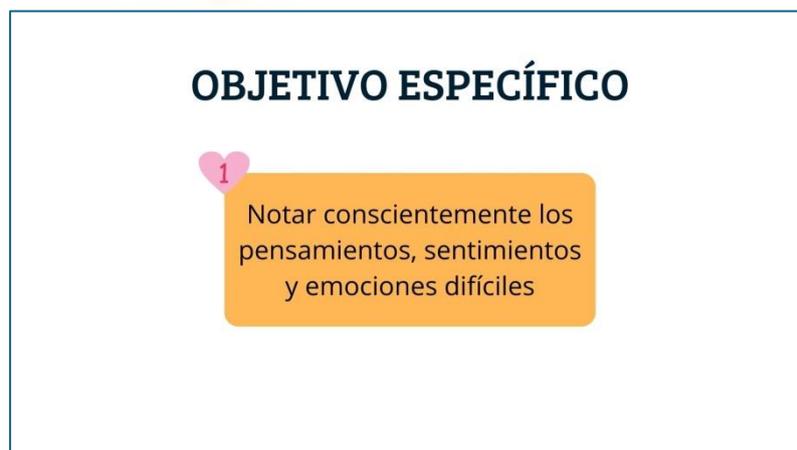
EL YO QUE NOTA

Miriam Olid Rodríguez



CONTENIDOS SESIÓN 3

- CUESTIONARIOS
- OBJETIVOS
- VALORES
- VALORES VS. OBJETIVOS
- ACTIVIDADES
- REFLEXIÓN

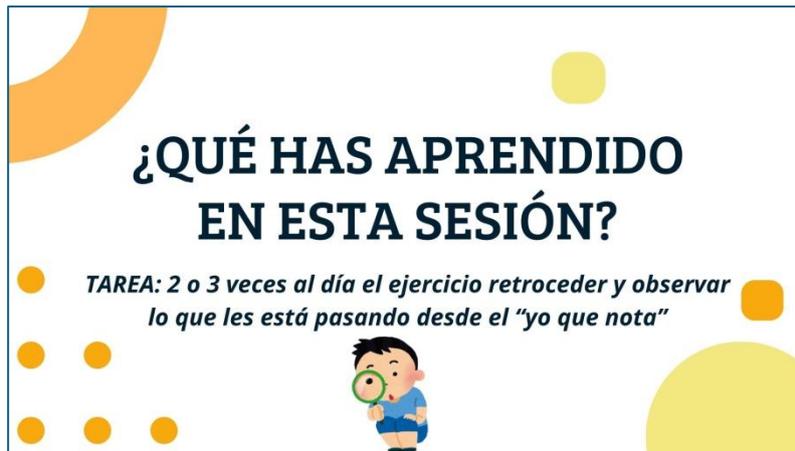


OBJETIVO ESPECÍFICO

1

Notar conscientemente los pensamientos, sentimientos y emociones difíciles





Anexo 12. “El tú continuo” (Versión abreviada del ejercicio “yo observador” de Hayes en Hazlo Simple” de Russ Harris (2021).

Te invito a que te sientes erguido, con los pies apoyados en el suelo, y fijes los ojos en un lugar o los cierres.... Nota la respiración fluyendo dentro y fuera de tus pulmones... nota que entra por las fosas nasales... hacia los pulmones... y que luego sale de nuevo...y mientras haces eso, nota que estás notando... ahí se te corta la respiración... y ahí te das cuenta. (Pausa de 5 segundos). Si puedes notar tu respiración, no puedes ser tu respiración. (Pausa de 5 segundos) Tu respiración cambia continuamente... a veces es superficial, a veces profunda... a veces rápida, a veces lenta... pero la parte de tu que nota tu respiración no cambia. (Pausa de 5 segundos). Y cuando era un niño, tus pulmones eran mucho más pequeños... pero quien podía notar tu respiración de niño es el mismo que puede notarla de adulto.

Ahora eso hace que tu mente gire, analice, filosofe, debata... Así que retrocede y observa, ¿dónde están tus pensamientos?... ¿Dónde parecen estar ubicados?... ¿Se están moviendo o están quietos?... ¿Son imágenes o palabras? (Pausa de 5 segundos). Y cuando notes tus pensamientos, nota que los estás notando... ahí están tus pensamientos... y ahí los estás notando. (Pausa de 5 segundos). Si puedes notar tus pensamientos, no puedes ser tus pensamientos. (Pausa de 5 segundos). Esos pensamientos son parte de ti; y tienes muchas más cosas que sólo esos pensamientos. Tus pensamientos cambian continuamente... a veces son ciertos, a veces falsos... a veces positivos, a veces negativos... a veces felices, a veces tristes... pero la parte de ti que nota tus pensamientos no cambia. (Pausa de 5 segundos). Y cuando eras un niño, tus pensamientos eran muy diferentes de lo que son hoy... pero el que notaba tus pensamientos de niño es el mismo que los nota de adulto. (Pausa de 5 segundos).

Ahora, no espero que tu mente esté de acuerdo con esto. De hecho, espero que, durante el resto de este ejercicio, tu mente debata, analice, ataque o intelectualice lo que yo diga, así que trata de dejar que esos pensamientos vayan y vengan como coches que pasan, y participes en el ejercicio sin importar lo difícil que te lo está poniendo tu mente. (Pausa de 5 segundos).

Ahora nota tu cuerpo en la silla... (Pausa de 5 segundos). Y mientras lo haces, nota que estás notando... ahí está tu cuerpo... y ahí lo estás notando. (Pausa de 5 segundos). No es el mismo cuerpo que tenías cuando eras bebé, cuando eras niño o adolescente... Tu cuerpo ha cambiado... Tiene cicatrices y arrugas, lunares, pecas y manchas solares... no es la misma piel que tenías en tu juventud, eso es seguro... Pero la parte de ti que nota tu cuerpo nunca cambia. (Pausa de 5 segundos). Cuando eras niño, cuando te mirabas en el espejo, tu reflejo era muy diferente al que es hoy... pero el que pudo notar tu reflejo en ese momento es el mismo que nota tu reflejo hoy. (Pausa de 5 segundos).

Ahora escanea rápidamente tu cuerpo de pies a cabeza, y observa los diferentes sentimientos... y amplía un sentimiento que capte tu interés... y obsérvalo con curiosidad... notando dónde comienza y dónde se detiene... y a qué profundidad está... y cuál es su forma... y su temperatura... Y a medida que notas esta sensación... sólo nota que la estás notando... está la sensación... y ahí estás tú notándola. (Pausa de 5 segundos). Si puedes notar estos sentimientos, no puedes ser estos sentimientos. (Pausa de 5 segundos). Estos sentimientos son parte de ti, y tienes muchas más cosas que sólo estos sentimientos. Tus sentimientos y sensaciones cambian continuamente... a veces te sientes feliz, a veces te sientes triste... a veces te sientes saludable, a veces te sientes enfermo... a veces te sientes estresado, a veces relajado... pero la parte de ti que nota tus sentimientos no cambia. (Pausa de 5 segundos). Y cuando estás asustado, enojado o triste... aquel que puede notar esos sentimientos es el mismo que podía notar tus sentimientos cuando eras niño.

Ahora nota el papel que desempeñas en este momento... y al hacerlo, nota que estás notándolo... En este momento, estás desempeñando el papel de un cliente... pero tus roles cambian continuamente... a veces, estás en el papel de madre/ padre, hijo/hija, hermano/ hermana, amigo, enemigo, vecino, rival, estudiante, maestro, ciudadano, cliente, trabajador, empleador, empleado, etc.

(Pausa de 5 segundos). Y, por supuesto, hay algunos roles que nunca volverás a desempeñar... como el papel de un niño pequeño... y el papel de un adolescente confundido (Pausa de 5 segundos). Nota que tus roles no cambian... Es el mismo tú que

podía notar tus roles, y todas las cosas que dices y haces en ellos, incluso cuando eras muy joven.

No tenemos un buen nombre en el lenguaje cotidiano para esta parte de ti... Voy a llamarlo «el yo que se percata», pero no tienes que llamarlo así... puedes llamarlo como quieras... y éste yo que se percata es como el cielo. (Termina el ejercicio con la metáfora del cielo y del clima).

Anexo 13. Metáfora del cielo y el clima (Harris, 2021)

Tu yo que se percata es como el cielo. Los pensamientos y sentimientos son como el clima. El clima cambia continuamente, pero no importan lo mal que se ponga, no puede dañar el cielo de ninguna manera. La tempestad más poderosa, el huracán más turbulento, la tormenta de nieve más severa del invierno no puede dañar el cielo. Y no importa cuánto malo sea el clima, el cielo siempre tiene espacio para él, y tarde o temprano el clima siempre cambia.

Ahora, a veces olvidamos que el cielo está ahí, pero todavía está ahí. Y a veces no podemos ver el cielo porque está oscurecido por nubes. Pero si nos elevamos lo suficiente por encima de esas nubes, incluso por encima de las nubes de tormenta más densas y oscuras, tarde o temprano llegaremos al cielo despejado, que se extiende en todas las direcciones, ilimitado y puro. Cada vez más, puedes aprender a acceder a esa parte de ti: un espacio seguro dentro del cual puedes abrirte y dejar espacio para los pensamientos y sentimientos difíciles; un punto de vista seguro desde el cual puedes dar un paso atrás y observarlo.

Anexo 14. Caso Práctico “Netflix and...”

Están viendo una película con sus parejas mientras comen palomitas, en este momento deberán escribir en posits cómo consideran que son o qué sienten cuando la llevan a cabo. Tras esta reflexión, se les planteará la misma situación, pero con un cambio, en este caso al finalizar la película, la pareja decidirá marcharse para hacer otro plan con sus amigos, y volverán a realizarse las mismas preguntas para que identifiquen cómo son, cómo actúan y cómo se sienten en esta nueva circunstancia y se realizarán las siguientes preguntas ¿Qué definiciones sacáis de vosotros mismos? ¿Alguna vez habéis sentido lo contrario? Para comprobar si basan su identidad en base a lo que sienten en un momento, para eso se hace un marco de comparación con otra cosa por ejemplo un cactus, que independientemente de lo que ocurra lo seguirá siendo, y se preguntará ¿eres siempre así o te pasa en ese contexto? Y así puedan darse cuenta de que no “son X”.

Anexo 15. PowerPoint – Sesión 4



SESIÓN 4

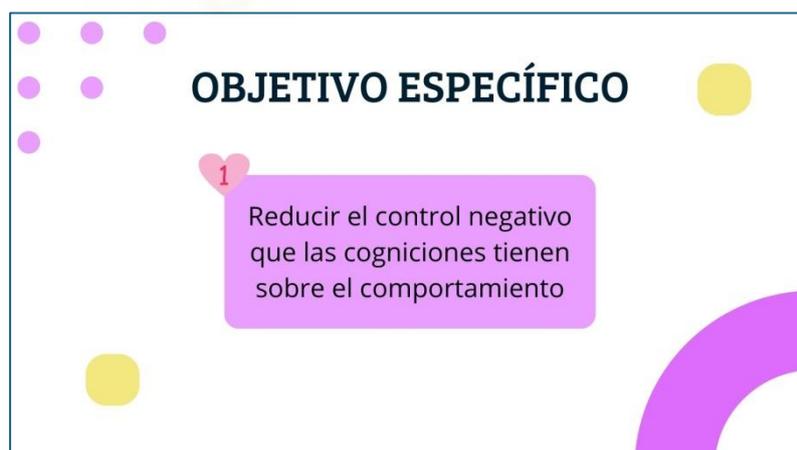
DE-FUSIONANDO

Miriam Olid Rodríguez



CONTENIDOS SESIÓN 4

- OBJETIVO
- FUSIÓN COGNITIVA
- CATEGORÍAS DE FUSIÓN
- DEFUSIÓN
- ACTIVIDADES
- REFLEXIÓN



OBJETIVO ESPECÍFICO

- 1 Reducir el control negativo que las cogniciones tienen sobre el comportamiento

FUSIÓN COGNITIVA

La fusión consiste en que nuestras cogniciones dominan nuestro comportamiento de manera problemática, es decir, tienen una influencia negativa sobre aquello que hacemos

PASADO

FUTURO

AUTOCONCEPTO

RAZONES

REGLAS

JUICIOS

CATEGORÍAS DE FUSIÓN

PASADO

FUTURO

AUTOCONCEPTO

- Reflexión, arrepentimiento
- Recuerdos dolorosos
- Idealizar el pasado
- Culpa

- Preocupación
- Catastrofismo
- Predicciones

- Juicios (-)
- Juicios (+)
- Sobre identificarse con "Soy X"

CATEGORÍAS DE FUSIÓN

RAZONES

REGLAS

JUICIOS

- No puedo hacer X porque soy:
- X
 - Demasiado Y
 - Puede pasar Z
 - A dice que...

Reglas acerca de cómo debería ser yo, los demás y el mundo

- Sobre:
- Pasado/futuro
 - Yo/otros
 - Mis pensamientos y sentimientos
 - El mundo

DEFUSIÓN COGNITIVA

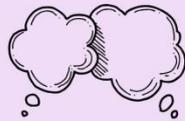
Responder de FORMA FLEXIBLE a esas cogniciones capaces de influir en nuestro comportamiento y evaluarlas para que nos sean útiles.

Aunque puedan tener influencia, no dominaran nuestro comportamiento



ACTIVIDAD

“EL PRINCIPIO DEL FINAL”



ACTIVIDAD

“LAS MANOS COMO METÁFORA”



ACTIVIDAD

“PENSANDO PENSAMIENTOS”



REFLEXIÓN



En muchas ocasiones tratamos de catalogar nuestros pensamientos como verdaderos o falsos, sin embargo, eso no es lo realmente importante. Debemos aprender a convivir con aquellos pensamientos y comenzar a actuar teniendo en cuenta los valores que queremos seguir para conseguir nuestros objetivos y la vida que deseamos.



Anexo 16. Ejemplo del ejercicio "El principio del final"

Imaginaros una persona que ha sufrido en un pasado por una infidelidad por parte de su anterior pareja que inicia una nueva relación tras una año de su anterior ruptura. Cuando han pasado varios meses desde el inicio de la relación, esta persona comienza a desconfiar de su pareja lo cual le despierta cierta ansiedad, en este momento comienza a exigirle pruebas para probar que realmente no le está siendo infiel y comienza a mirarle el móvil a escondidas. Esta conducta va a provocar un descenso de la ansiedad a corto plazo, pero, cuando no puede realizar esa conducta, se pasa horas en su habitación esperando a que su pareja le llame. Esto implica el hecho de no poder llevar a cabo otras actividades por la necesidad de comprobar constantemente.

Anexo 17. Las manos como metáfora de pensamientos y sentimientos: versión extendida (Harris, 2021)

Imagina que frente a ti (señalando el contenido de la habitación y la pared del fondo) hay todo lo que realmente te importa en lo más hondo de tu corazón; todo lo que hace que tu vida tenga significado (o que solía hacerlo en el pasado); todas las personas, lugares y actividades que amas; todas tus comidas y bebidas, música, libros y películas favoritas; todas las cosas que te gusta hacer y todas las personas que te importan y con las que quieres pasar tu tiempo.

Pero eso no es todo, también hay todos los problemas y desafíos a los que debes enfrentarte en tu vida hoy en día. Y también están ahí todas las tareas que debes hacer regularmente para que tu vida funcione: ir de compras, cocinar, limpiar, conducir, etc.

Ahora, por favor, copia mis movimientos mientras hacemos este ejercicio. Imaginemos que nuestras manos son nuestros pensamientos y sentimientos, juntémoslas así. (El terapeuta coloca las manos juntas, una al lado de la otra, con las palmas hacia arriba,

como si fueran las páginas de un libro. Los participantes lo copian). Ahora, veamos qué sucede cuando nos enganchamos a nuestros pensamientos. (El terapeuta levanta levemente las manos hacia la cara, hasta que le cubren los ojos. Los participantes lo copian y mantienen las manos sobre los ojos a medida que se desarrolla la siguiente sección del ejercicio).

Ahora, fíjate en 3 cosas. En primer lugar, ¿cuánto estás perdiendo en este momento? ¿qué tan desconectado y desvinculado estás de las personas y las cosas que te importan? Si la persona a la que amas estuviera justo frente a ti ¿estarías conectado a ella o desconectado? Si tu película favorita se estuviera reproduciendo en una pantalla hay ¿cuánto te perderías?

En segundo lugar, observa lo difícil que es enfocar tu atención en lo que necesitas hacer. Si hay una tarea importante frente a ti en este momento, ¿te resulta difícil concentrarte en ella? Si hay un problema que necesitas abordar o un desafío que debes enfrentar, ¿te resulta difícil prestarle toda tu atención?

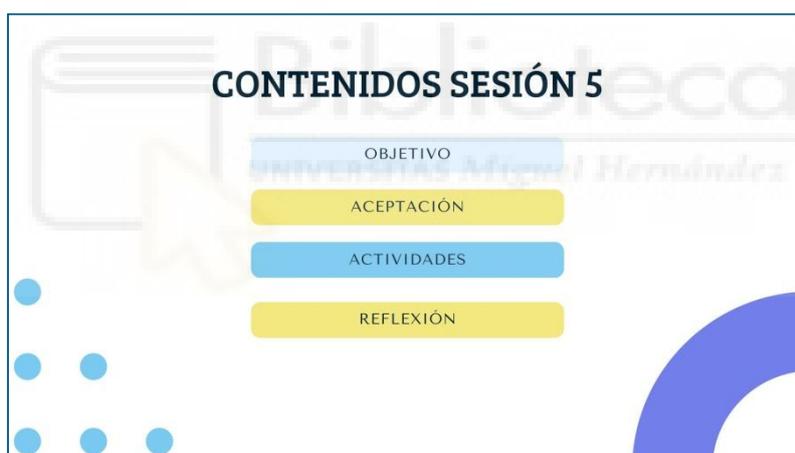
En tercer lugar, observa lo difícil que es, de este modo, tomar medidas, hacer las cosas que consiguen que tu vida funcione cómo: cocinar la cena, conducir tu coche o abrazar a tu pareja. Observa lo difícil que es la vida cuando estamos enganchados. Nos estamos perdiendo, estamos desconectados y desvinculados, nos resulta muy difícil concentrarnos y hacer cosas que logran que la vida funcione.

Ahora, veamos qué sucede cuando nos desenganchamos de nuestros pensamientos y sentimientos. (El terapeuta retira lentamente las manos de su rostro y las deja reposar en su regazo. Los participantes lo imitan). Así que observa lo que sucede cuando nos desenganchamos ¿cómo ves ahora la habitación? ¿te resultaría más fácil participar y concentrarte? Si tu persona favorita estuviera frente a ti en este momento ¿cuánto más conectadas estarías? Si hubiera una tarea que necesitarías hacer o un problema que tuvieras que abordar ¿te resultaría más fácil enfocarte en ello de esta manera? Ahora mueve los brazos y las manos (el terapeuta agita suavemente los brazos y las manos; los participantes lo imitan). ¿Ahora te resultaría más fácil tomar medidas como conducir el coche, preparar la cena abrazar a tu pareja? (El terapeuta imita estas actividades mientras las enumera).

A continuación, fíjate que estas cosas (el terapeuta indica sus manos, ahora una vez más descansando en su regazo) no han desaparecido. No nos las hemos cortado y eliminado. Todavía están aquí. Y hay algo útil que podemos hacer con ellas: podemos usarlas. Verás, incluso los pensamientos y sentimientos realmente dolorosos a menudo contienen una información útil que pueden ayudarnos, aunque solo nos señalen

problemas que debemos abordar o cosas que debemos afrontar de manera diferente, o simplemente nos recuerden que debemos ser más amables con nosotros mismos. Y si no hay nada útil que podamos hacer con ellos, simplemente les dejamos allí.

Anexo 18. PowerPoint – Sesión 5



OBJETIVO ESPECÍFICO

1
Aceptar de forma activa las experiencias privadas cuando se interpongan en una vida guiada por valores

ACEPTACIÓN

Eventos privados

Abrirse

Permitir que sean como son



NO LUCHAR



ACTIVIDAD

“ACEPTACIÓN DE LAS EMOCIONES”



ACTIVIDAD

“¿AHORA QUÉ HAGO?”



REFLEXIÓN

Es muy importante dejar a un lado la lucha contra nuestros pensamientos más incómodos y dar comienzo a un nuevo camino guiado por nuestros valores. Abrirse ante ellos y darles su espacio, nos dará la oportunidad de convivir con ellos sin estar constantemente en una lucha para eliminarlos.

¿QUÉ HAS APRENDIDO EN ESTA SESIÓN?

TAREA: "Luchar vs. Abrirse"

Anexo 19. Ejercicio aceptación de emociones (Harris, 2021)

Enlace a valores y objetivos

Estamos a punto de hacer un ejercicio que implica aprender una nueva forma de responder a los sentimientos difíciles... y esto será un desafío... así que tómate un momento para aclarar tu motivación en esto...

¿Cuáles son los valores que vives en este trabajo?... ¿Y de qué te sirven?... ¿En qué te van a ayudar?... ¿Qué te permitirá hacerlo de manera diferente?

Observar como un niño curioso

Te invito a sentarte en su silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. La mayoría de las personas notan que se sienten más alertas y despiertas sentadas de esta manera, así que comprueba si te sucede lo mismo. Y cierra los ojos o fija la mirada en el lugar que prefieras.

Y tómate un momento para acceder a un sentido de curiosidad, como si fueras un niño curioso que descubre algo completamente nuevo, y con ese sentido de la curiosidad genuina nota cómo estás sentado... nota tus pies en el suelo... la posición de tu

espalda... dónde están tus manos y qué están tocando... y si tus ojos están abiertos o cerrados... nota lo que puedes ver... y nota lo que puedes oír... y oler... y degustar... y nota lo que estás pensando... y sintiendo... y haciendo.

La parte que nota

Hay una parte de ti que lo nota todo... siempre está ahí, siempre notándolo todo. Y en este ejercicio, utilizarás esa parte para dar un paso atrás y notar tus sentimientos difíciles, sin dejarte atrapar ni arrastrar por ellos.

Radio mente

Deja que tu mente suene como una radio que suena de fondo... y mantén tu atención en el sentimiento... y en cualquier momento, si tus pensamientos te enganchan y te sacan del ejercicio, en el instante en que te des cuenta, reconócelo, desengánchate y reenfócate...

Notar

Nota dónde comienza y dónde se detiene... Aprende sobre ello tanto como puedas... Si dibujaras un contorno a su alrededor, ¿qué forma tendría?... ¿Es en 2D o en 3D? ¿Está en la superficie de tu cuerpo o dentro de ti, o en ambos? ¿Hasta dónde llega?... ¿Dónde es más intenso?... ¿Dónde es más débil? (Pausa de 5 segundos). Y si en algún momento te das cuenta de que estás enganchado, simplemente desengánchate y vuelve a concentrarte en la sensación... Obsévala con curiosidad... ¿Es diferente en el centro que alrededor de los bordes? ¿Hay alguna pulsación o vibración dentro de ella?... ¿Es ligera o pesada?... ¿Está en movimiento o quieta?... ¿Cuál es su temperatura?... ¿Hay puntos calientes o fríos?... Nota los diferentes elementos dentro del sentimiento... Nota que no es sólo una sensación, hay sensaciones dentro de las sensaciones... Nota las diferentes capas. (Pausa de 5 segundos).

Nombrar

Tómate un momento para nombrar este sentimiento... ¿Cómo lo llamarías?... Bien, dite en silencio: «Noto una sensación de X... (X = el nombre que el cliente le ha dado, por ejemplo, Ansiedad).

Respirar

Y mientras notas ese sentimiento, respira... Imagina que tu respiración fluye dentro y alrededor de ese sentimiento... Respirando dentro y alrededor...

Expandir

Y es como si, de una manera mágica, todo ese espacio se abriera dentro de ti... Te abres alrededor de ese sentimiento... Haz espacio para él... expándete alrededor... Entiendes que esa idea está bien... Respira... ábrete... expándete a su alrededor...

Permitir

Y ve si puedes permitir que ese sentimiento esté ahí. No tienes que desearlo... sólo permitir que esté ahí... Deja que ocurra... Nota que respiras en él, que te abres a su alrededor, y que permites que sea como es. (Pausa de 10 segundos). Puedes sentir una fuerte necesidad de luchar contra él o alejarlo. Si es así, sólo reconoce el impulso que existe sin actuar en consecuencia. Y sigue notando la sensación. (Pausa de 5 segundos). No intentes deshacerte de ella ni de alterarla. Si cambia por sí misma, está bien. Si no cambia, también está bien. Cambiar la sensación o deshacerte de ella no es el objetivo. Tu objetivo es simplemente permitirla... dejarla ser. (Pausa de 5 segundos).

Materializar

Imagina que este sentimiento es un objeto físico... Como objeto, ¿qué forma tiene?... ¿Es líquido, sólido o gaseoso?... ¿Se está moviendo o está quieto?... ¿De qué color es?... ¿Es transparente u opaco?... Si pudieras tocar la superficie, ¿cómo sería?... ¿Mojada o seca?... ¿Áspera o suave?... ¿Caliente o fría?... ¿Blanda o dura? (Pausa de 10 segundos). Observa este objeto con curiosidad, respira en él y ábrelo a tu alrededor... No tiene que gustarte ni tienes que desearlo. Sólo permítelo... y nota que eres más grande que este objeto... no importa cuán grande se vuelva, nunca puede ser más grande que tú. (Pausa de 10 segundos).

Normalizar

Este sentimiento te brinda información valiosa... Te dice que eres un ser humano normal con un corazón... Te dice que te importan las cosas... que hay cosas en la vida que te importan... y esto es lo que los seres humanos sentimos cuando hay una brecha entre lo que queremos y lo que tenemos... Cuanto más grande sea la brecha, mayor será la sensación. (Pausa de 5 segundos).

Ser autocompasivo

Coloca una de tus manos en esa parte de tu cuerpo... e imagina que es una mano curativa... la mano de un amigo o padre o enfermera cariñosa... y siente el calor que fluye de su mano al interior de tu cuerpo... no para deshacerte de la sensación, sino para dejarle espacio... para suavizarte y relajarte a su alrededor. (Pausa de 10 segundos). Sostenla suavemente, como si fuera un bebé que llora o un cachorro

3. ¿Cómo actuaste o actuarías? ¿De acuerdo a tus valores?

Ahora, debes repetir el proceso que hemos practicado para aceptar todos tus pensamientos y sentimientos que surgen y, desde esta nueva perspectiva:

4. ¿Qué otras formas de actuar se te ocurren? ¿Podrías hacer algo para, una vez aceptados esos pensamientos y sentimientos, participar plenamente en otra actividad?

Anexo 21. Ficha “Luchar vs. Abrirse” (Adaptada de Harris, 2021)

LUCHAR VS. ABRIRSE

| DÍA/FECHA/HORA SENTIMIENTOS/SENSACIONES ¿QUÉ DESENCADENARON? | ¿CUÁNTO LUCHASTE CON ESOS PENSAMIENTOS/SENTIMIENTOS? 0 = NADA DE LUCHA 10 = MÁXIMA LUCHA ¿QUÉ HICISTE REALMENTE DURANTE LA LUCHA? | ¿TE ABRISTE Y DEJASTE ESPACIO A ESOS SENTIMIENTOS PERMITIÉNDOLES ESTAR ALLÍ A PESAR DE QUE ERAN DESAGRADABLES? ¿CÓMO LO HICISTE? | ¿CUÁL FUE EL EFECTO A LARGO PLAZO DE LA VÍA QUE ELEGISTE PARA RESPONER A ESOS SENTIMIENTOS? ¿MEJORÓ O EMPEORÓ? |
|--|--|--|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Anexo 22. PowerPoint – Sesión 6



CONTENIDOS SESIÓN 6

OBJETIVOS

COMPROMISO CON LA ACCIÓN

ACTIVIDAD

CUESTIONARIO

REFLEXIÓN

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Actuar de acuerdo a tus valores para lograr tus objetivos

2 Convertir tus valores en planes de acción

COMPROMISO CON ACCIÓN

Actuar motivados por valores



Acciones:

- Físicas
- Psicológicas

Adaptación ante los desafíos que plantea la vida



ACTIVIDAD

“MOMENTO DE **ACTUAR**”



¡TIEMPO DE CUESTIONARIOS!

“Escala de Mitos del Amor Romántico” (SMRL)
(Bonilla-Algovia & Rivas-Rivero, 2020)



REFLEXIÓN

Tras esta sesión, lo más importante es recalcar la importancia de que nuestros objetivos estén guiados por nuestros valores y sean realistas. Es necesario aprender a establecer un plan de acción que nos permita, paso a paso, conseguir nuestros objetivos y por tanto la vida que deseamos.



¿QUÉ HAS APRENDIDO EN ESTA SESIÓN?

TAREA: “Establecer un nuevo objetivo, evaluarlo y un nuevo plan de acción”



Anexo 23. Ejercicio “La casa en llamas” (Zafra, 2024)

Dibujan una casa en llamas, y poner todas aquellas conductas que están limitando sus vidas, que les alejan de sus valores. A continuación, dibujan otra casa, en la que apuntan los valores que definen el tipo el tipo de vida que quieren tener e interconectan las casas con un camino en el que dibujan espinas, cada una de ellas serán aquellas acciones que tienen que seguir para acercarse a sus objetivos. No es lo mismo el dolor de las espinas que te acercan a tus valores y a una vida plena que el dolor que te genera quedarte en tu casita en llamas, que es hacer lo de siempre, ante el dolor huir. Se enlaza

con la metáfora de la lápida, en la que se mueren dentro de dos semanas y tendrían que decir que quieren que ponga, que les gustaría murió intentándolo o murió en su casita en llamas haciendo lo de siempre.

Anexo 24. PowerPoint – Sesión 7

SESIÓN 7
AQUÍ Y AHORA
Miriam Olid Rodríguez

CONTENIDOS SESIÓN 7

- OBJETIVO
- COMPROMISO CON LA ACCIÓN
- ACTIVIDAD
- CUESTIONARIO
- REFLEXIÓN

OBJETIVO ESPECÍFICO

1 Participar de forma plena en las actividades que lleves a cabo

¿En alguna ocasión habéis tenido un problema y habéis dedicado más tiempo y atención a lo que había ocurrido que a lo que estuvierais haciendo?

¿?



CONTACTO CON EL MOMENTO PRESENTE

- Tener la capacidad de vivir tus experiencias de forma flexible
- Adaptar tu comportamiento en el caso de que sea necesario
- Participar de forma activa en nuestras actividades

Preocupaciones/
Anticipaciones



Ansiedad



Influyen en estar
presente



ACTIVIDAD "CURIOSEANDO"



ACTIVIDAD "MINDFULNESS"





Anexo 25. Ficha “Involucrar, saborear y enfocarse” (Harris, 2007)

Involucrar, saborear y enfocarse, los tres antídotos contra perderse y hacer las cosas mal o sin involucrarse. Es útil pensar en ellas como tres grandes clases de habilidades:

- Habilidades para involucrarse: el objetivo de estas habilidades es participar plenamente en su actividad actual y conectarse profundamente con quien sea o lo que sea que esté involucrado.
- Habilidades de saboreo: el objetivo es saborear, disfrutar y apreciar su actividad actual, si es que es algo potencialmente placentero.
- Habilidades de enfoque: el objetivo es concentrarse plenamente en los aspectos de su actividad actual que más le gusten. importante (para hacerlo bien) mientras se reduce, se amplía, se sostiene o se reenfoca su atención según sea necesario.

Fíjate cuando tu atención se desvía... En todas estas habilidades, uno de los principales objetivos es darse cuenta cuando tu atención se desvía: cuando pierdes la concentración, o distraerse, o desconectarse, o ponerse en piloto automático. Y tan pronto como te das cuenta de que esto ha sucedido, La idea es reconocerlo y volver a enfocarse en la tarea o actividad.