




**TECNICAS PARA EL MANEJO**  
**DE ESTRÉS Y ANSIEDAD**

# Lic. Psicología Jahzeel Elizabeth Martínez González



- Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Baja California, México
- Maestría en Psicoterapia Breve Sistémica
- Diplomado Internacional Avanzado en Psicoterapia Breve Sistémica
- Diplomado Superior en Psicoterapia Breve Sistémica e Hipnosis Aplicada
- Creadora del Juego: ¿Quién es Quién?
- Ha realizado distintos talleres como Florece ante las adversidades, Autoestima, Construyéndonos el uno al otro con amor, entre otros más.
- Psicoterapeuta, atención a niños, adolescentes, parejas y adultos.
- Estuvo como delegada en las Naciones Unidas, sede en Nueva York, donde después de escuchar los distintos temas, participo con un grupo de jóvenes de la Asociación Mar Adentro presentando una propuesta, para promover la igualdad de género y el empoderamiento.
- Premio Psique de oro 2022



- ▶ Prácticamente todo el mundo sabe lo que es sentirse angustiado, preocupado, nervioso, asustado, tenso o lleno de pánico. Con frecuencia, sentir ansiedad o angustia no es más que una molestia, aunque a veces puede llegar a incapacitarle e impedirle hacer lo que quiere hacer de verdad con su vida. Una gran noticia: usted sí puede cambiar cómo se siente.

- ▶ Adiós a la ansiedad, David D. Burns

# TERAPIA BREVE SISTEMICA ENFOCADA EN SOLUCIONES QUE OFRECE:

- Un modelo que te ayudara a realizar los cambios necesarios en tu vida, un modelo efectivo, inocuo, y breve , enfocado en ayudarte a encontrar la solución.
- Este modelo te ayuda a incrementar las cosas positivas, y disminuir lo que te este estorbando para avanzar , trabajamos en pocas sesiones para ayudarte a resolver esas situaciones difíciles ,encontrar soluciones , logres bienestar y logres tus metas
- Modelo MIESES , emerge como una opción , breve, de corta duración , sobre todo efectiva , cuenta con un gran abanico de posibilidades de brindar bienestar a quienes lo requieran , recordando que breve no solo significa pocas sesiones, sino también eliminar lo mas rápido posible el sufrimiento de las personas , favoreciendo un cuidado administrativo de si mismos y los involucrados en la interacción .  
Resultado esperado el incremento en la calidad de vida y una manera mas sana de afrontar las dificultades de la vida diaria .



# Datos importantes

- ▶ El ser humano funciona como un sistema y no deja de estar influenciado por otros más complejos.
- ▶ Vivimos en una época en la cual se está expuesto a factores estresantes que ponen en riesgo la integridad funcional como sistemas.
- ▶ Ante la presencia de inconvenientes en la vida, se incrementa la intensidad de las respuestas reactivas, donde el equilibrio se altera lo cual afecta la salud.

# Datos importantes

- El primero es que cierto grado de ansiedad no sólo es normal, sino adaptativa y quizá vital para nuestro bienestar y desempeño normal.
- Aspectos biológicos

La información sobre de los mecanismos fisiológicos promueve la cooperación del cliente y puede surtir un efecto muy tranquilizador (por ejemplo, cuando entiende que los síntomas del ataque de pánico no tiene nada que ver con un verdadero paro cardiaco).

Ansiedad: Preocupación excesiva, anticipada (esta en el pensamiento)

Estrés: Sobresaturación de algo

Miedo: Temor, preocupación hacia algo

**“EL CUERPO HABLA”** (Onnis 1990)





La ansiedad adopta muchas formas distintas. Y cada forma trae sus pautas



# ¿Que es la ansiedad?

- ▶ Trastorno de ansiedad generalizada. Si bien estas personas no experimentan episodios de pánico agudo, se sienten tensas o ansiosas gran parte del tiempo y se preocupan por muchas cuestiones distintas (p. 191)
- ▶ En todos ellos, desempeña un papel central una desagradable activación fisiológica (sudores, taquicardias...) asociadas a ciertos estímulos o situaciones que el sujeto aprende a evitar. La evitación, sin embargo, proporciona solo un alivio a corto plazo y a la larga aumenta el problema. La monitorización constante en el propio estado y el miedo a perder el control son otros dos aspectos relevantes del proceso. (Beyebach, 2010)



# Tipos de Ansiedad

## Síntomas predominantes y comunes

Diagnostico	Síntomas Predominantes	Sintomatología General
Trastorno de pánico (F41.0)	Crisis recurrentes de ansiedad grave (pánico) imprevisibles no limitadas a ninguna situación o conjunto de circunstancias particulares.	Fisiológico: síntomas pseudo-neurológicos aumento de la tensión arterial, frecuencia cardiaca y respiratorias , sudor etc.
Trastorno de ansiedad generalizada (F41.1)	Ansiedad de carácter persistente , insidioso y generalizado. La ansiedad síntoma base , sensación de tensión interna y dificultad para relajarse.	Cognitivo: Incremento de la atención interna y focalización en el síntoma como respuesta ante el peligro o amenaza . Sobre estimulación del proceso ideativo.

# Visión sistémica de la Ansiedad y TEPT

De acuerdo con Schlatter (2010) los padecimientos que involucran a la ansiedad , provocan cambios en cinco niveles:

Interacción circular entre cuatro factores (Fernández, 2013):

1. Sistema nervioso central; activación del sistema límbico y la amígdala, secundariamente el sistema nervioso autónomo o vegetativo, incrementa la secreción del cortisol

2. Fisiológica, aumento de la tensión arterial, de la frecuencia cardiaca y respiratoria , sudor etc. Dolor de pecho, alteración de sueño, dolencias físicas, taquicardia, hiperventilación, temblores, sudoración, náuseas, inquietud motora, baja sistema inmunológico.

3.Cognitiva: Se focaliza la atención en el peligro o amenaza

Afectación en la concentración, ideas, recuerdos e imágenes intrusivas recurrentes (Flashbacks), hipervigilancia, pensamientos negativos y catastróficos.

4. Conductual: Respuesta de lucha, fuga o bloqueo –inhibición .

Aislamiento, Evitación, Escapar de situaciones, Deterioro en habilidad para resolver problemas o tomar decisiones (Indecisión o Parálisis por análisis)

5.Emocional, miedo, angustia, enojo, ira, culpa, vergüenza, impotencia, frustración y ansiedad.

En ocasiones Desmotivación y tristeza.

# SINTOMAS





# ansiedad=preocupación excesiva

- ▶ La preocupación ordinaria es de alguna manera menos grave; podemos (bueno, la mayor parte del tiempo) hacerla a un lado y concentrarnos en otras cuestiones más inmediatas.
- ▶ La preocupación en el TAG con frecuencia inicia por cuenta propia, al parecer sin causa. Y la preocupación en el TAG es en ocasiones difícil de controlar. Conlleva una serie de síntomas físicos que se acumulan hasta generar una sensación de inquietud agitada en una cascada de desdicha y sufrimiento.



# Características esenciales del trastorno de ansiedad generalizada

- ▶ La preocupación excesiva y difícil de controlar en torno a una gran variedad de cuestiones salud, problemas familiares, dinero, escuela, trabajo da origen a malestares físicos y mentales: tensión muscular, inquietud, tendencia al cansancio y la irritabilidad, concentración deficiente y problemas de insomnio.
- Duración (la mayor parte de los días durante seis meses o más) • Discapacidad o malestar (disfunción laboral/educativa, social o personal)

## Paso 1. AUTOCONOCIMIENTO

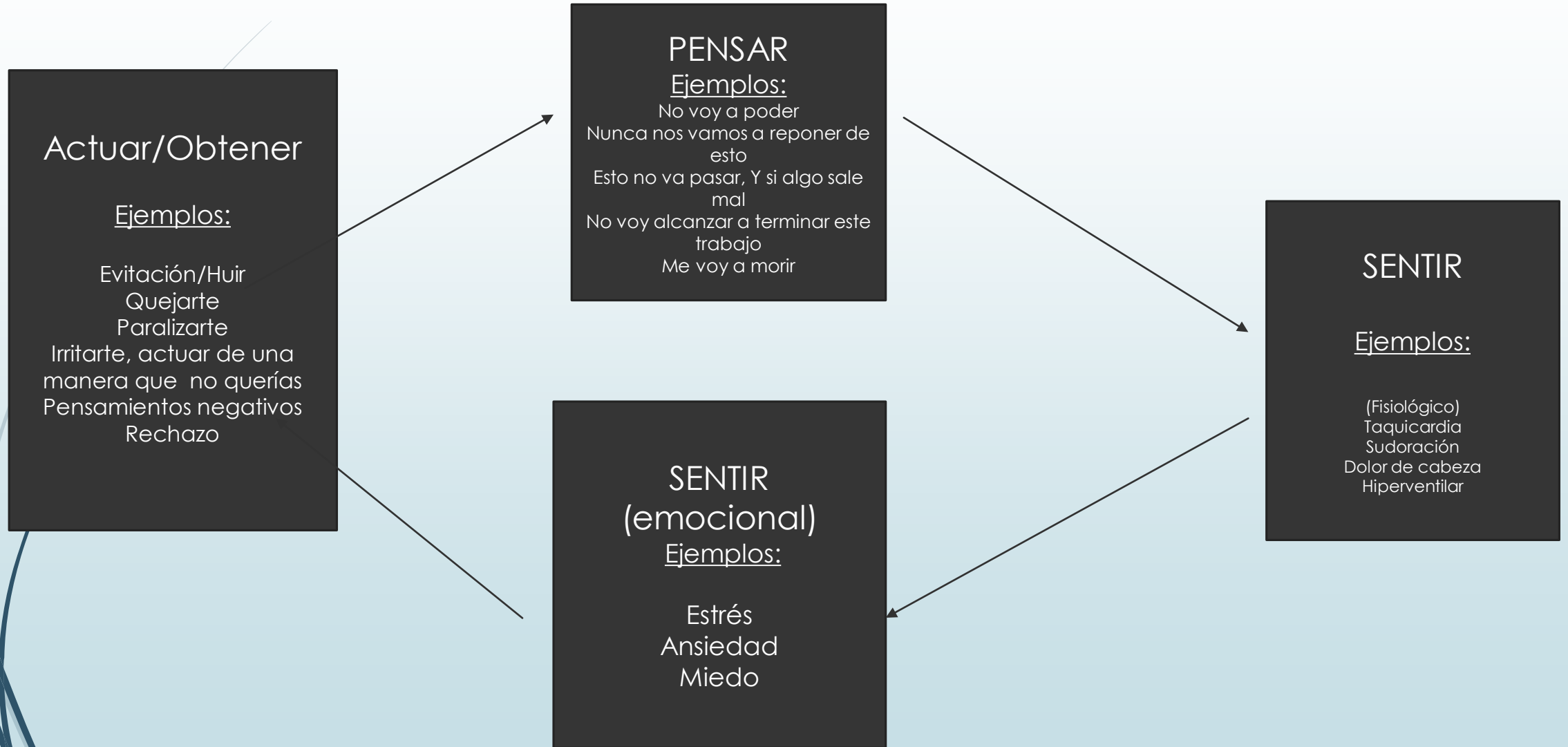
¿Quién soy? – Emociones – Cualidades - Gustos



# VAMOS A PARARNOS EN UNA BASE SEGURA,EMPECEMOS...

+	-	+
<p>¿Cuáles son tus cualidades? ¿Para que eres bueno?</p> <p>¿Qué te gusta hacer?</p> <p>¿Qué lazos fuertes tienes , y con quien?</p> <p>¿Qué cosas buenas , tienes o te pasan en tu vida?</p>	<p>¿Qué deseas mejorar ?</p> <p>¿Desde cuando esta pasando?</p> <p>¿Por qué que piensas que eso esta ahí?</p> <p>¿Cómo le llamarías a eso que te esta estorbando y necesitas quitarlo de tu vida?</p>	<p>¿Qué pasaría si eso desapareciera en tu vida?</p> <p>Meta</p> <p>¿Qué estarías haciendo , que estaría pasando para que te dieras cuenta que eso ya no esta ahí?</p> <p>Escala</p>

# LO PRINCIPAL QUE DEBEMOS HACER ES ROMPER PATRONES





# Patrones

Patrón Interpersonal

Entre mas  
PIENSO QUE  
SOY  
incapacidad  
para realizar  
el trabajo

Mas criticas e  
invalidación de los  
demás/  
Protección

Patrón Intrapersonal

Entre pienses  
no voy a  
poder  
Algo esta mal

Mas intensificas la  
ansiedad/estrés

# Que es el estrés



- Se considera estrés al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos. Por lo tanto, se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarlas. En estos casos, el individuo experimenta una **sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y persona**

Trastorno de estrés agudo. Esta afección es muy parecida al trastorno de estrés postraumático, excepto porque inicia durante o inmediatamente después de un evento estresante y dura un mes o menos





- Las causas que pueden ocasionar el estrés son muchas, pero el estrés no tiene por qué ser malo, también hay **estrés positivo**.
- Para adaptarse a las exigencias o a las necesidades activamos el proceso del estrés que permite adaptarse y se manifiesta con reacciones como agilizar el pensamiento, emplear una conducta más enérgica, aumentar la eficacia para superar determinadas situaciones con éxito. A lo largo del día podemos vivir estrés sin consecuencias negativas, además puede **favorecer al aumento de la autoestima** al lograr incrementar el rendimiento y superar los retos y metas fijadas.

# Síntomas





# Características esenciales del trastorno de estrés postraumático

- ▶ Como consecuencia, durante muchas semanas o meses estos individuos:
- ▶ • Reviven en forma repetida el evento, quizá en pesadillas como en sueños inquietantes, o bien en imágenes mentales invasivas con evocaciones disociativas. Algunas personas responden a lo que les recuerda al evento con reacciones de tipo fisiológico (taquicardia, disnea) o tensión emocional.
- ▶ • Toman medidas para evitar el horror: se rehúsan a ver películas o programas televisivos, o leer recuentos del evento, o bien obligan a los pensamientos o las memorias mantenerse lejos de su conciencia.
- ▶ • Su pensamiento se volvió pesimista; con estados de ánimo negativos persistentes, expresan ideas sombrías (“Soy inútil”, “El mundo es un desastre”, “No le creo a nadie”). Pierden el interés en actividades importantes y se identifican desapegados de otras personas. Algunos experimentan amnesia de ciertos aspectos del trauma; otros desarrollan insensibilidad, y se perciben incapaces de amar o experimentar alegría.
- ▶ • Experimentan síntomas de hiperactivación fisiológica: irritabilidad, estado de alerta excesivo, problemas para la concentración, insomnio o intensificación de la respuesta de sobresalto. La letra pequeña Las D: • Duración (un mes o más) • Tensión o discapacidad (disfunción laboral/educativa, social o personal) • Diagnóstico diferencial (trastorno por consumo de sustancias y físicos [en particular, lesión cerebral traumática], trastorno del estado de ánimo y ansiedad, reacciones normales a eventos estresantes).

# Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

- Es la reacción de un individuo a partir de una experiencia adversa que es considerada como “intolerable” para la persona (Un momento de crisis, un accidente, un crimen, una enfermedad grave, un problema económico o un desastre de tipo natural). Existe una sensación de impotencia y un estado de desequilibrio. (Fernández, 2013)

- Trastorno de estrés postraumático. Cuando se reviven en forma repetida un evento traumático intenso, como un combate o un desastre debido por un fenómeno natural



**20 IDEAS  
PARA VIVIR SIN ANSIEDAD Y  
ESTRÉS**

# 1. Aprender a relajarse

- Informarse como hacerlo, realizar respiración diafragmática, relajación muscular, hipnosis, mindfulness, elegir alguna actividad relajante.







## 2. Dormir lo necesario

de 7-9 diarias, establecer un horario de sueño, realizar actividades relajantes antes de dormir

### 3. Evitar excitantes té, café, consumo de drogas





## 4. Busca ambientes agradables

Decora un espacio confortante y agradable en casa, aléjate del ruido o de espacios estresantes

## 5. Organízate

Prepara, planea tus actividades con antelación, y piensa que podrás lograr cada una de ellas





## 6. Prioriza

Siempre eres primero tú, debes estar bien, selecciona las actividades mas importantes, no intentes hacer todo en un solo día

# 7. Busca soluciones

Enfrenta la situación, analiza los distintos caminos para encontrar la solución,  
piensa en positivo



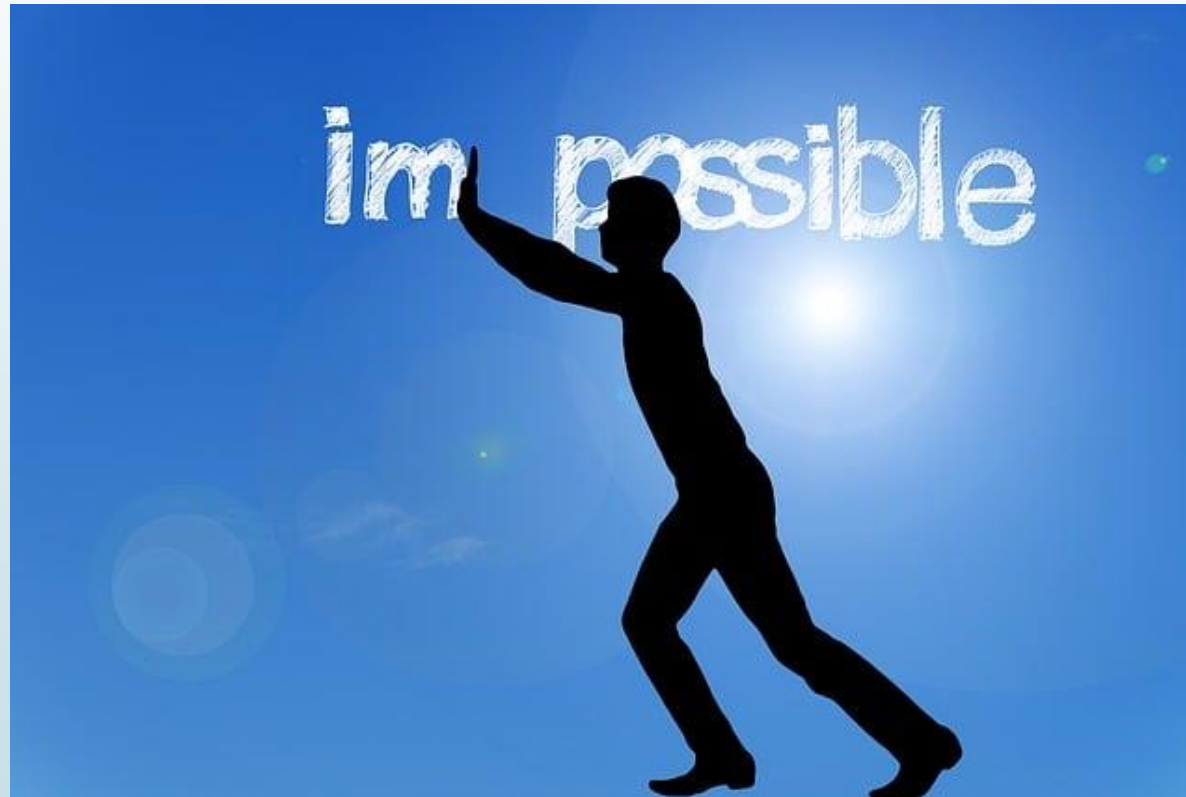
## 8. Toma decisiones inteligentes que te den estabilidad

busca, analiza, compara pros y contras, toma la decisión y no dudes



## 9. Se optimista

Evita pensamientos pesimistas, negativos o catastróficos, evita sobrepensar en lo peor cuando aun no ha pasado







10. ¿Complicarte la vida? No, toma las cosas con calma y evita tomar otros compromisos o responsabilidades

# 11.Hacer ejercicio

30 minutos al día es mas que suficiente para llenarte de beneficios





## 12.Cuida tu alimentación

come sano, desconéctate y disfruta, saborea tu comida

# 13. Regalate obligatoriamente un descanso

Realiza diariamente por 20 min alguna actividad de disfrute y placer  
deja los pendientes de lado





## 14. Fortalece tus relaciones sociales

Frecuenta, convive, disfruta momentos con tus amistades, familia o pareja.

## 15. Disminuye y minimiza el problema, aumentando lo positivo

Realiza algo que te haga sentir relajación y tranquilidad y algo que aumente tu alegría



## 16. Olvídate del que dirán

Eres la única persona que conoce su historia y las batallas que has vencido.





## 17. Aprende a decir no

Comunícate asertivamente y di: No, sin dar tantas explicaciones o disculparte cuando no debes.



# 18. Dejarse ayudar

Aprovecha a esas amistades, pareja, que te brindan la ayuda y llámales cuando lo necesites





## 19. Supera, Vence los miedos

Haz una lista de esas cosas que te causan temor, enfréntalas poco a poco, empieza por las mas fáciles, tú eres mas fuerte que ese miedo

## 20. Elógiate, Prémiate.

Reconoce tus avances, felicítate cuando veas progreso, por pequeños que sean esos logros, son grandes, siéntete satisfecho, satisfecha.



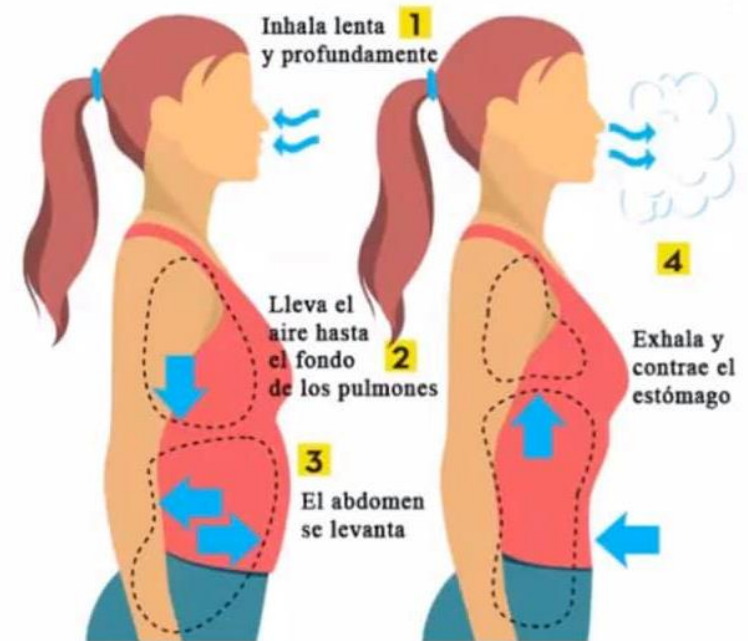


# Técnicas

# TECNICA RESPIRACION DIAFRAGMATICA

- Esta técnica principalmente te sirve para bajar la tensión y tomar control de tu respiración y tu cuerpo.

## Respiración diafragmática



# IRIA

## (Inhalar - Relajarte - Imaginar - Atención)

### ■ **Ejercicio IRIA (se trabaja en casos, con ansiedad, estrés, depresión , baja autoestima )**

“Es un ejercicio que ayuda a tu mente a trabajar como debe ser”

#### ■ Consiste en 4 pasos

1. Inhalación , tomar aire
2. Respiración , Relajación que es la señal que no hay tensión=salud
3. Imaginación , ¿cómo quieres estar? ¿cómo quieres trabajar ?
4. Atención plena , completamente en contacto conmigo mismo.

#### ■ Pasos :

- Inhala y exhala , 3 veces, piensa en las partes de tu cuerpo que se benefician de esta inhalación : cerebro, corazón, cabeza etc. Piensa que inhalas vida, y beneficias tu cuerpo , beneficias cada parte de tu cuerpo.
- Relájate, concéntrate en tu respiración , y cada vez que te concentras en ella y tu mente es consciente y te ayuda a sentir esa respiración , alejas la tensión, estrés, preocupación, cualquier estorbo , porque tu mente es sabia y te ayuda para que estés contento y relajado, y sentir esa salud y bienestar en todo tu cuerpo.
- Imagina , como quieres estar (tranquilo, alegre, relajado etc. Como la persona quiera estar o trabajar), obsérvate estando así, mírate , contéplate , sonríete.
- Atención , concéntrate en ti mismo, en lo que estás haciendo , en que estas logrando ser como tú quieres ser, en que estas logrando sentirte como quieres sentirte, y pon atención en lo que estarás asiendo para seguir sintiéndote (tranquilo, alegre, relajado , como la persona desea) concéntrate, en sentirte libre, contento, sin rencores, sin enojo, sin estorbos, eres dueño de ti mismo, tú tienes la responsabilidad de encontrar lo positivo y bueno en tu vida , y eso lo encontraras todos los días.



# Recomendaciones



- ▶ Establece una rutina con horarios
- ▶ Disfruta de algo que te guste, tomate un tiempo para ti , toma una taza de café, un te, disfruta un helado, lee...
- ▶ Hacer actividad física con regularidad
- ▶ Aliméntate sanamente
- ▶ Practicar técnicas de relajación, tales como respiración profunda, meditación, yoga, taichi o masajes, mindfulness, hipnosis clínica
- ▶ Mantener el sentido del humor
- ▶ Pasar tiempo con la familia y los amigos

Tienes la capacidad para tomar el control de tu  
mente y tu cuerpo

y SER TRANQUILAMENTE FELIZ



Contáctame:

Facebook: Terapia  
Enfocada en  
Soluciones

Psic.Jahzeel Mtz



# Como lograr saborear la vida

- **Convive, socializa, y comparte con otras personas**
- **Guardarlo en la memoria**
- **Autoelogiarte**
- **Agudizar la percepción ayuda a mejorar la forma en que vivimos y actuamos**
- **Ensimismarse (reencontrarte en ti mismo)**





# TECNICA SABOREO (SAVORING)

## Consideraciones Previas

1. Deje de lado las expectativas de otras personas, la presión social, tu necesidad de hacer lo correcto y otras preocupaciones.

- Focaliza tu atención en el presente
- Dirige tu conciencia hacia la experiencia positiva en curso.

## 2. Preparándose:

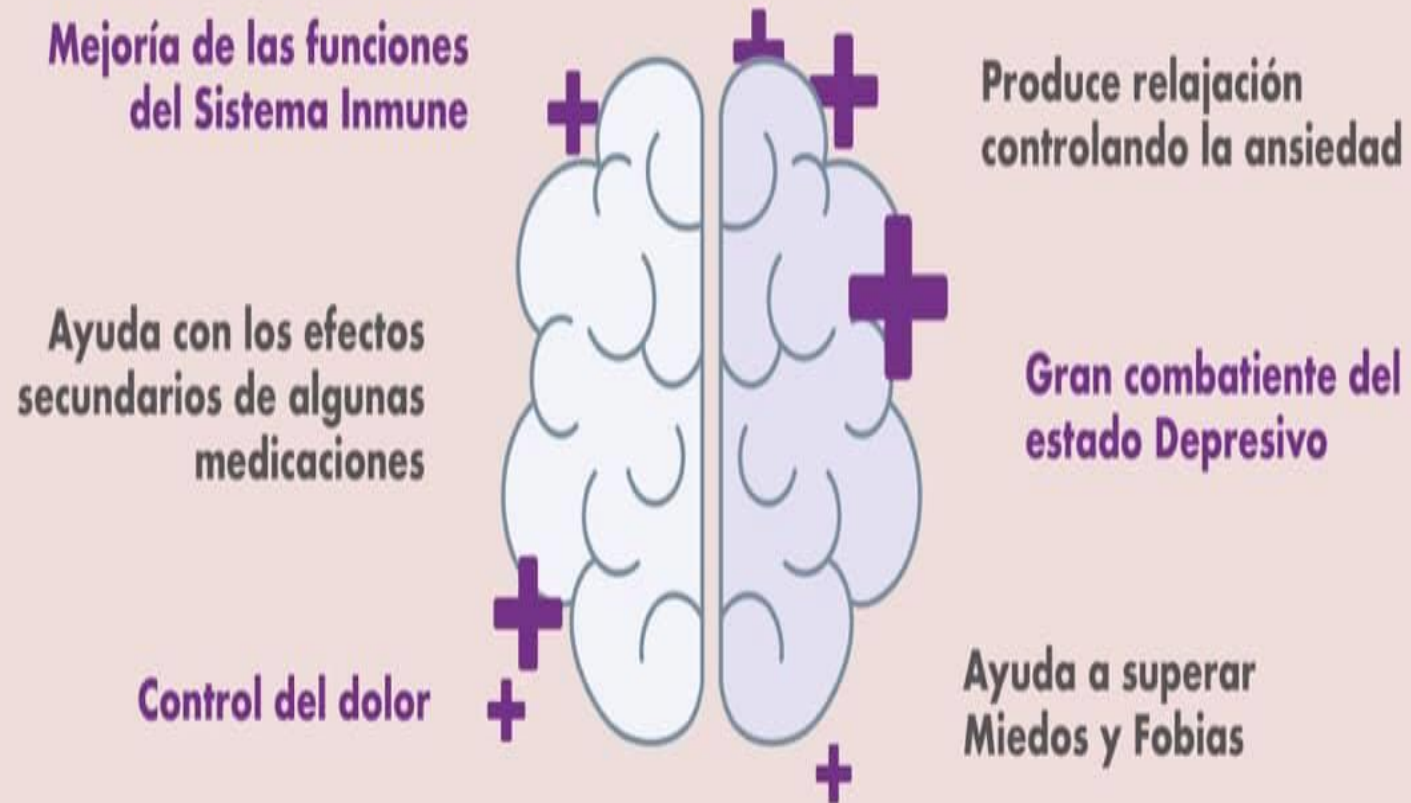
- Anota en un papel todo lo que tienes que dejar de lado en estos momentos.
- Trabajo pendiente , llamadas pendientes, preocupaciones , planes para mañana

# Ejercicio : Escribir , leer y destruir (ELD)

- ▶ Este ejercicio requiere una buena dosis de valentía y de aceptación de que por momentos tu mente esta saturada de pensamientos, sentimientos negativos y que es necesario asimilar.
- ▶ Lugar con privacidad, lápiz o pluma y una hoja
- ▶ Por 3 minutos pon por escrito todo lo negativo que venga a tu mente TODO, recuerdos del pasado, temores, preocupaciones, justamente a los 3 min vas a parar.

- La hipnosis es útil para todo en lo que intervenga el cerebro, y el cerebro interviene en todo proceso humano. Contra el estrés, la ansiedad, dejar de fumar, enfermedades como el colon irritable, duelo y pérdidas, fobias, ayuda para adelgazar y cuidar la alimentación.
- Las terapias con hipnosis tienen un resultado satisfactorio en alrededor de un 80% con una media de 4/6 sesiones, en la mayoría de las ocasiones.

## BENEFICIOS DE LA HIPNOSIS



# Ejercicio, escribir, leer y guardar(ELG)

- ▶ Este ejercicio requiere una buena dosis de decisión para descubrir el gran tesoro que hay en ti .
- ▶ Cámbiate de Lugar , pero sigue con privacidad , necesitas ,lápiz o pluma y una hoja
- ▶ Por 3 minutos pon por escrito todo lo POSITIVO que venga a tu mente TODO, lo bueno y positivo, y has una lista laaaaargaaaaa y detallada como puedas donde escribir todas positivas con las que cuentas para salir adelante , personas, objetos, estudios, trabajo, pensamientos, valores etc, todo eso que habias olvidado y que las lagañas mentales del negativismo no te dejaban ver, o bien hazte una carta de motivación a ti mismo como si se la escribieras a un amigo.
- ▶ Guardala como algo muy importante y tráela contigo para que cuando te quiera ganar... la leas y te des un autoapapacho.

# Ejercicio : Escribir , leer y destruir (ELD)

- ▶ Este ejercicio requiere una buena dosis de valentía y de aceptación de que por momentos tu mente esta saturada de pensamientos, sentimientos negativos y que es necesario asimilar.
- ▶ Lugar con privacidad, lápiz o pluma y una hoja
- ▶ Por 3 minutos pon por escrito todo lo negativo que venga a tu mente TODO, recuerdos del pasado, temores, preocupaciones, justamente a los 3 min vas a parar.

# Ejercicio, escribir, leer y guardar(ELG)

- Este ejercicio requiere una buena dosis de decisión para descubrir el gran tesoro que hay en ti .
- Cámbiate de Lugar , pero sigue con privacidad , necesitas ,lápiz o pluma y una hoja
- Por 3 minutos pon por escrito todo lo POSITIVO que venga a tu mente TODO, lo bueno y positivo, y has una lista laaaaargaaaaa y detallada como puedas donde escribir todas positivas con las que cuentas para salir adelante , personas, objetos, estudios, trabajo, pensamientos, valores etc, todo eso que habías olvidado y que las lagañas mentales del negativismo no te dejaban ver, o bien hazte una carta de motivación a ti mismo como si se la escribieras a un amigo.
- Guardala como algo muy importante y tráela contigo para que cuando te quiera ganar... la leas y te des un autoapapacho.



# Técnica

► SINTOMA EXTERNALIZADO





# Técnica emociones al tener al mundo en mis manos

- Estira los brazos lo mas estirado posible hasta arriba, levantados, hacia arriba lo mas hacia arriba posible, NO LOS BAJEN, es agotador, cansado , no estamos acostumbradas , concéntrense en los brazos hasta arriba y ahora quiero que sientan que tienen al mundo en sus manos, arriba, pesa , verdad, sostiene , estas sosteniendo un mundo , tu mundo, no bajes los brazos, acomódate en el lugar donde estas pero con los brazos , arriba, busca la comodidad en ese lugar donde estas, pero busca la posición mas cómoda, respira, cuesta verdad, inhala y exhala, con los brazos hacia arriba, si es necesario moverse, muévete pero sostén el peso de esos brazos en el tronco, en la espalda en la cadera, donde sea necesario para no llegar a sentir el cansancio de las brazos, donde sea necesario , inhala y exhala, muy bien , tienes que sentir la comodidad, en esta posición estas sosteniendo un mundo tu mundo y necesitas la comodidad para sostenerlo, suavemente empiezas a bajarlos,
- ¿Por qué LAS HICE CANSARSE TANTO ?ENCONTRAR LA COMODIDAD EN UNA SITUACION INCOMODA, cuando estamos atravesando un momento incomodo , nosotros somos capaces de buscar nuestra comodidad, de poder sentirnos tranquilos a traves de la respiración , concentramos en nuestra emoción, conocernos y estar cómodos, para tomar buenas decisiones y poder ayudarnos a nosotros y a los demás.
- Inhalo y exhalo, si puedes probar con la respiración abdominal , bienvenido , hazlo lo que permita conectarte.
- Todo lo que sucede a mi alrededor no esta en mis manos que si suceda , si esta en mis manos como yo lo recibo , permito que el ruido del ambiente sea parte de este momento, y esbozo una sonrisa con mis labios y amablemente me entrego a este momento, permito que todo lo que esta pasando suceda y voy a comenzar a sentir, a pensar , que sentí cuando creí tener el mundo en mis manos , sosteniéndolo, que emoción se fue a mi, que paso con mis brazos, en que parte de mi cuerpo se aloja esa emoción, no te juzgues si tu pensamiento se va, solo vuelve a este momento con inhalar y exhalar, voy a regalar un min de silencio para que te conectes con esa emoción , solo conéctate , lo mas probable es que nuestra mente se valla a cualquier pensamiento, al pasado, algún pendiente , o preocupación , deja que se valla ese pensamiento al inhalar y exhalar, vamos a dejar otro minuto, y vamos a buscar esa emoción y la alojamos ahí en una parte de tu cuerpo, inhala y exhalo, busquemos nuevamente ,emociones se dibujan en mis rostro, cruzan mi garganta , se alojan en el pecho , buscan el estomago, llegan a mis manos, me provocan sensaciones, continua sintiendo esta emoción, es tu emoción, tu decides como sientes cuando el mundo esta en tus manos, inhala y exhala ,busca la posición mas cómoda para que el mundo este en tus manos y tu decidas que hacer con el, inhala y exhala , no te aflijas si es miedo, no te aflijas si tensión , no te aflijas por ningún tipo de emoción que estés sintiendo permítela permítete a ti mismo sentirla y vivirlas , vuelve a esbozar una sonrisa con tu rostro y muestra que tienes amabilidad hacia ti mismo , sin juicio, sin apuro, inhala y exhala, respira siempre, para volver al momento presente , inhala y exhala, inhala y exhala , una vez mas inhala y exhala, suavemente empezamos a comenzar a mover nuestro cuerpo, siente tu corporalidad, siente los pies pegados en la tierra, mueve los dedos de los pies.

# Técnica: Depurando Pensamientos (Forner, 2001)

1. Pensamientos  
negativos

4. Recursos

2. Pensamientos  
Positivos

3. Creatividad

- 1. Coloque en el suelo cuatro papeles, según se expone aquí.
- 2. Comience por PN, identifique sus pensamientos negativos. ¿De dónde provienen? ¿tienen su voz o la de otra persona? ¿Qué sensaciones le producen? ¿Dónde están localizadas esas sensaciones o emociones?
- 3. Sitúese en Positivos . ¿Cuáles son los pensamientos que le gustaría tener? Téngalos. Imagínesse cómo sería su vida teniendo esos pensamientos positivos y maravillosos.
- 4. Sitúese en Creatividad Imagine que es usted su parte creativa, tan solo su lado creativo. Pregúntese que recursos tiene usted, de qué manera puede “grabar” los pensamientos positivos ¿Cómo puede hacer para eliminar los negativos? ¿Qué tiene usted en su interior que le puede permitir pasar a estar siempre en ?
- 5. Una vez haya ideado esos “recursos”, colóquese Viva esos recursos. Intensifíquelos al máximo. Siéntalos.
- 6. Con la vivencia plena de esos recursos, vaya a PP. ¿Cómo se siente ahora, que piensa? ¿Han cambiado en algo sus pensamientos positivos, o tal vez se ha modificado el cómo se siente cuando los piensa?
- 7. Vuelva a R. Revívalos. Luego vaya a ,PN y trate de recuperar los pensamientos negativos. ¿Existen todavía? Si es así, repita el paso 6-7 hasta que no quede ni rastro de ellos.
- 8. Una vez desactivados los pensamientos en PN , puede pasar a de nuevo a PP y disfrutar de sus nuevos pensamientos positivos un rato más, o dar por terminado el ejercicio.



# Meditación Anti dragón:

En este momento puedes dejar que tu mente interior sabia inicie un viaje hacia el encuentro con eso que haya que resolverse... En esta búsqueda entrarás en contacto con el Dragón interno que te ha estado afectando... ¿Cómo le llamas?, ¿De qué color es?, ¿De qué tamaño o forma?... También puedes darte cuenta de qué forma... sin querer lo has estado alimentando... ¿puedes ver su recipiente de comida? ¿Con que lo alimentas?... Creencias negativas, recuerdos, hábitos, etc... ahora que has identificado como lo alimentas puedes vaciar su plato de comida y observar cómo se debilita... que cambio notas?... su tamaño, su fuerza, su semblante?... Ahora que está débil ponte en contacto con él... date cuenta que ese dragón está en ti por algún motivo... ¿cuál es esa buena razón por la que existe?... pregúntale... ¿te protege de algo?, ¿alguien más se beneficia con él?... Cuando identifiques la Buena Intención del dragón... Agradécele por ello... Es momento que tu relación con el dragón se transforme... es momento que tu mente interior creativa te ayude a encontrar las herramientas necesarias para demostrarle al dragón que ya no lo necesitas... tómate tiempo para obtener las herramientas que te sean útiles para obtener los beneficios o ventajas sin necesidad del dragón...hasta que en tu mente interior se escuche la siguiente declaración: "en este momento de mi vida decido firmemente que ya no te necesito... ya tengo las herramientas para trabajar conmigo mismo y ahora que te vuelvas a presentar en mi vida... desde el fondo de mi corazón te diré "GRACIAS PERO YA NO" tal vez te ignoraré, tal vez te haré a un lado, te encerraré en una jaula o patearé tu plato de comida... lo que es un hecho es que decido TENER EL CONTROL DE MI VIDA..."