

**SEMBRANDO BIENESTAR :
PREVENIR EN SALUD MENTAL**

**VIRGILIO TRRID
PSIQUIATRA**

¿ZANAHORIA, HUEVO O CAFÉ?

- Una hija se quejaba con su padre acerca de su vida y lo difíciles que le resultaban las cosas. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro.
Su padre, un chef de cocina, la llevó a su lugar de trabajo.



- - "Querida, ¿qué ves?"
- "Zanahorias, huevos y café" fue su respuesta.
La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Luego de sacarle la cáscara, observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma. Humildemente la hija preguntó:
"¿Qué significa ésto, padre?"

¿ZANAHORIA, HUEVO O CAFÉ?

- El le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo, pero **habían reaccionado en forma diferente**
- **La zanahoria llegó al agua fuerte, dura**; pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto **débil, fácil de deshacer**.
- **El huevo había llegado al agua frágil**, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero **después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido**.
- Los **granos de café** sin embargo **eran únicos**; después de estar en agua hirviendo, **habían cambiado al agua**.

- ¿Cuál eres tú?", le preguntó a su hija.
- "Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes?"

¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?

¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable? ¿Poseías un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, o un despido te has vuelto duro y rígido? Por fuera te ves igual, pero ¿eres amargado y áspero, con un espíritu y un corazón endurecido?

¿O eres como un grano de café? El café cambia al agua hirviente, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.

LUCAS ERA UN JOVEN EMPRENDEDOR QUE TRABAJABA DESDE CASA. TODO EN SU VIDA DEPENDÍA DEL WI-FI: LAS REUNIONES POR VIDEOLLAMADA, LA GESTIÓN DE SU NEGOCIO EN LÍNEA Y HASTA SUS MOMENTOS DE ENTRETENIMIENTO CON SERIES Y VIDEOJUEGOS.



- *La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social, y afecta la forma en que pensamos, sentimos, actuamos,*
- *La salud mental es más que la ausencia de una enfermedad mental.*
- *El autocuidado puede ser clave para mantener su salud mental y servir de apoyo para su tratamiento*

Lo que nos dicen los libros

- **1. Promover la educación en salud mental**

Concienciación y Habilidades emocionales

- **2. Fomentar hábitos de vida saludables**
- **3. Reducir el estrés y promover la relajación**
- **4. Fortalecer las relaciones sociales**

Conexiones significativas y Participación comunitaria

- **5. Desarrollar resiliencia**

Afrontamiento positivo: Aprender a enfrentar adversidades con una mentalidad constructiva.

Autocompasión: Ser amable con uno mismo y aceptar los errores como parte del crecimiento personal.

- **6. Evitar el consumo de sustancias nocivas**
- **7. Buscar ayuda profesional cuando sea necesario**
- **8. Crear entornos saludables**

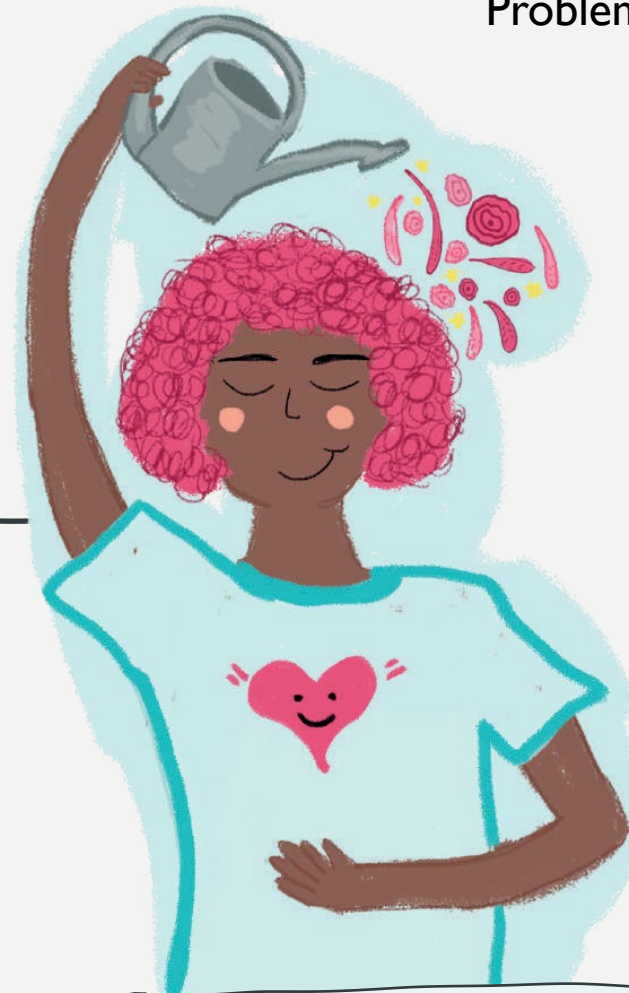
Reconocer logros: Celebrar los éxitos, por pequeños que sean, para reforzar la confianza en uno mismo.

Explorar intereses: Dedicar tiempo a actividades que generen satisfacción y sentido de logro.

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

34 % españoles
Problemas de salud mental

consiste en la **aplicación de acciones individuales orientadas** hace frente a las adversidades y desarrollar habilidades



Salud mental :capacidad de amar, disfrutar, trabajar (crear) y tolerar





Tipos de Autocuidado

Emocional

Se basa en cuidar de tus emociones, reconocerlas y no evadirlas.

Mental

Está relacionado con lo cognitivo. Cultiva tu mente.

Físico

Cuida tu cuerpo a través de actividades físicas y buena alimentación

Social

Se basa en la relación que tienes contigo y con los demás.






Autocuidado físico




Es una decisión consciente que va más allá de solo realizar ejercicio o comer, **implica reflexionar** sobre estas necesidades y tomar acción.

Sabiduría del Aragón profundo

- Mejor almohada: una buena consciencia
- Gástate dinero en el colchón
- Causa de infelicidad : insomnio
- Cama solo sirve para dos cosas y una de ellas es dormir
- 30 ´ es suficiente pero regular
- Poco plato y mucho zapato
- Menos pastilla y mas zapatilla
- Gallina que mal come, mal pone
- Cuando no tengo lomo, de todo como
- De penas y de cenas están las sepulturas llenas
- Cuerpo es como vivimos(alma porque vivimos)



Autocuidado Emocional



Es lo que **cada persona hace por sí misma para mejorar y mantener bienestar emocional**, las acciones cotidianas como identificar pensamientos positivos o negativos, descubrir los propios límites y comunicarlos de forma asertiva.

"Cualquiera puede enfadarse. Eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo"

TEORIA DE LA FELICIDAD



Recordemos que una emoción es algo que todas las personas sienten y las hace reaccionar de cierta manera, no todas sienten o reaccionan de la misma manera ante un mismo acontecimiento.



¿Hay emociones buenas y malas?

No se puede clasificar las emociones en positivas o negativas, sino que en cómodas o incómodas, agradables o desagradables.

¿Cómo se expresan las emociones?

Se deben aprender a expresar las emociones de manera asertiva, pues en ocasiones las personas no las exponen por miedo, porque no logran entender lo que están sintiendo.


MANEJO DE LAS EMOCIONES




Nunca dejes que tus emociones gobiernen, pero siempre déjalas testificar.

Robert Brault

Emocion	Significado	Camino ok	Camino ko
tristeza	perdida	Asumir cambios	Victimizacion/apatia
Enfado	Me ponen un limite, me dicen que NO	Poner tu los limites	Ira/rencor/culpa
asco	rechazo	disociarse	repugnancia
miedo	Tener cuidado	Tomar acciones	Panico
Alegria	Conseguir algo	Disfrutar de lo logrado	euforia
sorpresa	Algo inesperado	analizar	bloqueo
	Emocion 1//2	Instrumentalizacion	



AUTOCUIDADO COGNITIVO



consiste en cuidar nuestra "higiene mental" para mantener nuestra mente en buen estado y prevenir el agotamiento cognitivo.

conocer cómo se interpreta la información que se recibe del exterior, así como las ideas que se tienen sobre el mundo y sobre sí mismo/a.

el pensamiento condiciona la acción; la acción determina los hábitos; los hábitos forman el carácter; y el carácter moldea el destino"

LOS DEBERÍA



Los "debería" consiste en la transformación de elecciones, deseos o preferencias personales en absolutos universales. (al ser un listón tan irrealmente alto, Homer se desmotivará y nunca empezará a correr)

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

PENSAMIENTO TODO O NADA



Esta es la tendencia a evaluar las cualidades personales y acontecimientos en extremos (blancos o negros). Esto suele expresarse con palabras como "correcto", "incorrecto", "bueno", "malo"...

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

SOBREGENERALIZAR



Consiste en transformar un acontecimiento negativo en una regla absoluta de derrota o infortunio. Se suelen usar palabras como "nunca", "siempre", "todo"...

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

MAGNIFICACIÓN



La magnificación incluye dos tipos de exageraciones: la catastrofización, que es la exageración de los defectos, experiencias negativas y de los errores de uno mismo; y la exageración de las aptitudes de los demás.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

MINIMIZACIÓN



La minimización consiste en quitarle valor a las fuerzas, aptitudes y logros personales de uno mismo, así como de los errores e imperfecciones de los demás.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

PERSONALIZACIÓN



Personalizar significa responsabilizarse de un acontecimiento negativo cuando no existen bases para hacerlo (Y mira que Homer se lo pone difícil a Marge, pero la responsable de su felicidad es ella, no él)

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

LECTURA DEL PENSAMIENTO



Este pensamiento distorsionado consiste en asumir lo que las demás están pensando o sintiendo, con poca o ninguna evidencia para sustentar la presunción y ningún intento de confirmarla o rechazarla.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

ETIQUETAJE



Es el uso de etiquetas simplistas y habitualmente negativas para definirse a uno mismo y que exageran la importancia de las imperfecciones o errores.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

ADIVINACIÓN



Este pensamiento irracional consiste en hacer una predicción y luego convencerse de que es un hecho ya establecido. El problema surge al confundir una posibilidad con una probabilidad.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

RAZONAMIENTO EMOCIONAL



Esta distorsión consiste en usar las emociones como única evidencia para evaluar una situación, acontecimiento o creencia.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

RECONOCER EL ESTADO COGNITIVO

es importante conocerse e identificar señales que reflejan un agotamiento mental.

Bajo rendimiento en actividades diarias (trabajo, escuela, deportes, etc.).

Dificultad para comunicarse.

Baja autoestima.

Problemas con familia o personas significativas

Comportamientos y expresiones deliberadas (ira o llanto sin razón aparente).

Insomnio.

Dolor de cabeza.

Descuido de apariencia física.

Sensaciones de agotamiento.

Sentirse sobresaturado/a de información.



ES IMPORTANTE DESTACAR:

Si identifica agotamiento cognitivo o está sobrellevando una crisis es importante cuidarse teniendo en cuenta lo siguiente (Alarcón, 2020):

- **No exigir demasiado a nivel intelectual:** cuando el cerebro está “secuestrado” a nivel emocional nuestras capacidades se reducen. Es importante respetar el ritmo en que la mente procesa estas situaciones.
- **Redactar objetivos a corto plazo:** frente a la situación de incertidumbre, se debe vivir el día a día, con objetivos sencillos que ayuden a tener una estructura y coherencia. Es beneficioso mantener una rutina diaria, con horarios en el hogar, trabajo, familia, ejercicio físico, tiempos de TV, descanso, etc.
- **No tomar decisiones importantes:** si se siente abrumado, con incertidumbre o ha pasado una situación que provocó emociones incómodas, es recomendable no tomar decisiones apresuradas sobre asuntos importantes.



Elementos clave del autocuidado cognitivo:

1. Gestionar la sobrecarga mental:

Evitar saturar la mente con demasiadas tareas o información al mismo tiempo. La multitarea constante puede ser perjudicial para la concentración y el rendimiento. En su lugar, prioriza las tareas y hazlas una por una.

2. Ejercicio mental:

Actividades como leer, resolver acertijos, aprender algo nuevo o practicar juegos de estrategia ayudan a mantener el cerebro activo y saludable.

3. Gestionar el estrés:

El estrés crónico afecta negativamente las capacidades cognitivas. Técnicas como la meditación, la respiración consciente o practicar hobbies relajantes pueden ayudar a reducirlo.

4. Tomar descansos regulares:

El cerebro necesita pausas para rendir al máximo. Practica el método Pomodoro (trabajar 25 minutos y descansar 5) o toma pequeños descansos durante el día para evitar la fatiga mental.

5. Limitar el consumo de información innecesaria:

En un mundo lleno de noticias, redes sociales y estímulos constantes, es importante filtrar lo que consumimos. Evita exponerte a contenidos que te generen ansiedad o distracción excesiva.

6. Fomentar relaciones saludables:

Conversar, compartir experiencias y mantener conexiones sociales de calidad ayuda a estimular el pensamiento crítico y las emociones positivas, lo que a su vez beneficia el funcionamiento cognitivo.

PERO Y SI NO PUEDO DEJAR DE PENSAR



Técnica 5 4 3 2 1 PRECOLOMB

relajación

Mira a tu alrededor y dime...


- 5 cosas que puedes ver
- 4 cosas que puedes sentir (o tocar)
- 3 cosas que puedes oír
- 2 cosas que puedes oler
- 1 sabor en tu boca

An educational card for relaxation. It features a yellow background with a white box containing text and icons. The icons include eyes, hands, an ear, a nose, and a mouth. The text is in Spanish and asks the user to observe and identify five things they can see, four things they can feel or touch, three things they can hear, two things they can smell, and one taste in their mouth.



BENEFICIOS DEL AUTOCUIDADO COGNITIVO:

- Mayor **claridad mental y capacidad para resolver** problemas.
- Mejora en la **memoria y en el aprendizaje**.
- Reducción del **agotamiento mental**.
- Mejora en la **toma de decisiones y la creatividad**.
- **Prevención de enfermedades neurodegenerativas** a largo plazo.
- En resumen, el autocuidado cognitivo es la base para mantener **una mente fuerte y resiliente, lo que te permite enfrentar los desafíos del día a día de manera efectiva y equilibrada**.



AUTOCAUIDADO SOCIAL

El autocuidado social involucra las **relaciones familiares, amigos, pareja y las personas que nos rodean a lo largo de la vida.** Está relacionada con el tiempo y las actividades que dedicamos junto otros, así como las experiencias que resultan del fortalecimiento de estos lazos.

Robert Waldinger :La calidad de nuestras relaciones es el mayor predictor de nuestra felicidad y salud a medida que envejecemos.
la soledad y el aislamiento son estresantes.
"fitness social"



**EL AUTOCUIDADO SOCIAL
PUEDE PRACTICARSE DE LA
SIGUIENTE FORMA:**

**Mantener el contacto
con personas valiosas**

**Asistir/planear
actividades de
convivencia con otros**



Dejarse escuchar: conversar con otras personas, además de establecer lazos, facilita la comprensión de las emociones y la expresión de problemas o necesidades alegrías y triunfos con otros.

Escuchar: escuchar a los y las demás facilita el desarrollo de empatía comprendiendo las realidades de cada individuo. Permite reconocer que hay otros y otras que pueden estar pasando por historias similares.

Gestionar las redes sociales de forma saludable: identifica qué personas deseas que sean parte de tus redes sociales, selecciona aquellas que respeten tus opiniones y no elaboren juicios o violen el derecho a tu privacidad. Tienes el derecho de restringir tu contenido con las personas que desees.





IDENTIFICAR RELACIONES SALUDABLES

Las relaciones saludables se encuentran libres de violencia y se construyen en base a valores como el respeto.

El conocer que aspectos caracterizan las relaciones saludables ayuda a seleccionar aquellas que resultan de provecho para la vida.

Algunos indicadores de una relación saludable son (Bear river head start, 2013):



Respeto mutuo: la comprensión de los límites de la otra persona como el valor que se le da a ésta.

Confianza: se depositan experiencias e información mutua con la seguridad que ambas personas lo resguardarán de forma segura.

Honestidad: genera un sentimiento de seguridad y fortalece los lazos en la relación.

Compromiso: existen diferentes formas de pensar y es respetable, en la toma de decisiones se debe estar dispuesto a dar y recibir, así como generar cambios dentro de la relación para su bienestar.

Individualidad: la identidad de la persona no debe basarse en la relación, debe existir libertad para comunicarse y salir con amigos, amigas o realizar actividades personales que le generen bienestar.

Buena comunicación: es importante comunicar de forma sincera y abierta las ideas, pensamientos y sentimientos de cada persona, no debe existir miedo a recibir juicios o un trato irrespetuoso.

Resolución de problemas: las parejas pueden aprender a resolver problemas e identificar soluciones nuevas, dividiendo un problema en partes pequeñas o hablando acerca de la situación.

Evitar insultos: pueden existir disgustos y diferencias en la relación, sin embargo, eso no indica que deba existir cualquier tipo de violencia o insultos, es importante tomar un tiempo libre si se identifica que la conversación puede llevar a estas acciones.



MELONES, BOLIS, AUTOSACRIFICIO,,,




Éxito: $(c + h) \times A$

Autoestima




Éxitos(logros)

Objetivos(metas)



Autocuidado espiritual



se debe distinguir la religiosidad de la espiritualidad, siendo la primera una serie de creencias, valores y prácticas ligadas a una institución organizada (Iglesia católica, evangélica, islamista, budista, etc.).

En cambio **la espiritualidad es un aspecto más universal,, es el cultivo de la experiencia de vida y la búsqueda por conectar con lo divino la comunidad, la vida/naturaleza y consigo mismo**

- **Mantener una práctica diaria de meditación o atención plena.**
- **Asistir a un servicio, ya sea religioso o humanístico.**
- **Pasar tiempo en la naturaleza y reflexionar sobre la belleza que te rodea.**
- **Llevar un diario de gratitud.**
- **Decir afirmaciones que fundamenten el sentido de ti mismo y tú propósito.**
- **Hacer un viaje con el único propósito de fotografiar cosas que te inspiren.**



MANEJO PRACTICO PSICOLÓGICO

El gran secreto de los psicólogos: la validación



INVALIDACIÓN

Cola supermercado: niño ve chokolatinas

No quiero comer acelgas

niño q llora porque ha visto un perrito atropellado

cenando con pareja le cuentas todo lo malo que ha pasado al acabar de hablar te dice tu pareja

INVALIDACIÓN

UNA INTERACCIÓN INVALIDANTE CAUSARÁ EN EL PACIENTE:

UNA RESPUESTA INVALIDANTE ES AQUELLA DONDE LA EXPERIENCIA PRIVADA DE UN INDIVIDUO ES EN ALGÚN SENTIDO, DESCONFIRMADA.

LA INVALIDACIÓN TRANSMITE AL INDIVIDUO QUE SE EQUIVOCA.

LA RESPUESTA INVALIDANTE SE JUZGA O CONSIDERA LA EXPRESIÓN DE UNA EMOCIÓN COMO ALGO SOCIALMENTE CRITICABLE.

- **Emocionalidad negativa.**
- **Sensación de distanciamiento.**
- **Reducirá la transmisión de información.**
- **Dificultará la comprensión en la comunicación entre médico-paciente.**

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford Publications.

Fruzzetti, A. (2006). The high-conflict couple: A dialectical behavior therapy guide to finding peace, intimacy, and validation. New Harbinger Publications.

Koerner, K. (2012). Doing dialectical behavior therapy: A practical guide. Guilford Press.

FORMAS DE INVALIDACIÓN

- IMPRECISIÓN:

El individuo se equivoca en la descripción y el análisis de su experiencia, y en particular, de las causas de su emoción.

“Tu no estás triste, estás simplemente cansado”

“Realmente no creo que te sientas así”

“Y tu crees que eso justifica el ponerse de esa manera”

FORMAS DE INVALIDACIÓN

- **MALA ATRIBUCIÓN:**

Se asigna una motivación inexistente a la emoción expresada.(ej huevo kínder)

“Esto lo haces adrede, ¿verdad?”

“Tu no estás triste, la verdad es que tu estás enfadado, pero no lo quieres admitir”

FORMAS DE INVALIDACIÓN

- **DESALENTAR EMOCIONES NEGATIVAS:**

Las expresiones emocionales negativas son claramente desalentadas; promoción clara de valores como “la mente sobre la materia” y “sonreír frente a la adversidad”.

“Mejor no te preocupes más, tómatelo con calma”

“Llorando solo empeoras el problema”

“No hagas de eso un drama, ¡vale?”

- **SOBRESIMPLIFICAR:**

Simplifica en exceso la facilidad para resolver los problemas de la vida, y minimiza las dificultades que conlleva. Comunica que simplemente el esforzarse es suficiente para superar las dificultades.

“Nada de eso, ¡querer es poder!” just do it

“No seas tonto, eso cualquiera podría resolverlo”

VALIDACIÓN

Validación significa **entender con precisión el mundo desde el punto de vista del paciente, y activamente buscar y comunicar como la perspectiva del paciente tiene sentido**. En otras palabras, como la respuesta es relevante, correcta o efectiva.

Esta respuesta puede ser un pensamiento, una emoción, una sensación física o un acto.

Esta en relación con la empatía , va mas allá , empatía es decir te entiendo solamente, pero no te lo demuestro ,no te digo porque te entiendo, si te digo porque te entiendo eso es validar, es un paso mas allá

ES EXPRESAR QUE LO QUE SIENTE TIENE SENTIDO

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford Publications.

Fruzzetti, A. (2006). The high-conflict couple: A dialectical behavior therapy guide to finding peace, intimacy, and validation. New Harbinger Publications.

Koerner, K. (2012). Doing dialectical behavior therapy: A practical guide. Guilford Press.

¿POR QUÉ VALIDAR?

1. Calma las emociones.
2. Mejora la comunicación.
3. Crea confianza, proximidad y seguridad en la relación:
 - Sentirse entendido y aceptado aumenta la sensación de proximidad en la relación.
 - Cuando el estilo de respuesta es la validación, el otro progresivamente se siente más seguro en las interacciones. Expresará más y de forma más precisa.
4. **Facilita la motivación al cambio.**

BALANCE ENTRE CAMBIO Y ACEPTACIÓN

CAMBIO

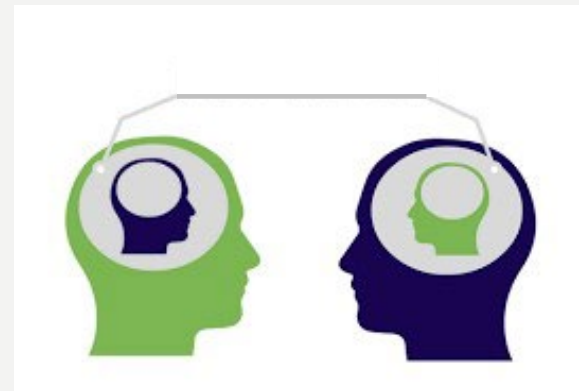


ACEPTACIÓN

SOLUCIÓN
DE PROBLEMAS



VALIDACIÓN



BALANCE ENTRE RESOLVER Y ENTENDER

GUÍA PARA VALIDAR

NIVEL 1

- Escuchar, observar **sin juzgar** lo que el paciente hace, estar atento y alerta a los detalles, recordar información que el paciente ha expresado.
- **Mostrar interés**, aunque sea la 4a vez, **y estar presente** (física...pero también mentalmente).

GUÍA PARA VALIDAR

NIVEL 2

- Se refleja con precisión el pensamiento, asunciones, sentimientos o conductas.
- Se valida al comunicar entendimiento de lo que esencialmente el paciente ha dicho y al parafrasear y resumir se estructura la información de forma coherente.
- Es fundamental devolver **sin interpretar y evitar ser un “loro”**.

GUÍA PARA VALIDAR

NIVEL 3

- Cuando los pacientes articulan emociones parcial o indirectamente expresadas. **Se lee o intuye** lo que uno siente, piensa o hace, sólo por lo que le ha pasado. Se capta la dificultad en la tarea o el sufrimiento del paciente, sin que este lo haya dicho.
- Los pacientes enmascaran, evitan la expresión y sólo muestran una pequeña porción de la emoción. **Debes intuir el resto.** Permitir desde allí expandir ese signo hasta la expresión completa y la elaboración de la experiencia. “Veo tus ojos rojos, ¿has estado llorado?”.

GUÍA PARA VALIDAR

NIVEL 4

- Se intuye y se comunica que las causas probables de **la respuesta del paciente están en relación a experiencia previa, y en ese sentido la respuesta no podía ser otra.**
- Aunque no conozcas todos los hechos asumes que hay una cadena que dirige hasta esa respuesta.
- **Es lo opuesto a la sobresimplificación de las causas de un modelo de “fuerza de voluntad”,** donde las cosas pasaron por no esforzarse suficientemente.

GUÍA PARA VALIDAR

NIVEL 5

- Validamos en términos de las circunstancias presentes.

Comunicamos que la respuesta es correcta y normativa, reconociendo la buena intuición del paciente ante ese contexto.

Así, normalizamos la respuesta del paciente.

GUÍA PARA VALIDAR

NIVEL 6

- Trata al paciente como a un igual, más que un paciente o un trastorno. **Al mismo nivel que tratarías a Un colega.**
- Interactúa como con otro igual por el cual te preocupas.
- Se conjuga tu conocimiento, experiencia y credibilidad en un estilo de comunicación espontáneo y natural.
- Uno **no es condescendiente ni trata al paciente fragilizándolo**, como si fuera un niño o incompetente.

¡Las acciones son más fuertes que las palabras!

GUÍA PARA VALIDAR

- **Escuchar activamente. Mantener contacto ocular, estar centrado.**
- **Estar atento** tanto a las reacciones verbales como no verbales (expresiones faciales, movimientos oculares, orientación del cuerpo...).
- **Observa que está sintiendo el otro** en este momento. Busca la palabra que lo describe.
- **Refleja el sentimiento sin juzgarlo.** El objetivo es comunicar que entiendes como se siente (“Comprendo que estés enfadado”).
- **Céntrate en la conducta, no en la persona.**
- **¡Sé tolerante! Busca como los sentimientos, pensamientos y actos tienen sentido en relación a la historia o situación actual del otro** (aunque tu no apruebes esa conducta).
- Responde de forma que muestre que te tomas al otro en serio.

NIVELES DE VALIDACIÓN

1. PON INTERÉS:

Mira al otro, escucha, no multitarea.

2. REFLEJA:

Retorna lo que has oído, demuestra que escuchaste. No interpretes. No juzgues.

3. LEE LA MENTE:

Se sensible a lo que no se dice, a su expresión facial, su cuerpo. Comprueba que es cierto, no solo lo asumas

“me parece que te sientes...”, “¿puede que te sientas..?”

4. ENTIENDE:

Mira el por qué se siente así. Como eso es entendible por lo que antes le ha pasado.

5. RECONOCE LO VÁLIDO:

Reconoce que la propia situación cuadra con como la persona se siente. Que la situación da sentido a como se siente, que es comprensible.

6. MUESTRA IGUALDAD:

No te pongas ni por encima ni por debajo de la persona. Trátalo como un igual.

Conclusiones.

- ✓ **Practicar el autocuidado**
- ✓ **Maneja emociones**
- ✓ **Se honesto**
- ✓ **No te culpes con lo melones en mal estado**
- ✓ **Se altruista no autosacrificado**
- ✓ **Valida, comprende, acepta antes de resolver hay que entender**

Y por supuesto :

Se café no seas huevo o zanahoria

Gracias
Gracias
Gracias
Y
cúidense

