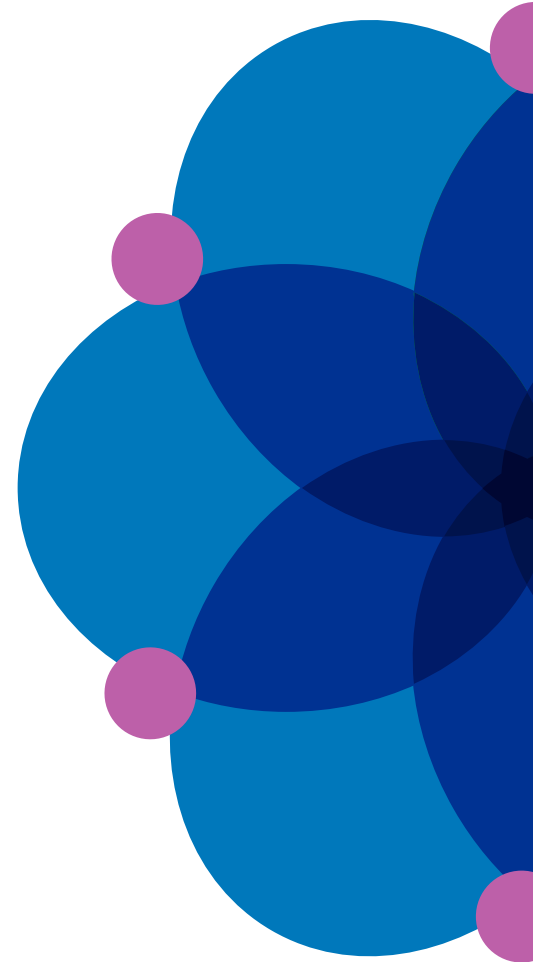
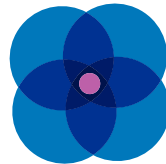
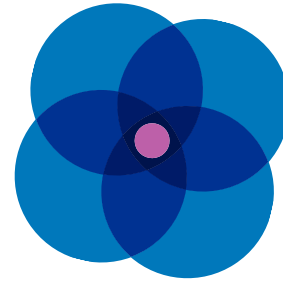


Transitando por las emociones en contextos de soledad

Isabel Cabrera

Facultad de Psicología
Universidad Autónoma de Madrid
i.cabrera@uam.es



Indiqué hasta qué punto está de acuerdo con las siguientes afirmaciones

	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Mi vida no será buena hasta que me sienta feliz	0	1	2	3
2. Mis pensamientos y emociones estropean mi vida	0	1	2	3
3. Las cosas malas que pienso sobre mí mismo deben de ser ciertas	0	1	2	3
4. Si mi corazón late rápido, debe haber algo malo en mí	0	1	2	3
5. Dejo de hacer cosas que son importantes para mí cada vez que me siento mal	0	1	2	3
6. Hago las cosas peor en mi día a día cuando tengo pensamientos que me hacen sentir triste	0	1	2	3
7. No puedo ser un bueno con otras personas cuando me siento molesto	0	1	2	3
8. Tengo miedo de mis sentimientos	0	1	2	3



Pensad en la última vez que os sentisteis solo/a.

- ¿Qué recuerdos os llegan?
- ¿Qué había pasado?
- ¿Qué otras emociones aparecieron?
- ¿Y pensamientos?
- ¿Qué hicisteis?

El mensajero emocional



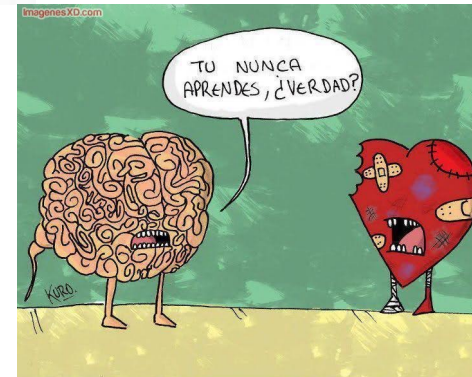
Emociones

PSICOLOGÍA GENERAL:

- Asimetría cognición/emoción

VISIÓN "ESTRECHA" DE LAS EMOCIONES:

- Emociones = alteración = interferencia
- Algo a controlar o suprimir



Funciones de las emociones

FUNCIÓN MOTIVACIONAL Y ADAPTATIVA

- Patrones particulares de procesamiento de la información adaptativos.
- **Tendencias de acción** (el afecto como MOTOR de la acción) vinculadas a necesidades y metas adaptativas y de supervivencia.



- **MENSAJERAS** fundamentales: **brújulas** para el bienestar



FUNCIÓN SOCIAL

- Base de vínculos sociales y afectivos, el **PEGAMENTO SOCIAL**



Casos

*Dominga habla sola:
Mejor hablar sola
que callar
acompañada.*

Libro de Elisabeth Justicia

Caso 1

Elena, de 75 años, es una mujer viuda que hasta hace un año vivía sola en su hogar, un apartamento de un barrio céntrico de Madrid donde residió durante más de 50 años. Elena siempre valoró su independencia, aunque tras la muerte de su esposo hace cinco años, empezó a sentir cierto vacío emocional. En casa tenía una rutina de quehaceres, y además de disfrutar de la costura siempre tenía la radio puesta. Solía mantener una red social limitada pero estable: tenía algunas amigas vecinas con las que quedaba un par de días por semana para pasear y tomar café, iba a la parroquia los domingos, y participaba esporádicamente en talleres organizados por el centro de mayores de su barrio. Además, una vez a la semana su hija Laura iba a casa a comer con ella. Sin embargo, tras sufrir una fractura de cadera los médicos le recomendaron no vivir sola para facilitar su recuperación.

Ante esta situación, su hija Laura insistió para que se mudara a su casa, una urbanización tranquila a las afueras de Madrid. Laura se ha encargado de todos los aspectos del cuidado de su madre y de la casa porque no quería que su madre se resintiera de su problema en la cadera y porque le gusta hacer las cosas a su manera. Cada vez que Elena intentaba hacer algo Laura le acababa regañando y luego Elena se sentía mal por haber hecho enfadar a su hija porque sabía que ella lo hacía con la mejor intención.

Lo que iba a ser una situación transitoria de unos meses se convirtió en permanente porque Elena no recuperó la autonomía que tenía antes de la operación. En la actualidad Elena señala que "me siento muy torpe, ya no puedo hacer nada, ni lo intento, ¿para qué?, ...estoy cansada". Además, se siente culpable por ser una carga, una "invitada perpetua" sin agencia ni autonomía.

Elena se siente sola, frustrada y echa de menos su antigua rutina, dice que "no soporto verme como una inútil, pero no quiero molestar a mi hija con mis cosas, bastante tiene ya cuidando de un trasto viejo". Ya no tiene ganas ni de coser ni se pone la radio. Le han recomendado apuntarse a actividades del centro de mayores del nuevo barrio, señala que ahora es una inútil, que no va a hacer las cosas como las hacía antes. Además, ¿cómo va a hacer nuevas amistades a su edad?

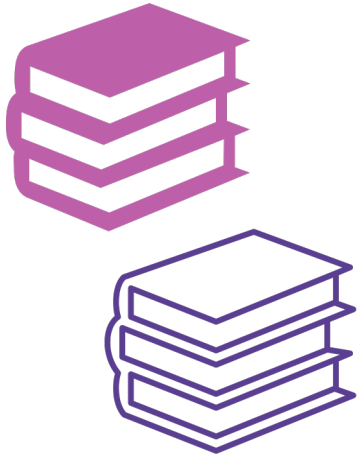


¿Qué factores han
llevado a Elena a
la soledad?

Ejemplos de una decodificación emocional adaptativa o desadaptativa

EMOCIÓN	SIGNIFICADO NO ADAPTATIVO	SIGNIFICADO ADAPTATIVO
Baja autoestima	"No sirves para nada"	"Quizá me gustaría mejorar en algo"
Envidia	"Ojalá le vaya mal"	"Quizás puedes aspirar a algo que tiene esa persona"
Culpa	"Soy una mala persona"	"Quizá he generado un mal a otra persona"
Soledad	"Nadie me quiere"	"Quizá necesite más vínculos interpersonales"

Leyes emocionales



Ley de la
imperfección
emocional

Ley de los vasos
comunicantes
emocionales

Ley de la amnistía
emocional

Ley de la
universalidad
emocional

Ley de la bondad
emocional

Pérdidas y transiciones: interruptores de procesos disfuncionales

LEY UNIVERSAL Y HUMANA:

todo cambia, constantemente...

"Nadie se baña dos veces en el mismo río"

(Heráclito de Éfeso)



¿POR QUÉ NOS CUESTAN TANTO?

PORQUE AFECTAN A:

- Nuestra **identidad**, **autoconcepto**/autoestima
- Nuestros **roles**
- Nuestras **rutinas**
- Nuestro **bienestar**

PORQUE IMPLICAN:

- Soltar lo "conocido" y enfrentar la **incertidumbre**.
- Salir de la zona de "confort"
- Sentir **miedo**, vértigo ante lo nuevo
- **Reajustar** los valores y metas
- Pérdida de algo... ¿también ganancia?

Evitación experiencial

Tendencia/deseo de controlar o evitar el contacto con determinadas emociones, sensaciones y pensamientos, y las situaciones que los activan
(Hayes, Wilson, Gifford, Follete & Strosahl, 1996)

Supresión emocional, negación, conducta compulsiva, ataques de ira, abuso de sustancias, consumo de psicotrópicos, rumiación, preocupación, somatización, victimismo, autocompasión, odio y rencor, etc...



**Si no lo quieres
tener...
¡lo tendrás!**

Fusión con mi pensamiento

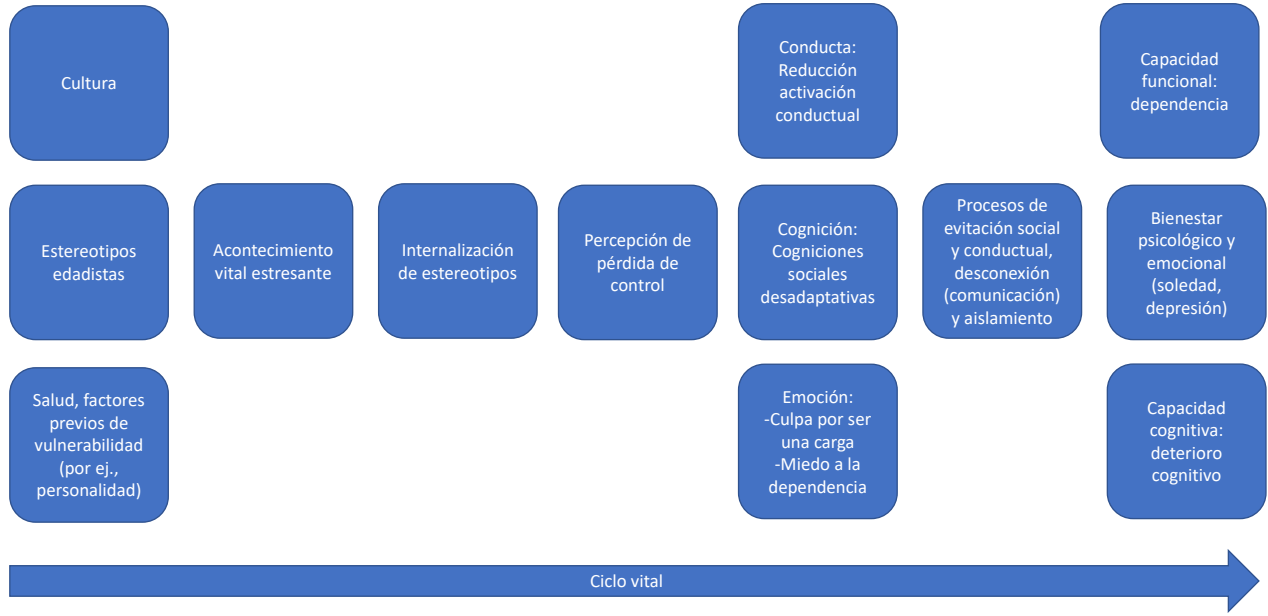
“VIVIR LA VIDA DESDE MI MENTE”
El poder del pensamiento, de lo verbal

Tendencia a engancharse / fundirse con el contenido de lo que pensamos de forma que nuestro pensamiento domina cómo vemos y reaccionamos ante el mundo.

Fusión con adjetivos,
descripciones de uno mismo:
**Autoestereotipos
edadistas**



Modelo integrador de la vulnerabilidad psicológica a la dependencia y el malestar psicológico (Losada et al., 2023)



Modelo integrador de la vulnerabilidad psicológica a la dependencia y el malestar psicológico (Losada et al., 2023)



¿Factores externos?: El papel de la hija

La dependencia como un fenómeno multicausal:

FACTORES FÍSICOS

FACTORES PSICOLÓGICOS

FACTORES CONTEXTUALES:

- Ambiente social (contingencias ambientales y expectativas y estereotipos) =
incapacidad actual vs incapacidad excesiva



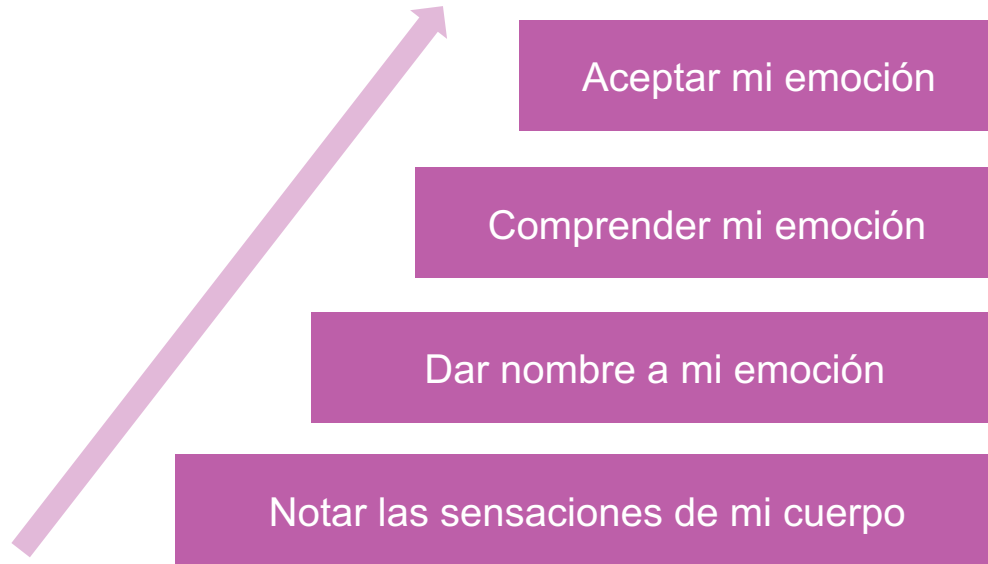
¿Cómo podemos
acompañar?

Aprender a aceptar

Contacto con las emociones

- Facilitar ventilación emocional y validación
- Incrementar la conciencia y comprensión emocional

Escalera de la conciencia emocional



Algunos ejemplos de *feedback*

Cuando empezaste a notar sentimientos de malestar en ese momento, ¿cómo respondiste a ellos? ¿Intentaste alejarlos como si empujaras una pelota de playa bajo el agua o dejaste que flotaran allí? ¿O intentaste sustituirlos por otros «mejores»?

La clave es sentirse preparada para dar cabida a estos sentimientos, de modo que tengan «menos impacto».

Es normal sentirte torpe cuando has dejado de hacer las cosas que hacías antes por el problema de la cadera.

Aprender a aceptar

Contacto con las emociones

- Facilitar ventilación emocional y validación
- Incrementar la conciencia y comprensión emocional

Potenciar la "sabiduría para diferenciar" entre lo inmodificable y lo modificable

- *Concédeme la serenidad para **aceptar** las cosas que no puedo cambiar, el valor para **cambiar** las cosas que sí puedo, y la sabiduría para aprender la **diferencia** (Plegaria de la serenidad)*



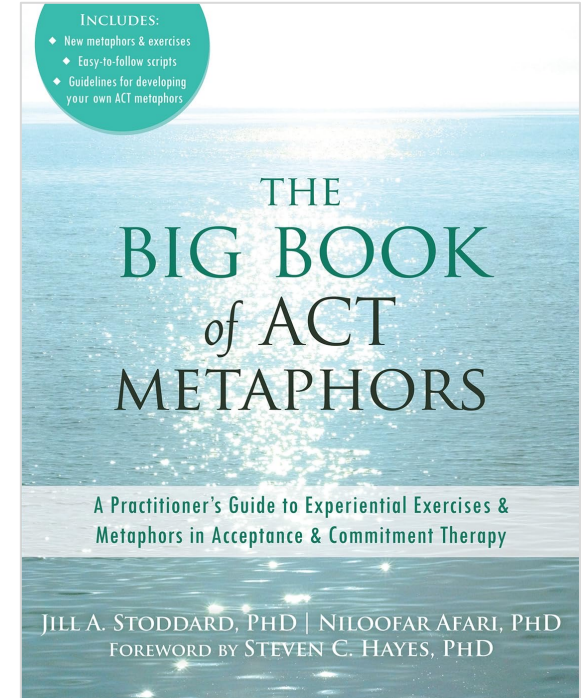
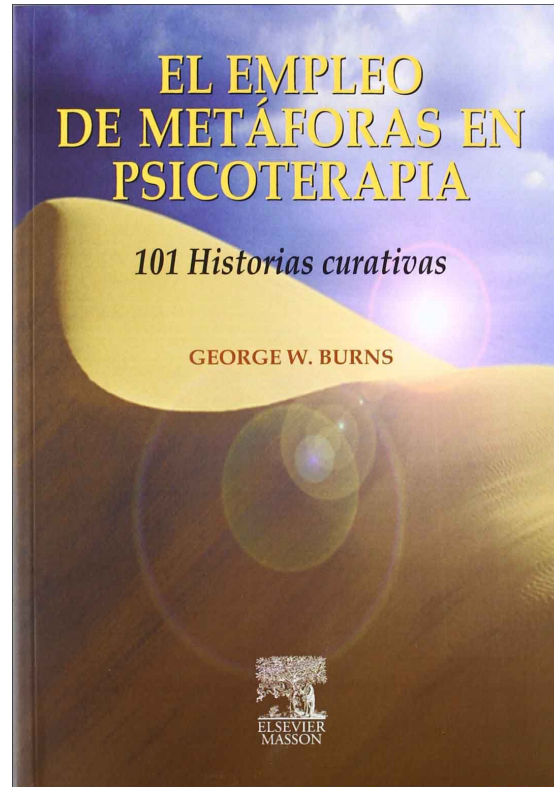
Ruta del análisis y solución de problemas

Aprender a aceptar: uso de metáforas

Parece que, cuando tienes estos pensamientos de ser una inútil es como si condujeras en medio de una densa niebla que te impide ver bien la carretera. Es muy difícil ver por dónde vas en la niebla, así que paras el coche y esperas a que desaparezca. ¿Qué te parece?

Pero cuando conduces y hay niebla en la carretera, ¿te detienes realmente hasta que desaparece? Puede que conduzcas más despacio y con más cuidado, pero sigues adelante. Y a veces ni siquiera desaparece, ¿verdad? Llegas a tu destino y todavía hay niebla en la carretera...

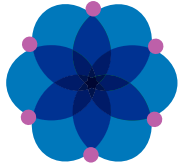
Se parece a lo que haces con tus pensamientos. ... Cuando piensas que eres una inútil o una carga, por ejemplo, es como si estuvieras hicieras lo contrario de lo que harías cuando conduces con niebla.



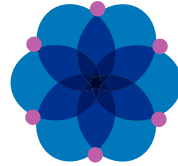
Activación conductual enmarcada en valores



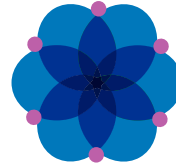
Activación conductual enmarcada en valores



**EMOCIONES
"BLOQUEANTES"**
(pereza/fatiga,
miedo a fracasar, a
ser una carga...).



**REGLA
"EMOCIÓN-REQUISITO
PARA ACCIÓN"**
pensar que "debo"
sentirme de una
determinada manera para
hacer las cosas.



**PENSAMIENTO
DICOTÓMICO
ANTES-TODO...
AHORA-NADA**

Defusión cognitiva: "Yo no soy mi mente"

- **Dar al pensamiento la importancia que tiene: no más.**
"La mente no siempre es nuestra amiga...y yo no soy mi mente"
Aceptar los pensamientos y seguir tus metas
- **Mirar **A** los pensamientos, más que **DESDE** los pensamientos**
- **Notar los pensamientos, no enredarse en ellos: no "comprarlos"**
- **Quitar poder al pensamiento:**
Repetir el pensamiento hasta el absurdo:
"torpe, torpe, torpe"
- **Distancia con el pensamiento:**
"Saluda al pensamiento..."
"Estoy teniendo/notando el pensamiento..."



Ayudar a poner límites

Describir los hechos de forma objetiva, sin interpretar, y dejar de lado los juicios y evaluaciones
"Has estado estos meses cuidándome tras la operación"

Describir las **emociones**

"Siento que he perdido mi autonomía. Me siento una inútil, siento que no me dejas hacer nada"

Poner en palabras la **necesidad/es** que no están siendo satisfechas
"Necesito o me gustaría hacer más cosas"

Hacer una **petición**

"Me gustaría comenzar a ayudar con las cosas de la casa"

Caso 3

Montse, de 64 años, siempre se ha definido como una mujer fuerte. Desde pequeña asumió muchas responsabilidades como la mayor de cinco hermanos, ayudando a sus padres con el cuidado de sus hermanos pequeños. Lleva con Álvaro, su marido, toda su vida. Montse trabajó como editora hasta que decidió dedicarse al cuidado de sus hijos, aceptado solo trabajos puntuales con su antigua editorial, pero siguió disfrutando de su gran afición: la lectura.

En estos momentos lleva cinco años cuidando de Álvaro, quien padece Alzheimer. Álvaro fue un abogado laboralista reconocido, pero tuvo que dejar su profesión cuando comenzaron los primeros signos de deterioro cognitivo. Desde entonces, su dependencia de Montse ha ido en aumento. "Esto avanza muy rápido, a veces siento que es como si no estuviera".

Montse y Álvaro tienen tres hijos que ya no viven con ellos y que están preocupados por su madre. Aunque intentan ayudarla, Montse insiste en que el cuidado de Álvaro es su responsabilidad y no quiere involucrarlos. No considera la posibilidad de contratar a una persona para que le ayude ni de recurrir a un centro de día. "¿Cómo le voy a abandonar?". Álvaro cada vez está más desorientado, se inquieta mucho cuando Montse no está cerca, preguntando constantemente por ella. Montse siente que es la única persona que puede calmarlo y mantenerlo anclado en el presente. "Debo mantenerme fuerte, ahora soy su único pilar".

El cuidado constante de Álvaro ha transformado completamente la vida de Montse. Antes disfrutaba de la lectura y mantenía una vida social y cultural activa. Ahora ha dejado hasta la lectura, señalando que no tiene tiempo ni capacidad para concentrarse o disfrutar. Aunque sus hermanas, que viven lejos, intentan apoyarla visitándola de vez en cuando, Montse percibe estas visitas como una carga más. "Les digo que no vengan, pero no me hacen caso, y tengo que estar pendiente de ellas y de Álvaro". "Sé que estoy sola, pero es lo que me ha tocado". Sus hijos describen a Montse como una persona muy fuerte. "No dice cómo se siente por no preocuparnos", reconocen. Sin embargo, saben que su madre está sufriendo, aunque lo oculte.



¿Qué factores han
llevado a Montse
a la soledad?

Pérdidas y transiciones

Rol de cuidadora



Creencias que no ayudan

Debo ser una cuidadora perfecta y competente

El cuidado de uno mismo es un comportamiento egoísta. Todo el bienestar y la felicidad de mis familiares son mi principal y única responsabilidad

Tengo que experimentar sentimientos y pensamientos positivos sobre mi familiar y mi papel de cuidador. No es correcto experimentar emociones y pensamientos negativos relacionados con el papel de cuidador



Reduccionismo vital

- Focalización exclusiva en un valor
- Escasa activación conductual

Fusión con adjetivos, descripciones de uno mismo

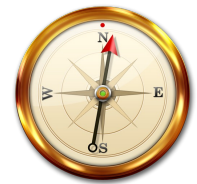
- Fuerte
- Pilar

Evitación experiencial

- Vulnerabilidad
- Tristeza
- Culpa

Lleva sola el cuidado





¿Cuál es el mensaje de la culpa?

CULPA ADAPTATIVA

- Permite darnos cuenta de nuestros errores y así poder repararlos
- Protege/arregla nuestras relaciones con personas importantes para nosotros

CULPA DESTRUCTIVA

- No nos lleva a ninguna parte, la brújula está desviada
- Nos paraliza (¿has dejado alguna vez de hacer algo por sentirte culpable?)
- Me castigo a mí mismo, pero la situación no cambia



Duelo anticipado

Las pérdidas más significativas asociadas a la demencia suelen ocurrir antes del fallecimiento de la persona con demencia (Blandin y Pepin, 2017).

Pérdida ambigua: el ser querido está físicamente presente, pero cognitiva/ emocionalmente ausente (Boss y Kaplan, 2004). "Casadas-viudas" (Baxter et al., 2002).

Dificultades para procesar esta pérdida ambigua = falta de comunicación, de cierre con la persona con demencia.



- Síntomas depresivos
- Culpa
- Aislamiento social
- Duelo complicado tras fallecimiento



¿Cómo podemos
acompañar?

Análisis de la culpa: ¿por qué me siento así?

¿Hay error, responsabilidad objetiva?

SÍ

- Reconozco y pido perdón si lo veo conveniente
- Reparo el daño si se puede reparar
- Me perdono a mí misma: "me puedo equivocar/ no soy perfecta. Esto me hace humana"

NO

Hay sólo autocondena o condena de otros que yo "me creo"

Facilitar la identificación de la culpa destructiva



“Siento que he hecho algo mal”

¡OJO!

Sentirlo \neq haberlo hecho

AYUDAR A LA REFLEXIÓN

- Debería ser competente y perfecta en el cuidado de mi familiar.
- No debería cometer errores.
- Debería saber qué hacer y tener la situación bajo control.
- No debería tener estas emociones, pensamientos



- ¿Hasta qué punto es posible no cometer errores?
- ¿Es posible ser perfecto en todo?
- ¿Es posible tener todo bajo control?
- ¿Es posible no sentir tristeza, cansancio en esta situación?

Flexibilizar, suavizar, matizar,
quitar peso al juicio
Recordar que soy un ser
humano, falible, limitado
“NO SOY OMNIPOTENTE”



¿Cuándo una norma o creencia no me ayuda?

No me ayudan	Me ayudan
Me desvían de mis valores: ignora mis necesidades y emociones, paraliza mi vida	Me acercan a mis valores: tienen en cuenta mis necesidades y emociones, dirigen mis acciones hacia lo que me importa
Rígidas: globales, sin excepciones	Flexibles: tienen en cuenta excepciones y situaciones especiales
Absorbidas: no las he cuestionado, aceptadas sin más	Propias: elegidas y creadas por mí misma
No realistas: imposibles de cumplir	Realistas: se ajustan a las circunstancias

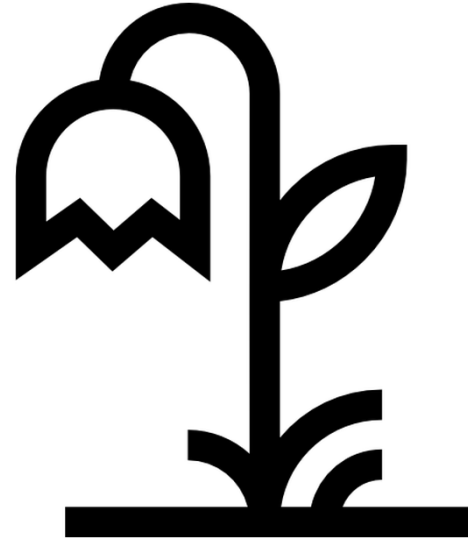
Aprender a aceptar

- Transitar la culpa, atravesarla, abrazarla, invitarla a un café para irnos ella y tú a ver a una amiga
- Ayudar a identificar y expresar el duelo anticipado



Activación conductual enmarcada en valores

- ¿Cómo está la planta del autocuidado?
- ¿Y el resto de plantas/valores?





Activación conductual enmarcada en valores

Valor identificado	Acciones concretas para el valor
<p>Cuidarme a mí misma:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poder expresar mejor mis emociones y pensamientos2. Disfrutar más de mi aficiones y actividades de ocio	<ul style="list-style-type: none">• Compartir tiempo con mi familia• Pedir ayuda a mis hijos para hacer las cosas• Comprar la novela que me han recomendado• Dar un paseo por barrio• Llamar a mi amiga Laura

¿Cuál sería el paso más pequeño que puedes dar para acercarte a ese valor?



Activación conductual enmarcada en valores

Valor identificado	Acciones concretas relacionadas con ese valor
<p>Cuidarme a mí misma:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Poder expresar mejor mis emociones y pensamientos2. Disfrutar más de mi aficiones y actividades de ocio	<ul style="list-style-type: none">• Compartir tiempo con mis hijos• Pedir ayuda a mis hijos• Comprar la novela que me han recomendado• Dar un paseo por barrio• Llamar a mi amiga Laura

Caso 2

Luis, de 70 años, es un hombre viudo desde hace 10 años y jubilado desde hace 5. Durante su vida laboral, trabajó como empleado en una pequeña empresa de obras y reparaciones. Mantiene contacto con sus amigos de siempre, pero por unas cosas u otras cada vez se ven menos. Luis tiene dos hijos, Ana y Marcos, quienes tienen sus propias familias y responsabilidades, pero viven relativamente cerca. Nos cuenta que su vida ha girado siempre entorno a su mujer, su compañera, su media naranja, y el proyecto conjunto de tener una familia. Luis reconoce que el pago de la familia era su mujer: "ella era la cariñosa, los nietos la adoraban, yo el poli malo que pone los límites, pero alguien tiene que enseñarles la realidad a las nuevas generaciones. Ahora cada vez entiendo menos las cosas..."

Luis espera las llamadas y visitas de sus hijos. Cuando le llaman o van a verle les suele decir lo solo que se encuentra y el poco caso que le hacen. Luis comenta que Marcos, que tiene dos hijos de 6 y 4 años, se pasa los fines de semana con la familia de su mujer, "esa le ha comido la cabeza, y los hijos hacen lo que les da la gana con ellos, no entiendo esta moda de crianza "todo a demanda". Se lo digo siempre a Marcos, pero ni caso". Ana le visita algo más, pero "se pasa el día trabajando para el sueldo que gana. Sus hijos (de 15 y 17 años) pasaban antes mucho por casa, les hemos ayudado en todo: les recogíamos del colegio cuando Ana y su marido no podían, los llevábamos a las actividades extraescolares, se han pasado tardes enteras con mi mujer y conmigo, pero ahora no les veo el pelo, y cuando vienen se pasan el día mirando el móvil".

Comenta que "se ha matado a trabajar por esta familia" y ahora se siente enfadado y abandonado por ellos, y señala que "ya no cuento para nada".



¿Qué factores han
llevado a Luis
a la soledad?

Pérdidas y transiciones

Jubilación

Fallecimiento mujer

**Percepción de pérdida de
rol de paterfamilias**

**Segundo nido vacío
(Cohen et al., 2023) = los
nietos**

Segundo nido vacío

EMOCIONES NEGATIVAS:

- Vacío, soledad, tristeza
- "Ya no me necesitan"
- "He envejecido"
- Ingratitud, abandono

«Les di todo. Ahora son adolescentes. No lo entiendo. Mis nietas han cambiado... todo ha cambiado. No las obligaré a venir a mí... ¡Yo solía cambiarles el pañal!»

EMOCIONES POSITIVAS:

- Apreciados por sus hijos
- Felices, satisfechos, orgullosos
- Liberados

«Ha crecido, tiene otras necesidades [...] Si no lo acepto, quizá venga menos a menudo porque se sentirá incómodo. Tengo que entenderle».

La importancia de encontrar una ocupación alternativa

**Falta de activación conductual:
nuevos valores**

**Falta de habilidades de
comunicación:**

- La forma de comunicarse aleja a sus hijos y nietos
- Dificultades para expresar sus necesidades





¿Cómo podemos
acompañar?

Potenciar el ajuste de metas flexible y la redefinición de valores

TRANSICIONES RELACIONADAS CON EL ROL DE PADRE/ABUELO

“¿Ahora cómo lleno este vacío? ¿Quién me necesita ahora?”

¿Qué valor subyace? Cuidar, ayudar.... ¿Qué nuevo traje le podemos poner a este valor?
¿Qué otras cosas puedes hacer que te aportan esta experiencia?

Ejemplos: voluntariado, nuevas formas de “cuidar” (p.ej., nuevas actividades con los nietos y con sus hijos)

Valor: ser buen padre y abuelo

Describirlo: Ejemplo "demostrarles cariño, agradecimiento y preocupación, ayudarles en lo que pueda. Pasar tiempo juntos de calidad"

¿Qué puedo hacer yo, qué está en mi mano, bajo mi control?

TOCA ACTUAR: COMPROMISO CONMIGO MISMO

Plan de acciones

1. Llamarles dos veces por semana para ver cómo están
2. Quedar a comer cada 15 días cerca de su zona de trabajo
3. Acompañar a los nietos a los partidos los sábados
4. ¿Más?

¿Qué no está en mi mano, no está bajo mi control?

TOCA FUNDAMENTALMENTE ACEPTAR

1. Tiene una mujer que "manda" mucho y tira hacia su propia familia
2. No educan como yo lo hice
3. No comparto la elección laboral de mi hija
4. Cambios generacionales

Mejorar las habilidades de comunicación

Objetivo: que la persona tome conciencia de cómo se comunica, que vea las consecuencias para la relación y pueda aprender formas alternativas de comunicarse.

Situación	¿Qué dijo/hizo él?	¿Qué dije/hice yo?	¿Qué dijo/hizo él después?	¿Qué dije/hice yo después?	Consecuencias para la relación
<p>Ejemplo:</p> <p>Estábamos hablando sobre las dificultades para comer y dormir de mi nieta pequeña: "tenéis que poner límites y rutinas"</p>	<p>Se enfadó por decirle lo que tenía que hacer:</p> <p>"No te metas en cómo educamos a nuestros hijos"</p>	<p>"Siempre igual, no se te puede decir nada, eres muy cabezota, no te dejas aconsejar"</p>	<p>"Eres tú el que siempre estás igual, pareces un disco rayado. Me están esperando"</p> <p>Y se fue de casa</p>	<p>Me enfadé y al rato me quedé fatal</p>	<p>Siempre acabamos discutiendo y distanciados. Ya no puedo decir nada, es un cabezota.</p>

Mejorar las habilidades de comunicación

Objetivo: expresar necesidades

- Los demás no siempre saben cuáles son nuestras necesidades
 - Preparación mental para las dos posibles respuestas cuando hacemos una petición: "sí" y "no"
 - Verbalización directa y precisa: qué y cuándo: *Me gustaría comer contigo este jueves*
- Autorrevelación: *Últimamente me encuentro un poco solo y aburrido, me encantaría pasar un rato contigo*
 - Ofrecer alternativas: *¿Te viene mal? Dime qué día puedes tú.*
 - Terminar de forma positiva: *Muchas gracias, estoy deseando compartir ese rato juntos*

Indique hasta qué punto está de acuerdo con las siguientes afirmaciones

	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Mi vida no será buena hasta que me sienta feliz	0	1	2	3
2. Mis pensamientos y emociones estropean mi vida	0	1	2	3
3. Las cosas malas que pienso sobre mí mismo deben de ser ciertas	0	1	2	3
4. Si mi corazón late rápido, debe haber algo malo en mí	0	1	2	3
5. Dejo de hacer cosas que son importantes para mí cada vez que me siento mal	0	1	2	3
6. Hago las cosas peor en mi día a día cuando tengo pensamientos que me hacen sentir triste	0	1	2	3
7. No puedo ser un bueno con otras personas cuando me siento molesto	0	1	2	3
8. Tengo miedo de mis sentimientos	0	1	2	3

Forma abreviada del Cuestionario de evitación y fusión

Adaptación para adultos del cuestionario para adolescentes de García-Rubio et al., 2020

Acompañando en la relación de ayuda

Apoyar/Reconocer/Validar
Aceptación
Reconocer identificar competencias y recursos
ESCUCHA ACTIVA
ALIANZA

VOSOTROS/AS



Empoderar
Motivar
Potenciar
Comprometerse con la ACCIÓN
para el cambio

Gracias por vuestra atención

Isabel Cabrera

Facultad de Psicología
Universidad Autónoma de Madrid
i.cabrera@uam.es

