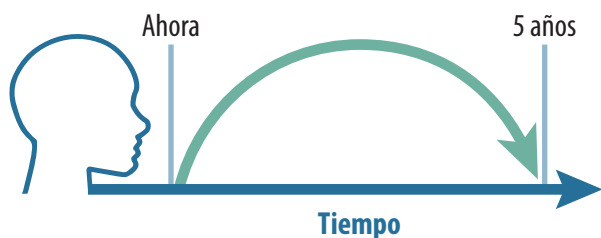


FICHA 1

¿CÓMO ME VEO DENTRO DE 5 AÑOS?



Pensaremos sobre lo que queremos que sea nuestra vida en el futuro, comprendiendo que eso depende mucho de nuestra actitud, palabras y acciones en este día (en el plano personal, familiar, laboral, etc.), y nos preguntaremos en qué podemos mejorar hoy para que nuestro futuro sea mejor en cualquiera de esos ámbitos.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 2

REGRESO A LO MANUAL



Intentaremos ser muy conscientes de lo que vemos y oímos, así como de lo que decimos y hacemos, con el propósito de reducir lo automático y darnos más cuenta de todo. Igualmente procuraremos hacer cosas fuera de lo habitual para flexibilizar el perímetro de nuestra zona de confort (donde tienen lugar nuestras acciones y reacciones más automáticas).

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 3

UN BUEN ORDEN DE VALORES

Lo primero en primer lugar: hacer lista de prioridades y analizar la dedicación a cada una de ellas.



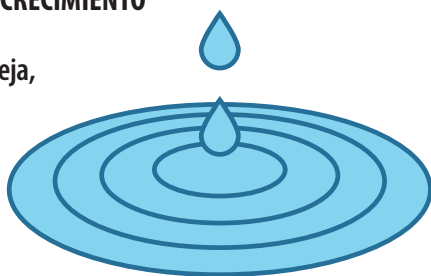
Una vez que tenemos hecha la lista de prioridades, procuraremos dedicar un tiempo y una atención especial a lo más importante: tal vez, estar más con la familia, una llamada telefónica expresando nuestros sentimientos a alguien querido, una mayor atención a la vida espiritual... Procuraremos que nuestra atención y dedicación sean coherentes con lo que es más importante en la lista de prioridades.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 4

ORDEN EN EL CRECIMIENTO

Yo mismo, pareja, hijos, amigos, compañeros.



Todo cambio y mejora debe empezar por nosotros mismos. Por ello nos centraremos en corregir cualquier aspecto que sea susceptible de crecimiento. Este es un día para analizar qué cambios hay que hacer y ponernos a ello. Puede ser una falta de control en la comida, la costumbre de trasnochar, el dejar las cosas para mañana, una forma inadecuada de relacionarme con los demás, un uso abusivo de las pantallas...

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 5

EL 100% DE RESPONSABILIDAD

100%
PLENAMENTE
RESPONSABLE
por acción o por reacción

Nuestras reacciones también son nuestra responsabilidad al cien por cien. Vamos a estar muy atentos a cada reacción que podamos tener para superar cualquier tendencia a justificar nuestras reacciones por lo que hayan dicho o hecho los demás. Vencer esa tendencia nos dará mucho control sobre nosotros mismos y supondrá subir un importante peldaño en la escalera de nuestro crecimiento.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 6

EL CRECIMIENTO EN PESO ESPECÍFICO

$$Pe = \frac{\text{Peso}}{\text{Volumen}}$$

Además de ser muy conscientes de lo que estamos haciendo para crecer, haremos algo más: pondremos especial atención en no colaborar en que los demás lo vean y lo alaben. Recordemos las palabras de Salomón: «El hombre cuerdo oculta su saber» (Proverbios 12: 23).

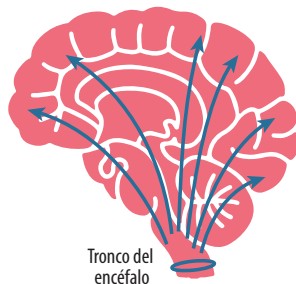
Procuremos seguir siempre ese principio de sabiduría, pero de una forma especial en este día. Buscamos el crecimiento en peso específico, en el interior.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 7

EL SARA, UN AUTÉNTICO REGALO

Podemos programar nuestra atención de forma positiva.



Tronco del encéfalo

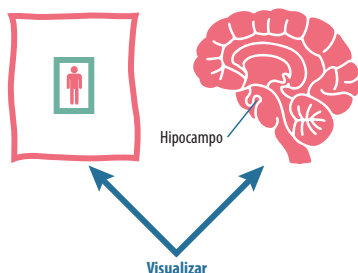
Esta ficha no se escoge ningún día, solo se repasa con el resto de las fichas. De hecho, el SARA funcionará siempre a través de la ficha del día que elijamos, la cual lo activará a nuestro favor.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 8

LA MEMORIA A CORTO PLAZO

Pendientes y vigilantes, controlando nuestra memoria a corto plazo.



Visualizar

¿Qué estamos situando en ese pequeño «territorio» a lo largo del día? Ayudémonos del gráfico y así podremos, incluso, visualizarlo en nuestro cerebro, recordando que todo lo que vemos, lo que oímos, lo que pensamos, lo que sentimos, está recogido en este pequeño espacio. En este día tenemos que ser muy conscientes de que existe esa zona en nuestro cerebro que se llama hipocampo y que es muy importante cuidarla.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 9

LA SUSTITUCIÓN DEL PENSAMIENTO

Cambiando de «vía» consciente y voluntariamente.



Haremos el ejercicio de cambiar de pensamiento (entre cinco y siete veces, como mínimo, a lo largo del día). En cualquier momento podemos decidir pensar en una botella, en un coche de color rojo, en una bicicleta, en el concepto de libertad, en un árbol frondoso, etc. No tiene importancia lo que sea, lo importante es llevar a cabo el ejercicio de cambiar conscientemente el objeto del pensamiento.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 10

EL PAÍS DEL TIEMPO APROVECHADO

La importancia de organizar de forma eficaz nuestro tiempo.



Estableceremos las dos primeras «columnas» de nuestro tiempo. Posteriormente iremos aumentando las columnas hasta llegar a un mínimo de cinco y un máximo de siete (añadiendo una nueva cuando se elija esta ficha para el día).

Columnas posibles: El proyecto de crecimiento que realizamos, hacer ejercicio, un tiempo de lectura, un rato dedicado a la oración o la meditación, etc. No hay que tener prisa en aumentar las columnas. Lo fundamental es no hacer excepciones en el cumplimiento diario.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 11

CUANDO EL CEREBRO ATIENDE

Pendientes de nuestra atención, dueños de ella, evitando la dispersión.



Procuraremos no dispersarnos, asegurándonos de que somos nosotros mismos los que controlamos la atención, y no los demás o el entorno. Conviene recordar los cinco aspectos mencionados sobre la atención: elección, enfoque, mantenimiento, división y alternancia. También es positivo darse cuenta de cuándo es necesario intensificar la atención para convertirla en concentración.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 12

SUPERCUALIFICADOS PARA APRENDER

¡Aprender algo nuevo HOY!
(Sin memorización literal).



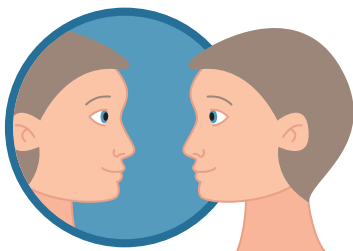
Se puede leer algún artículo u otro material interesante, ver algún vídeo con un buen contenido, investigar sobre un tema, escuchar algún podcast, etc. Se trata de aprender algo nuevo y disfrutar de esa experiencia. Conviene tomar nota de lo que se ha aprendido en una libreta a modo de registro. Esta ficha no implica memorización. Se trata solo de aprender algo que antes no sabíamos.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 13

EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

Un día para, sobre todo, mirar hacia dentro: «¿Quién soy?», «¿Cómo soy?».



Miraremos «hacia dentro», autoobservando nuestros pensamientos, sentimientos, deseos, actitudes..., aumentando nuestra consciencia de nosotros mismos. Será muy positivo hacer uso de algún material que nos ayude en este proceso. En la actualidad hay buenos materiales en forma de tests o cuestionarios. (Existen libros de tests muy útiles a este respecto).

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 14

OTRA VIRTUD DEL APRENDIZAJE

Podemos reemplazar tendencias negativas con nuevos aprendizajes positivos (fichas).



Si nuestra mente desea tomar un camino que no es conveniente para nosotros, hagamos uso de alguna estructura que hayamos aprendido hasta aquí y encajémosla en nuestra mente. Y no argumentemos, solo pensemos en la estructura que consideremos que puede ser más útil en esa situación. Hay que mantenerla durante, al menos, un minuto. Descenderá el potencial de deseo (dopamina). Y si emerge de nuevo, hay que repetir la maniobra.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 15

LO QUE APORTA LA MEMORIZACIÓN

Memorizar literalmente algo que pueda ser útil tener disponible en la mente.



Podemos memorizar frases, algún tipo de pensamiento, determinados datos, alguna cita bíblica, etc. Conviene repasarlo en el día como si fuera la propia ficha. Será también muy útil anotarlo en una libreta como se sugería en la ficha nº 12. Una sugerencia: si se memoriza algún pensamiento inspirador cada semana, será de gran beneficio. (La memorización debe ser literal, aunque preferiblemente de algún texto de no más de doce palabras).

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 16

LA REFLEXIÓN Y LA AUTORREFLEXIÓN

Reflexionar es la forma de profundizar la experiencia de vivir.



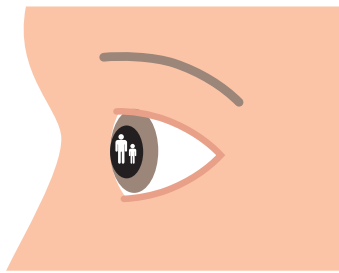
Podemos reflexionar sobre algo que leamos, sobre una obra de arte, una poesía... ¡Que sea un día de celebración de la reflexión! Un día en el que nos permitamos muy poco espacio para los automatismos que nos invaden. Seamos conscientes de nuestras manos tecleando en el ordenador o barriendo nuestra casa, atentos al hecho de que nuestros ojos ven y nuestros oídos oyen... ¡Seamos conscientes de la vida!

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 17

OBSERVAR Y SENTIRSE OBSERVADO

Ser un observador activo de los aspectos humanos y relacionales.



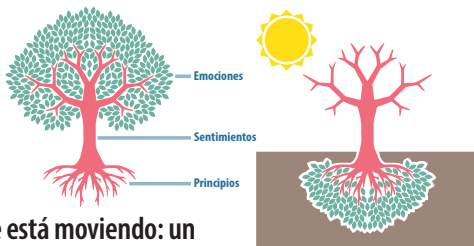
Intensificaremos la observación de los demás, nos fijaremos en cómo evolucionan las relaciones, escucharemos con atención las palabras, observaremos los gestos y las actitudes. Todos los aspectos humanos y relacionales serán nuestro foco de atención y de reflexión. Y siempre con el deseo de aumentar la empatía hacia los demás.

Si, adicionalmente, se toma nota de algunas de estas reflexiones en el cuaderno arriba mencionado, aún será más útil.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 18

EL ÁRBOL AFECTIVO



¿Qué me está moviendo: un principio o una emoción?

Procuraremos ser muy conscientes de si lo que hacemos lo hacemos guiados por nuestros principios o por nuestras emociones, con el propósito de que nuestra vida afectiva pueda alcanzar su mayor equilibrio y estabilidad.

Una forma de ver hasta qué punto estamos alcanzando ese estado es observar si somos fructíferos para los demás.

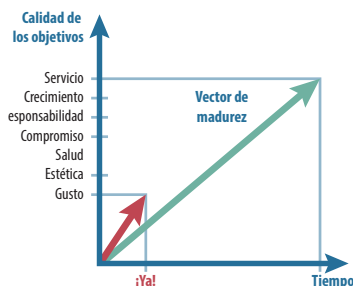
No queremos ser un «árbol» plantado del revés.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 19

LA MADUREZ NECESARIA

Huir del «Lo quiero ¡ya!» y buscar el crecimiento y el servicio (repasar eje vertical).



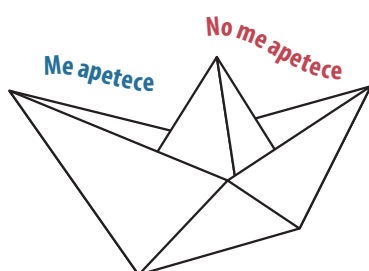
Hay que repasar los siete niveles (eje vertical) para ser muy conscientes de ellos, y anteponer el crecimiento y el servicio a los demás (una sonrisa, un acto amable, un favor, una renuncia...) al gusto personal. También hay que huir de la urgencia del «¡Ya!», moviéndonos por objetivos a medio y largo plazo (eje horizontal).

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 20

LA SUPERACIÓN DE LOS «ME APETECE / NO ME APETECE»

Para no ser como un barquito de papel a la deriva.



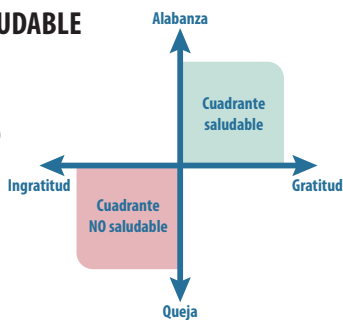
Trataremos de ser muy conscientes de nuestro circuito dopaminérgico, el que se mueve por los «Me apetece / No me apetece», lo cual será el primer paso para alcanzar su control, en lugar de ser controlados por él. Ayudémonos también de la ficha 1, en la que se nos invitaba a «vernors» cinco años más adelante en el tiempo, pues el futuro será muy diferente según dominemos o nos dominen los «Me apetece / No me apetece».

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 21

EL CUADRANTE SALUDABLE

Para ir al cuadrante saludable, el camino es la gratitud y la alabanza.



Estaremos muy atentos a todo lo que pueda ser motivo de valoración y alabanza, así como de gratitud, y lo expresaremos verbalmente siempre que sea posible. Si escribimos al acabar el día los motivos de gratitud y alabanza que hayamos podido experimentar, será muy positivo.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 22

LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD

$$\text{Felicidad} = \frac{A + B}{C}$$

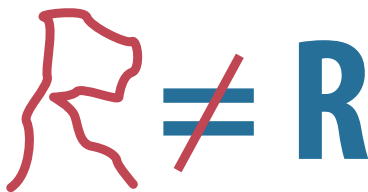
Conscientes de TODO lo bueno y positivo que hay en la vida.

Pensaremos detenidamente en los motivos que tenemos para estar satisfechos (numerador), sabiendo que para que crezca no debemos dar nada por hecho y prestar mayor atención a todo lo bueno que hay en nuestra vida. El resultado será mayor gratitud, que es clave para ser felices.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 23

REACCIONAR O RESPONDER



Muy atentos a si reaccionamos o respondemos.

Pondremos gran atención en no movernos desde el impulso y la reacción, sino procurando que lo que digamos o hagamos vaya acompañado de reflexión en algún grado. Tendremos especial cuidado cuando algo nos afecte emocionalmente. Es en esos momentos cuando somos más proclives a reaccionar. Vencer en este punto es alcanzar una gran victoria.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 24

EL ENOJO, UNA EMOCIÓN BASTANTE INÚTIL

Sustituyendo el enojo por tristeza y/o Preocupación.



En cada ocasión en que sintamos el impulso de enojarnos, conviene recordar que hay, como mínimo, dos opciones mucho mejores que el enojo (la tristeza y la preocupación). Eso permitirá orientarse hacia la solución de la situación generadora de malestar en lugar de quedarnos bloqueados en esa emoción. Para ello será necesario estar muy alerta.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 25

UNOS MINUTOS O UNAS HORAS MÁS ADELANTE

Podremos prevenir más y lamentar menos.



Vamos a desplazar nuestra mente, nuestra visión de las cosas, hacia unos minutos o unas horas más adelante. La percepción puede variar mucho con solo hacer esta pequeña maniobra mental. Y cuando hayamos superado esos momentos críticos en los que habríamos elegido una opción peor, interiormente vamos a expresar gratitud, incluso de forma vehemente (sobre todo cuando, ya dejada atrás esa situación, hayamos cosechado mejores resultados).

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 26

TRES PALABRAS MÁS Y UNA MENOS

Mejorando la calidad de nuestras palabras mejoramos nuestro cerebro.

3 +
1 -

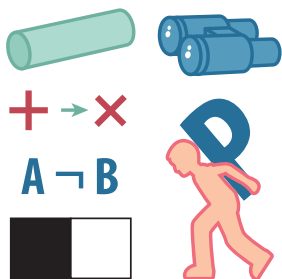
Procuraremos usar lo más posible las palabras positivas que hemos escogido, cuidándonos de no pronunciar, en ningún caso, la que hemos elegido descartar. En las sucesivas ocasiones en las que escojamos esta ficha, tomaremos nuevas palabras o repetiremos las que ya hayamos usado en ocasiones anteriores, según lo que veamos necesario.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 27

ERRORES EN LA FORMA DE PENSAR

Estando alerta para no incurrir en distorsiones cognitivas.



Pondremos una atención especial en no incurrir en las distorsiones de Aaron Beck (abstracción selectiva, maximización/minimización, generalización excesiva, pensamiento absolutista dicotómico, inferencia arbitraria, y personalización), así como en evitar comparaciones y el uso inadecuado del verbo ser. Por ser varias, al principio puede costar un poco, pero sucesivamente nuestro cerebro las captará de forma inmediata.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 28

EXPRESIONES ANTIDESÁNIMO

A pesar de todo...
De todas formas...
No obstante...
Sin embargo...

Haremos uso de estas expresiones antidesánimo en toda situación que pueda ser negativa o molesta, y pondremos nuestra atención en los cambios emocionales que esto genera. Eso producirá que estas expresiones se incorporen más consistentemente como un recurso fácil y eficaz.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 29

UN TIEMPO VERBAL INÚTIL

~~«SI HUBIERA...»~~

Si se escoge esta ficha, probablemente será porque se estamos sufriendo bajo el peso de algún «Si hubiera...». En ese caso, pondremos todo nuestro empeño en desechar esa expresión de nuestro pensamiento y de nuestro lenguaje.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 30

PROSIGO

Hacia delante y hacia arriba (Proverbios 15: 24).



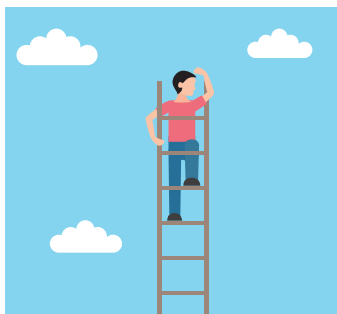
Pondremos atención especial en sentirnos en proceso, no dejándonos detener ni por las dificultades de la vida ni por los errores propios o ajenos. No somos productos acabados. ¡Seguimos adelante!

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 31

LA VISUALIZACIÓN

Oteando el horizonte,
«mirando» lo que
quieres llegar a
alcanzar, viéndote allí.

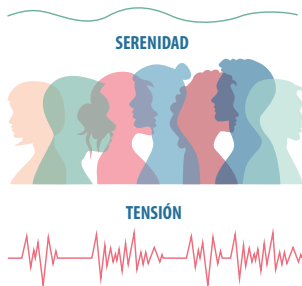


Esta ficha se repasará como parte del grupo 5 pero no se escogerá como ficha del día, puesto que la visualización es algo que conviene hacer con cualquiera de las que escojamos. Tras elegir la ficha del día, nos vamos a visualizar materializando de manera óptima el contenido de la misma durante esta jornada. O sea, respondiendo en lugar de reaccionar (si es la ficha 24), no enojándonos (si es la 25), usando determinadas palabras que hemos elegido (si es la 27), etc.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 32

TENSIÓN Y SERENIDAD



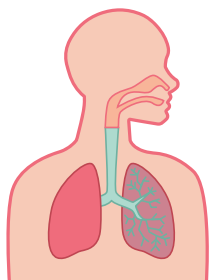
Vamos a poner un cuidado especial en vivir la jornada con gran calma, hablando y actuando con sosiego, sin dejar que el entorno nos acelere. Aun en momentos que puedan invitarnos a la tensión, actuaremos conscientemente para mantener la serenidad. ¡Es nuestra elección!

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 33

EL PODER DE LA RESPIRACIÓN

Respirar es mucho
más que respirar:
Hay que hacer
ejercicios y
estar pendientes
de cómo se respira.



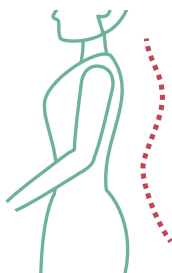
En esta jornada vamos a hacer más ejercicios respiratorios de lo habitual, y estaremos especialmente atentos a cómo respiramos, efectuando de vez en cuando respiraciones profundas. En especial, lo haremos si nos sentimos nerviosos, bajos de ánimo o en los citados momentos «Me apetece / No me apetece» negativos.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 34

LA FUERZA DE GRAVEDAD EMOCIONAL

La importancia de la
postura y la expresión
facial para controlar el
estado emocional
(espalda, hombros,
cabeza, brazos, rostro).



Vamos a estar pendientes de nuestras posturas y expresión facial, y también haremos ejercicios de control emocional a través de las maniobras posturales que se han comentado. Vigilaremos especialmente la espalda, los hombros, la cabeza y los brazos, así como la expresión de la cara, sobre todo los ojos y la boca.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 35

NUESTRO BIEN MÁS PRECIADO

Un día de valoración
y gratitud por el
mayor don recibido,
sintiéndonos
responsables de su
cuidado.



Debemos ser especialmente conscientes de que tenemos una herramienta maravillosa, llena de potencial, susceptible de crecer en sus posibilidades, que puede pensar mejor, sentir mejor y actuar mejor. Es fundamental valorar este maravilloso órgano que es el cerebro y sentirnos agradecidos.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 36

CUIDADOS FÍSICOS DEL CEREBRO

Alimentación,
respiración,
hidratación, descanso,
sueño, ejercicio...



En este día vamos a analizar en qué medida estamos cuidando físicamente nuestro cerebro y vamos a ajustar la atención que requiere que le prestemos. Es posible que tengamos que tomar decisiones sobre algunas cuestiones que mejorarían el cuidado que merece un órgano tan extraordinario. Puede ser en el ámbito de la alimentación, del descanso, del ejercicio físico, de la respiración, la hidratación...

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 37

TOLERANCIA 0

Recuperando el valioso
control de uno mismo:
libres de adicciones.



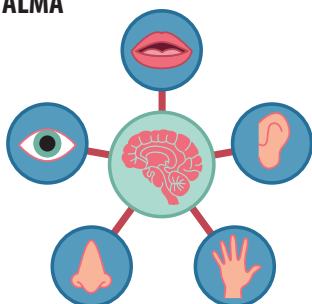
Es importante tomar la decisión de no permitirnos ninguna adicción y empezar a aplicar, si es el caso, la técnica de control — reducción — superación, no solo para este día sino de aquí en adelante, con vistas a esa superación. A partir de la evolución se valorará si es suficiente, o si es necesario buscar ayuda.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 38

LAS AVENIDAS DEL ALMA

Lo que entra
por los sentidos
da forma a tu
cerebro.



Vamos a estar muy atentos al uso que hacemos de cada uno de los sentidos, siendo muy conscientes de su importancia y de la necesidad de velar por su buen uso. Para ello tendremos en cuenta los siguientes tres niveles de incidencia:

- Nivel 1: Vista (importante aplicar el máximo nivel de control).
- Nivel 2: Oído y gusto (segundo nivel de control).
- Nivel 3: Olfato y tacto (muy importantes, pero nivel de control más relajado).

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 39

CINCO OBSTÁCULOS AL PERDÓN

Pedir perdón,
perdonar, perdonarse,
sin excusas ni
justificaciones.



Vamos a revisar todo resquicio de rencor, resentimiento o culpabilidad. Si somos nosotros los que han hecho o dicho algo que ha podido dañar a otra persona, no demoremos la petición de perdón. Y si hemos sido quienes han sufrido el daño, perdonemos sin ampararnos en ningún tipo de excusa o justificación.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 40

EL CARÁCTER Y EL FRUTO DEL ESPÍRITU

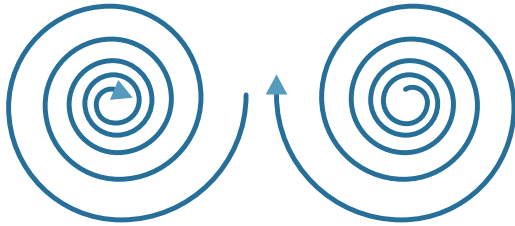
Amor	Bondad
Gozo	Fidelidad
Paz	Mansedumbre
Paciencia	Dominio propio
Benignidad	

Aparte de que ya podamos venir realizando la lectura o recitación del fruto del Espíritu nada más despertarnos, al elegir esta ficha le vamos a dar hoy un protagonismo especial — como hacemos con todas las fichas —, procurando que ese fruto se manifieste especialmente durante esta jornada en nuestras palabras y acciones.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 41

FUERZAS CENTRÍPETAS Y CENTRÍFUGAS



Uno mismo

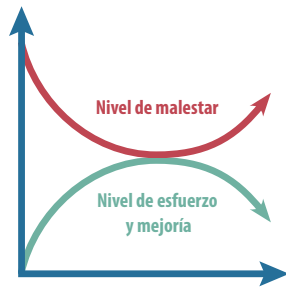
Los demás

Vamos a procurar centrarnos en lo que tiene que ver con los demás, de manera que, con nuestras palabras y actos conscientes, les podamos aportar momentos agradables y positivos. Colocaremos a los demás en el centro, desde el familiar más cercano a la persona que nos atiende en un comercio o con la que nos relacionemos en cualquier otro medio.

© Modelo Psicoestructural de Terapia

FICHA 42

¡CUIDADO, PELIGRO!



Si escogemos esta ficha, puede ser que estemos sintiendo el peligro al que alude la misma, por lo que vamos a poner especial empeño en retomar el impulso necesario para seguir creciendo. ¡Hay que seguir firmes hasta la cumbre!

© Modelo Psicoestructural de Terapia