

CUADERNILLO DE TRABAJO

Antes de empezar

Tres ejercicios para probar cómo trabajo

Una muestra de mis cuadernillos terapéuticos. Se completa en veinte minutos y no hace falta que compres nada para hacerla.

Lic. Carina Castaños

Psicóloga Clínica · MP 75158 / MN 79340

ACT · DBT · FAP · Mindfulness · Atención 100% online

natycc11976@gmail.com · @lic.carinacastaños

Uso terapéutico personal · Prohibida su reproducción sin autorización

Hola

Soy Carina. Soy psicóloga, trabajo desde las terapias cognitivo conductuales contextuales, y hace años acompaño procesos online con gente de distintos países.

También soy una persona a la que le pasaron cosas. Muchas de las herramientas que uso no las aprendí solo estudiando: las aprendí atravesando. Te lo digo desde el principio porque así trabajo: acá no hay alguien que sabe y alguien que no. Somos un equipo. Yo puedo orientarte y mostrarte por dónde, pero el trabajo importante —el que de verdad cambia algo— lo terminás haciendo vos.

Qué hay en estas páginas

01

Una pregunta

La que hago al abrir cada sesión. Parece simple y no lo es.

02

Una historia

Con un día que arranca mal. Probablemente lo hayas vivido.

03

Una frase

La que uso cuando algo está muy trabado.

CÓMO HACERLA

Buscá veinte minutos tranquilos y algo para escribir. A mano, si podés: escribir a mano activa algo distinto que solo pensar. No hay respuestas correctas. Hay tus respuestas.

01 *¿Cómo te sentís?*

“¿Cómo estás?” es un saludo. Se contesta “bien, ¿y vos?” sin pensar, y la conversación sigue. Yo hago otra pregunta, y le doy un lugar de privilegio: es con la que abro cada sesión.

¿Cómo te sentís hoy? Anímicamente. Y físicamente.

Acá viene la parte importante, y es lo que hago en sesión: después de preguntar, me callo. Dejo que el silencio incomode un poco. Porque lo primero que sale casi siempre es “bien”, y lo verdadero viene después, cuando nadie apura.

Así que te pido lo mismo. Escribí lo primero que se te venga. Y después quedáte un momento y escribí lo segundo.

Lo primero que aparece:

Y lo que aparece si me quedo un momento más:

¿Dónde lo sentís en el cuerpo?

Cuando alguien llega deshecho a mi consultorio, lo primero que le digo es que ese es un lugar seguro. Que se permita llorar. Que libere la presión que tiene en el pecho, en la garganta, en la cabeza, en la voz. Descomprimir también es trabajo.

Pecho, garganta, estómago, hombros, mandíbula... ¿dónde está la presión hoy?

02 *El día que arrancó mal*

Esta la inventé yo y la cuento seguido en sesión. Es medio ordinaria, te aviso. Pero funciona.

No suena el despertador. Se levanta tarde, se viste apurado, sale corriendo. Y apenas pisa la vereda, pisa caca de perro.

Hasta acá, un solo hecho. Ahora mirá las dos versiones del mismo día. Leé cada fila de izquierda a derecha: los hechos son idénticos.

VERSIÓN A	VERSIÓN B
"Peor no me podía salir". Se enoja.	"Dicen que pisar caca es de buena suerte. Así que hoy me va a ir bien".
Mientras se limpia el zapato en el pasto, ve pasar su colectivo. Lo pierde.	Mientras se limpia el zapato en el pasto, ve pasar su colectivo. Lo pierde.
En la parada se encuentra con un amigo que hace años no veía. Le cuenta lo mal que la está pasando y lo mal que arrancó el día. Se despiden.	En la parada se encuentra con un amigo que hace años no veía. Se ponen contentos, se ponen al día y arreglan para verse la semana que viene.
Se baja del colectivo pensando que lo van a retar. Entra con cara de pocos amigos y no saluda a nadie.	Se baja del colectivo contento. Llega tarde igual, pero entra saludando.
Lo llaman y lo retan. "Viste, ya sabía".	El día termina bien. Y además recuperó a un amigo.

No se levantó más temprano. No esquivó la caca. No alcanzó el colectivo. Llegó tarde igual. Lo único que cambió fue la lectura del primer hecho, y esa lectura le ordenó el día entero.

LO QUE MÁS ME GUSTA DE ESTA HISTORIA

El amigo está en las dos versiones. La oportunidad estuvo siempre ahí. Lo que decidió si se aprovechaba no fue la suerte: fue con qué cara llegó.

Y esto, ¿qué tiene que ver con la terapia?

Bastante. En las terapias contextuales trabajamos algo que se llama fusión: cuando un pensamiento deja de ser un pensamiento y se instala como si fuera la verdad. “El día arrancó mal” es exactamente eso. Y una vez instalado, empezás a actuar hacia adentro de esa verdad hasta confirmarla.

El trabajo no es pensar en positivo ni convencerte de nada. Es más modesto y más útil: notar que hay una lectura, y que la lectura no es el hecho. Eso solo ya te devuelve margen para elegir el paso siguiente.

¿Qué pasó hoy o esta semana que leíste como “esto ya arrancó mal”?

¿Qué hiciste después de esa lectura? ¿Con qué cara seguiste el día?

Si lees el mismo hecho de otra manera, ¿qué podría cambiar en lo que hacés? (no en lo que sentís: en lo que hacés)

03 *Amanecí, así que estoy en ganancia*

Esta frase la escuché en algún lado hace años y me la apropié. Me sirve a mí y se la digo a mis pacientes cuando las cosas están muy trabadas, o muy frustrantes, o cuando el día fue exactamente lo contrario de lo que esperaban.

*Por más malo que haya sido el día, al final quedo en ganancia.
Porque amanecí. Y si amanecí, tengo la oportunidad de volver
a hacer las cosas de otra manera.*

No es una frase para sentirse mejor. Es un cambio de vara. Si medís el día por “¿me salió como quería?”, van a ser muchos más los días perdidos que los ganados: la vida no colabora tanto. Si lo medís por “¿tengo otra oportunidad?”, la respuesta es sí casi siempre.

Y ojo, que esto no significa que esté todo bien ni que haya que ponerle onda. Un día malo es un día malo. Significa otra cosa: que no tenés que esperar a que el día sea bueno para hacer algo que te importe.

¿Con qué vara venís midiendo tus días últimamente?

Pensando en el peor día de esta semana: ¿qué quedaste en ganancia, aunque sea chiquito?

Mañana amanecés de nuevo. ¿Qué cosa pequeña harías distinto —una sola— aunque el día venga torcido?

Hasta acá llega la muestra

Si completaste estas páginas, ya hiciste algo concreto: pusiste por escrito cómo estás, miraste una lectura tuya sin comprarla entera, y probaste otra vara para medir el día. Eso es trabajo, no lectura.

Así son mis cuadernillos: psicoeducación para entender qué pasa, metáforas para llevártelas puestas, y ejercicios con espacio para escribir. Cada uno trabaja un tema —ansiedad, desgano, autoexigencia, ira, atención— con herramientas de ACT, DBT y Mindfulness.

Los cuadernillos completos están acá

carinacastanares.com

Y si mientras hacías esto apareció algo que pide más espacio, escribime. A veces un cuadernillo alcanza y a veces no, y saber cuál de las dos cosas es también parte del trabajo. No hace falta estar muy mal para consultar.

UNA ÚLTIMA COSA

Este material acompaña procesos, no los reemplaza. Si estás atravesando una crisis, o aparecen pensamientos de hacerte daño, no lo transites sola: buscá contacto hoy mismo con una profesional o con la línea de ayuda de tu país.

Lic. Carina Castaños

Psicóloga Clínica · MP 75158 / MN 79340

Terapia Cognitivo Conductual Contextual · ACT · DBT · FAP · Mindfulness

Atención 100% online · Habla hispana

Mail: natycc11976@gmail.com

IG: @lic.carinacastanares