



GRATA VIDA

Centro de Psicoterapia

**Guía de Uso: Laboratorio de Flexibilidad
Psicológica - Grata Vida**

Bienvenido a tu espacio de entrenamiento mental. Esta plataforma interactiva está diseñada para ayudarte a cambiar la forma en que te relacionas con tus pensamientos y emociones difíciles, permitiéndote avanzar hacia la vida que realmente deseas construir.

Para obtener los mejores resultados clínicos, te recomendamos avanzar módulo por módulo, tomándote el tiempo necesario para experimentar cada ejercicio sin prisa.

Navegación General

- Usa el **menú lateral izquierdo** para moverte entre los diferentes módulos.
- El botón resaltado indicará en qué etapa del proceso te encuentras.
- Puedes volver a cualquier módulo anterior si necesitas repasar un ejercicio.

Módulo 1: Evaluación (Línea Base)

Este módulo mide tu flexibilidad psicológica actual mediante el cuestionario clínico AAQ-II. No es un examen, sino una brújula para saber dónde te encuentras hoy.

1. Lee cada afirmación cuidadosamente.
2. Desliza el marcador en la barra para indicar qué tan cierta es esa afirmación para ti hoy (del 1 al 7).
3. Haz clic en **"Analizar mi Línea Base"** para recibir tu retroalimentación personalizada.

Módulo 2: Defusión Cognitiva

Aquí entrenarás a tu mente para dejar de ver los pensamientos como "verdades absolutas" y empezar a verlos simplemente como palabras.

1. Escribe en la primera caja de texto ese pensamiento crítico o doloroso que te frena.
2. Experimenta con las tres herramientas:
 - **Distancia:** Observa cómo cambia la frase al agregarle un prefijo.
 - **Voz:** Usa los botones auditivos para cambiar el tono de tu voz mental.
 - **Exprimidor:** Identifica la palabra central de tu pensamiento, inicia el temporizador y repítela en voz alta durante 30 segundos sin parar.

Módulo 3: Aceptación y Expansión

El objetivo no es borrar la emoción, sino hacerle espacio en tu cuerpo para que deje de dominarte.

1. Identifica en qué parte de tu cuerpo sientes el malestar emocional y selecciónala.
2. Asígnale un color y una textura para darle forma física (Fisicalización).
3. Haz clic en **"Siguiente paso"** y sigue el ritmo del círculo azul, inhalando para hacer espacio alrededor de la emoción y exhalando para dejarla reposar.

Módulo 4: Momento Presente

Este es un ejercicio de anclaje (5-4-3-2-1) para cuando tu mente esté atrapada en la ansiedad por el futuro o rumiando sobre el pasado.

1. Haz clic en **"Comenzar Ejercicio"**.

- 2. Observa tu entorno real y escribe en las cajas de texto lo que tus sentidos captan paso a paso (5 cosas que ves, 4 que sientes, etc.).
- 3. Avanza haciendo clic en el botón inferior hasta completar los 5 sentidos.

Módulo 5: El Yo Observador

Practicarás tomar distancia para notar que tú eres el lugar donde ocurren los pensamientos, no los pensamientos en sí.

- 1. **El Cielo y el Clima:** Escribe emociones pasajeras y haz clic en "Soltar" para ver cómo cruzan tu cielo mental sin dañarlo.
- 2. **El Tablero:** Escribe etiquetas mentales (ej. "ansioso", "capaz"), clasifícalas como fichas blancas o negras, y luego haz clic en "**Cambiar Perspectiva**" para experimentar visualmente tu rol como el tablero que las contiene a todas.

Módulo 6: Valores

Aquí definirás tu brújula vital, aquello que te importa más allá del miedo.

- 1. Arrastra y suelta las "Áreas de Vida" desde la caja izquierda hacia tu "Top 3" en la caja derecha.
- 2. Escribe una breve reflexión basada en el ejercicio del epitafio: ¿Cómo quieres ser recordado en esas áreas?
- 3. Extrae tres palabras clave de tu reflexión y haz clic en "**Consolidar mi Brújula**".

Módulo 7: Acción Comprometida

La terapia requiere acción en el mundo real. Aquí firmarás tu contrato de comportamiento.

- 1. Escribe una acción pequeña y específica que realizarás hoy, alineada con tus valores.
 - 2. Identifica los "pasajeros molestos" (las excusas, pereza o miedos) que sabes que aparecerán para intentar detenerte, y súbelos al autobús interactivo.
 - 3. Marca la casilla de verificación asumiendo el compromiso de actuar *con* ese malestar, y haz clic en "**Firmar Contrato**".
-