

Tarea en preparación para la semana 3

A. Practique el ejercicio de meditación de respiración

B. Complete el ejercicio “Reinar en la responsabilidad” a continuación en preparación para el próximo grupo

C. Complete el diario de citas con el médico y las convulsiones: recuerde registrar “Sin convulsiones” cuando no ocurra ninguna

A. Actividad sensorial de atención plena/ concienciación, Meditación para comer

- Comer una pasa: una primera muestra de la atención plena
 - Sosteniendo/ agarrando
Primero, tome un alimento y sosténgalo en la palma de la mano o entre el índice y el pulgar. Concéntrese en el alimento, imagine que acaba de llegar de Marte y nunca en su vida ha visto un objeto como este.
 - Ver
Tómese el tiempo para verlo realmente, mire la comida con cuidado y atención. Deje que sus ojos exploren cada parte de la comida, examinando los puntos destacados donde brilla la luz, los huecos más oscuros, los pliegues y las crestas, y cualquier asimetría o característica única.
 - Tocar
Voltee la comida entre sus dedos, explorando su textura; si lo desea, intente cerrar los ojos para mejorar su sentido del tacto.
 - Oler
Sosteniendo la comida debajo de su nariz, con cada inhalación inhale cualquier olor, aroma o fragancia que pueda surgir, notando mientras hace esto cualquier cosa interesante que pueda estar sucediendo en su boca o estómago.
 - Colocar
Ahora lleva lentamente la comida a su boca, observando cómo su mano y su brazo saben exactamente cómo y dónde colocarla. Coloque suavemente el objeto en la boca, sin masticar, notando cómo se mete en la boca en primer lugar. Dedique unos momentos a explorar las sensaciones de tenerlo en la boca, explorándolo con la lengua.

- El sabor

Cuando esté listo, prepárese para masticar la comida, observando cómo y dónde debe estar para masticarla. Luego, muy conscientemente, dale uno o dos mordiscos y observa lo que sucede después, experimentando las olas de sabor que emanan de la comida a medida que continúa masticando. Sin tragar todavía, observe las sensaciones desnudas de sabor y textura en la boca y cómo pueden cambiar con el tiempo, momento a momento, así como cualquier cambio en el objeto mismo.

- Tragar

Cuando se sienta listo para tragar la comida, vea si primero puede detectar la intención de tragar a medida que surge, de modo que incluso esto se experimente conscientemente antes de tragar la comida.

- Seguir/ Vigilar

Finalmente, vea si puede sentir lo que queda de la comida moviéndose hacia su estómago, y sienta cómo se siente el cuerpo después de completar este ejercicio de alimentación consciente.

B. Reinar en la responsabilidad

Es difícil para usted decir “no”? Cuando se hace esta pregunta en la clínica, encontramos que los pacientes a menudo dicen "SÍ". Es un desafío común aprender a poner límites cuando la gente le pide demasiado. A veces, la persona que le pide demasiado puede ser sí mismo. Encontramos en la recuperación de NES que establecer límites con uno mismo y con los demás es una parte importante del proceso de tratamiento. Al conocer sus límites y practicar como puede compartir responsabilidades con los demás, es probable que se sienta empoderado y reduzca el estrés y la tensión en su vida. Tan importante como decir no, es aprender a reconocer patrones de evitación en su propia vida. A medida que avanzamos en este ejercicio, motivamos a usted a que preste atención a cómo enfrenta las obligaciones en su vida y cómo mejorar las habilidades de afrontamiento puede convertirse en parte de su recuperación.

“Reinar en la responsabilidad” le pide que evalúe las responsabilidades en su vida que pueden actuar como desencadenantes de sus convulsiones no epilépticas. Algunas de las responsabilidades pueden ser un gran Fuente de estrés, y entendemos que puede empeorar la frecuencia e intensidad de las convulsiones. Algunas responsabilidades pueden incluir tareas prácticas y de la vida diaria, como cuidar del hogar, asumir la responsabilidad de las finanzas o cuidar de un ser querido, etc. Otras pueden ser menos obvias, como asumir la responsabilidad de buscar y participar en terapia,

ser un apoyo emocional por alguien en su vida, o ser la persona de su familia que resuelve los conflictos.

¿Puede identificar las responsabilidades en su vida que están asociadas con el estrés o que parecen actuar como desencadenantes?

¿Le resulta difícil compartir responsabilidades con otros o pedir ayuda para manejar las obligaciones de su vida?

¿Ha notado algún patrón en su vida con respecto a las responsabilidades? por ej. ¿Siente que a menudo evita asumir responsabilidades por aspectos de su vida? ¿Se siente culpable cuando dice “no” a los demás?

¿Por qué cree que surgieron estos patrones?

Es posible que haya descubierto durante este ejercicio que le sorprende la cantidad de responsabilidad que asume. Es posible que también haya descubierto que hay algunas

responsabilidades en su vida que ha estado evitando. Encontramos que los pacientes comparten experiencias de evitar tareas que se sienten arrolladores. Algunas responsabilidades arrolladoras pueden incluir participar en el tratamiento o hacer cambios críticos en su vida para ayudar a manejar los problemas médicos. Está en la naturaleza humana evitar la angustia. La angustia puede ser increíblemente desafiante tanto para la mente como para el cuerpo. Evitar asumir o compartir la responsabilidad suele ser una táctica para evitar la angustia. Puede ser angustioso tratar de establecer límites con los demás y dar pasos hacia sus objetivos. Le pedimos que en el siguiente ejercicio evalúe las responsabilidades que enumeró anteriormente. ¿Puede identificar quién es el “dueño” de las responsabilidades que enumeró? Por ejemplo, si ocuparse de las finanzas de su familia es una tarea arrolladora, ¿esa tarea le corresponde únicamente a usted? ¿Podrías compartir esto con alguien más? En el cuadro a continuación, enumere quién cree que es el verdadero "dueño" de las responsabilidades que enumera en la columna de la izquierda. Trate de ser "objetivo", es decir, dé un paso atrás y considere si puede ver estas responsabilidades de manera diferente.

Responsabilidad	El dueño de la responsabilidad

¿Le sorprendieron las respuestas que compartió anteriormente? A menudo puede ser una experiencia reveladora. Muchos no saben la cantidad de responsabilidades que asumen. Cuando identifique quién cree que es el “dueño” de estas tareas, lo alentamos a que se pregunte si acepta esta responsabilidad. Por ejemplo, si asume la responsabilidad de las finanzas de su hogar y se ve

a sí mismo como el dueño de esta responsabilidad, ¿acepta esta responsabilidad? ¿Es esta una responsabilidad que le gustaría cambiar? ¿Está listo para aceptar la responsabilidad o le gustaría trabajar para lograr algún cambio? Los miembros del grupo a menudo compartirán que no tienen a nadie en su vida que pueda o esté dispuesto a asumir una tarea. Entendemos que es posible que algunas responsabilidades no se puedan compartir. Lo alentamos a que evalúe si acepta que una responsabilidad es suya utilizando el cuadro a continuación. Le pedimos que intente pensar "fuera de la caja" y observe si tiene oportunidades de buscar apoyo y ayuda de otros.

Responsabilidad	El dueño de la responsabilidad	¿Acepta esta responsabilidad?

¿Le sorprendió la cantidad de responsabilidades de las que acepta ser propietario? ¿Le sorprendieron algunas responsabilidades que ha evitado? ¿Qué patrones notó?

En la siguiente parte de esta actividad, nos gustaría que reconociera cómo enfrenta las tareas que compartió anteriormente. Por ejemplo, si identificó manejar las finanzas del hogar como

una tarea arrolladora y ha decidido y aceptado que usted es el único propietario, ¿cómo lo enfrenta? Si una tarea arrolladora está asociada con sus convulsiones, será importante evaluar cómo puede cambiar la tarea directamente o cambiar la forma en que le afecta. Como exploramos en la tarea de la semana 1, los desencadenantes crean estados internos que pueden aumentar el riesgo de convulsiones. Para reducir el impacto de una responsabilidad estresante, debemos tomar medidas activas para intervenir. ¿Cómo hace frente a las responsabilidades que enumeró anteriormente? Si se puede compartir, y usted acepta que debe serlo, ¿cómo puede tomar medidas para compartirlos? Algunas habilidades de afrontamiento, por ejemplo, pueden incluir:

- a. **Reestructuración positiva:** tratar de ver los aspectos positivos de cada situación que enfrenta, a veces evitando o alejando los sentimientos negativos
- b. **Evitación:** evitar pensar o hacer una tarea, evitar pedir ayuda o compartir responsabilidades, culpar a otros
- c. **Negación:** negar cuánto puede afectarle una responsabilidad, o negar la responsabilidad de las tareas en su vida (como participar en terapia)
- d. **Obtener apoyo:** comuníquese con aquellos que puedan ayudarlo, para obtener apoyo práctico o apoyo emocional.
- e. **Reducir las distracciones:** haga que un entorno sea más productivo creando un plan de acción y pasos definitivos
- f. **Humor:** reír y usar el humor para evitar emociones dolorosas o para reducir la tensión.
- g. **Liberar:** compartir sus sentimientos y frustraciones con otra persona, no necesariamente planificar un cambio.

Los ejemplos enumerados anteriormente son todos ejemplos de habilidades que son útiles en algunas circunstancias, pero pueden ser inútiles cuando se utilizan con demasiada frecuencia o en las circunstancias incorrectas. Usamos la palabra "habilidades" cuando exploramos los mecanismos de afrontamiento, porque aprender nuevas formas de afrontamiento implica práctica y trabajo duro. No existe una persona perfecta que pueda enfrentarse a cualquier cosa que la vida le presente. Esperamos que durante su tiempo en el programa explore sus patrones de afrontamiento y practique nuevas formas de interactuar con tareas estresantes en su vida.

Usando los ejemplos enumerados anteriormente, o sus propios ejemplos, ¿qué habilidades de afrontamiento utiliza para enfrentarse a las responsabilidades que enumeró anteriormente? Por ejemplo, si está abrumado con las finanzas, ¿evita pedir ayuda a su pareja por miedo a ser una carga?

¿Puede identificar oportunidades en las que sintió que sus mecanismos de afrontamiento fueron útiles? ¿Puede identificar cómo estos mismos mecanismos de afrontamiento han sido inútiles en su vida?

¿Dónde aprendió estos patrones de afrontamiento?

Por último, en los ejercicios anteriores, puede haber responsabilidades de las que usted no asume total responsabilidad. Es posible que haya podido notar áreas en las que podría compartir la carga y pedir apoyo. Si ha podido identificar alguna de estas tareas, ¿qué próximos pasos tiene disponibles para comenzar a hacer un cambio? ¿Cómo puede cambiar la forma en que esta responsabilidad le afecta a usted y a su calidad de vida?

C. Complete el diario de citas con el médico y las convulsiones: recuerde registrar “Sin convulsiones” cuando no ocurra ninguna