

IV CONGRESO SOBRE DUELO

1 Y 2 DE NOVIEMBRE 2019

ACTIVIDADES TALLER RECURSOS PARA DESARROLLAR  
RESILIENCIA

POR JUAN PABLO GARCÍA

## OASIS DEL PERDÓN

*Escala del Perdón de Heartland* (Thompson et al. 2005).

Instrucciones: En el transcurso de nuestra vida pueden surgir eventos negativos como resultado de nuestra propia acción, las acciones de otro(a)s, o por circunstancias fuera de nuestro control. Por algún tiempo después del evento, puede que aún guardemos sentimientos o pensamientos negativos sobre nosotros(a)s, las otras personas o la situación. Piense sobre cómo **típicamente** reacciona usted a tales eventos negativos. En el espacio que sigue escriba (según la escala de 7 puntos de abajo), el número que más acertadamente describe cómo **típicamente** responde usted a la situación negativa descrita. No hay respuestas correctas o incorrectas. Favor de ser lo más franco(a) posible con sus respuestas.

1	2	3	4	5	6	7
Casi siempre falso para mí		Más bien falso para mí		Más bien cierto para mí		Casi siempre cierto para mí

#	Pregunta	Respuesta
1.	Aunque me sienta mal al cometer un error, pasado un tiempo puedo aflojar mi actitud.	
2.	Guardo rencor conmigo mismo(a) por las cosas negativas que he hecho.	
3.	El aprender algo de las cosas malas que he hecho, me ayuda a sobrellevarlas.	
4.	Es muy difícil aceptarme a mí mismo(a) después que he cometido un error.	
5.	Pasado un tiempo soy más comprensivo(a) conmigo sobre los errores que he cometido.	
6.	No dejo de criticarme por las cosas negativas que he sentido, pensado, dicho, o hecho.	
7.	Sigo castigando a quien haya hecho algo que creo que es incorrecto.	
8.	Pasado un tiempo, llego a ser comprensivo(a) con otro(a)s por errores que hayan cometido.	
9.	Sigo haciéndole la vida difícil a personas que me hayan herido.	
10.	Aunque me hayan herido en el pasado, he podido eventualmente ver a otro(a)s como buenas personas.	
11.	Me quedo pensando mal de quien me haya maltratado.	
12.	Cuando alguien me decepciona, pasado un tiempo soy capaz de dejarlo a un lado.	
13.	Cuando suceden cosas malas por razones que no se pueden controlar, me quedo estancado(a) en pensamientos negativos sobre el evento.	

TALLER RECURSOS PARA DESARROLLAR RESILIENCIA POR JUAN PABLO GARCIA

14.	Pasado un tiempo puedo ser comprensivo(a) sobre malas circunstancias en mi vida.	
15.	Si me siento decepcionado(a) pro circunstancias incontrolables en mi vida, no puedo dejar de pensar negativamente sobre ellas.	
16.	Al final, me encuentro en paz con las situaciones negativas de mi vida.	
17.	Se me hace muy difícil aceptar situaciones negativas que no son culpa de nadie.	
18.	Al final, puedo dejar atrás pensamientos negativos sobre circunstancias malas que nadie puede controlar.	

Puntuación final del HFS

La puntuación de artículos 1, 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16 y 18 es igual al número que la persona haya dado en su respuesta.

Respuesta	Puntuación
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7

La puntuación de los artículos 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 y 17 es distinta al número que la persona haya dado en su respuesta. La puntuación de estos artículos será “al revés”:

Respuesta	Puntuación
1	7
2	6
3	5
4	4
5	3
6	2
7	1

Una vez se termine la puntuación, se añade la puntuación de los artículos para calcular la puntuación total del HFS y de cada una de las tres subescalas.

- La puntuación de la subescala de perdón propio es la suma de las puntuaciones para los artículos 1 al 6.
- La puntuación de la subescala de perdón de otros es la suma de las puntuaciones para los artículos 7 al 12.

*TALLER RECURSOS PARA DESARROLLAR RESILIENCIA POR JUAN PABLO GARCIA*

- La puntuación de la subescala de perdón a situaciones es la suma de las puntuaciones para los artículos 13 al 18.

- La puntuación total del HFS es la suma de las puntuaciones para todos los 18 artículos.

La puntuación de cada una de las tres subescalas del HFS puede abarcar del 6 al 42.

La puntuación total del HFS puede abarcar del 18 al 126.

La puntuación en LA SUBESCALA DE PERDÓN PROPIO indica la capacidad de la persona para perdonarse. Una puntuación más alta indica un nivel más alto de perdón y una puntuación más baja, indica un nivel más bajo de perdón.

- Una puntuación del 6 al 18 significa que uno(a) usualmente no se perdona.
- Una puntuación del 19 al 29 significa que es tan probable que uno(a) se perdone como a que uno(a) no se perdone.
- Una puntuación del 30 al 42 significa que uno(a) usualmente se perdona.

La puntuación en LA SUBESCALA DE PERDÓN DE OTROS indica la capacidad de la persona para perdonar a otros(a)s. Una puntuación más alta indica un nivel más alto de perdón y una puntuación más baja, indica un nivel más bajo de perdón.

- Una puntuación del 6 al 18 significa que uno(a) usualmente no perdona a otros.
- Una puntuación del 19 al 29 significa que es tan probable que uno(a) perdone a otros como a que uno(a) no los perdone.
- Una puntuación del 30 al 42 significa que uno(a) usualmente perdona a otros.

La puntuación en la SUBESCALA DE PERDÓN A SITUACIONES indica la capacidad de la persona para perdonar a circunstancias, eventos o situaciones negativos que están fuera de todo control (por ejemplo, una enfermedad o un desastre natural). Una puntuación más alta indica un nivel más alto de perdón y una puntuación más baja, indica un nivel más bajo de perdón.

- Una puntuación del 6 al 18 significa que uno(a) usualmente no perdona a situaciones que están fuera de todo control.
- Una puntuación del 19 al 29 significa que es tan probable que uno(a) se perdone a situaciones que están fuera de todo control.

- Una puntuación del 30 al 42 significa que uno(a) usualmente perdona a situaciones que están fuera de todo control.

La puntuación total en LA ESCALA HEARTLAND DE PERDÓN indica la capacidad de perdonar de una persona hacia sí mismo(a), hacia otras personas y hacia situaciones fuera de todo control. Una puntuación más alta indica un nivel más alto de perdón y una puntuación más baja, indica un nivel más bajo de perdón.

- Una puntuación del 18 al 54 significa que uno(a) usualmente no se perdona, no perdona a otros y no perdona a situaciones que están fuera de todo control.
- Una puntuación del 55 al 89 significa que es tan probable que uno(a) se perdone como a que uno(a) no se perdone, que uno(a) perdone a otros como a que uno(a) no los perdone y que uno(s) no las perdone.
- Una puntuación del 90 al 126 significa que uno(a) usualmente se perdona, perdona a otros y perdona a situaciones fuera de todo control.

Referencia:

Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael S, Rasmussen, H.N., Billings, L.S. (2005), Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73 pp.313-359.

## OASIS GRATITUD

Cuestionario de Gratitud (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002)

Indica en qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones:

1 = muy en desacuerdo, 2 = bastante en desacuerdo, 3 = algo en desacuerdo, 4 = ni de acuerdo ni en desacuerdo, 5 = algo de acuerdo, 6 = bastante de acuerdo, 7 = muy de acuerdo.

1. Tengo muchísimo en la vida por lo que estar agradecido/a.
2. Si tuviera que hacer una lista de todo por lo que me siento agradecido/a, sería una lista muy larga.
3. Cuando miro al mundo, no veo mucho por lo que estar agradecido/a.
4. Estoy agradecido/a a muchas personas diferentes.
5. A medida que pasan los años me veo más capaz de valorar a las personas, los acontecimientos y las situaciones que han formado parte de mi historia.
6. Puede pasar mucho tiempo antes de que me sienta agradecido/a por algo o por alguien.

Referencia:

McCullough, M., Emmons, R. & Tsang, J. ( 2002).The Greatful Disposition: A conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82 (1), 112-127.

## OASIS ESPERANZA

Realizar un registro ABC (Seligman, 2011).

El registro ABC por sus siglas en inglés quiere decir Adversity, Beliefs, Consequences, y al español lo traduciremos como Adversidad, Creencias y Consecuencias. Y sirve para desarrollar el optimismo.

Cada vez que se sienta confuso o sorprendido por su propia reacción ante una situación determinada, realice un registro en el que detalle en una columna la Adversidad. Anotando datos que incluyen el quién, qué, cuándo y dónde.

En la segunda columna anote las Creencias, en ella debe consignar cómo interpreta la adversidad, registrando sus pensamientos (Seligman, 2011). Aquí cabe cuestionar por qué piensa que ocurrió la situación.

En la tercera columna anote las Consecuencias. Escriba cada sentimiento experimentado después de la adversidad.

Analice sus registro y el ejercicio se habrá realizado satisfactoriamente cuando se logre encontrar casi siempre una creencia que dé sentido a su sentimiento o acción (Seligman, 2011).

Referencia:

Seligman, M. (2011). *Aprenda optimismo*. EUA: De bolsillo clave.

## OASIS ATENCIÓN PLENA

Meditación de la Bondad Amorosa (Fredrickson, 2014).

Está diseñada para condicionar tu corazón a ser más abierto y amoroso (Fredrickson, 2014). Comienza por realizarla en lapsos pequeños de tiempo y con la experiencia te puedes animar a llevarla a cabo hasta por veinticinco minutos.

Instrucciones: Encuentra un lugar tranquilo donde no puedas ser interrumpido, siéntate en una silla o en un cojín y coloca tu espalda en una postura recta pero que te resulte cómoda. Relaja tus hombros y llévalos hacia atrás para expandir tu caja torácica con cada respiración y así crear espacio alrededor de tu corazón. Coloca tus piernas alineadas y que tus plantas de los pies estén tocando el suelo. Lleva tus manos a los muslos y suavemente cierra tus ojos. Si esto te incomoda, puedes mirar hacia el piso a un punto fijo. Comienza a ser consciente de tu respiración, enfocándola hacia la zona del corazón y luego de varias respiraciones profundas trae a tu mente a una persona o mascota que te hagan sentir felicidad cuando piensas en ella. La meta aquí es producir sentimientos genuinos de calidez y amabilidad. Una vez que estos llegan, comienza a pronunciar mentalmente con cada respiración una línea de la siguiente frase:

Que me sienta a salvo.  
Que me sienta feliz.  
Que me sienta sano.  
Que viva con facilidad.

Luego trae a tu mente a una persona que te haga sentir amado y comienza a pronunciar:

Que se sienta a salvo.  
Que se sienta feliz.  
Que se sienta sano.  
Que viva con facilidad.

Puedes añadir más palabras positivas a los enunciados ya que la intención es generar en sentimientos cálidos amables cuando tú lo desees. También puedes traer a tu mente a las personas a las que quieras “llenar de amor”.

Después de unos minutos comienza a regresar al aquí y ahora, moviendo tus dedos de las manos, tus pies y abriendo tus ojos poco a poco. Sin dejar de sentir la expresión de paz y amor que la meditación dejó en ti. Finalmente, date las gracias por haber logrado una buena meditación.

Referencia:

Fredrickson, B.L. (2014). *Love 2.0: how our supreme emotion affects everything we think, do, feel, and become*. EE.UU: Plume