



**MATERIAL PARA PACIENTE**  
**"3 PASOS PARA FORTALECER**  
**A SU ADULTO SANO"**

Comience conectándose con la imagen visual de su Adulto sano, tenga una idea de la sensación que tiene en su cuerpo cuando está en su Adulto sano. Si desea ubíquelo en alguna zona de su cuerpo y tome conciencia de esa zona. Luego:

**Paso 1.** Reconozca los sentimientos de su niño vulnerable (Similar a la atención plena)

***Reconozca los sentimientos y la angustia de su niño vulnerable*** (Usted pequeño). Un Adulto sano dice cosas como "Veo que estás molesto", "Entiendo totalmente que esto es doloroso", "Si yo estuviera en esa situación, yo mismo me sentiría mal".

***Diga cosas como*** "Estoy molesto y eso es comprensible, nunca aprendí a sentirme seguro en estas situaciones. Es mi Niño Vulnerable el que se ha activado". Este reconocimiento del sufrimiento ***es una forma reconfortante de conectarse.***

**Paso 2.** Ofrezca esperanza y una perspectiva diferente (Humanidad compartida de que el dolor emocional es algo humano y puede ser pasajero, dependiendo de cómo se perciba)

El segundo paso es ***ofrecer esperanza***, una perspectiva diferente.

***Dígase cosas como*** "Esto desaparecerá, eso es un hecho", "Cambiará". Así se da un mensaje claro y saludable de que la angustia puede ser abrumadora pero que no se quedará así, qué tan fuerte puede ser ese sentimiento abrumador.

Recuerde este mensaje y conviértalo en algo más que palabras huecas.

**Paso 3.** Aborde la situación (Bondad amorosa viendo alternativas que tranquilice)

El tercer y último paso del adulto sano **es afrontar la situación**. Lidar con la situación puede significar cosas diferentes. Esto **puede ser lidiar con su crítico interno o el modo de afrontamiento que contribuyó a experimentar sus sentimientos dolorosos**. También puede significar tomar decisiones de comportamientos saludables sobre cómo resolver un problema o hacer frente a una situación difícil.

### **Errores comunes**

Un error común es que puede intentar resolver las cosas de inmediato cuando se enfrenta a una situación inquietante, para tomar medidas.

Aunque la acción es un paso necesario, **solo es eficaz si primero se reconoce lo poco que está sufriendo (Atención plena)**.

De alguna manera, todos somos conscientes de que ese primer paso necesario. Solo imagine que se sienta mal por lo que pasó en el trabajo, regresa a casa y habla de estas dificultades con sus seres queridos. Cuando estos seres queridos inmediatamente comienzan a dar consejos sobre cómo lidiar con esa situación (“Lo que debes hacer es...”, “Lo que yo haría es...”), eso puede resultar irritante.

Aunque estas soluciones pueden ser muy acertadas, es demasiado pronto. **Primero, necesitamos escuchar que nuestro dolor es reconocido, entendido, antes de que podamos estar abiertos a sugerencias sobre cómo actuar.**

*Adapted from Remco van der Wijngaart's **Healthy Adult Mode: Ways to Strengthen the Healthy Adult of Our Patients***