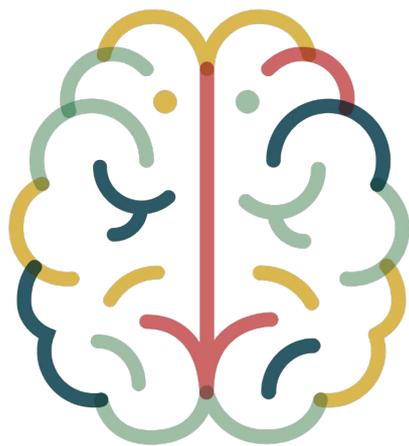


# Workbook



INPHAR

INSTITUTO  
NACIONAL DE  
ARTETERAPIA

# 5 Herramientas para sentirte más segura en tu consulta de Psicología o Coaching



INPHAR

INSTITUTO  
NACIONAL DE  
ARTETERAPIA

TIME	WORK	NOTES
30´	1. De ideas limitantes a funcionales	Mis miedos
30´	2. De lo que no puedo controlar a lo que sí	La incertidumbre
30´	3. De la culpa al aprendizaje	El error
30´	4. Del yo al tú	Autocuidado
30´	5. De mi corazón al tuyo	Amor incondicional
X	Reflexión personal	"Pienso, luego existo"
X	¿Qué profesional quiero ser?	Profesional en construcción



Te aconsejo que te tomes tu tiempo: puedes hacerlo en un día, en una semana, en un mes o simplemente hacer cada ejercicio cuando creas que lo necesitas.





# Plan del día

Mañana

---

---

---

---

---

---

---



Tarde

---

---

---

---

---

---

---





## MIS MIEDOS

¿Recuerdas que era el miedo?

Sí, esa emoción que a veces se torna desagradable pero nos ayuda a protegernos de las posibles amenazas.

Como ya sabrás, a veces nuestro cerebro no sabe distinguir entre aquellas amenazas objetivas y aquellas que nosotros/as percibimos.

Por eso, te animo a que investigues si estas ideas que te están limitando por miedo, son reales o no. Y darles una visión más objetiva y, sobre todo, funcional.

¿TE ATREVES A RECONVERTIR TUS MIEDOS EN HERRAMIENTAS POTENCIALES PARA TU EJERCICIO PROFESIONAL?

Hora de ir al [ejercicio 1](#).





## LA INCERTIDUMBRE

¿Seré buena profesional? ¿Tendré pacientes? ¿Sabré usar las técnicas que me enseñaron? ¿Y si mis pacientes no progresan? ¿Y si no sé llevar un caso?

Podría seguir...pero déjame que te cuente que no podemos saberlo todo y que la incertidumbre forma parte de nuestro día a día.

Precisamente por eso, nos formamos, aprendemos recursos y afianzamos nuestras aptitudes y actitudes.

Llevas formándote todo este tiempo para plantarle cara a la incertidumbre.

¿TE ANIMAS A RECAPITULAR TODOS AQUELLOS RECURSOS PROFESIONALES Y PERSONALES DE LOS QUE DISPONES Y SÓLO DEPENDEN DE TI?

Hora de ir al [ejercicio 2](#).





## EL ERROR

¿Por qué nos aterra equivocarnos?

A veces sentimos que nuestra valía disminuye cuando cometemos errores, incluso sentimos miedo de que nos rechacen o abandonen por ello.

Sin embargo, otra verdad, es que dice más de ti lo que haces después del error para solventarlo y afrontarlo, que el error cometido.

El error forma parte del aprendizaje, así es como descubrimos cómo funciona el mundo.

¿TE ATREVES A VER EL ERROR CON COMPASIÓN PARA MANEJARLO EN CONSULTA?

Hora de ir al [ejercicio 3](#)





## AUTOCUIDADO

¿Te cuidas para cuidar?

Créeme que tus pacientes agradecerán que te dediques tiempo, te mimes, te escuches y respetes tu descanso.

¿Necesitas 5 minutos entre paciente y paciente? Concédetelo en la medida de lo posible. Si no los tienes, busca tu forma de desconectar: un gesto, un suspiro, un té...

No olvides contar con apoyo de profesionales a nivel técnico y apoyo de personas de confianza para expresar tus miedos e inseguridades.

¿ESTÁS DISPUESTA A CUIDARTE COMO CUIDARÍAS A TUS PACIENTES?

Hora de ir al [ejercicio 4](#)





## AMOR INCONDICIONAL

¿Desde dónde quieres relacionarte con tus pacientes?

Cuando un paciente decide empezar su proceso terapéutico, en mayor o menor medida, su mayor motivación es dejar de sufrir.

El sufrimiento sólo se puede sostener con amor y comprensión. Para ello, tenemos que asegurarnos que nuestro mensaje les llega desde la autenticidad.

No olvides mirar a tus pacientes desde la empatía de su situación, busca sus recursos y su potencial y, recuerda no juzgarlos de forma negativa, eso impedirá que puedas focalizarte en su progreso.

¿PODRÍAS ACEPTAR y AMAR INCONDICIONALMENTE A TUS PACIENTES?

Hora de ir al [ejercicio 5](#)



# EJERCICIO 1

## De limitantes a funcionales

### 1 Lluvia de ideas limitantes

Escribe todas aquellas ideas limitantes que se te vengan a la cabeza cuando piensas en ejercer y que tienen que ver con tu valía profesional y el desempeño de la profesión. No pienses demasiado, simplemente deja el bolígrafo o las teclas fluir. Una vez las tengas, haz un TOP 5 de aquellas que están más presentes.

### 2 Busca pruebas o datos en contra

Una vez tengas esas 5 ideas limitantes, busca pruebas que las refuten e ideas más objetivas sobre esos pensamientos

### 3 Reformúlalas a ideas funcionales

Ahora que tienes pruebas e ideas más objetivas, reformula al lado de cada una de ellas, la idea más funcional. Si te cuesta, busca ayuda de alguien que pueda ayudarte a reformularlas.

No olvides tachar la idea limitante, una vez usada, ya no nos servirá.



## EJERCICIO 2

# De lo que no puedo controlar a lo que sí

### 1 Recapitula tus recursos profesionales

Haz memoria y nombra al menos 10 recursos profesionales que has ido aprendiendo y encontrando a lo largo de tu trayectoria como estudiante. Ejemplo: contenido teórico, técnicas, herramientas terapéuticas, profesionales de apoyo, bibliografía, libros, manuales, profesionales de referencias, cuentas profesionales de RRSS, recursos web, etc.

### 2 Recapitula tus recursos personales

Haz memoria y nombra al menos 10 recursos personales de los que dispones para hacer frente a los retos futuros en tu rol profesional. Ejemplo: motivación personal para ejercer, actitud positiva, perseverancia, abierto al aprendizaje, resolutiva, creativa, etc.

### 3 Lista de lo que no depende de mí

Haz una lista de al menos 10 cosas y situaciones que no puedas controlar en tu trayectoria y ejercicio profesional y, por tanto, tendrás que aceptar.



## EJERCICIO 3

# De la culpa al aprendizaje

### 1 Vuelve a los errores que te marcaron

Recuerda aquellos errores que cometiste desde que tienes uso de razón y que fueron importantes, escribe al menos 3.  
¿Te perdonaste por ellos?

### 2 Perdónate y agradécete

Haz una carta de perdón por aquellas veces que no supiste gestionar un error o te culpabilizaste y otra carta de agradecimiento por aquello que te enseñó y lo que conseguiste hacer después

### 3 Nuevos aprendizajes

Escribe al menos 3 nuevos aprendizajes que te regalaron aquellos errores

## EJERCICIO 4

# Del yo al tú

### 1 Visualízate en consulta

Visualiza cómo sería tu consulta y qué cosas serían imprescindibles para ti en el espacio terapéutico para tener mayor seguridad y calma.

Después, escribe 5 cosas y por qué son imprescindibles.

### 2 Tus 5 cuidados imprescindibles

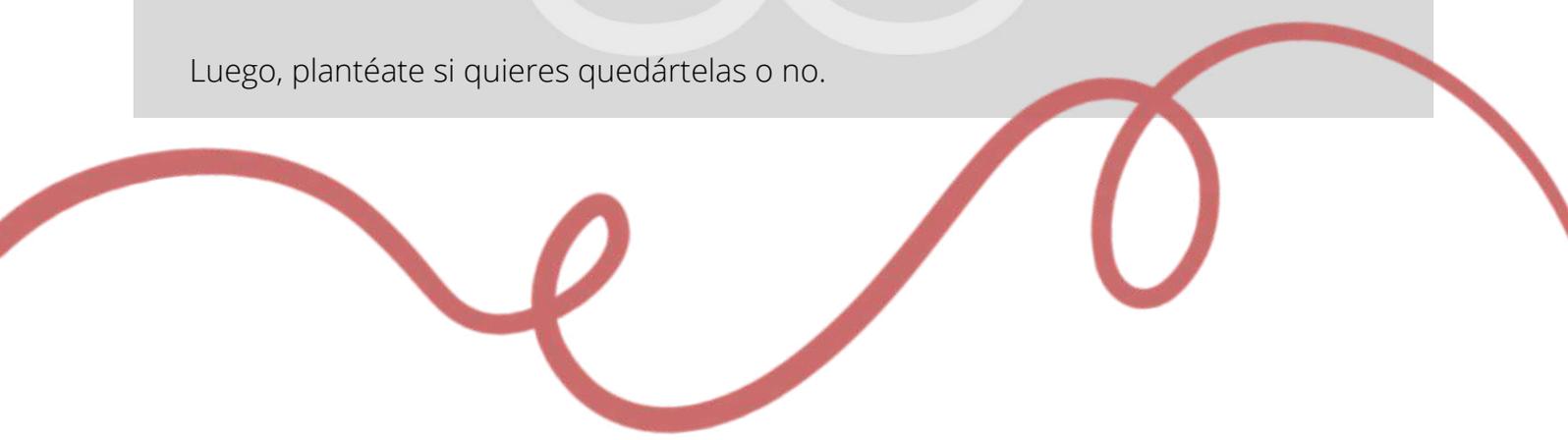
Piensa y escribe 5 actividades de autocuidado de las que no quieres y no estás dispuesto a prescindir en el transcurso de tu ejercicio profesional.

Revisalas si alguna vez se te olvidan ;)

### 3 Libreta de emociones post-sesión

Te aconsejo que dispongas de una libreta o un espacio de notas en tu móvil para apuntar todas las sensaciones y emociones que pueden surgirse después de las sesiones.

Luego, plantéate si quieres quedártelas o no.



## EJERCICIO 5

# De mi corazón al tuyo

### 1 Practica la escucha activa

Te animo a que practiques en tu día a día la escucha activa, ya sea con pacientes o personas con las que conversas en el día.

Fíjate en sus gestos, matices de su discurso y en la posible emoción que pueden estar sintiendo. No te focalices en pensar para responder, focalízate en escuchar para comprender.

### 2 Empatiza con tu enemigo

Es fácil empatizar con personas que creemos víctimas de injusticias, pero ¿Lo harías con personas que han ocasionado un daño importante a alguien?

Piensa en una persona con la que crees que te sería imposible empatizar. Ponte en su situación, en el por qué de su conducta y busca una mirada compasiva.

### 3 Busca el potencial

Te propongo que pienses en cuatro personas que conozcas, ¿Serías capaz de enumerar al menos dos fortalezas de cada uno?

Entrena tu visión positiva.



Anota en qué te han ayudado estos ejercicios y qué utilidad les darás

# REFLEXIÓN PERSONAL

"Pienso, luego existo"

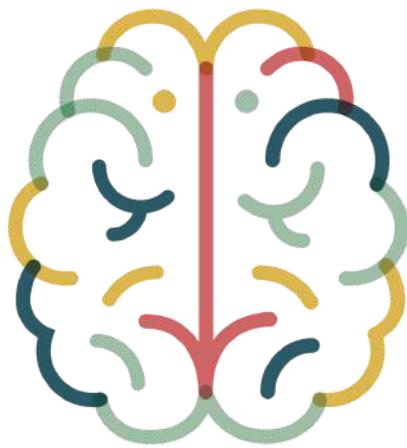


A series of horizontal green lines for writing, overlaid on a large, faint, stylized brain graphic in the background. The brain is composed of various colored segments (yellow, blue, pink, green) and a central vertical stem. The lines are spaced evenly and extend across the width of the page.









INPHAR

INSTITUTO  
NACIONAL DE  
ARTETERAPIA