

## **3-S<sup>+</sup> Grupal #4: El yo espiritual en el sistema de salud**

### **Materiales requeridos**

1. Segmento del video en meditación y el equipo audiovisual requerido.
2. El letrero de “Tardanza” debe estar colocado en la puerta al terminar de proyectar el video: “No se permitirá la entrada al salón de sesiones una vez haya concluido el video. El video ha terminado. Por favor, acompáñenos la semana entrante”.
3. Los carteles deben estar en las paredes, en sitios visibles y en letras grandes.
  - a. Compromiso: “Hoy, renuevo mi compromiso con mi sendero espiritual”.
  - b. Las cualidades espirituales – los 14 músculos espirituales del yo espiritual: “generosidad, moralidad, renunciación, sabiduría, esfuerzo, tolerancia, verdad, determinación firme, amor bondadoso, ecuanimidad, gratitud, valor, perdón y serenidad”.
4. Cronómetro (para la meditación y demás ejercicios que necesiten cronometrarse).
5. Lápices y cuadernos de anotaciones para cada participante.
6. Cinta adhesiva (para pegar carteles en las paredes, según haga falta).
7. Papel y rotafolio con marcador para hacer las anotaciones.
8. Hoja suelta de sugerencias para ser un paciente “paciente”.

### **Metas terapéuticas**

1. Propiciar un ambiente terapéutico para un cambio cognitivo que vaya de la activación habitual del esquema del yo adicto a un aumento en la activación del esquema del yo espiritual, enfocado en que el individuo no se haga daño ni le haga daño a los demás.
2. Aumentar la conciencia de la automatización de los procesos esquemáticos, tal como el esquema del yo adicto.
3. Brindar la oportunidad para la creación de unos nuevos libretos cognitivos y unas secuencias de eventos conductuales que sean compatibles con la creencia espiritual o religiosa del cliente. Esta sesión brinda la oportunidad para:
  - a. la práctica de la meditación en la respiración (para aumentar la capacidad de concentrar la atención y aquietar la mente)
  - b. la práctica de la conciencia del momento presente para mejorar la adhesión a los regímenes médicos relacionados con el VIH
  - c. la creación de un nuevo libreto cognitivo para asumir el rol de "paciente" en el sistema médico.

\*\*\*\*\*

### **Comienzo de la sesión grupal**

#### **1. Video**

Se proyectará un video para meditación --disponible en el mercado-- con imágenes plácidas de la naturaleza, para establecer el comienzo de la sesión grupal de la terapia 3-S<sup>+</sup>. El propósito de proyectar este video para meditación en esta etapa es que sirva de atenuante o período de transición en el que los integrantes del grupo puedan comenzar a

desconectarse de sus vidas, muchas veces caóticas, y se preparen para la activación de su yo espiritual mediante las practicas de meditación y conciencia del momento presente. El video también sirve como "período de gracia" para los que lleguen tarde. Por respeto al grupo, se espera que los miembros sean puntuales. No obstante, si fuese inevitable la tardanza de algún miembro, se le permitirá la entrada al salón de sesión únicamente si aún están proyectando el video. Al finalizar el vídeo, se cerrará la puerta del salón, se colocará el letrero de tardanza en la puerta (vea la lista de materiales requeridos en la sesión grupal) y no se le permitirá la entrada a nadie que llegue tarde. Por supuesto, se exhortará a que regrese, a tiempo, la próxima semana. Las tardanzas continuas se discutirán con el cliente durante las sesiones individuales.

Ron Clearfield, "Home", *Eversound Expressions*, Eversound (2002) (5.51 minutos)

## **2. Bienvenida**

Al terminar con el video, el terapeuta coloca el letrero de tardanza fuera del salón de sesiones y le da la bienvenida a todos los miembros de la terapia grupal 3-S<sup>+</sup>. [Nota: En este momento, puede repasar las reglas básicas que regirán en la terapia grupal, de haber algunas, (por ejemplo, estrategias de manejo del tiempo que se usarán, normas en cuanto a ingestión de alimentos o bebidas durante la sesión, etc.).]

Libreto del terapeuta:

*Bienvenidos a la terapia grupal en espiritualidad.*

## **3. Presentación**

Tan pronto como dé la bienvenida, el terapeuta solicita a los miembros del grupo que se presenten. Estos se pondrán de pie y dirán su nombre sin apellido. [Nota: como es posible que se sigan uniendo nuevos integrantes al grupo todas las semanas, es importante que los miembros se presenten todas las semanas.]

Libreto del terapeuta:

*Vamos a comenzar presentándonos. Si tienen la bondad, uno a uno, se ponen de pie, dan sólo su nombre y permanecen de pie. [El terapeuta comienza]. Hola, me llamo...*

## **4. Compromiso**

Después de la presentación y con los miembros aún de pie, se solicitará que renueven su compromiso con su sendero espiritual. Estos leerán en voz alta las palabras escritas en el cartel con el compromiso ["Hoy, renuevo mi compromiso con mi sendero espiritual"] que estará colocado en un sitio visible enfrente del salón (vea la lista de materiales requeridos para la sesión grupal). Entonces los miembros se sientan.

Libreto del terapeuta:

*Mientras seguimos de pie, vamos a renovar nuestro compromiso con nuestro sendero espiritual leyendo juntos y en voz alta lo que contiene el compromiso. [El terapeuta señala el cartel con el compromiso.] Todos juntos: Hoy, renuevo mi compromiso con mi sendero espiritual.*

## **5. Resumen de la filosofía del programa de desarrollo de la terapia 3-S<sup>+</sup>:**

El terapeuta presenta el siguiente resumen todas las semanas:

Libreto del terapeuta:

*Todos ustedes están aquí hoy porque se han comprometido a desistir del yo adicto que les ha provocado tanto sufrimiento en sus vidas y a desarrollar, en su lugar, su yo espiritual que les proporcionará acceso a la paz y la felicidad de su verdadera naturaleza espiritual. Sé que no tengo que decirles que, a pesar de que el yo adicto promete aliviarles el sufrimiento, ciertamente los está llevando por un sendero cuyo fin es un sufrimiento interminable, tanto físico, emocional como espiritual. Todos ustedes saben que una vez el yo adicto toma las riendas --una vez se va en piloto automático-- al yo adicto no le importa el bienestar suyo ni el de sus seres queridos; puede convencerles con suma facilidad de que no hay nada más importante que usar drogas y tener una nota. El objetivo de este programa es ayudarles a que vean al yo adicto por lo que es, un patrón de hábito de la mente que ocasiona un sufrimiento inmenso. Ustedes aprenderán a interrumpir los libretos habituales, esas "cintas" que se repiten y se repiten en su mente y que les incitan a que se droguen una vez más, o a manifestar cierta conducta que pudiera hacerles daño, tanto a ustedes como a los demás. Ello incluye compartir parafernalia y relaciones sexuales sin protección, las cuales pueden transmitir el VIH y otras infecciones que pudieran ocasionar un sufrimiento mayor tanto en su vida como en la de los demás. En este programa, ustedes aprenderán a reconocer la voz del yo adicto y a detenerla antes de que pueda hacerle daño a ustedes o hacerle daño a los demás. Ustedes harán esto buscando refugio y fortaleza en su verdadera naturaleza espiritual. En este programa, a cada uno lo vemos desde la perspectiva de su naturaleza espiritual. Ese es su yo verdadero, no su yo adicto. Durante sus años de adicción, ustedes pudieran haber dudado de que ustedes tuviesen una naturaleza espiritual o llegar a pensar que estuviera accesible a ustedes en este momento. Por ahora, sólo tengan fe en que aún la tienen; que está presente siempre. Su verdadera naturaleza espiritual pudiera estar oculta temporalmente, pero confíen en que todavía*

*está presente. Lo que ustedes necesitan es una forma de acceso, un sendero; éste es su sendero espiritual. Sin embargo, para poder desarrollar o fortalecer este sendero, ustedes necesitan de un yo espiritual que tenga unos músculos espirituales fuertes. [El terapeuta señala el cartel. Vea lista de materiales.] Los músculos espirituales de su yo espiritual son estas 14 cualidades espirituales que el yo adicto ha tratado de destruir. Juntos vamos a ayudarles a que fortalezcan estos músculos espirituales, de manera que su yo espiritual se mantenga fuerte para que el acceso a su naturaleza espiritual esté disponible a cada momento del día. Igual que fortalecer los músculos físicos requiere de entrenamiento y práctica, sus músculos espirituales requieren lo mismo. Todas las semanas practicaremos la meditación y haremos juntos los ejercicios de conciencia del momento presente que les ayudarán a mantenerse en su sendero espiritual y a tener acceso a su naturaleza espiritual. Pero necesitan practicar también entre sesiones. Para sacar el máximo de provecho a las sesiones, necesitarán esforzarse en aquietar la mente, concentrar su atención y escuchar detenidamente a lo que el resto del grupo y yo digamos.*

**Itinerario:** El terapeuta proporciona a los integrantes el itinerario para la sesión. El proveerles un itinerario ayuda a que el grupo se mantenga enfocado y facilita el manejo del tiempo.

**Libreto del terapeuta:**

*Hoy, vamos a comenzar como lo hacemos siempre, haciendo la práctica de la meditación en la respiración. Lo haremos por 5 minutos. Después trabajaremos con un material nuevo como por 30 minutos. Y terminamos como siempre, con una discusión, un repaso y nuestro estiramiento espiritual.*

## **6. Práctica de meditación:**

Cada sesión grupal da la oportunidad para practicar la meditación en la respiración (*anapanasati*). Esta práctica de 5 minutos tiene principalmente la intención de repasar la técnica para ofrecer el fundamento de su uso como instrumento, para reducir la automatización del yo adicto y tener acceso al yo espiritual, al igual que para estimular la práctica diaria. Se exhorta a los integrantes del grupo a que practiquen diariamente por períodos más largos (por ejemplo, de 30 a 60 minutos diarios).

Meditación en la respiración (*anapanasati*), su fundamento y las instrucciones paso por paso:

Fundamento para la meditación:

Libreto del terapeuta:

- *Nuestras mentes tienen un centro o lugar de relajación, una quietud serena que está disponible a nosotros cuando queramos experimentar nuestra verdadera naturaleza espiritual. Algunas personas pudieran percibir esta quietud como su espíritu, o Dios o su Poder Superior. Comoquiera que la sientan, tan sólo tengan en mente que siempre está presente dentro de ustedes.*
- *Los patrones de hábito de la mente (como lo es el yo adicto) hacen que la mente se desvíe de su centro, de esta quietud. De hecho, el yo adicto prospera en la mente errante. Cuando no tenemos dominio de la mente, cuando dejamos que la mente salte de un lado al otro fuera de control, se facilita que el yo adicto la arrastre.*
- *Comenzamos cada sesión grupal con un ejercicio de meditación porque es por medio de la meditación que comenzamos a quitar el control que tiene el yo adicto y a pasarlo al yo espiritual.*

- *La meditación entrena su mente a que regrese a su centro, le proporciona un **ancla**. Igual que el ancla en un bote evita que el bote se vaya a la deriva, la meditación en su ancla evita que a su mente la arrastren las tormentas emocionales y las corrientes turbulentas del deseo y la aversión. En otras palabras, evita que el yo adicto controle su mente.*
- *Cuando meditan **todos los días**, ustedes crean un nuevo patrón de hábito de la mente para que, cada vez que su mente trate de alejarse de su morada espiritual (por ejemplo, hacia los pensamientos de adicto), ustedes sean capaces de halarla rápidamente antes de que el yo adicto la controle.*
- *En nuestro ejercicio de meditación, nos enfocamos en la respiración porque, mientras tengamos vida, la respiración estará siempre presente. Cuando ustedes meditan en la respiración, la meditación pudiera ayudarles a que piensen en lo que hacen para conectarse con su yo espiritual. De hecho, la palabra "aliento" [el aire que se expulsa al respirar] se deriva de la palabra en latín "spititus". Así que ustedes pueden considerar la meditación en la respiración como la conexión suya con su espíritu, la cual, a su vez, es su ancla en las tormentas de la vida.*

Instrucciones para la meditación:

Libreto del terapeuta:

*Cuando hagan la meditación en casa, necesitarán buscar un sitio tranquilo donde no les molesten. Si desean, pueden sentarse con las piernas cruzadas sobre un cojín en el piso, pueden arrodillarse o pueden sentarse en una silla con la espalda derecha. Deben sentirse cómodos, pero no tan cómodos que se vayan a quedar dormidos. Mientras meditan, es importante que permanezcan alerta.*

*Vamos a meditar en este momento:*

[Con una voz pausada y calmada, el terapeuta narra los primeros 2 minutos de la práctica de 5 minutos]

- *Permanezcan sentados en sus sillas. Siéntense con la espalda derecha, los pies en el piso y las manos sobre las piernas.*
- *Ahora cierren los ojos. [El terapeuta verifica que los integrantes estén cómodos haciendo esto en esta sesión. A los que se sientan incómodos con cerrar los ojos, se les indica que los cierren hasta la mitad y se concentren en algún objeto que esté al alcance de su visión. A medida que los clientes se van sintiendo más cómodos en el transcurso del tratamiento, se les motivará para que cierren los ojos cada vez más y a que hagan el ejercicio en casa con los ojos cerrados.]*
- *Tan sólo respiren normalmente por la nariz.*
- *Mientras respiran normalmente por la nariz, comiencen a concentrar su atención en la sensación alrededor de las fosas nasales y en el labio superior justo debajo de los orificios, la cual es producto de la respiración cuando entra y sale por la nariz. Quizá sientan un leve cosquilleo o una sensación cálida o fría, o pesada o ligera.*
- *Mantengan su concentración fija en ese punto – esa área es su ancla – el lugar al que ustedes regresarán siempre -- perciban el cambio en las sensaciones en esta área mientras la respiración pasa por su "ancla".*
- *Al inicio de cada respiración, comprométanse a sentir todo lo que puedan de la sensación producto de esa sola respiración. Luego hagan lo mismo con la próxima, comprometiéndose con su práctica tan sólo una respiración a la vez.*
- *Si surge algún pensamiento, delicadamente, pero con firmeza, regresen su atención al ancla y nuevamente comprométanse a permanecer concentrados en la respiración, una respiración a la vez.*

Haga una breve pausa (por ejemplo, cinco minutos) para darle oportunidad a los miembros del grupo a que perciban la respiración.

- *Nuevamente, concentren la atención en el cambio de sensación alrededor de la nariz y el labio superior producto de la respiración según entra y sale por la nariz. Sienta si la respiración es larga o corta. ¿Pasa el aire por una de las fosas o por las dos? ¿Es frío o tibio?*

- *Si su mente divaga, sólo note "la mente divagó" y regrésela de inmediato a su ancla. No hay que desanimarse. La mente, por naturaleza, tiende a divagar. Su tarea es entrenarla, así que siga regresándola. Con delicadeza, pero con firmeza tráigala de regreso. De la misma manera en que ustedes entrenan a un jovencito a que no se vaya lejos de casa, asimismo, con paciencia, ustedes entrenan la mente a que se mantenga cerca de su morada espiritual.*
- *Si confrontan dificultad con regresar la mente, pueden contar las veces que respiran hasta diez, pero no se distraigan contando. La meta es que se mantengan enfocados en su "ancla", no en los números.*

*Vamos a continuar meditando en la respiración, en silencio, por otros cuatro minutos. Yo le digo cuando se termine el tiempo.*

Cuando hayan pasado los 4 minutos, el terapeuta pide a los clientes que abran los ojos.

#### Evaluación del ejercicio de meditación

El terapeuta se asegura que cada miembro del grupo haya entendido la técnica. Las siguientes preguntas son ejemplos que pueden plantearse en el grupo de haber algún integrante que presente problemas con el ejercicio:

#### Libreto del terapeuta:

*Abran los ojos.*

*¿Qué les pareció?*

*¿Fueron capaces de mantener la atención concentrada en su ancla? ¿Sintieron la respiración? ¿En qué parte la sintieron?*

*¿Notaron si el aire entraba más por un orificio que por el otro? O ¿si la respiración era larga o corta o si era cálida o fría?*

*¿Qué sintieron (por ejemplo, cosquilleo, hormigueo, presión, sudoración, etc.)?*

Nota: Si alguien en el grupo no sintió nada, expanda el área de concentración para que incluya toda la nariz, al igual que el área entre las fosas nasales y el labio superior.

Libreto del terapeuta (continuación):

*¿Pudieron experimentar la mente como mono? Es bien persistente, ¿no es así?*

*¿Pueden ver cómo puede meterles en problemas si no tienen conciencia de hacia dónde divagó?*

*¿Fueron capaces de regresar la atención a su ancla siempre que la mente comenzaba a divagar? Requiere mucha práctica, ¿verdad que sí?*

[Nota: Según sea el caso, el terapeuta explica que es común que las personas tengan dificultad para regresar la mente al ancla y que el esfuerzo continuo para regresarla al ancla tiene unos beneficios duraderos aun cuando la mente divague nuevamente.]

## **8. Presentación del material nuevo con ejercicio experiencial:**

El material nuevo se ofrecerá experiencialmente todas las semanas con el propósito de ayudar a los integrantes a aumentar la conciencia del momento presente y para practicar la activación del esquema del yo espiritual. El terapeuta utilizará una técnica que requerirá que los miembros del grupo presten atención cuidadosa mientras se imparten las instrucciones. Las instrucciones para todos los ejercicios se impartirán despacio, claramente y sólo una vez. Luego de que se impartan las instrucciones, se permitirá que los integrantes del grupo hagan una sola pregunta si fuese necesario clarificar algo. Si algún integrante todavía no entendiera las instrucciones, éste pudiera pedirle a otro compañero que las repita en voz alta al grupo completo. Esta técnica fomenta la conciencia del momento presente, la unión de grupo y la cooperación.

## **Material nuevo: rol de "paciente" en el sistema médico**

Libreto del terapeuta:

*Hoy vamos a hablar de la palabra "paciente". ¿Cuántos significados hay de la palabra "paciente"?*

El terapeuta escribe la palabra "paciente" en el rotafolio junto con las definiciones que provean los miembros del grupo [sólo de 1 a 2 minutos]. Luego, el terapeuta lee las definiciones que aparecen en el diccionario, como se indican a continuación:

Libreto del terapeuta (continuación)

*La primera definición que hay de "paciente" en el diccionario es "**padecer o resistir pena, dificultad, provocación o molestia con tranquilidad.**" Fíjense que requiere un estado de tranquilidad.*

*La palabra "paciente" también significa*

***"persona que recibe tratamiento o atención médica".***

*Y el origen de la palabra es "patiens" que viene del latín y significa "padecer, sufrir" [DRAE].*

*Todos ustedes saben lo que es sufrir, ¿verdad? Y todos ustedes saben lo que significa ser alguien que recibe tratamiento médico. ¿Pero cuántos de ustedes batallan con la primera definición de la palabra, "sobrellevar o padecer las dificultades con tranquilidad"?*

*Ser capaz de sobrellevar las dificultades con tranquilidad es una destreza que desarrollarán con la práctica de la meditación y es una destreza requerida a quien esté en un sendero espiritual. El mejorar su habilidad para poder "sobrellevar las dificultades con tranquilidad" les ayudará en todos los aspectos de su vida. Sin embargo, hoy nos enfocaremos en cómo utilizar esta destreza cuando son --la otra definición de la palabra "paciente"-- quienes reciben atención médica para el VIH.*

*Tener VIH significa haber asumido un nuevo rol, el rol de paciente VIH positivo. Este rol puede ser muy difícil para muchos de ustedes. Cuando ustedes se ven como pacientes, ¿cómo se sienten? ¿Qué les vienen a la mente?*

El terapeuta espera por las respuestas del grupo. [De ser necesario, el terapeuta puede hacer preguntas para facilitar la discusión, tales como: ¿se sienten frustrados?, ¿con estrés?, ¿fuera de control?, ¿se sienten estigmatizados?, ¿confundidos con su tratamiento? [Máximo de tiempo para la discusión: de 2 a 3 minutos.]

Libreto del terapeuta (continuación)

*Si se sienten con estrés y fuera de control en su rol como pacientes médicos, ciertamente no están solos. De hecho, es probable que la sensación de "impaciencia", contrario a "paciencia", les venga a la mente cuando piensan en sus experiencias como paciente médico. La interacción con el sistema de atención médica puede ser dificultosa aun cuando mejor se sientan. Puede parecer imposible cuando ustedes no se sientan bien. Así que ¿qué ocurre cuando ustedes se sienten que no pueden enfrentar ser un paciente en el sistema médico? Lo que ocurre es que se activan los patrones de hábito que ustedes han desarrollado para lidiar con el estrés a través de los años. ¿Y adivinen qué? Para ustedes, esto pudiera ser la invitación personal para que el yo adicto aparezca. Me parece escuchar el libreto del yo adicto en este momento: "¡Ay!, me siento tan enfermo. Necesito algo que me ayude a salir de esto. Estoy enfermo, así que, de todas maneras, qué importa".*

*¿Qué más les dice el yo adicto cuando ustedes tienen dificultad para sobrellevar el sufrimiento de ser un paciente con VIH en el sistema médico?*

El terapeuta espera a que los integrantes del grupo respondan. [Tiempo para la discusión, de 1 a 2 minutos.]

### **Libreto del terapeuta (continuación)**

*Con niveles altos de estrés y con el yo adicto activo, ¿cuáles son las probabilidades de que ustedes sigan las recomendaciones médicas? ¿Cuál es la probabilidad de que ustedes siquiera recuerden lo que se supone que hagan? ¿Qué posibilidad hay de que ustedes sean capaces de comunicarse adecuadamente con su proveedor médico? Ninguna, ¿verdad? Y todo esto es como añadirle más leña al fuego para avivar el ciclo de auto-medicación del yo adicto. También da la impresión a su equipo médico de que ustedes no tienen interés en participar en su atención médica.*

*Evidentemente, convertirse en un paciente médico “paciente” requiere de la ayuda del yo espiritual. El yo espiritual es, por encima de todo, paciente. De hecho, en el diccionario, justo después de la primera definición de la palabra “paciente”, debiera decir: véase yo espiritual. El yo espiritual es capaz de sobrellevar las dificultades con ecuanimidad. Siempre es consciente, está centrado, calmado y atento al momento presente. Estas son las mismas cualidades que ustedes necesitarán para interactuar eficazmente con su equipo médico. Así que si ustedes permiten que su yo espiritual les ayude a navegar a través del sistema médico, ustedes obtendrán unos beneficios enormes. No tan sólo evitarán mayor daño producto de los intentos del yo adicto por auto-medicarse, sino que ustedes serán capaces de beneficiarse más de los tratamientos médicos a que tienen derecho y que tienen a su disposición.*

*Vamos a ver cómo el yo adicto y el yo espiritual manejarían una visita médica.*

### **Dramatización**

El terapeuta y co-terapeuta dramatizan brevemente dos situaciones diferentes en la oficina del médico. (De no haber ningún co-terapeuta disponible, el terapeuta puede leer las dos situaciones al grupo.) Una situación presenta al paciente con el yo adicto activo (o listo para activarse). La otra situación presenta al mismo paciente con el yo espiritual activo. El propósito de esta dramatización es mostrar la diferencia entre la activación del yo adicto y la activación del yo espiritual cuando se interactúa con el sistema de atención médica. Se dedican sólo de 2 a 3 minutos a cada situación.

---

**Situación #1:** El paciente llega agitado a su cita. Al paciente se le informa que tiene que esperar a que el médico lo atienda. Mientras espera, el paciente mira constantemente el reloj y se torna cada vez más impaciente. El médico llega y el paciente se muestra irritado y no quiere cooperar cuando el médico le pregunta acerca de sus síntomas y de su historial médico. (El paciente habla entre dientes y está inseguro de su historial.) El doctor explica el régimen complejo de medicamentos relacionados con el VIH que el paciente necesitará

tomar y le da varias recetas al paciente. El paciente no hace preguntas ni anota nada. Se va de la oficina del médico. Usa drogas. Se olvida de llevar las recetas a la farmacia.

**Situación #2:** El paciente llega calmado. Al paciente se le informa que tiene que esperar a que el médico lo atienda. Mientras espera, el paciente aprovecha este tiempo para meditar o rezar. El médico llega, el paciente escucha atentamente y es cooperador. El paciente se expresa claramente y hace referencia a un papel que contiene su historial médico, el cual ha preparado previo a su cita. El médico explica el régimen complejo de medicamentos relacionados con el VIH que el paciente necesitará tomar y le da varias recetas al paciente. El paciente anota las instrucciones del médico y le hace varias preguntas sobre qué hacer en caso de tener efectos secundarios. El paciente pide un número de contacto en caso de que tuviese preguntas adicionales y se va de la oficina del médico. Éste lleva las recetas a la farmacia. Ya en casa, prepara un itinerario para tomarse los medicamentos y se los toma exactamente como fueron recetados, considerándolos como un regalo preciado (por ejemplo, de Dios o del Poder Superior, según las creencias del paciente).

**Libreto del terapeuta (continuación)**

*¿Cuál paciente tiene más probabilidades de beneficiarse del tratamiento médico? ¿Cuál paciente tiene más probabilidades de que el médico lo vea favorablemente como un participante activo en el tratamiento? El segundo, ¿verdad que sí? Si ustedes van a sus citas médicas con su yo espiritual activo, tendrán las herramientas necesarias para sacarle el provecho máximo a su tratamiento. Aprenderán también a respetar a su equipo médico. Recuerden que su equipo médico está para ayudarles, pero ustedes tienen que estar listos para recibir esta ayuda y participar de lleno.*

*Vamos a repasar algunos consejos que aparecen en la hoja suelta que les voy a entregar.*

El terapeuta distribuye la hoja suelta entre los miembros del grupo y les lee los consejos.

### **Libreto del terapeuta (continuación)**

*Consejo #1: Antes de acudir a su cita médica: decida ir como su yo espiritual (es decir, centrado, calmado, enfocado y mostrando compasión por usted y por los demás). Tómese el tiempo para desarrollar conscientemente esta intención.*

*Consejo #2: Antes de acudir a su cita médica, prepare una lista de todo lo que usted quiere discutir con su proveedor médico y lo que usted quiere lograr. Tenga su historial médico escrito. Se lo van a pedir con frecuencia, así que téngalo disponible (incluya en el mismo los medicamentos que ha tomado, los que toma en la actualidad y las reacciones adversas, si hubiesen algunas).*

*Consejo #3: De ser posible, vaya acompañado de alguien que pueda ayudarle.*

*Consejo #4: Cuando llegue a la cita, vaya con la idea de que tendrá que esperar. Utilice el tiempo de espera para meditar o rezar. Manténgase enfocado, calmado y atento.*

*Consejo #5: Cuando esté con el médico, anticipe que la visita será breve. Así que manténgase enfocado; escuche con detenimiento, manténgase atento, no se distraiga, tome notas, pregunte y ponga en sus propias palabras o repita lo que se le ha dicho para asegurarse de que lo entendió correctamente.*

*Consejo #6: Al llegar a casa, prepare un itinerario para tomarse los medicamentos (y para seguir cualquier otra recomendación médica). Busque ayuda de algún ser querido. Déjese recordatorios.*

*Consejo #7: Al tomarse los medicamentos, tómelos como su yo espiritual se los tomaría. Sea consciente de lo que está haciendo cuando se tome cada píldora o cápsula. Recuérdesse que la razón para tomarse los medicamentos es ayudarle a permanecer saludable por más tiempo. Siga las indicaciones médicas al pie de la letra. Recuérdesse que dejar pasar o alterar la dosis pudiera tener consecuencias muy serias. Renueve su compromiso de tomarse cada dosis exactamente como fue recetada.*

*Consejo #8: Haga lo que sea, durante el día, para ayudar a que los medicamentos surtan efecto. ¡Ponga de su parte! Es decir, lleve un estilo de vida saludable y continúe por su sendero espiritual.*

### **Ejercicio de conciencia del momento presente: Cómo**

**convertirse en un paciente médico "paciente"**. El terapeuta dará las instrucciones para el ejercicio de conciencia del momento presente. El terapeuta tendrá en mente las restricciones de tiempo para este ejercicio cuyo propósito es simular una cita médica breve en la que se requiere que el paciente sea conciso y escuche cuidadosamente.

#### **Libreto del terapeuta:**

*Voy a dividirlos en parejas. Juntos van a establecer un plan de cómo utilizar su sendero espiritual para transformarse en un "paciente médico paciente"; en alguien que es capaz de sobrellevar calmadamente las dificultades y frustraciones de ser un paciente médico con VIH, para que puedan sacarle el provecho máximo a los tratamientos médicos disponibles. Recuerden, ser paciente no significa que actuará pasivamente. Significa ser capaz de permanecer calmado y enfocado en su meta de preservar su salud para beneficio propio y de sus seres queridos. Ser paciente les permite participar más activamente en su propio cuidado.*

*El compañero #1 será el que habla y el compañero #2 será el que escucha. Luego se intercambiarán los roles y el compañero #2 será el que habla y el compañero #1 será el que escucha. Cada uno tendrá 5 minutos, así que ambos necesitan permanecer enfocados. Más adelante, se les pedirá que compartan con el resto del grupo lo que su compañero les ha contado. Así que los que hablan sean concisos y a los que escuchan, escuchen con detenimiento.*

*1. El compañero #1 utiliza los primeros 2 minutos (de los 5 minutos pautados) para describir al compañero #2 cualquier dificultad que tenga en la actualidad al ser un paciente con VIH en el sistema médico (ejemplos: no entender el VIH, no entender las recomendaciones médicas, los medicamentos son muy complicados, experimentar efectos secundarios, sentir que no está recibiendo la ayuda necesaria, sentirse estigmatizado y así sucesivamente). El compañero #2 simplemente escucha.*

2. *Luego, el compañero #1 utiliza los 3 minutos restantes (de los 5 minutos pautados) para discutir con su compañero cómo puede utilizar su yo espiritual y la fe que profesa como ayuda para superar este problema y sacar el máximo del tratamiento. (El compañero #2 puede ayudarlo si lo desea.) Sea específico. Piensen en todos los consejos que hemos leído y que tienen en su hoja suelta. [Ejemplos: Para los que tienen medicamentos recetados para el VIH, compartan con su compañero cómo su yo espiritual puede ayudarles a tomarse todos los medicamentos exactamente como fueron recetados (sean específicos). Para los que no están tomando medicamentos, compartan con su compañero cómo su yo espiritual puede ayudarles a seguir otras recomendaciones médicas, como dieta o ejercicio, o --de tener alguna cita médica esta semana-- cómo su yo espiritual puede ayudarles a sacar el provecho máximo de dicha cita; por ejemplo, discutir los efectos secundarios o pedir que le clarifiquen lo que no entiende.*

3. *El compañero #2 entonces será el que habla y el compañero #1 será el que escucha. El compañero #2 utilizará 5 minutos para completar los pasos 1 y 2, al describir su propia frustración al ser un paciente médico y discutir un plan para superar tales dificultades, con la ayuda de su yo espiritual.*

4. *Al cabo de los 10 minutos, cuando ambos hayan establecido un plan, el compañero #2 utilizará un minuto para expresar el problema y la solución del compañero #1 al resto del grupo.*

5. *Luego, el compañero #1 utilizará un minuto para describir al resto del grupo el problema y la solución del compañero #2.*

6. *. Después que cada persona haya hablado, los integrantes del grupo [y el terapeuta] pueden utilizar unos 5 minutos adicionales para sugerirse unos a otros cómo utilizar el yo espiritual para navegar eficientemente a través del sistema médico.*

Al finalizar los primeros 5 minutos, el terapeuta dice "tiempo" y pide a los compañeros que alternen los roles. Al cabo de los próximos 5 minutos, el terapeuta dice "tiempo" y solicita a cada integrante que comparta con el resto del grupo cuál es el plan de su compañero para utilizar su yo espiritual y así superar la frustración de ser un paciente médico.

**Libreto del terapeuta (continuación)**

*Se acabó el tiempo. Cada uno compartirá con el resto del grupo lo que su compañero le ha dicho. Cada uno tendrá un minuto solamente. Así que sea breve.*

El terapeuta dirá "tiempo" luego de que cada miembro del grupo haya hablado por un minuto. Entonces el terapeuta dirigirá la discusión para que los integrantes del grupo puedan darse sugerencias adicionales unos a otros.

**Libreto del terapeuta (continuación)**

*Muy bien. ¿Se dieron cuenta de cuán difícil fue decir todo lo que quieren decir en un tiempo determinado? ¿Les ocurre lo mismo cuando están en sus citas médicas? ¿Alguno de ustedes tiene alguna otra sugerencia para los demás de cómo su yo espiritual puede ayudarle a sacar el beneficio máximo de su atención médica?*

El terapeuta dice "tiempo" luego de 5 minutos.

**9. Período de preguntas y respuestas:**

Después de la presentación experiencial del material nuevo, el terapeuta plantea las preguntas para la discusión grupal y, así, determina si han entendido bien la importancia del material nuevo en su vida diaria, específicamente en la prevención de daño a ellos y a los demás y si los miembros del grupo pueden identificar las cualidades espirituales que han demostrado durante la sesión.

**Libreto del terapeuta:**

*A. ¿De qué manera lo que han aprendido aquí hoy les puede ayudar a mantenerse abstinentes durante la próxima semana?*

*B. ¿De qué manera lo que han aprendido aquí hoy evitará la transmisión de infecciones como el VIH?*

*C. ¿Qué músculos espirituales ejercitaron hoy? [El terapeuta señala el cartel con el compromiso.]*

**10. Resumen:**

El terapeuta da un breve repaso de toda la sesión.

**Libreto del terapeuta:**

*Hoy,*

- *practicamos la meditación en la respiración y la conciencia del momento presente para comenzar a quitarle el control al yo adicto y fortalecer el yo espiritual.*
- *aprendimos que hacen falta unos músculos espirituales fuertes y que es necesario un programa de entrenamiento riguroso que se ponga en práctica a diario para mantenerlos fuertes.*

- *aprendimos que navegar por el sistema médico puede ser estresante y puede activar el yo adicto el cual, a su vez, puede evitar que podamos sacar el beneficio máximo de nuestra atención médica.*
- *aprendimos la importancia de desarrollar la intención de activar el yo espiritual antes de interactuar con el sistema de cuidado de salud y formulamos un plan de cómo utilizar la conciencia de paciente, durante el momento presente, de nuestro yo espiritual para ayudarnos a seguir las recomendaciones médicas.*

*En unos minutos terminaremos la reunión de grupo. Hasta que nos volvamos a reunir, continúen acordándose de su verdadera naturaleza espiritual. Una vez se regresa a la rutina diaria, es muy fácil perder de perspectiva quién uno es realmente. Sólo recuerden que no son su yo adicto. El yo adicto es ese patrón de hábito de la mente que nos miente constantemente, prometiéndonos aliviar nuestro sufrimiento pero, en verdad, lo que nos provoca es más y más sufrimiento. No lo olviden. Acuérdense de su naturaleza espiritual y la capacidad de ésta para amar y ser compasiva, y manifiéstela en su vida diaria. Sé que pueden hacerlo. Sigán practicando la meditación diariamente y traten de ser más conscientes de todo lo que hagan. Con la práctica, están fortaleciendo sus músculos espirituales, fortaleciendo su yo espiritual y debilitando su yo adicto. Cada paso que den en su sendero espiritual, no importa cuán pequeño, les acercará más a la meta. Y hoy han dado unos cuantos pasos. Bien hecho.*

*Vamos a terminar como siempre lo hacemos, con nuestro estiramiento espiritual.*

## **11. El estiramiento espiritual**

En el apéndice se ilustra el estiramiento espiritual. La intención es que los miembros del grupo renueven su compromiso de permanecer en un sendero espiritual, durante el día, en sus pensamientos, palabras, actos, percepción y permanecer dispuestos a experimentar y a manifestar la naturaleza espiritual en todas sus actividades cotidianas. Los miembros del grupo se ponen de pie y, a la vez que asumen las diferentes posturas, hacen las afirmaciones que siguen.

Libreto del terapeuta:

*Por favor, pónganse de pie y repitan conmigo:*

- 1. Hoy, sigo en mi sendero espiritual (con las manos sobre la cabeza y las palmas juntas).*
- 2. Que mis pensamientos reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos delante de la frente, las palmas juntas);*
- 3. Que mis palabras reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos frente a la boca, las palmas juntas).*
- 4. Que mis emociones reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos delante del pecho o corazón, las palmas juntas);*
- 5. Que mis actos reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos frente al abdomen, las palmas juntas).*
- 6. Que mi percepción refleje mi naturaleza espiritual (con las manos estiradas a los lados, los dedos apuntando hacia el suelo);*
- 7. Que pueda tener la disposición y estar receptivo a mi naturaleza espiritual (las manos estiradas a los lados, los dedos apuntando hacia el cielo);*
- 8. Yo soy mi naturaleza espiritual (de regreso a la postura inicial con las manos encima de la cabeza y las palmas juntas).*

## **12. Fin**

Libreto del terapeuta:

*Me alegró verlos a todos hoy. Nos vemos la semana que viene.*

### **3-S<sup>+</sup> Hoja de trabajo Grupal #4**

## **CÓMO CONVERTIRSE EN UN PACIENTE MÉDICO "PACIENTE".**

### **Deje que su yo espiritual le lleve a navegar por el sistema médico**

**Consejo #1:** *Antes de acudir a su cita médica: decida ir como su yo espiritual (es decir, centrado, calmado, enfocado y mostrando compasión por usted y por los demás). Tómese el tiempo para desarrollar conscientemente esta intención.*

**Consejo #2:** *Antes de acudir a su cita médica, prepare una lista de todo lo que usted quiere discutir con su proveedor de cuidado médico y lo que usted quiere lograr. Tenga su historial médico escrito. Se lo van a pedir con frecuencia, así que téngalo disponible (incluya en el mismo los medicamentos que ha tomado, los que toma en la actualidad y las reacciones adversas, si hubiesen algunas).*

**Consejo #3:** *De ser posible, vaya acompañado de alguien que pueda ayudarle.*

**Consejo #4:** *Cuando llegue a la cita, vaya con la idea de que tendrá que esperar. Utilice el tiempo de espera para meditar o rezar. Manténgase enfocado, calmado y atento.*

**Consejo #5:** *Cuando esté con el médico, anticipe que la visita será breve. Así que manténgase enfocado; escuche con detenimiento, manténgase atento, no se distraiga, tome notas, pregunte y ponga en sus propias palabras o repita lo que se le ha dicho para que asegurarse de que lo ha entendido correctamente.*

**Consejo #6:** *Al llegar a casa, prepare un itinerario para tomarse los medicamentos (y para seguir cualquier otra recomendación médica). Busque ayuda de algún ser querido. Déjese recordatorios.*

**Consejo #7:** *Al tomarse los medicamentos, tómelos como su yo espiritual se los tomaría. Sea consciente de lo que está haciendo cuando se tome cada píldora o cápsula. Recuérdese que la razón para tomarse los medicamentos es ayudarle a permanecer saludable por más tiempo. Siga las indicaciones médicas al pie de la letra. Recuérdese que dejar pasar o alterar la dosis pudiera tener consecuencias muy serias. Renueve su compromiso de tomarse cada dosis exactamente como fue recetada.*

**Consejo #8:** *Haga lo que sea, durante el día, para permitir que los medicamentos surtan efecto. ¡Ponga de su parte! Es decir, lleve un estilo de vida saludable y continúe por su sendero espiritual.*