

José Antonio García Higuera

**Curso Terapéutico de
Aceptación
I y II**

www.psicoterapeutas.com

Curso registrado M-005489/2006

© José Antonio García Higuera

Fondo de la portada:

© Teresa Ureña Ortiz

Diseño de la portada y carátulas de los CD e ilustraciones interiores:

© Javier García Ureña

Depósito Legal: M-XXXXX-2007

ISBN: 978-84-611-4764-9

Ninguna parte de esta publicación, incluido los diseños de la cubierta y de las carátulas de los CD, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del autor.

Índice

ÍNDICE.....	3
RECONOCIMIENTOS.....	7
PREFACIO.....	9
1 INTRODUCCIÓN	11
1 POR QUÉ UN CURSO Y NO SIMPLEMENTE UN LIBRO DE AUTOAYUDA.....	13
2 OBJETIVO DEL CURSO	14
3 MÉTODO DEL CURSO.....	14
PRIMERA PARTE: BASES TEÓRICAS	17
2 MODOS DE FUNCIONAMIENTO DE NUESTRA MENTE.....	19
3 NUESTRA MENTE COMO SISTEMA DE CONTROL AUTOMÁTICO ...	23
1 EL CONTROL	23
2 CONDICIONAMIENTO OPERANTE	25
3 LA AUTOMATIZACIÓN DEL PROCESO: LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y EL CONDICIONAMIENTO EN EL LENGUAJE.....	27
4 EL PENSAMIENTO EN EL CONTROL DE NUESTRO COMPORTAMIENTO	31
4 EL CONTROL DE LAS SENSACIONES Y LAS EMOCIONES	37
1 LA MENTE Y EL CUERPO: RELACIÓN ENTRE LOS PENSAMIENTOS, ACCIONES Y SENSACIONES	38
2 LAS SENSACIONES Y LAS EMOCIONES COMO OBJETOS A CONTROLAR.....	41
5 NUESTRO PENSAMIENTO EN LA SOLUCIÓN O EN EL ORIGEN DE NUESTROS PROBLEMAS.....	51
1 ANALIZANDO LA REALIDAD DE NUESTROS PENSAMIENTOS.....	53
2 HACER CASO AL PENSAMIENTO.....	55
3 DISCUTIR CON EL PENSAMIENTO: ANSIEDAD	57
6 ACEPTACIÓN.....	67
1 LA ACEPTACIÓN.....	67
2 LOS VALORES.....	71
7 EL CAMINO HACIA LA ACEPTACIÓN: ABRIÉNDONOS A LAS EXPERIENCIAS NEGATIVAS.....	79
1 LA ACEPTACIÓN DE LAS SENSACIONES FÍSICAS	80

2	ACEPTACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS	83
3	LAS TRAMPAS DE NUESTRA MENTE	86
8	ACCIÓN COMPROMETIDA.....	91
1	VALORES Y ACCIÓN COMPROMETIDA	91
2	LA PERSECUCIÓN DE NUESTROS VALORES.....	92
3	LA EXPOSICIÓN EN LA IMAGINACIÓN.	93
9	VIVIR EL PRESENTE	101
1	EL MODO DE FUNCIONAMIENTO CON CONCIENCIA PLENA	102
2	EJERCICIOS PARA VIVIR EN EL PRESENTE	104
10	BARRERAS HACIA NUESTROS VALORES: EL CONCEPTO DE NUESTRO YO	107
1	EL YO COMO CONTENIDO	110
2	EL YO COMO PROCESO DE CONCIENCIA DE LO QUE NOS OCURRE.....	113
3	EL YO COMO CONTEXTO.....	115
4	LA FLEXIBILIZACIÓN DE NUESTRO YO	118
5	EL CURSO Y LA ESPIRITUALIDAD.....	123
11	LA APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS Y SUS RESULTADOS	129
1	APLICACIÓN DIRECTA DE LAS TÉCNICAS	129
2	EL CURSO Y LA TERAPIA	131
3	LA EVIDENCIA EMPÍRICA.....	133
4	LA TRAMPA MORTAL: LOS EJERCICIOS COMO TÉCNICAS PARA SUPERAR LA ANSIEDAD O LA DEPRESIÓN	134
12	CONCLUSIÓN: ES HORA DE COMENZAR	137
1	YA HE HECHO LA PRÁCTICA INTENSIVA, ¿QUÉ HAGO AHORA?.....	139
	SEGUNDA PARTE: LOS EJERCICIOS	143
1	INTRODUCCIÓN A LOS EJERCICIOS	145
1	PAUTAS GENERALES PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS.	147
2	EJERCICIOS HACIA LA CONCIENCIA PLENA	149
1	IDENTIFICACIÓN DE NUESTROS VALORES	152
2	DEFINICIÓN DE LAS ACCIONES COMPROMETIDAS CON NUESTROS VALORES..	167
3	ACEPTACIÓN DE LAS SENSACIONES FÍSICAS	168
4	EJERCICIOS DE ACEPTACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS.....	187
5	EJERCICIOS SOBRE LA RELACIÓN PENSAMIENTO- SENSACIÓN	194

6	POTENCIACIÓN DE LA ACCIÓN COMPROMETIDA: LA DETERMINACIÓN (WILLINGNESS)	199
7	VIVIR EN EL PRESENTE	205
8	EJERCICIOS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE NUESTRO YO	215
3	LA PRÁCTICA INTENSIVA.....	221
1	PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO: LA PRÁCTICA INTENSIVA	221
2	REALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA INTENSIVA DESDE LOS CD	224
3	PAUTAS PARA LA PRÁCTICA INTENSIVA.	226
4	CONTENIDO DE LOS CD	231
5	HOJA PARA EL CONTROL DE LA REALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA INTENSIVA	231
6	CONTINUACIÓN DE LA MEDITACIÓN AL FINALIZAR LA PRÁCTICA INTENSIVA	232
4	PRÁCTICA EN LA VIDA COTIDIANA	235
1	PRÁCTICA COTIDIANA ACOMPAÑANDO LA PRÁCTICA INTENSIVA	236
2	LA RELAJACIÓN DE JACOBSON Y LA “S” SILBANTE.....	237
3	EL INVENTARIO Y LA CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA 237	
4	LA ACEPTACIÓN DE SENSACIONES EN LA VIDA COTIDIANA	238
5	DARSE CUENTA SIN ELEGIR	238
6	ACTIVIDADES COTIDIANAS CONSCIENTES	239
5	AYUDA PARA REALIZAR EL CURSO: FORO EN INTERNET	243
6	EXPERIENCIAS PARA POTENCIAR LA PRÁCTICA INTENSIVA	245
1	EJERCICIOS PARA ACTIVARSE.....	245
2	EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA TOMA DE CONCIENCIA DE NUESTRAS SENSACIONES CORPORALES.	256
3	CONCIENCIA DE LA POSTURA	264
7	PROBLEMAS EN LA MEDITACIÓN	269
1	PROBLEMAS CON EL INVENTARIO O EXPLORACIÓN DEL CUERPO	270
2	DOLOR FÍSICO	270
3	SE DUERME UNA PARTE DEL CUERPO	271
4	SENSACIONES RARAS	271
5	SOMNOLENCIA	271
6	EL SUEÑO Y LA MEDITACIÓN	272
7	IMPOSIBILIDAD DE CONCENTRARSE	272
8	ABURRIMIENTO.....	273
9	MIEDO	273
10	AGITACIÓN	273
11	TRATAR DE CONSEGUIR ALGÚN FIN.....	273

12	DESÁNIMO	274
13	PROBLEMAS DE CONTINUIDAD	274
14	SENTIMIENTOS POSITIVOS	274
15	SACUDIDAS FUERTES	274
8	BIBLIOGRAFÍA.....	277
	APÉNDICES	283
1	CUESTIONARIOS PARA ANTES DE COMENZAR LA PRÁCTICA.....	285
2	SOLUCIONES	291