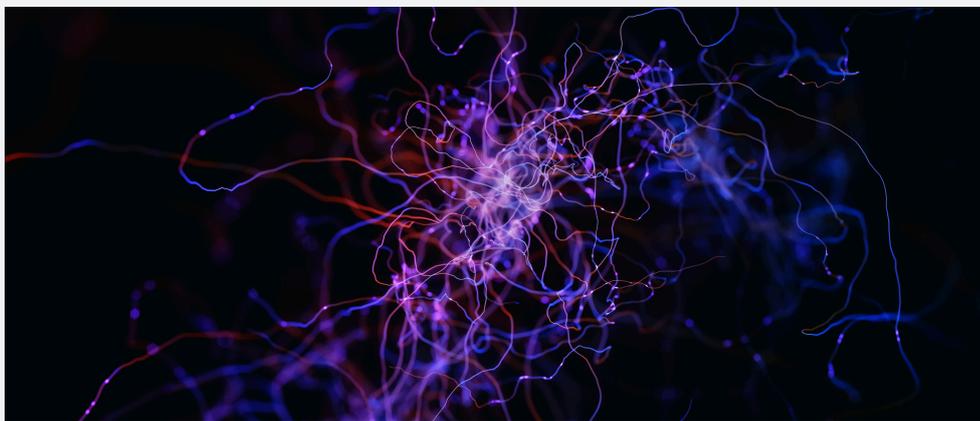


# **PSICOTERAPIA DE UN MINUTO:**

# **GUÍA PRÁCTICA PARA TRANSFORMAR EN UN INSTANTE TUS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS NEGATIVOS EN POSITIVOS**





## PSICOTERAPIA DE UN MINUTO:

## UNA ESTRATEGIA BREVE E INTENSIVA PARA EL BIENESTAR CEREBRAL

Te compartimos un modelo de terapia breve intensiva creada por el Dr. José Castillo Ruiz, el cual es un complemento a las psicoterapias ya existentes y en ningún momento pretende reemplazarlas.

El nombre de esta terapia, *psicoterapia de un minuto*, hace referencia a la rapidez con la que puede ser llevada a cabo, ya que en tres sencillos pasos se realiza un proceso para mantener en calma al *cerebro posterior* y mantener activado el *cerebro anterior*.

Le llamaremos “cerebro posterior” a la parte de atrás de nuestro cerebro que se compone de las áreas que producen en nuestra mente sensaciones, pensamientos y emociones de miedo, pánico, ansiedad, enojo, estrés, etc. Por el contrario, nos referimos al “cerebro anterior” a las áreas del cerebro que se encargan del buen funcionamiento cognitivo y emocional como lo es el crear, planificar, motivar, mantener el optimismo, tener un lenguaje adecuado, estar en calma, generar la memoria emocional del futuro<sup>1</sup>, etc., siendo esta la parte delantera de nuestro cerebro.

La propuesta de la psicoterapia de un minuto ha sido basada en los hallazgos del Dr. Jeffrey Schwartz, psiquiatra investigador de la Escuela de Medicina de la UCLA.

La psicoterapia de un minuto se enfoca en llevar a cabo cambios rápidos, aceptando el pasado, aprendiendo a vivir plenamente el hoy, construyendo una memoria emocional del futuro para diseñar una nueva forma de pensar, sentir y actuar.

Además, es una estrategia muy práctica para manejar diversos desórdenes emocionales—tales como depresión, ansiedad, trastorno obsesivo compulsivo, adicciones, esquizofrenia, bipolaridad y trastornos de personalidad—, debido a que su propósito es trabajar constantemente por tener un cerebro fuerte, que sea capaz de sobrellevar cualquier situación adversa, y poseer una sana perspectiva de la vida.

Los tres pasos de la psicoterapia de un minuto son:

**Primer paso:** Identificar un síntoma que estemos experimentando que nos provoque malestar.

**Segundo paso:** Relacionar el síntoma identificado con la estructura o módulo del cerebro posterior en disfunción: amígdalas, cíngulo, área 25 o habénula. (recordemos que estas áreas producen en nuestra mente sensaciones, pensamientos y emociones de miedo, pánico, ansiedad, enojo, estrés, etc.).

**Tercer paso:** Hablarle al cerebro para apagar los síntomas identificados y por medio un ingrediente de la Dieta Emocional<sup>2</sup>, orientar los pensamientos hacia el cerebro anterior.

<sup>1</sup>Memoria emocional del futuro: concepto creado por el Dr. José Castillo Ruiz. Similar al proceso de traer a la mente memorias del pasado, la memoria emocional del futuro consiste en visualizar un futuro esperanzador, poniendo en imágenes mentales un escenario saludable y triunfador.

<sup>2</sup>Dieta Emocional del Cerebro: conjunto de actividades que tiene el fin de incrementar el bienestar emocional.



# PSICOTERAPIA DE UN MINUTO

## PASO A PASO

Para comenzar, es importante tener presentes las dos áreas del cerebro que mencionamos inicialmente: el cerebro anterior y el cerebro posterior, porque cada paso de la Psicoterapia de un minuto tiene que ver con esas dos grandes áreas.

Te compartimos brevemente las partes que las componen estas dos áreas, así como sus funciones o disfunciones.

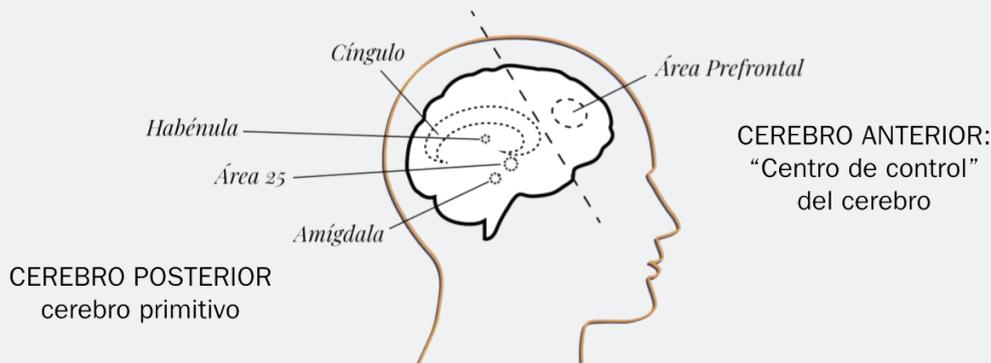


Imagen obtenida del libro Inteligencia Antifrágil, página 22

### Cerebro Posterior

Amígdalas en disfunción:

- Miedo
- Trastorno por estrés postraumático
- Enojo
- Agresión
- Mal humor
- Terrores nocturnos
- Ataques de pánico

Cíngulo en disfunción:

- Obsesiones
- Compulsiones
- Preocupaciones excesivas
- Conducta opositora
- Inflexibilidad de pensamientos
- Culpas excesivas
- Hipocondriasis
- Rumiaciones
- Procrastinación

Área 25 y habénula en disfunción:

- Tristeza
- Frustración
- Depresión

### Cerebro Anterior

Funciones de los lóbulos frontales:

- Planeación
- Creatividad
- Resiliencia
- Antifragilidad
- Toma de decisiones
- Sentido del humor
- Concentración
- Memoria emocional del futuro
- Optimismo
- Motivación
- Perseverancia
- Asertividad
- Enfoque



# PSICOTERAPIA DE UN MINUTO

## PASO A PASO

### Primer paso:

#### Identificar el síntoma producido por el cerebro posterior

Por ejemplo, "No logro concentrarme para entregar una propuesta en mi trabajo porque estoy experimentando miedo a que me rechacen y se burlen de mi proyecto".

En este espacio describe un síntoma producido por el cerebro posterior que te esté frenando para llevar a cabo tus objetivos y que pudiera estar provocando cambios de humor en tu persona, o que te quite el sueño, por mencionar algunos ejemplos.



### Segundo paso:

#### Relacionar los síntomas identificados con la estructura o módulo del cerebro posterior en disfunción: amígdalas, cíngulo, área 25 o habénula.

Siguiendo con el ejemplo de la falta de concentración en el trabajo, en este espacio escribirías: "El miedo que provoca esta falta de concentración es provocado por la amígdala en disfunción".

En este espacio escribe qué estructura del cerebro posterior está causando el síntoma. Te recomendamos revisar la lista de disfunciones de la sección anterior.



# PSICOTERAPIA DE UN MINUTO

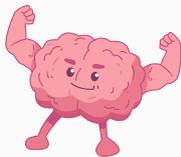
## PASO A PASO

### Tercer paso:

**Hablarle al cerebro para apagar o vetar los síntomas identificados del área específica y por medio un ingrediente de la Dieta Emocional, orientar los pensamientos hacia el cerebro anterior.**

Continuando con el ejemplo de la falta de concentración en el trabajo, la persona puede decirle a la amígdala con un diálogo interior: "Amígdala, ya sé que eres tú la que está provocando este miedo. Apágate y déjame concentrarme". En este momento la persona puede orientar sus pensamientos hacia el cerebro anterior llevando a cabo cinco respiraciones profundas con los ojos cerrados.

En este espacio escribe el autodiálogo interno que tendrías con el área del cerebro causante del síntoma y qué actividad puedes hacer para orientar tus pensamientos al área frontal\*:



\*Para direccionar tus pensamientos al cerebro anterior, te invitamos a incorporar en este paso un ingrediente de lo que el Dr. José Castillo denomina *Dieta Emocional*. Esta dieta es un conjunto de actividades que tiene el fin de incrementar el bienestar emocional. Algunos de los ingredientes de esta dieta que puedes implementar como tercer paso de la psicoterapia de un minuto son:

- Repetir afirmaciones positivas
- Darte un masaje
- Visualizar una meta
- Respirar profundamente tres veces
- Salir a caminar unos minutos
- Tomar un vaso de agua
- Escribir en un diario
- Escuchar música
- Cantar
- Agradecer
- Mirar con atención una planta que tengamos cerca o a través de una ventana
- Practicar petfulness acariciando a tu mascota (petfulness es como ha denominado el Dr. José Castillo al arte de contemplar actitudes del reino animal o mascotas para recuperar la paz interior)
- Contar un chiste
- Observar con detenimiento una obra de arte (por ejemplo un cuadro en tu oficina, o buscar una pintura famosa en internet)

Más de 100 ingredientes forman parte de la *Dieta Emocional*, pero se han compartido algunos de ellos que puedes incorporar de forma rápida como tercer paso de la psicoterapia de un minuto. Puedes encontrar la lista completa en el libro [La Dieta Emocional del Cerebro](#).



# PSICOTERAPIA DE UN MINUTO:

## REFLEXIONES FINALES

Después de conocer estos pasos podrás darte cuenta de lo rápida y accesible que es la *psicoterapia de un minuto*. En un instante podemos hacer una pausa para crear conciencia acerca de aquel síntoma que provoca una disfunción del cerebro posterior (área a cargo de las emociones), y enfocar nuestra atención en una actividad o pensamiento para encender el cerebro anterior (región encargada de funciones cognitivas complejas). Así podemos recuperar en un momento un estado de bienestar, calma, autoestima y atención en el momento presente. Recuerda que podemos cambiar la realidad negativa que percibimos por una realidad positiva.

Esta psicoterapia nos recuerda que somos capaces de crear nuestra propia realidad positiva a pesar de que nuestro entorno no sea el más favorecedor. En otras palabras, parafraseando al filósofo Epícteto, no son los problemas externos los que nos perturban, sino la percepción que tenemos de ellos. Una realidad puede ser tan positiva o tan negativa de acuerdo a nuestro punto de vista. Por eso, un pensamiento optimista acerca de un evento de la realidad nos conducirá hacia una emoción positiva, y esta a su vez a una acción lógica, congruente y con sentido común.

Es por esto que la *psicoterapia de un minuto* es un vehículo para fortalecer y desarrollar una inteligencia muy especial con la que todos contamos: la **inteligencia antifrágil**, la cual es la capacidad de aprovechar nuestras habilidades cognitivas, emocionales y trascendentales para superar cualquier obstáculo o evento negativo, y crecer más fuertes gracias a eso. Puedes conocer más acerca de este tipo de inteligencia en el libro [Inteligencia Antifrágil](#).

Es importante mencionar que la *psicoterapia de un minuto* no pretende que todo el tiempo nos encontremos en un estado de felicidad suprimiendo por completo las emociones negativas. Es parte de la naturaleza del ser humano experimentar emociones tanto positivas como negativas. Este modelo de terapia busca evitar que las emociones negativas guíen nuestro pensar, sentir y actuar. Además, nos permite trabajar constantemente para tener un cerebro fuerte, que sea capaz de sobrellevar cualquier crisis, cambio drástico o evento que nos saque de nuestra zona de confort, y poseer una sana perspectiva de la vida.



UNIVERSIDAD DEL  
CEREBRO