



Kirk D. Strosahl

Patricia J. Robinson

Prólogo de Steven C. Hayes

Manual práctico de

MINDFULNESS Y ACEPTACIÓN contra LA DEPRESIÓN

Cómo utilizar la Terapia de Aceptación y Compromiso
para superar la depresión y crear una vida
que merezca la pena vivir



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

KIRK D. STROSAHL y PATRICIA J. ROBINSON

Prólogo de
STEVEN C. HAYES

MANUAL PRÁCTICO DE MINDFULNESS Y ACEPTACIÓN CONTRA LA DEPRESIÓN

**Cómo utilizar la Terapia de Aceptación
y Compromiso (ACT) para superar la depresión
y crear una vida que merezca la pena vivir**

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
THE MINDFULNESS & ACCEPTANCE WORKBOOK FOR DEPRESSION
Using Acceptance & Commitment Therapy to Move Through
Depression & Create a Life Worth Living, 2nd. Edition
© 2017 Kirk D. Strosahl y Patricia J. Robinson,
New Harbinger Publications, CA, USA

Traducción: F. Javier Romeo Biedma

© EDITORIAL Desclee De Brouwer, S.A., 2018

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-2988-1

Depósito Legal: BI-817-2018

Impresión: Itxaropena, S.A. - Zarautz

Índice

Prólogo: Cambiar los espejismos por acciones	11
Introducción: Una aproximación consciente a la depresión desde el mindfulness	15

PARTE I

Prepárate para un cambio radical

1. Nuevas perspectivas sobre la depresión.	33
2. Las vulnerabilidades humanas en la depresión	63
3. Se trata de la viabilidad.	91
4. Comprender la mente y el mindfulness	121

PARTE II

Nueve pasos conscientes desde el mindfulness para superar la depresión

5. Paso 1: Encuentra tu auténtico norte.	155
6. Paso 2: Usa el momento presente como ancla.	181

7. Paso 3: Practica una aceptación libre de juicios	209
8. Paso 4: Desapégate y deja marchar	243
9. Paso 5: No te creas tus razonamientos.	267
10. Paso 6: Tómate tus historias con ligereza	291
11. Paso 7: El gran salto; practica la compasión hacia ti mismo	325
12. Paso 8: Vive con visión y con intención	363
13. Paso 9: Hazte promesas a ti mismo y cúmplelas.	391

PARTE III

Crea la vida que quieres vivir

14. Promueve lo positivo, prevén las recaídas	419
Acceder a un tratamiento más profundo y a otros recursos de apoyo	455
Agradecimientos	463
Bibliografía	465

Prólogo: Cambiar los espejismos por acciones

La depresión no es simplemente un sentimiento. La depresión es una acción.

Esta sencilla toma de conciencia va a tener un impacto en ti mientras lees este libro. Es una toma de conciencia para la que es conveniente prepararse porque, según va apareciendo, contiene en principio tanto noticias buenas como malas. La mala noticia es que la mente humana a menudo la convertirá en otra razón más para culpabilizarse: “Si la depresión es una acción, entonces no debería estar realizándola, pero por lo visto estoy haciéndola, así que debe de ser mi culpa”. Esto no es ninguna sorpresa. Juzgar y culpabilizar es lo que a menudo hacen nuestras mentes, especialmente cuando estamos deprimidos. Pero las acciones que conducen a la depresión –las acciones que son en sí mismas la depresión en un sentido profundo– no son nada por lo que echarse la culpa. Después de todo, la mente humana es demasiado complicada como para que alguien se desenrede sin ayuda. La depresión no es culpa de la persona deprimida.

La noticia esperanzadora que hay dentro de esta toma de conciencia es incluso más potente y supone un apoyo mayor que el espejismo de la impotencia o los hábitos de culparse a uno mismo.

Al leer este libro verás que existe un camino hacia delante concreto y activo. No eres una víctima de tu vida. No estás condenado a un sufrimiento sin fin.

Cuando vayas entendiendo las acciones que te han mantenido atrapado, empezarás a ver que existe otra forma. La alternativa no está más allá de ti. Está disponible, con algo de ayuda para verla, aquí mismo, ahora mismo.

En este magnífico libro, el equipo de marido y mujer formado por Kirk Strosahl y Patricia Robinson despliega un camino innovador, creativo y eficaz para que salgas de la depresión y entres en tu vida. El libro es como encender una luz dentro de las oscurecidas habitaciones del sufrimiento. Con la luz aparece una comprensión mayor de lo que hay en esas habitaciones, de dónde estás, y de lo que se ha interpuesto en tu camino. Se hace más fácil ver cómo orientarte y cómo salir a la calidez y a la libertad de una vida sin muros, acorde con tus valores.

Desde las primeras páginas hasta las últimas, este libro arroja una luz de consciencia que resulta casi tangible. Puedes percibir la amabilidad, la fuerza y la humanidad de las personas que han escrito este libro, dos de mis amigos más queridos. Estos autores son humildes, compasivos, sabios. Saben de lo que hablan. Están dispuestos a guiarte paso a paso a través de las acciones que te han creado problemas y de las acciones necesarias para dejar marchar los hábitos depresivos de la mente. Si tienes paciencia con el proceso, compasión hacia ti mismo por el dolor en el que te encuentras y voluntad de afrontar las dificultades y los miedos de tomar un camino de salida radicalmente diferente, este libro te puede cambiar la vida.

Puedo decirlo sin miedo de contradecirme, porque a lo largo de la última década ha crecido de manera exponencial la evidencia científica que demuestra que los procesos que aborda este libro son nucleares para la depresión. Ahora sabemos mucho sobre cómo funciona la ofuscación cognitiva y cómo ayudar a las personas a que se liberen mediante el mindfulness. Ahora sabemos mucho

sobre cómo funciona la evitación de experiencias y sobre cómo la aceptación puede reducir la guerra interior. Y sabemos mucho sobre cómo la apertura a las experiencias pueden ayudarte a entrar en contacto con tus propios valores y a empezar a crear, con tus acciones momento a momento, una vida que resuene más con tus anhelos más profundos de sentido, integración interior y conexión con otras personas.

No es necesario que te fíes de mí o de estos autores para que puedas sentir los beneficios de este libro. No es necesario que creas nada o que te convenzas de nada. Lo que necesitas es la disposición a mirar sin pestañear –para ver qué es verdadero en tu propia experiencia–. Según vayas probando los métodos de este libro, tu propia experiencia será tu mejor maestra.

La depresión no es simplemente un sentimiento. La depresión es una acción. La “máquina de palabras” que tenemos dentro de la cabeza puede, ciertamente, tener miedo de lo que eso significa, pero para los seres humanos el mensaje es esperanzador, vital y válido. No tienes que esperar a la vida. La vida ha empezado y es tuya para vivirla.

Si estás dispuesto para abrirte a esa posibilidad, pasa la página y empieza.

Steven C. Hayes
Universidad de Nevada

Introducción:

Una aproximación consciente a la depresión desde el mindfulness

Nuestras dudas son traidoras, y hacen que perdamos el bien que a menudo podríamos lograr, haciendo que tengamos miedo de intentarlo.

—William Shakespeare

Si estás luchando contra la depresión ahora mismo, no estás solo. La depresión es uno de los problemas de salud emocional más comunes en la sociedad contemporánea. Una estimación conservadora es que el 7% del público general padece una depresión clínica en algún momento de su vida (Kessler *et al.*, 2005). Si incluimos las depresiones que están asociadas con otros problemas comunes tales como el estrés postraumático, la ansiedad crónica o la dependencia del alcohol o de las drogas, el número puede ampliarse fácilmente al 20%. Si además añadimos las depresiones agudas desencadenadas por situaciones de estrés vital tales como los problemas matrimoniales, los temas de crianza de los hijos, las dificultades económicas, el desempleo, las condiciones de vida peligrosas, etcétera, ¡ese número podría subir mucho, mucho más!

La depresión es tan común que es difícil encender la televisión o navegar por internet sin ver algún tipo de anuncio sobre un nuevo medicamento, un suplemento sin receta o alguna otra supuesta cura para la depresión. Además, las historias de las noticias tienden a hacer sensacionalismo con la depresión, por ejemplo, explicando la tragedia de un suicidio con la descripción de la batalla infructuosa de la víctima contra la depresión. También recibimos un paquete de mensajes mezclados sobre las causas de la depresión, con una variedad que va desde que es hereditaria a que es una enfermedad biológica, a que es una reacción a los contratiempos o al estrés de la vida, a que es el resultado de un pensamiento distorsionado o de cambios importantes en el comportamiento diario.

También escuchamos evocaciones emocionales sobre cómo es la vida cuando se ha tratado con éxito la depresión –que una persona que antes estaba deprimida ahora se encuentra en un estado de éxtasis, que ha recuperado sus relaciones y que ha creado otras nuevas–. Vemos anuncios de servicios públicos y de empresas en los que una persona que solía estar sentada afligidamente con la cabeza en las manos ahora camina con júbilo con hijos, pareja o mascotas y que parece que está completamente libre de problemas. El mensaje que se transmite es que, para conseguir que tu vida vuelva a estar en marcha, primero tienes que ganar el control sobre tu depresión.

Creemos que este retrato de la depresión no es solo engañoso, sino que también orienta a las personas deprimidas a buscar un tratamiento en una dirección que es improbable que sea una ayuda realmente duradera. La depresión es un proceso mental mucho más complejo que lo que sugieren esos estereotipos; no hay dos personas deprimidas que sean iguales en cuanto a sus circunstancias vitales o en cómo afecta la depresión a su vida. Lo que es necesario es una forma diferente de pensar sobre la depresión, una forma que te coloque de vuelta en el asiento del conductor y en control de tu propio destino.

Una nueva perspectiva de la depresión

Hay muchos aspectos de la sociedad moderna que nos animan a vivir de una forma inconsciente. Para seguir el rápido ritmo de nuestras vidas nuestros horarios están saturados con responsabilidades y deberes. Se nos enseña que programar “tiempo para mí” es una forma de egoísmo. Tenemos las rutinas cotidianas tan bien practicadas que ni siquiera pensamos en lo que estamos haciendo gran parte del tiempo. Pasamos incontables horas viviendo en el pasado y en el futuro en vez de en el “aquí y ahora”. La ironía es que solo podemos experimentar una sensación verdadera de estar vivos en el aquí y ahora.

Desafortunadamente, el aquí y ahora es también donde entras en contacto con el dolor emocional de los hechos actuales o pasados de tu vida. Ese dolor puede provenir de un trauma que experimentaste como niño o como adulto, una serie de relaciones fallidas o un divorcio que te dejó dudando de ti mismo, problemas continuos con los hijos, un trabajo estresante e insatisfactorio, etcétera. Cualquiera que sea el origen de tu dolor, te enfrentas a un dilema continuo: para poder experimentar la vitalidad de la vida tienes que estar dispuesto también a experimentar el dolor emocional que la vida te puede proporcionar.

Desafortunadamente, una de las reglas que aprendemos de pequeños es a controlar nuestras emociones, o si no, arriesgarnos a sufrir las consecuencias sociales de no hacerlo. Se nos enseña que las emociones dolorosas son malas para nosotros y que el objetivo es controlarlas o eliminarlas. La realidad, sin embargo, es que no se pueden controlar las emociones de esa manera. Cuando intentas controlar lo que sientes, tus sentimientos simplemente se hacen mayores y más invasivos. Y cuando intentas huir de tus sentimientos o evitarlos, pierdes la información importante que te ofrecen tus emociones.

Las emociones, en especial las dolorosas, proporcionan el combustible que te va a impulsar a realizar ciertos cambios importantes

que conducirán tu vida a un mayor equilibrio. Si evitas tu dolor, entonces es muy probable que esos problemas se encuentren –y probablemente se volverán más graves–. Esta es la trampa en la que caen las personas deprimidas. Involuntariamente cambian la vitalidad que proviene de vivir en el momento presente por el espejismo de la seguridad emocional.

Al contrario que otros estereotipos populares, es importante tener en cuenta que la depresión no es algo que *tienes*, es algo que *haces*. La depresión es el resultado de un conjunto organizado de comportamientos que te deja aturdido emocionalmente e incapaz de actuar de modo consistente con tus valores. La depresión no es una aberración, una casualidad o un accidente de la naturaleza. Es el resultado lógico de lo que estás introduciendo en tu vida. La depresión es una señal de que es necesario que estés presente, que pongas tu intención en lo que haces, que asumas una actitud de apertura y curiosidad hacia tus emociones, y que te comprometas con acciones que reflejen tus valores y principios.

Así que si no puedes controlar tus emociones ni esconderte de ellas, ¿qué puedes hacer? Puedes escoger experimentar tus sentimientos y pensamientos, tanto deseados como no, y hacer lo que tenga sentido para ti. Esta es una *vida plena* –una vida que merece la pena vivir– y luchar por ella no es un ejercicio de bienestar continuo, con cada hecho placentero conduciendo al siguiente. Al contrario, es un compromiso con vivir lo que quiera que aparezca en el camino de tu vida.

Podemos estar tristes, ansiosos o desanimados cuando las cosas que nos importan no van bien. Qué haces con estas reacciones es lo que marca la diferencia. Permitirte sentir lo que sientes, pensar lo que piensas y, al mismo tiempo, actuar de acuerdo con tus valores va a promover una sensación de vitalidad, propósito y sentido. Si vivir la vida de manera inconsciente y evitando las emociones negativas es el camino hacia la depresión, entonces vivir conscientemente y aceptar tu dolor es el camino de salida. ¡En este libro vamos a enseñarte precisamente cómo hacerlo!

El enfoque de la Terapia de Aceptación y Compromiso

Las nuevas perspectivas, estrategias y habilidades que enseñamos en este libro provienen de un enfoque terapéutico que se ha comprobado que es efectivo, llamado *Terapia de Aceptación y Compromiso* (*Acceptance and Commitment Therapy*, conocido por sus siglas *ACT* tanto en inglés como en español, y que se pronuncia “act”, una sola sílaba, como la palabra inglesa “act”, que significa “actuar” o “actúa”). La ACT es una terapia cognitivo-conductual que ha ganado una relevancia creciente tanto para el público general (Hayes y Smith, 2005; Strosahl y Robinson, 2014) como dentro de los equipos de salud mental y de tratamiento de las drogas y del alcohol (Hayes, Strosahl y Wilson, 2011). Se ha probado que la ACT es un buen tratamiento contra la depresión en adultos (Fledderus *et al.*, 2012; Forman *et al.*, 2012; Kohtala *et al.*, 2015; Zettle y Hayes, 1987; Zettle y Rains, 1989) y adolescentes (Hayes, Boyd y Sewell, 2011), y parece que produce beneficios que perduran mucho después de haber terminado el tratamiento (Lappalainen *et al.*, 2014).

Uno de los objetivos centrales de la ACT es enseñarte a utilizar estrategias de *mindfulness* para fortalecer la consciencia del momento presente, para favorecer la aceptación emocional y para que vivas tu vida basándote en tus valores personales. El *mindfulness* es un término empleado ampliamente que significa muchas cosas diferentes para distintas personas, pero, en términos generales, nosotros consideramos que es la capacidad de prestar atención al momento presente de una manera libre de juicio y neutral; de practicar la compasión hacia uno mismo y hacia otros; y de comportarse con consciencia, intención y propósito en la vida cotidiana. Puede que las personas que viven de acuerdo con estos principios clave se encuentren con retos vitales significativos, como nos ocurre a todos, pero tienden a ser resilientes a nivel emocional y mucho menos propensos a la depresión.

El mindfulness y la depresión

Cuando publicamos la primera edición de este libro en 2008, estaba empezando a aparecer en la literatura científica la investigación

sobre el impacto del mindfulness en la salud mental en general, y en la depresión en particular. Ahora tenemos abundantes estudios de investigación que demuestran que el mindfulness es un tratamiento muy potente no solo contra la depresión, sino que también promueve la salud física y el bienestar mental a largo plazo (Sundquist *et al.*, 2015).

Curiosamente, parece que se benefician incluso las personas que han experimentado repetidos episodios de depresión (Teasdale *et al.*, 2000; Teasdale *et al.*, 2002) o que no han respondido a otros tratamientos (Eisendrath *et al.*, 2016). Por eso, incluso si llevas muchos años experimentando la depresión y no has respondido bien al tratamiento, o si mejoraste con el tratamiento y ahora estás en medio de otra depresión, es bastante probable que te beneficien las estrategias presentadas en este libro. También resulta alentador que utilizar el enfoque de la ACT mientras practicas las habilidades de mindfulness, desde el nivel que tengas en este momento, va a fortalecerlas y va a hacer que te resulten más fáciles de usar en la vida diaria (Bohlmeijer *et al.*, 2011). Es más, los cambios en las capacidades de mindfulness que aparecen como resultado de la ACT se han asociado con mejores resultados en el tratamiento (Arch *et al.*, 2012; Forman *et al.*, 2012; Zettle, Raines y Hayes, 2011).

La neurociencia contemporánea nos dice que las estrategias del mindfulness hacen que la persona despierte de golpe de la niebla mental del ensimismamiento, la ensoñación y la rumiación (Farb *et al.*, 2010). Practicar las estrategias de mindfulness no es simplemente un método para “sentirse bien”; en realidad es una forma muy beneficiosa de entrenamiento del cerebro (Levenson *et al.*, 2014). Igual que ejercitas el cuerpo para fortalecer los músculos y mejorar la circulación sanguínea, ejercitar el cerebro fortalece el músculo de mindfulness. Podemos decir sin reservas que, si dedicas tiempo a aprender y practicar las estrategias de mindfulness que presentamos en este libro, tienes muchas posibilidades de superar tu depresión.

¿Pero este enfoque es adecuado para mí?

Puede que estés preguntándote si el enfoque de ACT es el adecuado para ti. Es una buena pregunta, porque no hay ningún enfoque que le funcione a todo el mundo. Para ayudarte a que determines si pueden servirte las habilidades que enseñamos en este libro, tómate unos momentos para responder mentalmente a este breve cuestionario. Mira a ver si alguna de las frases siguientes describen cómo estás la mayor parte del tiempo, o al menos en muchos momentos:

A menudo hago las tareas diarias sin darme cuenta de que estoy haciéndolas.

Me resulta difícil bajar el ritmo y estar simplemente en el momento presente.

Tiendo a ser muy crítico conmigo mismo y con las emociones que experimento.

Tiendo a revisar mentalmente los fallos o reveses de mi vida para intentar descubrir qué es lo que no funciona en mí.

Mi mente tiende a vagar cuando intento prestar atención a algo.

Intento reprimir las emociones negativas que tengo, o distraerme para no experimentarlas.

A menudo me encuentro absorto en mis emociones negativas.

Tiendo a ser muy duro conmigo mismo cuando experimento cualquier tipo de contratiempo.

Me resulta difícil expresar lo que siento en mi interior.

Raras veces me permito pensar sobre lo que más me importa en la vida.

Tiendo a basar mis rutinas diarias en controlar mi depresión más que en vivir de manera acorde con mis valores.

Frecuentemente siento que simplemente me limito a las actividades básicas de la vida.

Si una o más de estas frases te resultan familiares, ¡este libro *puede* ayudarte! Y eso es porque cada una de estas frases describe una barrera importante que impide vivir con atención plena. Cuando vives con atención plena, con consciencia, *puedes* gestionar mejor y superar tu depresión. Al aprender y practicar las habilidades de este libro, *te volverás* más consciente. Este libro va a enseñarte cómo:

- Entrar en el “aquí y ahora”, incluso en periodos de angustia emocional.
- Utilizar una amplia variedad de palabras para describir y trabajar eficazmente con pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas y recuerdos angustiosos y no deseados.
- Distanciarte de las fuentes de malestar emocional sin ser crítico hacia ellas.
- Ser amable y afectuoso hacia ti mismo cuando tropiezas con un defecto tuyo, un revés o un fallo.
- Contactar con lo que te importa de veras en la vida, y actuar en consecuencia para orientarte en esa dirección en tu vida.

Un mantra: Acepta, Comprométete y Toma Una Acción

Otra forma de pensar sobre la ACT es como una prescripción para una vida saludable:

A para “Acepta”

C para “Comprométete con tus elecciones”

T-U-A para “Toma una acción”

“Acepta, comprométete y toma una acción”. Di esto en voz alta varias veces ahora y tómatelo en serio. Puede que te resulte útil mientras lees y practiques las estrategias de ACT durante las próximas semanas. Escríbelo en varias notas y pégalas en el frigorífico, en el espejo, en el baño, en el borde de la pantalla del ordenador, y donde sea que lo veas a menudo. Queremos que estos tres conceptos tan sencillos se conviertan en tu mantra diario. ¡Dítelo a ti mismo veinte

veces al día o más! A veces nos han acusado a nosotros dos de que funcionamos más como animadoras que como terapeutas, pero, ¡qué demonios!, si hacerte de animadoras te ayuda a que construyas la vida que siempre has querido vivir, estamos encantados de hacerlo.

Aceptar la incertidumbre del cambio

Incluso aunque este programa parezca hecho a tu medida, es posible que pienses “No sé si estoy preparado para salir de mi depresión. He intentado distintas cosas para controlar la depresión y no han funcionado. Estoy preocupado. ¿Cómo sé si va a funcionar esta vez?”. Es una pregunta muy buena –y muy importante–. Después de todo, ¿no nos enseña nuestra cultura que es mejor dejar durmiendo a una fiera que duerme?

Las razones para no lidiar con tu depresión pueden parecer claras: podrías exponerte directamente a más ansiedad, miedo, tristeza, culpa, vergüenza, rabia, rechazo, crítica y desaprobación de otros. Las cosas pueden empeorar mucho antes de mejorar. Estar deprimido al menos es algo conocido. Sabes exactamente cómo sientes la depresión, y es posible que hayas modificado tu vida diaria para que encaje la depresión como una parte de tu realidad permanente. No sabes exactamente qué va a pasar si pruebas algo distinto. Las cosas pueden ir mejor o peor. Pero sí que sabes exactamente qué va a pasar si permaneces donde estás: probablemente vas a obtener en tu vida los mismos resultados que has estado obteniendo hasta ahora.

Una razón por la que quizás quieras explorar las estrategias que compartimos en este libro es el simple hecho de que tienes el deseo intrínseco como ser humano de opinar sobre cómo vives tu vida. Al escoger dotamos de un propósito y un sentido más profundo a nuestras experiencias vitales y a las direcciones que tomamos. Esta opción está aquí para ti. Es un derecho natural de todos los seres humanos, pero eso no significa que se te entregue en bandeja de plata: tienes que aprovecharla. Solo tú puedes hacerlo, y no va a ser

fácil. Es necesario que estés dispuesto a equivocarte a veces, a sentir tristeza y pérdida, a experimentar culpa y vergüenza, a contemplar pensamientos desasosogantes, y a veces a recordar experiencias incómodas de tu pasado que pueden dar miedo. La elección de enfrentarte con aspectos difíciles de tu vida puede que requiera que tengas que hacerles cara a una serie de experiencias desagradables y dolorosas –y te ofrece la oportunidad de crecer como persona en el proceso–.

Honestamente, no vas a saber cómo evoluciona todo esto hasta que no empieces a probar nuevos comportamientos. Puede ser que pienses que no tienes ninguna idea en absoluto de qué aspecto tendrá el futuro. Incluso es posible que estés previendo que vas a fallar de algún modo, o que vas a estar aún más insatisfecho que ahora. ¡Es completamente comprensible! En este libro te enseñamos a decirle “Hola” a tu mente cuando empieza a preocuparse. Ahora puede sonar absurdo, ¡pero pronto vas a descubrir que cambiar cómo te relacionas con tu mente es un paso gigantesco hacia superar la depresión!

Cómo está organizado este libro

Este libro está organizado en tres secciones para ayudarte en tu objetivo de superar la depresión. La Parte I se llama “Prepárate para un cambio radical”. Para empezar, necesitas comprender qué son las experiencias que tienes de la depresión, cómo afectan a tu vida actual y las formas que tiene la depresión para evitar que afrontes los problemas personales que es necesario que gestiones (o para protegerte de ellos). Esto te permitirá comprender cómo funciona tu depresión, tanto en tu cabeza como en el mundo externo.

También vamos a presentarte de qué manera puede incrementar tu sensación de vitalidad y bienestar el hecho de vivir con atención plena. Vamos a ayudarte a que evalúes tus capacidades de atención plena y mindfulness y a que desarrolles un plan para empezar a mejorarlas a lo largo del tiempo. Finalmente, te presen-

taremos el concepto clave de la ACT de “*viabilidad*”. Este enfoque te anima a realizar un cambio desde estrategias que *deberían* ayudar contra la depresión a estrategias que *ayudarán* frente a la depresión. Es muy probable que descubras que aunque muchas de las estrategias que utilizas para afrontar la depresión puede que funcionen a corto plazo, a largo plazo resultan inviables de manera irrefutable y de hecho hacen que empeore tu depresión.

La Parte II, “Nueve pasos conscientes desde el mindfulness para superar la depresión”, está diseñada para ayudarte a clarificar lo que quieres que sea tu vida. Vamos a enseñarte a aceptar realidades desagradables, a dar un paso hacia atrás respecto a ellas para que no te consuman, y a actuar de forma que produzcan mejores resultados para ti. Esta parte de tu camino en algunos momentos será confusa, y va a suponer que pienses y te comportes de manera opuesta a como lo has hecho en el pasado. Si lo sigues hasta el final –¡y tú puedes!– empezarás a ver la paradoja que subyace en la depresión y serás capaz de hacer algo al respecto. Cada capítulo de esa sección te propondrá varios ejercicios de entrenamiento cerebral de última generación, basados en los resultados de los estudios de neurociencia sobre la depresión, y que están diseñados para ayudarte a fortalecer las vías neuronales dentro de tu cerebro que producen los sentimientos de equilibrio y bienestar.

La Parte III, “Crea la vida que quieres vivir”, te presentará algunos conceptos de vanguardia del campo de la psicología positiva. Actualmente sabemos que tu capacidad de llevar a cabo comportamientos diarios que producen una sensación de relajación o de premio en realidad te vacuna frente a los estreses de la vida cotidiana que pueden hacer que se desencadene la depresión. ¡Vamos a ayudarte a desarrollar un plan de vida diaria positivo que te ayudará a conseguir la abrumadora tarea de tener cierto nivel de diversión, relajación o satisfacción cada día! Con el ánimo de apuntar a lo más alto, mientras te preparas para lo peor, vamos a pedirte que identifiques situaciones de riesgo de tu vida que podrían hacer que recayeras en la depresión. A continuación vamos a ayudarte a que prepares un