

## Registro de las micro dosis

Cuando estés realizando las tomas de micro dosis vamos a mantener un registro previo, durante y posterior a la misma.

Tendremos un “**registro general**” de tu estado mental y físico y acciones que realices. Además realizaremos el registro de valores y acciones elegidos (“**registro de acuerdo al propósito a trabajar**”) previo a la toma de microdosis. Luego durante la misma y posteriormente retomaremos esta observación para poder ampliarla y/o corregirla.

Haremos una breve reseña explicativa de las tablas:

### Registro general:

Para esto te adjuntamos una tabla como modelo en donde te proponemos anotar sobre estos registros en 3 momentos diferente, ante de la toma, (que puede ser inmediatamente antes, o en los días previo), durante la misma, y posterior a la misma.

**Registro mental:** identificar las emociones, los pensamientos y las sensaciones corporales.

**Acciones:** Que es lo que estas haciendo o intentando hacer, y como fluye esa actividad en cada momento.

**Sueño:** Si notas cambios o diferencia en relación al tiempo y calidad del sueño, aparición de sueños vividos, como te levantas a la mañana.

**Alimentación:** Cambios en tu apetito, o apetencia por ciertos alimentos, percepción de diferencias en los sabores y texturas. Diferencias según el consumo de alimento en el efecto de la micro.

### Registro de acuerdo al propósito a trabajar

**Valores:** Quién o qué es importante. Definir valores. Para saber cuándo estamos haciendo un movimiento hacia dónde queremos ir, necesitamos tener una buena idea de quién o qué es importante para nosotros.

**Acciones o actividades comprometidas y significativas:** necesitamos conocer las acciones que pueden ayudarnos a avanzar hacia quién o qué es importante.

**Obstrucciones/obstáculos internos:** Notar nuestra experiencia interior no deseada, que podrían ser pensamientos difíciles, sensaciones corporales desagradable. Emociones negativas, recuerdos problemáticos. Miedos.

**Acciones evitativas:** Reconocer aquellas situaciones en las que evitamos personas, actividades, situaciones para minimizar el malestar interno. Identificar como “Distracciones” a aquellas acciones en las que nos embarcamos como una forma de sacarnos de la experiencia mental indeseada. También podemos registrar conductas asociadas al uso de sustancia (drogas, cafeína, alimentos, medicamentos prescritos) como una forma de evitar la experiencia interna

El objetivo no está en eliminar los eventos aversivos, sino en entrenar la capacidad de elegir las acciones necesarias que estén en congruencia con aquellos valores importantes, aun en presencia de eventos aversivos, y empezar a notar que sucede

Ejemplo:

REGISTRO

- **Valores personales:** Ser un profesional competente
- **¿Qué actividad o acción podría acercarme al valor elegido?**
  - Armar cronograma de estudios
  - Ir a clases
  - Conseguir y ordenar el material
  - Juntarme a estudiar con amigos
- **¿Qué situación externa o propia podría obstaculizar cumplirla?**
  - Pensamiento de que no puedo estudiar. No entiendo nada
  - Vergüenza/Miedo a salir mal
  - Distracciones: Jugar a los video juegos
  - Dormir más de lo necesario y faltar a clase



	Antes de la toma	Durante la toma	Luego de la toma
<b>Pensamientos</b>			
<b>Emociones</b>			
<b>Sensaciones corporales</b>			



<b>Acciones o comportamientos que estás realizando</b>			
<b>Sueño</b>			
<b>Alimentación</b>			
<b>Otros registros</b>			



## Registro de propósito

- Valores personales:
- ¿Qué actividad o acción podría acercarme al valor elegido?
- ¿Qué situación externa o propia podría obstaculizar cumplirla?