

ABCD

Salud mental para tiempos difíciles

Una guía práctica para trabajar
con nuestra mente y nuestras
emociones en tiempos de
COVID y de la Nueva Normalidad

ABCD

Salud mental para tiempos difíciles

Una guía práctica para trabajar
con nuestra mente y nuestras
emociones en tiempos de
COVID y de la Nueva Normalidad

Contenido:

AtentaMente Consultores

Diseño y edición:

Colectivo para el Desarrollo Educativo Albanta

Agradecemos a nuestro principal patrocinador: Fundación FEMSA

Agradecemos a nuestros aliados que hacen posible nuestro trabajo
y la distribución de este material:

Karanga. Alianza Global de Aprendizaje Socioemocional.
www.karanga.org

Il Mercato. Gentiloni



IL MERCATØ
GENTILONI

FUNDACIÓN
FEMSA

ABCD Salud mental para tiempos difíciles
Una guía práctica para trabajar en nuestra
mente y nuestras emociones en tiempos
de COVID y de la Nueva Normalidad

D. R. AtentaMente consultores A. C.
Prohibida la reproducción parcial o total del documento.
Primera edición 2020.
ISBN en trámite.

Dirección académica

Leandro Chernicoff Minsberg

Autores

Mateo Barkovich
Leandro Chernicoff Minsberg
Emiliana Rodríguez Morales

Coordinación editorial

Gisela L. Galicia

Diseño editorial, portada y diagramación

Yair Cañedo

Corrección de estilo

Ángel Vázquez Galicia

Ilustración

Yaritza Andrade

ÍNDICE

Introducción	4
Día 1. Cuento mi historia	5
Día 2. Identifico mis emociones	8
Día 3. Reconozco mi realidad	10
Día 4. Primero calmo mi mente	12
Día 5. Practico PARAR	15
Día 6. Conozco una de mis emociones	17
Día 7. Trabajo con la situación	20
Día 8. Trabajo con mis pensamientos	23
Día 9. Sigo trabajando con mis pensamientos	25
Día 10. Regulo mis emociones	28
Día 11. Pienso en los otros	31
Día 12. Pienso qué les pasa a los otros	34
Día 13. Ayudo a alguien	36
Día 14. Hago una MeROP	38
Día 15. Reflexiono sobre lo aprendido	40
Consejos adicionales para tiempos de COVID y de la Nueva Normalidad	41
Historia del rey	42
Bibliografía	43

Introducción

Todos sabemos cómo cuidar la salud física: mantener la sana distancia, lavarnos las manos, ir al gimnasio, practicar un deporte, ingerir alimentos saludables, dormir bien, etcétera. ¿Pero qué hay de la salud mental?

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar los retos normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de contribuir en su comunidad”.

Para ocuparnos de nuestra salud mental, debemos cuidar nuestra mente y emociones. El objetivo de este cuadernillo es darte herramientas que te ayuden a promover tu salud mental y bienestar emocional: un estado de satisfacción y plenitud interna, de alegría de vivir, que no depende de los estímulos sensoriales, sino de una mente sana y en balance.

Hemos organizado estas actividades y reflexiones para que las realices a lo largo de quince días. Primero reflexionaremos sobre nosotros: qué nos pasa, qué sentimos, qué queremos, cómo hacemos para lograrlo, cómo superamos las dificultades que se nos presentan, cómo podemos lograr mayor bienestar. Luego, reflexionaremos sobre nuestra relación con el entorno: cómo nos relacionamos con otras personas, qué queremos aportar al mundo, cómo sacamos el mayor provecho a nuestras fortalezas, cómo lidiamos con el exceso de información, cómo protegemos a nuestros seres queridos, cómo podríamos actuar de una manera que beneficie a otros.

Si realizas las reflexiones y actividades que te proponemos, estarás fortaleciendo lo que llamamos el ABCD del bienestar emocional: Atención, Bondad, Claridad y Dirección. De acuerdo con la neurociencia, fortalecer estos factores mentales y emocionales te ayudará a tener relaciones sanas con otros, a ser más resiliente y a florecer. Además, son los cimientos para desarrollar habilidades socioemocionales como el autoconocimiento, la autorregulación, la empatía, la colaboración y la toma responsable y ética de decisiones.

Deseamos de todo corazón que te sea de beneficio y puedas estar mejor para ayudar a tus estudiantes, y a las personas que te rodean y te quieren.

Y recuerda: *cambio yo, todo cambia.*



Día 1

Cuento mi historia



Descarga la **App de AtentaMente** en tu celular y realiza la primera práctica del Programa guiado: *3 minutos para descansar*.

El programa guiado de esta aplicación tiene como objetivo ayudarte a calmar a tu mente. Para ello te presenta diferentes ejercicios guiados acompañados con instrucciones precisas de cómo hacerlos.



PARA CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Lee el siguiente texto

¿Por qué a muchas personas nos cuesta involucrarnos en un trabajo interno, personal, donde reflexionemos sobre nuestra situación actual, nuestros anhelos y si nuestras conductas favorecen su conexión? Fundamentalmente por las siguientes razones:

- 1) No hemos reflexionado sobre el impacto de las emociones y los estados mentales en nuestras vidas; a pesar de que todo lo que percibimos está teñido y filtrado por ellas. Digamos, no vemos la necesidad de hacerlo.
- 2) Consideramos que muchos aspectos de nuestra mente no se pueden cambiar. Si nacimos enojones, moriremos enojones (aunque los enojones a veces están contentos).

¿Y por qué actuamos movidos por estas razones? Porque hasta hace más o menos 30 años se pensaba que no era posible modificar nuestras emociones durante la adultez. Es decir, no es posible cambiar. Y por lo tanto no vale la pena pensar en algo sobre lo que está fijo y no tenemos injerencia. Pero estudios recientes han demostrado que esta conclusión es incorrecta. Hasta la vejez las conexiones entre neuronas pueden modificarse y podemos aprender nuevas cosas, cambiar hábitos y conductas, regular las emociones, planificar y lograr objetivos, etc. Tenemos el potencial de seguir mejorando y creciendo durante toda nuestra vida.

ACTIVIDAD

Durante los primeros tres días de este breve programa trataremos de iluminar nuestro mundo interno. Identificaremos: qué nos molesta o preocupa, qué situaciones y emociones nos traen problemas, y qué hábitos nos perjudican. Si queremos resolver un problema, el primer paso es verlo con claridad.

Consejo del día

Escribir lo que nos pasa puede ser muy útil. Intenta hacerlo en cualquier situación complicada o conflictiva.

1. Empecemos nuestro entrenamiento mental, lee la historia que nos cuenta la Maestra Lety sobre su experiencia en la pandemia.

Hola. Me llamo Lety. Soy maestra de primero de primaria. Al principio la noticia del virus no me afectó mucho. Pero ahora sí estoy preocupada.

Pensé que la suspensión de clases era una medida preventiva. Y me dije, ni modo, voy a aprovechar este tiempo para convivir con mis hijos (Luis de diez años y Sofía de siete) y hacer cosas que no podemos en otro momento, como jugar juegos de mesa, cocinar o ver una película juntos. Incluso me propuse leer un libro de didáctica que me recomendaron mucho hace un tiempo y lo tengo guardado en mi repisa.

Pero no todo salió como lo planeado. Por un lado, en la escuela me pidieron estar en contacto con mis niñas y niños y subirles actividades diarias para que trabajen en su casa ¡Y yo no tenía ni idea de que existiera algo como el Classroom! Realmente me estresó mucho aprender a usarlo sola. Sentí que no iba a poder hacerlo. Por suerte, una compañera me ayudó por teléfono. A ella le estuvo explicando su hijo adolescente.

Cuando todo empezó a fluir me sentí más tranquila, incluso satisfecha. Superado el primer reto, llegó el segundo. Mis hijos también tenían que hacer su tarea virtual. ¡Y en casa solo tenemos una computadora! En ese momento mi estrés se multiplicó. ¡Los tres haciendo tareas y yo, además, haciendo, subiendo y corrigiendo la de mis estudiantes! Cuando me escapaba para hacer la comida o para ir al baño, era común un –Mami, me ayudas; no puedo subir el archivo, o –Ya es mi turno Sofi, llevas media hora llenando ese formulario de tres preguntitas. Y lo reconozco, el enojo y la frustración en esos momentos me hicieron disparar más de un grito. Luego, ya más calma, me daba mucha vergüenza haberme comportado así con las personas que más amo.

Otra situación típica: para tener un poco de aire y hacer mis cosas y las tareas domésticas, los dejo un rato que vean la tele o el celular. Y para cuando me doy cuenta... ¡ya pasaron cuatro horas pegados a la pantalla! ¡Qué horror! Me siento terriblemente culpable de ser una mala madre. Pero no encuentro a veces otra opción. Definitivamente estar encerrados nos está afectando a todos.

Y, por si fuera poco, miles de mensajes de WhatsApp a toda hora. Por momentos me invade el terror: ¿y si me enfermo?, ¿y si se enferman mis niños o mi marido?, ¿y si empieza a haber desabasto de alimentos? Realmente estoy muy preocupada por el asunto.



Día 2

Identifico mis emociones



Realiza la primera práctica del Programa guiado *3 minutos para descansar* de la **App de AtentaMente**; de preferencia por la mañana, después de levantarte.



PARA CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Lee el siguiente texto:

Es muy importante que identifiquemos las emociones que sentimos, que les pongamos un nombre. En el ambiente científico a esta habilidad se le llama granularidad emocional. Cuando sentimos una emoción, sobre todo desagradable, es normal que actuemos de manera inconsciente tratando de aliviar la molestia o dolor que nos produce. Si esta emoción es recurrente, podemos generar un patrón de respuesta o hábito, que puede no ser la forma más constructiva de lidiar con la situación. El problema es que si nuestra granularidad emocional es limitada, podemos confundir, por ejemplo, tristeza con hambre. Y comer para aliviar la tristeza quizás no sea un hábito muy constructivo.

Hay diferentes formas de regular nuestras emociones. Algunas son más constructivas, como reinterpretar una situación difícil como una oportunidad para crecer; y otras son menos constructivas, como comer compulsivamente para aliviar la tristeza. Lo que te vamos a presentar a lo largo de este cuadernillo son diferentes estrategias para que puedas trabajar con tus emociones de una manera más saludable. Para hacer esto, el punto de partida es conocerlas, ver como se manifiestan en nosotros y darles un nombre.

ACTIVIDADES

Consejo del día

Analiza recurrentemente el impacto de las emociones en tu vida. Cuando más las conozcas, más inspirado te sentirás para trabajar con ellas.

1. Piensa si en los últimos tres días sentiste alguna de las siguientes emociones. En la columna de la derecha describe brevemente la situación en la cual se manifestó.

Emoción	Situación
Enojo	
Tristeza	
Angustia	
Orgullo	
Ansiedad	
Tranquilidad	
Alegría	
Frustración	
Miedo	
Esperanza	
Amor	
Incertidumbre	
Empatía	
Deseo	
Envidia	
(otra)	
(otra)	

2. De las emociones de la tabla, elige la que te causa más problemas. Posteriormente, imagina por un momento cómo sería tu vida si esa emoción desapareciera, si de algún modo ya no existiera para ti.

A continuación describe brevemente el impacto que tiene esa emoción en tu vida.

.....

.....

.....

.....



Por la noche, antes de dormir, realiza nuevamente la práctica *3 minutos para descansar*.



Día 3

Reconozco mi realidad



Realiza la primera práctica del Programa guiado *3 minutos para descansar* de la **App de AtentaMente**; de preferencia por la mañana, después de levantarte.



PARA CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Lee el siguiente texto:

Definitivamente nuestra realidad ha cambiado. Por un lado las rutinas diarias se han modificado, en muchos casos de manera abrupta y sin posibilidad de prepararnos. Debemos pasar mucho más tiempo en casa, lidiando con las numerosas nuevas dificultades que se nos presentan.

Por otro lado, estamos enfrentando una pandemia sin precedentes en la historia. Noticias de todo tipo llegan a nuestros oídos: verdaderas y falsas, optimistas y pesimistas, objetivas y subjetivas, especulativas y sustentadas, personales y consensuadas, etcétera, etcétera y etcétera. En este contexto, sentir angustia, ansiedad, estrés, miedo, incertidumbre o frustración es completamente normal. Hasta diríamos sano. Estas emociones nos transmiten el mensaje de que algo está pasando y debemos estar atento. Sin embargo, si estas emociones están fuera de control nos pueden hacer actuar de maneras poco constructivas, como paralizarnos de terror o gritarle a un niño por algo insignificante, y hacernos sentir mal.

Para el día de hoy te proponemos que investigues y explores cómo es tu nueva realidad, tanto externa como interna. Esta exploración nos servirá como base para que más adelante trabajemos con las situaciones que nos causan malestar, conflictos y problemas.

ACTIVIDADES

Consejo del día

Recuerda que esta crisis sanitaria también pasará.

1. Llena los siguientes cuadros para explicitar tu nueva realidad, la de estos días de la pandemia y de la Nueva Normalidad.

Realidad externa

¿Qué cosas nuevas debes hacer? (y que quizás antes no hacías).

Ejemplo: cocinar todos los días o ayudar a mis hijos a hacer su tarea en la computadora.

¿Qué cosas definitivamente no puedes hacer? (y quizás antes sí hacías).

Ejemplo: salir al parque, ir a visitar a mis amigas o ir al trabajo.

¿Qué quisieras hacer estos días y no estás pudiendo hacerlo?

Ejemplo: leer mi libro de didáctica.

Realidad interna

¿Cuáles son tus emociones más recurrentes en estos días?

Ejemplo: enojo, frustración, miedo.

¿Cuáles son tus pensamientos más recurrentes?

Ejemplo: ¿y si se enferma alguno de mis niños? No me gusta que les dejen tanta tarea.

¿Tienes alguna sensación recurrente en tu cuerpo?

Ejemplo: dolor de panza, cabeza caliente.



Por la noche, antes de dormir, realiza nuevamente la práctica 3 minutos para descansar.



Día 4

Primero calmo mi mente



Realiza la segunda práctica del Programa guiado de la **App de AtentaMente**: *Recolección del respirar*.



PARA CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Lee el siguiente texto:

¿Te ha sucedido que quieres irte a dormir pero tu mente va a toda velocidad y las preocupaciones del día vuelven una y otra vez? En muchos momentos del día, y más aún cuando somos presa de una emoción intensa como el enojo, nuestra mente se encuentra muy agitada. Salta de un pensamiento o idea a otro de manera compulsiva. Cuando esto sucede, es casi imposible concentrarse, tomar decisiones responsables o actuar con objetividad.

El exceso de parloteo y agitación mental tienen también un costo en nuestro cuerpo. Por las noches no nos deja descansar y en el día nos torna irritables y reactivos. Nuestra mente oscila entre el pasado y el futuro, entre preocupaciones y expectativas, sin poder quedarse y disfrutar el presente, que es donde se encuentra el cuerpo. A este estado mental le podemos llamar “mente de chango”, ya que la mente se comporta como un chango que se mueve de un lugar a otro sin poder quedarse quieto en un sitio por un momento.

Si bien la “mente de chango” no es en general un trastorno severo –de hecho le pasa a todo el mundo–, sí corresponde a un desbalance de la mente relacionado con la atención. Pero, con el entrenamiento adecuado, nuestra atención puede mejorar. De hecho, ya lo estás haciendo a través del **Programa guiado de la App de AtentaMente** que te pedimos que hagas por las mañanas y antes de acostarte. La ciencia ha mostrado numerosas evidencias en torno a los beneficios de esta práctica.

Cuando nuestra atención mejora, podemos elegir atender el respirar en vez de a los múltiples pensamientos que surgen en nuestra mente. Al no atenderlos, estos se desvanecen, pierden fuerza, y la mente se calma. Por eso es tan importante perseverar en el entrenamiento de la atención. Es una de las maneras de regular nuestras emociones y mejorar la sensación general de bienestar.

Reflexiona:

¿cómo te fue con esta práctica?, ¿con cuál práctica te sentiste más cómodo, con esta o con la primera?

.....

.....

.....

.....

ACTIVIDADES

Consejo del día

Para calmarte también puedes atender a los sonidos externos o las sensaciones en tu cuerpo (temperatura, tensión, etcétera)

1. Piensa en una emoción que hayas sentido en los últimos días y la situación en que la sentiste. Descríbelo.

Emoción:

Situación:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En ese momento ¿cómo estaba tu mente?, ¿tranquila o agitada? ¿cómo te das cuenta de ello?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Evalúa de 1 a 4 cómo estaba tu agitación mental en ese momento.

1 Sin agitación	2 Un poco agitada	3 Agitada	4 Muy agitada
---------------------------	-----------------------------	---------------------	-------------------------

Marca con una cruz tu nivel de agitación.

- Describe brevemente cómo te sentías.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Responde las siguientes preguntas:

- Piensa en una situación en la que te hayas enojado. Descríbela a continuación pero en tercera persona, es decir, como si el protagonista fuese otro.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Cuándo tomo mejores decisiones, cuando estoy enojado o cuando estoy tranquilo? Argumenta tu respuesta con base en un ejemplo personal.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Por la noche, antes de dormir, realiza la primera o segunda práctica del programa guiado de la App de AtentaMente.

- ¿Por qué crees que esto es así?, ¿qué diferencia hay entre tu mente agitada y tu mente tranquila?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Día 5

Practico PARAR



Realiza alguna de las dos primeras prácticas del Programa guiado de la **App de AtentaMente**.



PARA CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Lee el siguiente texto:

Cuenta una fábula que un día un hipopótamo estaba bañándose en un lago cuando, de repente, perdió su ojo. Desesperado, comenzó a girar y agitar las patas mientras gritaba “¡mi ojo, he perdido mi ojo!”. El lodo del lago empezó a revolverse y los pájaros, los monos y los peces que querían ayudarlo le gritaban: “¡PARA! Si no paras no podemos ver dónde cayó tu ojo y no podemos ayudarte”.

A menudo tenemos tantas responsabilidades, tareas pendientes, pensamientos y emociones que nos parece muy difícil parar. Sin embargo, si no nos damos la oportunidad de hacer pausas de manera consciente actuamos en piloto automático, arrastrados por nuestros hábitos. Además, así como el lodo enturbiaba el agua en la fábula del hipopótamo, la agitación interna nubla nuestra capacidad de ver las cosas y pensar con claridad.

PARAR es una herramienta que te permite salir de la modalidad de piloto automático, calmar la mente, ver con mayor objetividad lo que sucede y responder de forma consciente. Consiste en hacer una pausa en diferentes momentos del día y hacer lo siguiente:

Para por un momento de los que estás haciendo. Haz una pausa en tus actividades.

Atiende el momento presente, tu entorno y cómo están tu cuerpo y tu mente.

Recuerda lo que deseas practicar; en este caso calmar a tu mente.

Aplica. En este caso atiende tu respiración por algunos segundos.

Regresa a lo que estabas haciendo con una mente más calma.

Consejo del día

Si quieres lograr una meta a corto plazo, recuérdala cada vez que hagas **PARAR**.

ACTIVIDADES

1. Prográmate, por ejemplo, poniendo una alarma para hacer **PARAR** dos veces al día. Anota a qué hora vas a hacerlo:

PARAR 1:

PARAR 2:

- a) ¿Cómo te fue practicando **PARAR**?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- b) ¿Qué obstáculos encontraste?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Por la noche, antes de dormir, realiza una práctica del Programa guiado de la App de AtentaMente.

- c) ¿Cómo podrías lidiar con él o ellos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Día 6

Conozco una de mis emociones



Realiza una práctica del Programa guiado de la **App de AtentaMente**. Ve a tu ritmo y pasa a la siguiente cuando te sientas cómodo con la que estás haciendo. Si alguna te gustó más o te resultó útil, puedes repetirla todas las veces que quieras; aunque te recomendamos también seguir avanzando y conociendo otras.



PARA CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Lee el siguiente texto:

¿Qué son las emociones?, ¿para qué sirven?, ¿cuál es su función?, ¿te has hecho estas preguntas alguna vez?

La palabra emoción viene del verbo latín *emovere*, mover. Las emociones nos alertan. Se activan cuando interpretamos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar. Lo hacen a través de dos componentes: lo que sentimos en el cuerpo y lo que pensamos. En el cuerpo hay cambios, por ejemplo, la liberación de ciertas hormonas o la aceleración del ritmo cardíaco, que producen sensaciones corporales como mareo, temblor, estómago apretado, energía en los brazos, etcétera. En la mente surgen numerosos pensamientos que intentan darle sentido y coherencia a lo que nos está pasando. Estos dos componentes dan lugar a una conducta, lo que hacemos o decimos, y que está inconscientemente dirigida a aliviar el dolor o malestar que produce la emoción. Cuando, por ejemplo, en un ataque de ira le gritamos a otra persona, esta conducta está orientada a aliviar la tensión y la incomodidad interna que nos provoca la situación.

La interpretación que hacemos de la situación y que desencadena la emoción no siempre es objetiva. Depende de nuestras experiencias pasadas, socialización y formas de interpretar el mundo. Esto puede quedar más claro si pensamos que diferentes personas reaccionan de diferentes maneras cuando enfrentan una misma situación. Por lo tanto, identificar los pensamientos que acompañan a una emoción es la base para intervenir sobre ellos y modificarlos para aprender a navegarlas de una forma más saludable.

Prográmate hacer **PARAR** dos veces al día. Anota a qué hora vas a hacerlo:

PARAR 1:

PARAR 2:

Consejo del día

Escribe un diario con tus emociones más frecuentes, cómo se manifiestan y qué situación las desata.

Lo que debemos tener presente es que las emociones no son malas por sí mismas. Nos alertan enviándonos mensajes de que algo importante para nosotros está en juego. El problema es cuando se manifiestan de una manera descontrolada, alejándonos del bienestar que tanto anhelamos. Solo en esos casos es conveniente intervenir a través de la regulación emocional.

La gran tragedia con relación a las emociones es que es difícil identificar a simple vista su impacto en nuestras vidas. Por esta razón es común que las personas no le den su debida importancia y las mantengan en un segundo plano. Lo que te proponemos a través de este cuadernillo es que te des el espacio y tiempo para hacerlo. Cuando avances podrás percibir de una manera cada vez más directa cómo muchos de nuestros problemas se pueden resolver trabajando con nuestros estados mentales y emocionales. Alcanzar este estadio es un gran reto que vale la pena intentar.

ACTIVIDADES

1. Piensa en una emoción recurrente que hayas sentido en los últimos días. Completa el siguiente esquema:

Emoción:

Describe qué situación la detonó:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anota lo que piensas

Empty rounded rectangular box for writing thoughts.

Anota lo que dices

Empty speech bubble box for writing what is said.



Antes de dormirte, realiza una práctica de la App de AtentaMente. Te recomendamos en esta ocasión la práctica de Atender a las sensaciones de las emociones en el cuerpo. La encontrarás en la sección *ABCD: meditaciones para tiempos difíciles.*



Anota lo que haces

Empty rounded rectangular box for writing actions.

2. Analiza qué impacto tiene esta emoción en tu vida. Para ello responde la siguiente pregunta:

- ¿Cómo es que esta emoción te genera dificultades?
Por ejemplo: enojarme complica mis relaciones laborales y la angustia no me deja expresar lo que necesito con claridad ... ¡tampoco me deja dormir!

Series of horizontal dotted lines for writing the response.



Día 7

Trabajo con la situación



Realiza una práctica del Programa guiado de la **App de AtentaMente** o la práctica de *Atender a las sensaciones de las emociones en el cuerpo*.



PARA CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Lee el siguiente texto:

Los primeros días nos dedicamos a investigar cuáles son nuestras emociones destructivas recurrentes. Ahora es el turno de regularlas. En términos prácticos, esto significa modificar la inercia habitual que tendría la emoción para reducir su impacto dañino sobre nuestro bienestar y el de las personas que nos rodean.

Cuando se desarrolla una emoción, siempre hay una situación que la detona. Puede ser algo externo, como cuando nos tratan mal, hay una pandemia en el mundo o se corta la luz y no podemos ver nuestra serie favorita; o algo interno, como cuando nos sentimos tristes porque no concluimos un trabajo debido a que nos distrajimos con las redes sociales.

El método de regulación emocional llamado *Trabajar con la situación* consiste en evitar, cambiar o modificar la situación que detona la emoción en los casos que esta sea un factor externo. Por ejemplo, si nos molestan los comentarios de una persona, podríamos evitar platicar con ella cuando estamos de mal humor o cansados. Si nos da tristeza visitar algún lugar que tiene cierta carga emotiva, podemos tratar de no ir a ese lugar o ir acompañado.

Para aplicar esta estrategia primero debemos identificar las emociones recurrentes que nos causan conflictos y problemas, y analizar las situaciones que las detonan. Luego diseñamos un plan de acción y nos proponemos llevarlo a cabo. Al hacer esto varias veces, siempre con la intención de mejorar, podremos ir puliendo nuestro plan para que sea más efectivo. El día de hoy reflexionaremos sobre esta técnica.

Prográmate hacer **PARAR** dos veces al día. Anota a qué hora vas a hacerlo:

PARAR 1:

PARAR 2:

Consejo del día

Un plan no necesariamente funciona a la primera vez. Evalúalo, corrígelo y sigue adelante.

Existen casos de situaciones externas que son imposibles de evitar o modificar. Por ejemplo, no está en nuestras manos detener la pandemia que nos causa angustia, incertidumbre, miedo, ansiedad o preocupación. En este caso lo que procede es trabajar con nuestra mente, el instrumento que usamos para decodificar la realidad. Una opción, que ya estamos trabajando, es enfrentar las situaciones detonadoras con una mente más calma, o intentar calmarla en ese momento. Si observamos que hay un momento del día donde tenemos angustia sin una causa externa aparente, podríamos intentar llegar a ese momento practicando previamente la recolección del respirar. Otra opción es trabajar con nuestros pensamientos, que es una estrategia que estudiaremos mañana. Si bien no podemos cambiar la situación, lo que sí podemos hacer es modificar la forma en que interactuamos con ella a través de los pensamientos que la narran, describen e interpretan. Si cambio yo, todo cambia.

ACTIVIDADES

1. Piensa en tres emociones que hayas sentido los últimos días y completa la siguiente tabla.

Por ejemplo:

<i>Emoción</i>	<i>Situación que la detona</i>	<i>Frecuencia en que esa situación me detona: casi nunca, a veces, casi siempre y siempre</i>
<i>Enojo</i>	<i>Que me digan que me levanto tarde.</i>	<i>casi siempre.</i>

Emoción	Situación que la detona	Frecuencia en que esa situación me detona	¿Puedo evitar o modificar la situación que la detona?, ¿cómo lo podría hacer?

2. De la tabla, elige una emoción recurrente, cuya frecuencia sea casi siempre o siempre. Además, debe cumplir con que se pueda cambiar o modificar la situación que la detona. Si no anotaste ninguna con estas características, puedes pensar en otra que las cumpla.

- Ahora piensa en un plan para lidiar con ella. Te mostramos un ejemplo.

<i>Emoción: angustia</i>	<i>Situación que la detona: ver las noticias del canal 1000</i>
<i>Plan: No voy a ver las noticias del canal 1000. Veré un documental de la naturaleza en el canal 2000.</i>	

Emoción:	Situación que la detona:
Plan:	



Antes de dormirte, realiza una práctica del Programa guiado de la App de AtentaMente.

3. Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te fue hoy con **PARAR**?

.....

.....

.....

- ¿Qué obstáculos encontraste al intentar aplicarlo?

.....

.....

.....

- ¿Cómo podrías enfrentar esos obstáculos?

.....

.....

.....



Día 8

Trabajo con mis pensamientos



Realiza una práctica del Programa guiado de la **App de AtentaMente**.

Prográmate hacer **PARAR** dos veces al día. Anota a qué hora vas a hacerlo:

PARAR 1:

PARAR 2:



PARA CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Lee el siguiente texto:

Una característica de los pensamientos que acompañan a una emoción destructivas es que son sesgados, exagerados o distorsionantes. Muchas veces son simplemente equivocados. ¿Qué verdad puede haber en el pensamiento "es que tú NUNCA me escuchas" que acompaña al enojo? Es casi seguro que la otra persona nos escuchó por lo menos una vez en la vida. En psicología, a estos pensamientos se les llama disfuncionales o distorsiones cognitivas. Son los pensamientos que alimentan la emoción, favoreciendo que se torne más larga e intensa.

Como los pensamientos disfuncionales son equivocados, nos hacen ver la realidad de manera distorsionada. El objetivo del método de regulación emocional "*trabajar con los pensamientos*". Trabajar con los pensamientos consiste en cuestionar nuestras ideas preconcebidas para dismantelarlas y reemplazarlas por pensamientos más objetivos. Al hacer esto cambiamos la interpretación de la situación por una más realista y la emoción disminuye su intensidad. Empezaremos con este método el día de hoy y continuare-

Consejo del día

Cuando observes pensamientos disfuncionales que no quieres, evita pelearte con ellos. Intenta llevar la atención a otro lado (ejemplo: al respirar)

mos mañana.

ACTIVIDADES

1. Completa la siguiente tabla. Puedes guiarte por el ejemplo. (La evidencia que se pide debes referirla a tu experiencia personal y/o a datos científicos y confiables).

Evento: <i>Leí una noticia en el periódico.</i>	Pensamiento/os: <i>Y si en casa nos enfermamos todos.</i>	Emoción: <i>Angustia.</i>
Evidencia que apoye este pensamiento: <i>Es lógico que si alguien se enferma puede contagiar a todos. Leí que una pareja se enfermó.</i>		Evidencia en contra de este pensamiento: <ul style="list-style-type: none">• <i>Nos estamos cuidando bien.</i>• <i>Hay varios casos en que solo se enfermó un integrante, se mantuvo aislado y no contagió a nadie de la familia.</i>• <i>No conozco ningún caso en mi barrio.</i>• <i>No tengo amigos ni parientes infectados.</i>• <i>Ya pasamos la pandemia de la gripe A y nadie de la familia se enfermó.</i>• <i>Aun en el caso de enfermarnos, la probabilidad de que todos nos pongamos graves es baja.</i>
Con base en la evidencia que anotaste, ¿qué tan realista es tu pensamiento? <i>Poco preciso, ya que es muy poco probable que ocurra. Estaba exagerando.</i>		
¿Cómo puedes modificar ese pensamiento para que esté más acorde a la realidad? <i>Es cierto que nos podemos enfermar todos, pero es muy improbable si nos seguimos cuidando como hasta ahora.</i>		
¿Cómo te sientes luego de hacer la reflexión anterior? <i>Mucho más tranquila.</i>		

Evento:	Pensamiento/os:	Emoción:
Evidencia que apoye este pensamiento:		Evidencia en contra de este pensamiento:
Con base en la evidencia que anotaste, ¿qué tan realista es tu pensamiento?		
¿Cómo puedes modificar ese pensamiento para que esté más acorde a la realidad?		
¿Cómo te sientes luego de hacer la reflexión anterior?		



Antes de dormirte, realiza una práctica del Programa guiado de la App de AtentaMente.



Día 9

Sigo trabajando con mis pensamientos



Realiza una práctica del Programa guiado de la **App de AtentaMente**.

Prográmate hacer **PARAR** dos veces al día. Anota a qué hora vas a hacerlo:

PARAR 1:

PARAR 2:

Consejo del día

Trabaja con tus pensamientos como lo hace un científico: con curiosidad y objetividad.



PARA CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Lee el siguiente texto:

Trabajar con los pensamientos disfuncionales es una técnica muy poderosa para trabajar con nuestras emociones y mejorar nuestros estados de ánimo. La hemos adaptado de la terapia cognitivo conductual. Puede usarse para regular cualquier emoción y es muy efectiva. Pero, si tu emoción es muy intensa y esta estrategia no te funciona, te recomendamos que la dejes por el momento y te dediques a las prácticas de calmar a la mente y trabajar con la situación. Si notas que tampoco estas técnicas te funcionan y notas que tu estado emocional empeora, considera la posibilidad de pedirle ayuda a un experto.

La técnica de trabajar con los pensamientos tiene dos partes:

- I) Reconocer que los pensamientos que acompañan a una emoción intensa son exagerados a través de buscar evidencia que los apoyen o contradigan.
- II) Reformular el pensamiento por uno más objetivo, constructivo y acorde a la realidad.

El paso previo a estos puntos es identificar los pensamientos. Esto lo empezamos a trabajar el día seis. Una vez que lo hemos hecho hay que someterlos al escrutinio del pensamiento crítico. Y de eso se trata esta estrategia. Para tener una guía más clara de cómo hacerlo, en la siguiente tabla te presentamos una clasificación de los pensamientos disfuncionales más comunes, junto con algunas preguntas que podemos hacernos para cuestionarlos y encontrar una perspectiva más realista y panorámica.

Tipos de pensamientos	Definición y ejemplos	Preguntas para desarmarlos
1. Pensar en “blanco y negro” o en términos absolutos.	<ul style="list-style-type: none"> • La tendencia a ver las cosas en términos de “todo” o “nada”, “bueno” o “malo”. • Siempre me interrumpes cuando hablo. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿De qué otras maneras se puede interpretar esta situación?, ¿cómo lo ven diferentes personas.
2. Descalificar lo positivo y enfocarse en lo negativo.	<ul style="list-style-type: none"> • La tendencia a ignorar los aspectos o comentarios positivos de una situación y enfocarse en lo negativo. • Mis intervenciones en la junta de profesores fueron horribles. Los que me felicitaron solo lo hicieron para no hacerme sentir mal. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Es posible que haya algo positivo en la situación?, ¿qué cosas no fueron tan negativas? • ¿Alguien podría interpretar lo sucedido con una perspectiva más positiva?
3. Generalizar.	<ul style="list-style-type: none"> • La tendencia a generalizar basados en un solo evento o en muy poca evidencia. • Esta persona siempre llega tarde. La única vez que me reuní con ella llegó quince minutos después. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué evidencia tengo de que mis conclusiones son correctas?, ¿tengo suficiente evidencia?
4. Sacar conclusiones.	<ul style="list-style-type: none"> • La tendencia a asumir cosas sobre las personas o las circunstancias. Se asume que uno sabe lo que las personas piensan y por qué actúan de cierta manera. • María no me contestó el teléfono. Seguro que ya no quiere trabajar conmigo. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Habrá otras explicaciones al comportamiento de esa persona?, ¿realmente tengo evidencia de que las cosas funcionan como las planteo?
5. Pensamientos catastróficos.	<ul style="list-style-type: none"> • La tendencia a exagerar los problemas o a verlos fuera de proporción. • Si no le gusta nuestro trabajo a este cliente, no vamos a obtener otro contrato y será terrible para todos. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tal que las cosas no son tan terribles como parecen?, ¿no será que estoy exagerando?, ¿qué es realmente lo peor que podría pasar?
6. Hacerlo personal.	<ul style="list-style-type: none"> • La tendencia a tomarnos las cosas de manera personal. • Joaquín llegó tarde a la reunión porque sabe que me molesta la impuntualidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tengo alguna evidencia de que esto es algo personal?, ¿cuál es la opinión o la visión de otras personas?, ¿por qué habría querido dañarme esa persona?, ¿qué gana?
7. Demandas.	<ul style="list-style-type: none"> • La tendencia a establecer expectativas y demandas poco realistas sobre uno mismo, sobre otros o sobre las circunstancias. • Mi esposo debería reconocer mi esfuerzo y darme las gracias. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Las cosas deben ser como yo pienso o quiero?, ¿de qué otra manera podrían ser?
8. Culpar.	<ul style="list-style-type: none"> • La tendencia a culpar a otras personas, a las circunstancias o a nosotros mismos por lo que nos sucede. • Todo es culpa de la empresa de electricidad que cortó la luz. 	<ul style="list-style-type: none"> • En vez de buscar culpables, ¿hay algo que pueda hacer para remediar esta situación?
9. Esto no va a cambiar.	<ul style="list-style-type: none"> • La tendencia a asumir que las situaciones o las personas son de determinada manera y no pueden cambiar. • La dinámica que tenemos en la escuela con mis colegas nunca va a cambiar. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Hay algo en tu cuerpo o en tu mente que no cambie?, ¿tienes evidencia de que alguna situación haya durado para siempre?, ¿tienes algún ejemplo de algo que no haya cambiado en el tiempo?

ACTIVIDADES

1. Completa la siguiente tabla. Es similar a la de ayer, pero hemos agregado el *tipo de pensamiento de acuerdo a la tabla*, por ejemplo, 6. Hacerlo personal u 8. Culpar. También se pide que antes de responder las preguntas finales analices los pensamientos de acuerdo a las interrogantes de la última columna de la tabla.

Evento:	Emoción:
Pensamiento/os:	Tipo de Pensamiento/os (de acuerdo a la tabla):
Evidencia que apoye este pensamiento:	Evidencia en contra de este pensamiento:
Antes de responder lo que sigue, reflexiona sobre las preguntas de la tabla correspondientes al tipo de pensamiento. Con base en la evidencia que anotaste, ¿qué tan realista es tu pensamiento?	
¿Cómo puedes modificar ese pensamiento para que esté más acorde a la realidad?	
¿Cómo te sientes luego de hacer la reflexión anterior?	



Antes de dormirte, realiza una práctica del Programa guiado de la App de AtentaMente.



Día 10

Regulo mis emociones



Realiza una práctica del Programa guiado de la **App de AtentaMente**.



PARA CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Lee el siguiente texto:

El día de hoy vamos a repasar las dos técnicas de regulación emocional que ya estudiamos: trabajar con la situación y trabajar con los pensamientos. Cuando estas se combinan con alguna técnica para calmar a la mente, por ejemplo 3 minutos para descansar o recolección del respirar de la App de AtentaMente, pueden ser de gran beneficio para nosotros.

El objetivo del entrenamiento mental que estamos practicando a través de las reflexiones y ejercicios de este cuadernillo es el de mejorar nuestro bienestar emocional.

Richard Davidson, padre de la neurociencia afectiva, nos ofrece la siguiente definición: “El bienestar emocional se refiere a aquellas competencias que permiten a las personas florecer. A desarrollarse óptimamente como seres humanos. No significa estar continuamente felices. Una persona con bienestar emocional puede sentirse triste si experimenta una pérdida. Pero será capaz de recuperarse fácilmente de la adversidad. Será resiliente y con un sentido de propósito”.

El bienestar emocional está relacionado con sentirnos satisfechos y conformes con la vida que llevamos, lo cual implica tener un sentido de propósito o dirección. Definitivamente no tiene nada que ver con acumular grandes cantidades de dinero. Por experiencia sabemos que no necesariamente las personas que tiene más dinero son las más felices. Tampoco se relaciona directamente con la salud. También sabemos que hay gente muy enferma que no pierde la alegría de vivir. El bienestar emocional emana de una mente en balance. Una mente sana que puede navegar con elegancia las olas de los obstáculos de la vida. Una mente que ha desarrollado los A (atención), B (bondad), C (claridad) y D (dirección) del bienestar emocional.

Prográmate hacer **PARAR** dos veces al día. Anota a qué hora vas a hacerlo:

PARAR 1:

PARAR 2:

Consejo del día

Regular las emociones es como ir al gimnasio: si dejas de hacerlo pierdes salud y fortaleza mental.

ACTIVIDADES

1. En el ejercicio 4 del Día 7 te pedimos que realizaras un plan para regular una emoción mediante el método de trabajar con la situación.

- Anota a continuación qué obstáculos tuviste para llevar a cabo tu plan:

Por ejemplo: se me olvidó aplicar el plan.

- Seguramente el hacer el ejercicio y reflexionar sobre los obstáculos te enseñó algo sobre ti. Anótalo a continuación.

Por ejemplo: para cumplir algo que me propongo necesito poner una alarma por la mañana que me lo recuerde, o, debo empezar con un plan menos ambicioso y más sencillo de poner en práctica.

2. Elige alguna emoción intensa que hayas sentido los últimos días. Si te sigue causando problemas, elige la del ejercicio 4 del Día 7. En este caso puedes pulir el plan que habías planteado previamente.

- Completa:

Emoción:	Situación que la detona:
Plan:	

- Ahora fortalezcamos la regulación de esta emoción a través de trabajar con los pensamientos. Nuevamente completa la tabla:

Evento:	Emoción:
Pensamiento/os:	Tipo de Pensamiento/os (de acuerdo a la tabla):
Evidencia que apoye este pensamiento:	Evidencia en contra de este pensamiento:

Antes de responder lo que sigue, reflexiona sobre las preguntas de la tabla correspondientes al tipo de pensamiento.

Con base en la evidencia que anotaste, ¿qué tan realista es tu pensamiento?

¿Cómo puedes modificar ese pensamiento para que esté más acorde a la realidad?

¿Qué consejos te daría un amigo bondadoso sobre esta situación?

¿Cómo te sientes luego de hacer la reflexión anterior?



Por la noche, antes de dormir, realiza nuevamente la práctica *3 minutos para descansar*.



Día 11

Pienso en los otros



Realiza una de las prácticas del Programa guiado de la **App de AtentaMente** o de la sección *ABCD: meditaciones para tiempos difíciles*.

Prográmate hacer **PARAR** dos veces al día. Anota a qué hora vas a hacerlo:

PARAR 1:

PARAR 2:

PARAR 3:



PARA CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Lee el siguiente texto:

Los seres humanos somos seres sociales. Las relaciones que establecemos con otros son determinantes para nuestro bienestar. Quisiéramos vivir en un ambiente de armonía, igualdad y respeto. Pero ¿cómo lograrlo?

Como seres humanos tenemos la capacidad de establecer relaciones sanas y constructivas. Nuestra especie tiene las crías más vulnerables de la Tierra y este simple hecho marca una diferencia fundamental con el resto: organiza la estructura social sobre redes de cooperación. Sin el cuidado de los demás no habría manera de sobrevivir al nacer ni de alcanzar nuestras metas a lo largo de la vida.

Sin embargo, no todas nuestras interacciones son armoniosas y constructivas. Tenemos relaciones difíciles, que incluso pueden devenir en agresión y violencia. En general, las relaciones difíciles se caracterizan por dos aspectos:

- I) La presencia de emociones que nos hacen tener actitudes y conductas poco edificantes.
- II) Una actitud egoísta o autocentrada: vemos al otro en términos de si nos beneficia o no.

En los días anteriores trabajamos sobre la regulación emocional, que corresponde al punto I. Los cuatros días siguientes nos ocuparemos del punto II. El día de hoy trataremos de identificar el punto de vista de otra persona. Cómo ella, al igual que nosotros, tiene dificultades y problemas en esta pandemia y Nueva Normalidad.



Día 12

Pienso qué les pasa a los otros



Realiza una de las prácticas del Programa guiado de la **App de AtentaMente** o de la sección **ABCD: meditaciones para tiempos difíciles**.

Prográmate hacer **PARAR** dos veces al día. Anota a qué hora vas a hacerlo:

PARAR 1:

PARAR 2:

PARAR 2:



PARA CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Lee el siguiente texto:

Las relaciones sanas y constructivas se basan en la empatía. La empatía se define como la capacidad para ponernos en el lugar de los demás. Consiste en entender a otras personas, aunque sean muy diferentes de nosotros; también implica hacer eco de lo que sienten, conectar con ellas.

La empatía tiene tres aspectos:

- La *empatía afectiva* es la capacidad de sentir y compartir los sentimientos y emociones de los demás, de que nos afecten pero sin confundir nuestro sentimiento con el de ellos.
- La *empatía cognitiva* nos permite comprender los pensamientos y puntos de vista de los demás.
- La *preocupación empática* nos incita a cuidar del bienestar de los demás, a hacer algo para ayudarlos.

La empatía nos permite comprender a los demás, reconocer y valorar sus deseos y sentimientos. Sin la empatía, la armonía, comprensión y reciprocidad con otras personas es muy difícil. Todos los seres, desde el fondo de nuestro corazón, deseamos poder expresar nuestras emociones, deseos, puntos de vista y ser escuchados y comprendidos.

Nuestro objetivo para hoy es fortalecer nuestra empatía afectiva y cognitiva.

Consejo del día

Antes de ayudar a alguien realiza dos cosas: imaginarte qué siente y averiguar qué necesita.

ACTIVIDADES

1. Piensa en otra persona: un amigo, familiar o vecino. Anota cinco cosas que tengas en común con él o ella:

.....

.....

.....

2. Piensa nuevamente en esa persona y pon una marca (✓) en los enunciados que te parezca que la describen:

- () Igual que yo, experimenta pensamientos, sentimientos y emociones.
- () Igual que yo, en algún momento ha experimentado tristeza, desilusión, enojo, pérdida o confusión.
- () Igual que yo, ha experimentado dolor y sufrimiento en la vida.
- () Igual que yo, desea dejar de sufrir.
- () Igual que yo, desea estar sano y sentirse amado.
- () Igual que yo, desea tener relaciones sanas y constructivas.
- () Igual que yo, quiere sentirse bien y ser feliz.
- () Igual que yo, merece ser feliz.

3. ¿Cambia de alguna manera tu percepción de esa persona al identificar que tienen tantas cosas en común? Explica tu respuesta.

.....

.....

.....

4. Para entender mejor qué es la empatía, observa el vídeo “El poder de la empatía” en: https://youtu.be/AyInqn_Hw_E

- Describe alguna situación en la que hayas experimentado empatía:

.....

.....

.....



Antes de dormirte, realiza una práctica del Programa guiado de la App de AtentaMente o de la sección ABCD: meditaciones para tiempos difíciles.



Día 13

Ayudo a alguien



Realiza una de las prácticas del Programa guiado de la **App de AtentaMente** o de la sección *ABCD: meditaciones para tiempos difíciles*.



PARA CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Lee el siguiente texto:

La Universidad de Harvard lleva más de 75 años dirigiendo un estudio cuyo propósito es analizar qué lleva a las personas a vivir una vida plena, sana, significativa y feliz. Literalmente rastrearon y analizaron las vidas de 724 personas, desde que inició el estudio hasta su muerte. Algunas pocas personas aún siguen vivas y continúan participando. El estudio continúa en la actualidad, estudiando también a sus hijos.

¿Qué encontraron? Que el factor más relevante para tener una vida feliz son la calidad de nuestras relaciones y lo satisfechos que nos sentimos con ellas. Este factor también tiene una poderosa influencia en nuestra salud. Por esta razón cuidar nuestras relaciones debiera ser algo prioritario en nuestras vidas. Ya empezamos a hacerlo el día de ayer. Las reflexiones que hicimos nos permiten desarrollar nuestra empatía cognitiva y afectiva. Ahora es el turno de la preocupación empática (recuerda los tres aspectos de la empatía). Lo haremos a través de planear y ejecutar un acto de generosidad.

Si quieres saber más sobre el estudio de la Universidad de Harvard, te recomendamos que veas el siguiente video titulado: "¿Qué resulta ser una buena vida? Lecciones del estudio más largo sobre la felicidad." en: https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=es#t-119940

Prográmate hacer **PARAR** dos veces al día. Anota a qué hora vas a hacerlo:

PARAR 1:

PARAR 2:

PARAR 2:

Consejo del día

Piensa: ¿quién me ayuda a mí y cómo lo hace? Imaginariamente dale las gracias y envíale buenos deseos.

ACTIVIDADES

1. Reflexiona en las siguientes preguntas y anota una conclusión: ¿cómo consideras que son las relaciones que tienes con tus amigos?, ¿piensas que si mejoraran serías más feliz?

2. Piensa qué podrían estar necesitando algunas personas de tu entorno (hijos, pareja, jefe, compañeros, parientes, amigos, conocidos, etcétera) y completa la siguiente tabla. Considera llamarlos y preguntarles.

Nombre	¿Qué podría estar necesitando que le traería bienestar?

3. Proponte realizar una pequeña acción para ayudar a alguien de los que anotaste en la tabla del ejercicio anterior. Piensa en algo concreto y específico.

- Completa:

Nombre de la persona:

Acción:

- Después de ejecutar la acción, describe cómo te sentiste al hacerla:



Antes de dormirte, realiza una práctica del Programa guiado de la App de AtentaMente o de la sección ABCD: meditaciones para tiempos difíciles.



Día 14

Hago una MeROP



Realiza una de las prácticas del Programa guiado de la **App de AtentaMente** o de la sección **ABCD: meditaciones para tiempos difíciles**.



PARA CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Lee el siguiente texto:

¿Te ha pasado que quieres comer sano pero pasan los días y no lo logras? O te gustaría dejar un poco de tiempo por las noches para leer o realizar algún pasatiempo que te gusta y no puedes organizarte. Si te ha pasado algo de esto no te desanimes. Mejor es tomar cartas en el asunto.

Es muy común que cuando algo de esto ocurre, por las noches te repitas: "mañana lo intento de nuevo". La historia se vuelve a repetir y nos sentimos frustrados. Hasta podríamos generar una imagen negativa de nosotros mismos. Nos sentimos incompetentes e incapaces de lograr nuestras metas. Pasar de la intención a la acción no es sencillo. Nos cuesta a todos. La razón es que en muchos casos debemos dismantelar viejos hábitos para reemplazarlos por otros nuevos más saludables.

El día de hoy te presentaremos MeROP, esta es una estrategia validada científicamente que nos ayuda a cambiar nuestros hábitos y a lograr nuestras metas: llevar nuestras intenciones a la acción. Consiste en hacer un plan que considere los siguientes elementos:

Me	Meta ¿Cuál es una meta importante que quieres lograr? Elige una que implique un reto y a la vez sea viable de cumplir. Sé específico.
R	Mejor Resultado Si cumples esa meta ¿cuál sería el mejor resultado?, ¿cómo te sentirías al haberla cumplido? Pausa un momento e intenta realmente imaginar el resultado.
O	Obstáculo ¿Cuál es el principal obstáculo interno que podría impedirte lograr tu meta? Pausa un momento e intenta realmente imaginar el obstáculo.
P	Plan ¿Cuál es una acción efectiva para afrontar tu obstáculo? Haz un plan tipo: Si... (obstáculo, cuándo, dónde), entonces voy a... (acción).

Prográmate hacer **PARAR** dos veces al día. Anota a qué hora vas a hacerlo:

PARAR 1:

PARAR 2:

Consejo del día

Intenta alinear tus metas MeROP a corto plazo, con tus metas a largo plazo.

Por ejemplo: Juanita quiere comer más saludable. Ha notado que en la tarde, cuando siente ansiedad come pan dulce y galletas. Piensa que puede cambiar el pan dulce por una fruta.

ME  Meta: Comer fruta, en vez de pan dulce, 4 veces por semana.

R  Mejor resultado: Tranquila y feliz por estar cuidándome. 

O  Obstáculo: Siento ansiedad y lo que hay sobre la mesa es pan dulce. 

P  Plan:

Obstáculo (cuándo y dónde)

Acción (para vencer el obstáculo)

Si me da ansiedad en la tarde entonces voy a PARAR, atender las sensaciones del cuerpo por un minuto y comer una fruta. Tapar el pan dulce con una servilleta.

ACTIVIDADES

1. Llena tu tarjeta MeROP.

ME  Meta:

R  Mejor resultado: 

O  Obstáculo: 

P  Plan:

Si entonces voy a

Obstáculo
(cuándo y dónde)

Acción
(para vencer
el obstáculo)



Antes de dormirte, realiza una práctica del Programa guiado de la App de AtentaMente o de la sección *ABCD: meditaciones para tiempos difíciles*.



Día 15

Reflexiono sobre lo aprendido



Realiza una de las prácticas del Programa guiado de la **App de AtentaMente** o de la sección *ABCD: meditaciones para tiempos difíciles*.

ACTIVIDADES

1. Revisa las páginas anteriores de este cuadernillo y responde:

- ¿Qué aprendiste sobre ti después de hacer las reflexiones y ejercicios que te propusimos?

- ¿Cómo te gustaría ser y comportarte en la vida?, ¿qué cualidades te gustaría desarrollar o mejorar?

- ¿Qué cosas de las que estudiaste en este cuadernillo te gustaría recordar?

Prográmate hacer PARAR dos veces al día. Anota a qué hora vas a hacerlo:

PARAR 1:

PARAR 2:

Consejo del día

Recuerda las palabras de Viktor Frankl
"Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos".

2. ¿Qué aprendizajes puedes extraer de esta situación de la pandemia del COVID 19 y de la Nueva Normalidad?

Consejos adicionales

A continuación te presentamos algunos consejos adicionales que te pueden ayudar a mantener tu salud mental en estos tiempos del COVID y de la Nueva Normalidad:

- Dormir bien.
- Alimentarse bien.
- Hacer ejercicios.
- Establecer una rutina diaria e intentar cumplirla.
- Aprender algo nuevo y leer (meditar y responder este cuadernillo entra en esta categoría).
- Estar en contacto con los familiares y amigos. Sobre todo con las personas mayores.
- Hacer actividades que te sean saludables y te hagan sentir bien.

También recuerda:

- Seguir haciendo las meditaciones de la App de AtentaMente y **PARAR**.
- Para regular tus emociones, usa las estrategias de trabajar con la situación y trabajar con los pensamientos.
- Hacer MeROP (Día 14) para pasar de la intención a la acción en el logro de tus metas de corto plazo.
- Planear y realizar pequeños actos de generosidad con diferentes personas, previamente piensa cómo se sienten, qué están pensando y qué necesitan para sentirse mejor (Día 13).
- Repetir los ejercicios de este cuadernillo todas las veces que quieras, puedas o lo necesites. Te aseguramos que siempre encontrarás cosas nuevas sobre ti que al trabajarlas mejorarán tu bienestar emocional.



Antes de dormirte, realiza una práctica del Programa guiado de la App de AtentaMente o de la sección *ABCD: meditaciones para tiempos difíciles*.

Y para terminar, te invitamos a leer la historia del rey...

La historia cuenta que había un rey que mandó a hacer un anillo con los mejores orfebres del reino. El rey deseaba que el anillo resguardara algo que pudiera ayudarle en las situaciones más desesperadas. El hombre más sabio de su consejo le dijo que él tomaría el encargo y supervisaría que los orfebres lo ejecutaran correctamente. A los pocos días el reino cayó en desgracia: lo asoló una sequía que debilitó al ganado y estropeó las cosechas. Además, aprovechando el momento de debilidad, el reino fue invadido por el ejército vecino. Después de varios días de batalla y negociaciones, el rey estaba desolado, pero cuando estaba a punto de darse por vencido, un mensajero le entregó el anillo que había mandado hacer semanas antes. El anillo venía con una carta de su consejero que decía: "cuando te sientas desesperado y necesites verdadera ayuda lee el mensaje en tu anillo". En ese momento el rey vio el interior del anillo y leyó una pequeña inscripción que decía: "esto también pasará".

En ese momento el rey recordó todas las batallas que había vivido: algunas que había ganado y otras que había perdido. También recordó otras épocas de sequía y las distintas soluciones al problema. Recordó enemigos que se habían convertido en aliados, y amigos que le habían dado la espalda. Estos pensamientos le trajeron mayor claridad, perspectiva y le dieron fuerza para pensar en nuevas estrategias y regresar a la batalla. De una manera u otra, esta situación iba a cambiar, no había razón por la cual sumirse en la desesperanza.

El desenlace de esta batalla fue a favor del rey y mientras celebraba la victoria en su palacio, el viejo sabio se le acercó y le sugirió al oído que leyera de nuevo el mensaje del anillo. El rey no entendía por qué, este era un momento de euforia y celebración, todo marchaba bien. Pero ante la insistencia del consejero, en medio de la fiesta volvió a leer: "esto también pasará".

El rey se dio cuenta de que la victoria tampoco sería para siempre y lejos de entristecerse se sintió profundamente agradecido por tener esa ocasión para celebrar, reconocer a los que le habían ayudado y convertirse en un mejor gobernante. Esta vez las circunstancias se inclinaron a su favor, pero no siempre será así, por lo que sintió humildad. También se dio cuenta de que sus agresores no eran personas malvadas y que la condición de amigo o enemigo también cambia, por lo que buscó vías para negociar con ellos y restaurar la paz y prosperidad de ambos poblados. Finalmente, pensó que habría más sequías en el futuro y que podría aprender de lo que habían vivido para sobrellevarlas mejor. En vez de dormir en sus laureles de gloria, el mensaje del anillo le ayudó a prepararse para el continuo e impredecible cambio natural de las cosas.

No pierdas la esperanza. Esta crisis, como todo, también pasará.

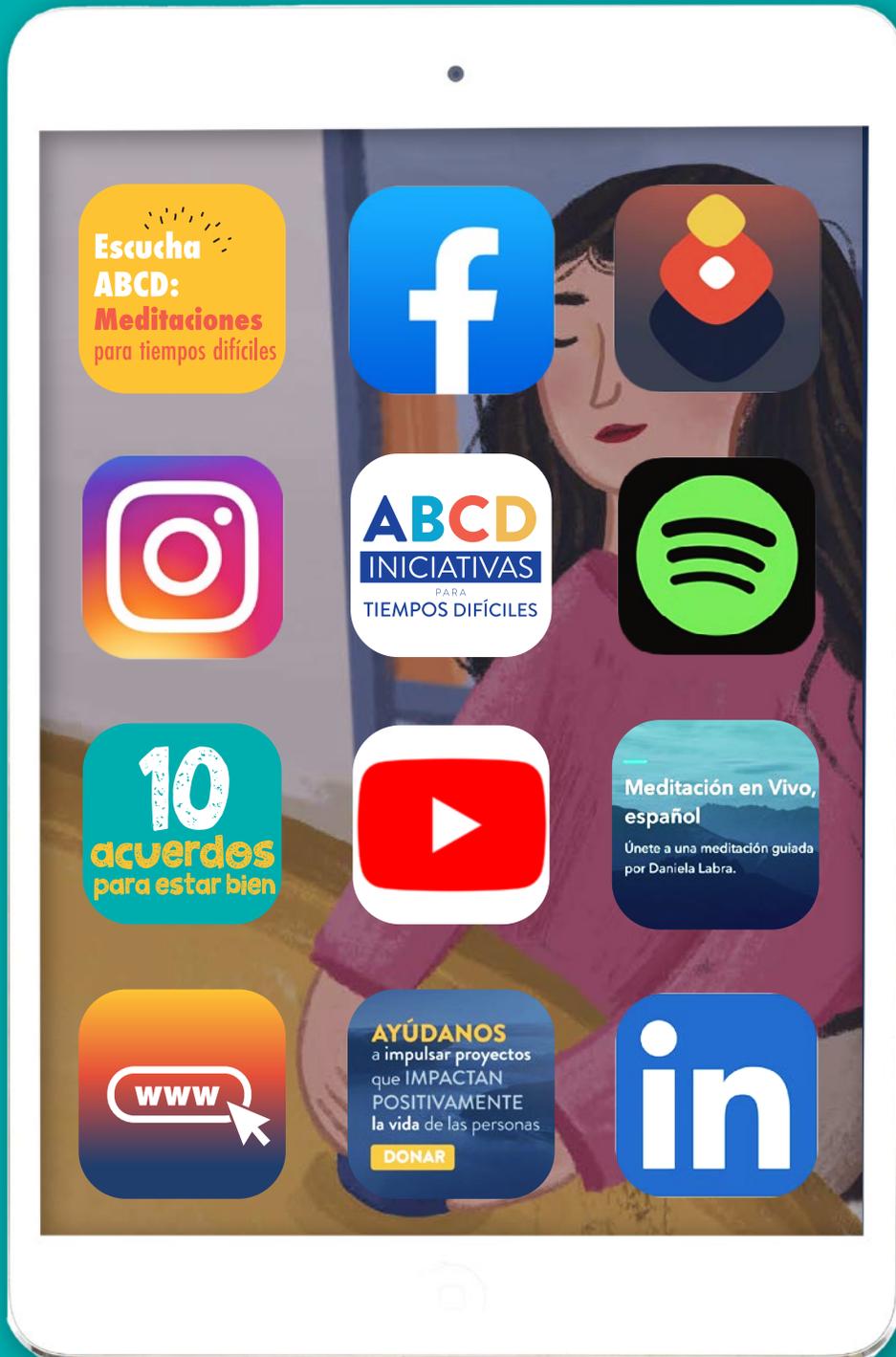
Bibliografía

- Beck, J. (2015). *Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización* (Vol. 141626). España: Editorial Gedisa.
- Bisquerra, R. (2016). *Educación emocional*. España: Desclée De Brouwer.
- Brackett, M. (2020). *Permiso para sentir*. España: Diana.
- Chernicoff, L. y Rodríguez, E. (2016). *Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*. Módulo 1. Panorama general: cultivar calma y discernimiento. Versión 2.2, Ciudad de México: AtentaMente.
- Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D., y Rodríguez, E. (2015), *Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*. Módulo 2. Cómo trabajar con las emociones. Autoconocimiento y autorregulación, Versión 2.1. Ciudad de México: AtentaMente.
- Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D., Rodríguez, E. (2016). *Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*. Módulo 3. Cultivar las cualidades del corazón. Ciudad de México: AtentaMente.
- ConstruyeT (2018). *Habilidades socioemocionales*. México: SEP y PNUD. Recuperado de <http://www.construye-t.org.mx/habilidades>
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro* (Vol. 225). Grupo Planeta (GBS).
- Duckworth, A. (2016). *Grit: el poder de la pasión y la perseverancia*. Urano.
- Elias, M., Tobias, S. y Friedlander, B. (2016). *Educar con inteligencia emocional*. España: Debolsillo clave.
- Goleman, D. y Senge, P. M. (2016). *Triple focus*. España: Ediciones B.
- Gross, J. J. (2015). "Emotion regulation: Current Status and Future Prospects". *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gueguen, C. (2019). *Feliz de aprender en la escuela*. España: Grijalbo.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). "The prosocial classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes". *Review of educational research*, 79(1), 491-525.
- Kaiser Greenland, S. (2016). *El niño atento*. España: Desclée De Brouwer.
- Oettingen, G., & Reininger, K. M. (2016). "The Power of Prospecction: Mental Contrasting and Behavior Change". *Social and Personality Psychology Compass*, 10(11), 591-604.
- Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D., Barkovich, M, (2019). *Educar desde el bienestar*. México: McGrawHill.

CONOCE MÁS DE NOSOTROS
A TRAVÉS DE LOS MEDIOS
QUE PONEMOS
A DISPOSICIÓN PARA TI



Atenta
Mente
cambio yo, cambia todo



ENCUENTRA
EN ESTOS

RECURSOS

UNA FORMA DE
COMPLEMENTAR
TU EXPERIENCIA

ABCD

Salud mental para tiempos difíciles

Una guía práctica para trabajar
en nuestra mente y nuestras
emociones en tiempos de
COVID y de la Nueva Normalidad



AtentaMente
cambio yo, cambia todo