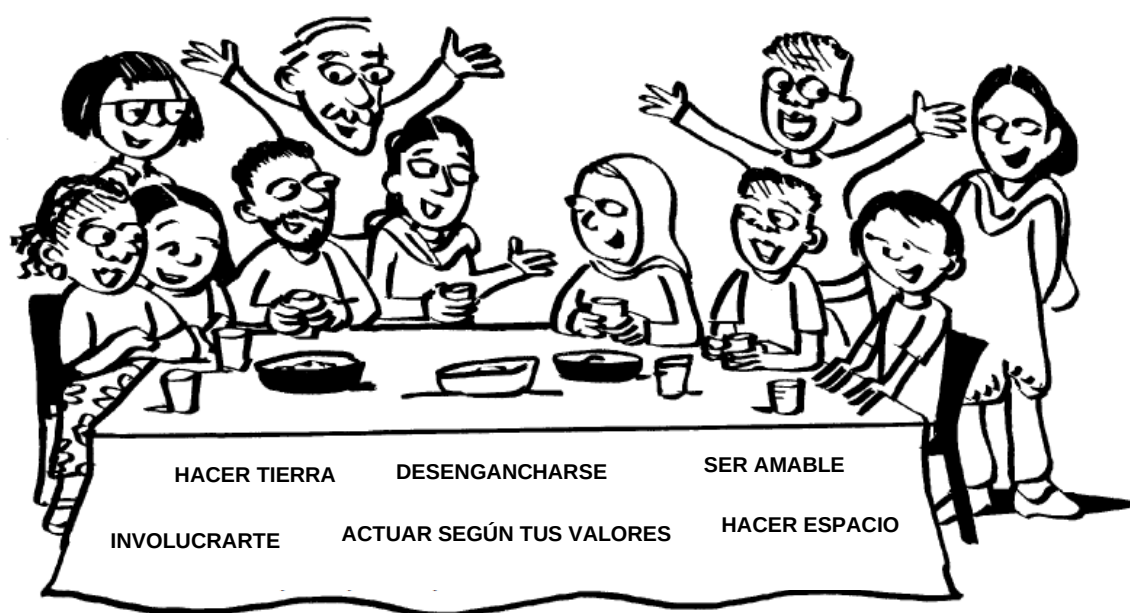


Hacer lo que importa en tiempos de estrés:

Una guía ilustrada



Hacer lo que importa en tiempos de estrés:

Una guía ilustrada



Academia Nacional de Psicología
Clínica y de la Salud



"Esta traducción no fue creada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La OMS no es responsable por el contenido o la precisión de esta traducción. La edición original [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020.](#) Licence: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](#) será la edición vinculante y auténtica".

Esta traducción fue desarrollada por Fabiola M. Santiago García y Jorge E. Aguilar Morales el 09 de mayo de 2020 como parte de los círculos de estudios que desarrollamos en www.pazyfelicidad.org, un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal, auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.

La traducción también se encuentra disponible bajo la licencia CC BY NC SA 3.0.

(v.1.2.)

Contenido

Prefacio	5
Agradecimientos	6
Sección 1: HACER TIERRA.	10
Sección 2: DESENGANCHARSE	52
Sección 3: ACTUAR SEGÚN TUS VALORES.	79
Sección 4: SER AMABLE	99
Sección 5: HACER UN ESPACIO.	107
Herramienta 1: HACER TIERRA	122
Herramienta 2: DESENGANCHARSE.	123
Herramienta 3: ACTUAR SEGÚN TUS VALORES.	124
Herramienta 4: SER AMABLE.	125
Herramienta 5: HACER UN ESPACIO.	126

Prefacio

Hacer lo que importa en tiempos de estrés es una guía de manejo del estrés de la OMS para enfrentar la adversidad. Esta guía ilustrada respalda la implementación de la recomendación de la OMS para el manejo del estrés.

Hay muchas causas de estrés, incluidas las dificultades personales (por ejemplo, conflictos con seres queridos, estar solo, falta de ingresos, preocupaciones sobre el futuro), problemas en el trabajo (por ejemplo, conflictos con colegas, un trabajo extremadamente exigente o inseguro) o amenazas importantes en su comunidad (por ejemplo, violencia, enfermedad, falta de oportunidades económicas).

Esta guía es para cualquier persona que experimente estrés, desde padres y otros cuidadores hasta profesionales de la salud que trabajan en situaciones peligrosas. Es para las personas que huyen de la guerra, que pierden todo lo que tienen, y para las personas bien protegidas que viven en comunidades en paz. Cualquiera que viva en cualquier lugar puede experimentar altos niveles de estrés.

Informada por la evidencia disponible y las extensas pruebas de campo, la guía proporciona información y habilidades prácticas para ayudar a las personas a enfrentar la adversidad. Si bien las causas de la adversidad deben abordarse, también es necesario apoyar la salud mental de las personas.

Espero que encuentre útil esta guía de la OMS, y que ayude a todos los lectores en sus esfuerzos por sobrellevar el estrés.

Dévora Kestel

Director Department of Mental Health and Substance Use
World Health Organization

(Esta versión de *Doing What Matters in Times of Stress* es una versión de prueba en campo. Por favor envíe sus comentarios a: psych_interventions@who.int)

Agradecimientos

Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide es un componente del próximo curso de manejo del estrés de la OMS, Self-Help Plus (SH +), ¹2, iniciado por Mark van Ommeren (Mental Health Unit, Department of Mental Health and Substance Use, WHO) como parte de la Serie de la WHO sobre Intervenciones psicológicas de baja intensidad.

Creación de contenido Inspirado por su trabajo previo³ Russ Harris (Melbourne, Australia) creó el contenido de SH +, incluido Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Esto comprendía tanto escribir el texto como hacer bocetos iniciales para informar las ilustraciones.

Coordinación y gestión del proyecto. Kenneth Carswell (WHO) (2015–2020) y JoAnne Epping-Jordan (Seattle, EE. UU.) (2014–2015) han gestionado el proyecto SH +, incluida la edición y el diseño de este libro.

Grupo de desarrollo del proyecto (alfabético, con afiliaciones al momento de las contribuciones) En diferentes etapas de este proyecto, Teresa Au (WHO), Felicity Brown (WHO), Kenneth Carswell (WHO), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, EE. UU.), Claudette Foley (Melbourne, Australia), Claudia García-Moreno (WHO), Russ Harris (Melbourne, Australia), Cary Kogan (WHO) y Mark van Ommeren (WHO) contribuyeron a la conceptualización y desarrollo del proyecto SH +, incluido este libro.

Ilustraciones Julie Smith (Melbourne, Australia) proporcionó todas las ilustraciones y obras de arte.

Producción de libros. David Wilson (Oxford, Reino Unido) fue responsable de la edición del texto, y Alessandro Mannocchi (Roma, Italia) del diseño gráfico.

Narración de ejercicios de audio Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigeria) narró los ejercicios de audio que acompañan al libro.

Apoyo administrativo Ophel Riano (OMS).

¹ Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package. World Psychiatry.* 2016 Oct;15(3):295-6.

² Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomised trial. The Lancet Global Health.* 2020 Feb;8(2):e254-e263.

³ Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap.* Boston: Shambhala, 2013.

Revisión del libro (con afiliación en la época de la revisión)

Los revisores del libro incluyen Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Aschaffenburg, Germany), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Geneva, Switzerland), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammay (Ministry of Public Health, Lebanon), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Switzerland), Boaz Feldman (Geneva, Switzerland), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (WHO), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (WHO), Bianca King (Geneva, Switzerland), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysha Malik (WHO), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University), Lynette Monteiro (University of Ottawa), Eva Murino (WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Geneva, Switzerland), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, USA), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai and Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Columbia University), Ross White (University of Glasgow), Eyad Yanes (WHO) and Diana Zandi (WHO), and all emergency-affected people in Syria, Turkey, Uganda and Ukraine who participated in adaptation and field-testing of the book and its images.

Prueba (alfabéticamente)

Las siguientes organizaciones apoyaron el desarrollo de este libro a través de pruebas de campo: HealthRight International's Peter C. Alderman Program (en colaboración con el Ministry of Health Uganda, UNHCR, WHO Country Office en Uganda), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médecins du Monde, la University of Verona y otros miembros de la RE-DEFINE consortium, y la WHO Country Office en Syria. Los reconocimientos de las contribuciones de colegas involucrados en las pruebas del curso SH + se incluirán en la publicación del curso y en los artículos que describan su evaluación.

Financiamiento (alfabéticamente)

European Commission; Research for Health en Humanitarian Crises (R2HC) Programme (managed by Elrha); United Nations Fund for Action Against Sexual Violence in Conflict; y la WHO Country Office in Syria.

Nota sobre la traducción y adaptación de esta guía

La OMS publicará una traducción de este trabajo al árabe, chino, francés, ruso y español.

Para evitar la duplicación de traducciones, considere contactar a la OMS en <http://www.who.int/about/licensing> antes de comenzar una adaptación.

Si experimentas estrés, no estás solo.

En este momento, hay muchas otras personas en tu comunidad y en todo el mundo que también están luchando contra el estrés.

Te ayudaremos a aprender habilidades prácticas para lidiar con el estrés. Nos verás a lo largo de este libro, mientras te enseñamos las habilidades que necesitas.

¡Disfruta de tu viaje de aprender a hacer lo que importa en momentos de estrés!



Como usar este libro

Este libro tiene cinco secciones, cada una con una nueva idea y técnica. Estos son fáciles de aprender y pueden usarse durante unos minutos cada día para ayudarte a reducir el estrés. Puedes leer una sección cada dos o tres días y tomarte el tiempo para practicar los ejercicios y utilizar el aprendizaje en los días intermedios. O bien, puedes leer el libro una vez, aplicar lo que puedas y luego volver a leerlo, tomando más tiempo para apreciar las ideas y practicar las técnicas. Practicar y aplicar las ideas a tu vida es clave para reducir el estrés. Puedes leer la guía en casa, durante un receso o en los períodos de descanso en el trabajo, antes de irte a dormir o en cualquier otro momento en que puedas tener unos minutos para concentrarte en cuidarte.

Si encuentras que hacer los ejercicios en este libro no es suficiente para hacer frente al estrés intolerable, busca ayuda de servicios sociales o de salud relevantes, o de personas confiables en tu comunidad.

Si tienes un dispositivo para acceder a Internet y almacenar archivos de audio, cuando veas el símbolo  en el libro, puedes descargar una versión de audio del ejercicio desde <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> para mejorar tu práctica.

Si no puedes acceder a los archivos de audio en línea, aún puedes obtener un beneficio similar al leer y seguir cuidadosamente las instrucciones y ejercicios de este libro.

Parte 1

HACER TIERRA



Este libro es para ayudarte a manejar el **ESTRÉS**.



"Estrés" significa sentirse preocupado o amenazado por la vida.

El estrés puede deberse a grandes amenazas...

Un hombre me hizo algo realmente malo



VIOLENCIA FAMILIAR



ENFERMEDAD



NO HAY ESCUELA



**PROBLEMAS
PARA PROVEER A TU
FAMILIA**

DESPLAZADOS DE CASA



VIOLENCIA



**EN TU
COMUNIDAD**

... o problemas menores.

**DISCUSIONES CON
TU FAMILIA**



**INCERTIDUMBRE SOBRE
EL FUTURO**





Todos experimentamos
estrés a veces.
Un poco de estrés
no es un problema.

Pero el estrés muy alto a menudo afecta el cuerpo.
Muchas personas tienen sensaciones desagradables.



Otras personas descubren que su
cuerpo se enferma: erupciones
cutáneas, infecciones, dolencias o
problemas intestinales.

Cuando están estresadas, muchas personas ...

...no pueden concentrarse



...se enojan fácilmente



...no pueden quedarse quietos



...tienen dificultad para dormir



...se sienten tristes o culpables



...preocupadas



...lloran



...se sienten muy cansadas



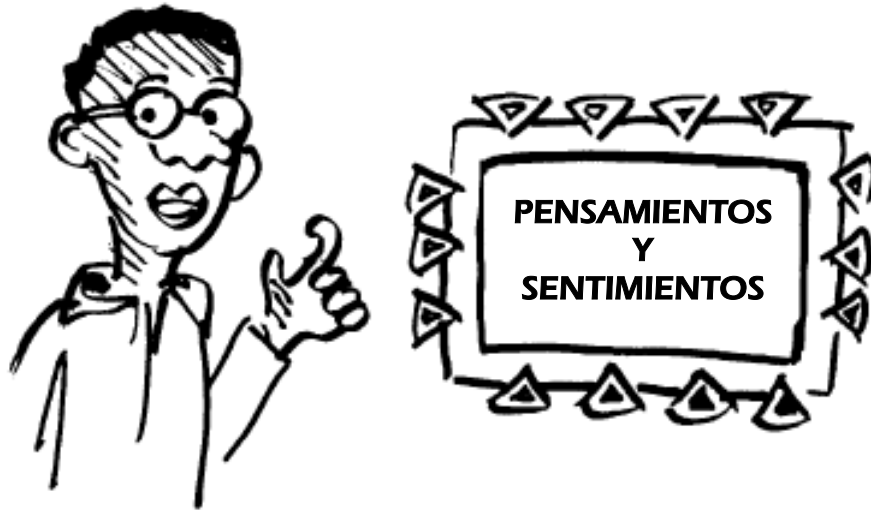
...tienen cambios en el apetito.



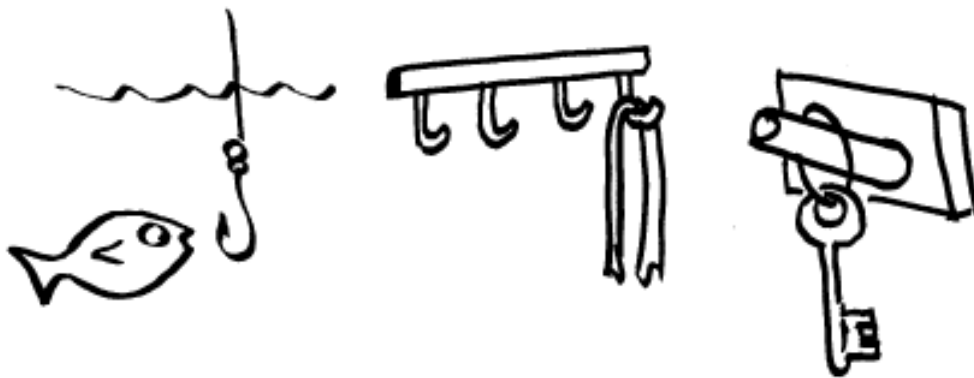
Y muchos de nosotros pensamos bastante en cosas malas del pasado o cosas malas que tememos en el futuro.



Estos poderosos pensamientos y sentimientos son una parte natural del estrés.
Pero los problemas pueden ocurrir si nos "enganchamos" con ellos.



¿Qué significa "enganchado"?
Bueno, hay muchos tipos de ganchos.



Cuando algo está enganchado,
no puede escapar.
El gancho lo atrapa.



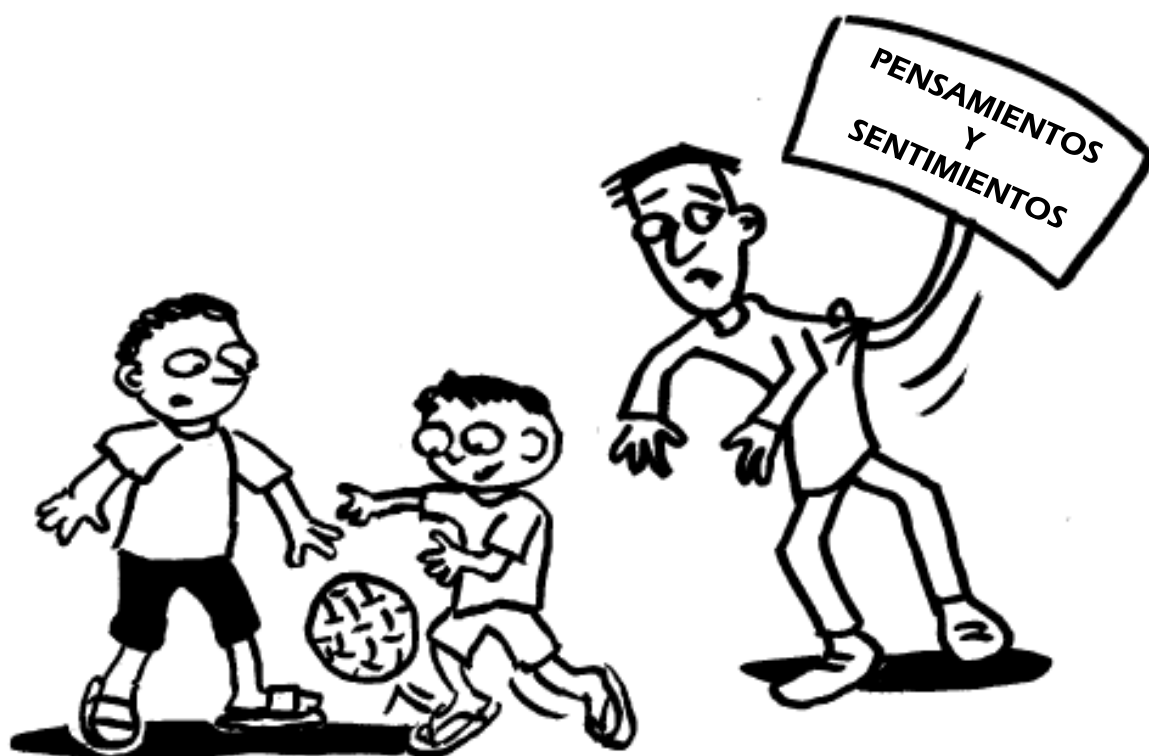
Del mismo modo, podemos
engancharnos con nuestros
pensamientos y sentimientos difíciles.



En un momento, podrías estar
jugando con los niños...



...y al momento siguiente, puede que
te enganchen los pensamientos y
sentimientos difíciles.



En un momento, podrías estar disfrutando de compartir una comida...



... y al momento siguiente, puede que te enganchen los pensamientos y sentimientos de enojo. Puedes sentir como si el enojo te arrastrara, incluso si todavía estás allí.



Así que estos pensamientos
y sentimientos difíciles nos
"enganchan" y nos alejan de
nuestros VALORES.

¿Qué son los valores?



Los valores son tus deseos más profundos
sobre la clase de persona que quieres ser.



Por ejemplo, si tú eres un padre, madre o si tienes la responsabilidad de cuidar a otros, ¿qué tipo de persona quieres ser?



- Cariñoso
- Sabio
- Amable
- Comprometido
- Persistente
- Responsable
- Calmado
- Empático
- Protector
- Valiente

Entonces, los valores describen la clase de persona que quieres ser; cómo quieres tratarte a ti mismo y a los demás y al mundo que te rodea.





Solo leer este libro significa que probablemente estés actuando de acuerdo con alguno de tus valores. ¿Ves cómo?

Sí, estoy leyendo este libro porque me preocupo por mi familia.

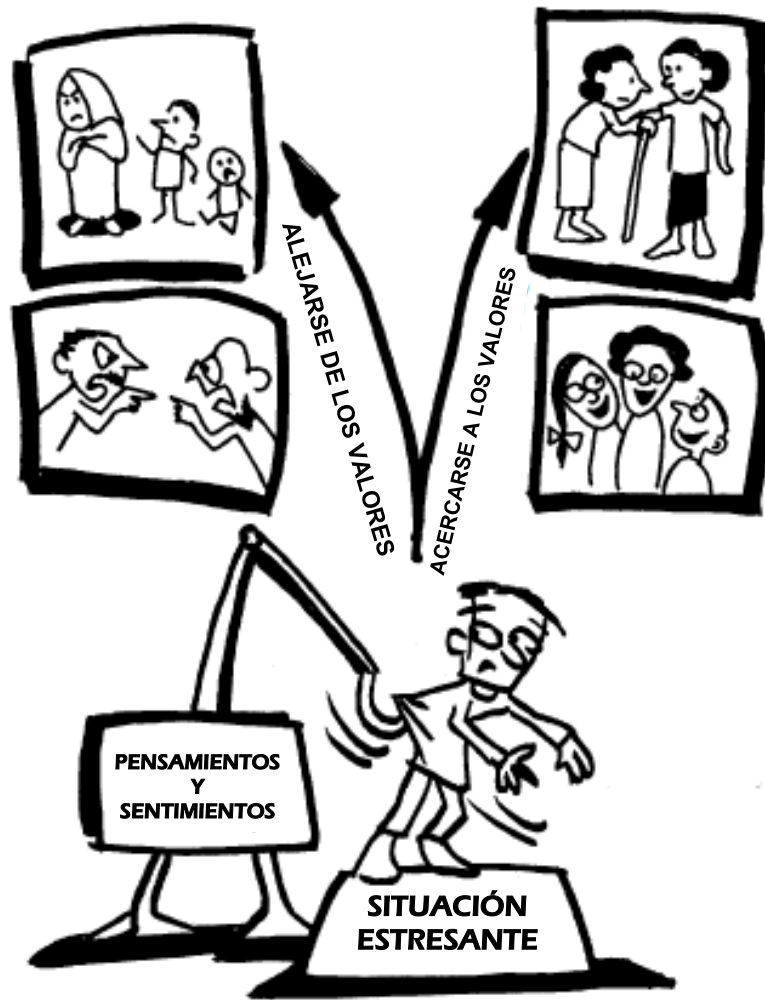
Sí, y me preocupo por mi bienestar.



Eso es correcto. Es muy probable que estés actuando de acuerdo con un valor que es importante para muchas personas: el CUIDADO.



**CUIDARTE A TI MISMO,
CUIDAR A LOS DEMÁS**



En situaciones estresantes, los pensamientos y sentimientos difíciles nos enganchan y nos alejan de nuestros valores.

Hay muchos tipos de pensamientos y sentimientos difíciles que nos pueden enganchar. Pensamientos sobre renunciar...



Pensamientos que culpan a otros...



Juicios duros sobre nosotros mismos...



Recuerdos, especialmente sobre eventos difíciles...



Pensamientos sobre el futuro, especialmente sobre lo que tememos...



Pensamientos en donde nos preocupamos por los demás.



Quando nos enganchamos, nuestro comportamiento cambia. A menudo comenzamos a hacer cosas que empeoran nuestras vidas.

Podríamos entrar en peleas, discusiones o desacuerdos.



O podríamos retirarnos y alejarnos de las personas que amamos.



O podríamos pasar mucho tiempo acostados en la cama.



Llamamos a estos comportamientos **“MOVIMIENTOS QUE NOS ALEJAN”** porque cuando actuamos de esta manera, nos estamos alejando de nuestros valores.

Entonces, ¿qué podemos hacer?

¡Este libro está aquí para ayudarte!



Primero aprendan a concentrarse, involucrarse y prestar mejor atención.

¿Cómo nos ayudará eso?

¿Y qué quieres decir con "enfocarse" e "involucrarse"?



¡Tengan paciencia! Lo explicaré.

Cuando estamos estresados, nos resulta difícil involucrarnos en la vida.





No entiendo lo que quieres decir con "involucrarse".



"Involucrarse" en algo significa prestarle toda tu atención.

Cuando estás bebiendo algo, ¿le prestas toda tu atención? ¿Disfrutas el olor y el sabor?



Cuando escuchas música, ¿le prestas toda tu atención? ¿La escuchas y la disfrutas?





Cuando prestas toda tu atención a cualquier actividad, decimos que estás "involucrado" con ella.



Pero cuando te enganchan los pensamientos o sentimientos, estás "desconectada" o "distráido".



Cuando prestas toda tu atención a cualquier actividad, decimos que estás "concentrado".

Pero cuando estás enganchada por pensamientos o sentimientos, no estás concentrada.

Y cuando hacemos las cosas de manera desconcentrada, a menudo las hacemos mal o no podemos disfrutar de la actividad y nos sentimos insatisfechas.





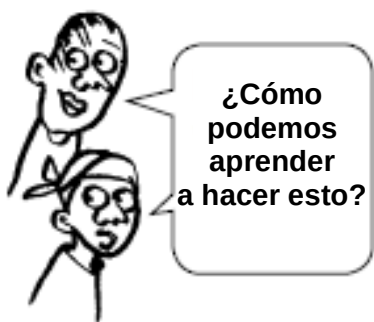
Entonces, si puedes aprender a estar más involucrado y concentrarte mejor, manejarás mejor el estrés.

Por ejemplo, encontrarás tus relaciones con los demás más satisfactorias.



Y podrás hacer cosas importantes mucho mejor.





¿Cómo
podemos
aprender
a hacer esto?

Hay muchas maneras
de practicar involucrarse
en la vida o
concentrarse
en lo que estás haciendo.



Puedes practicar estas habilidades con
cualquier actividad que realices.
Por ejemplo, si estás tomando té o café...



...concentra toda tu atención
en ello. Observa la bebida con
curiosidad, como si
nunca antes hubieras
encontrado una bebida así.
Date cuenta de
su color.



Disfruta
su olor.



Bébelo lentamente.



Déjalo reposar en
tu lengua, siéntelo
en tus dientes y
disfruta
el sabor.



Bébelo lo más lento posible, disfrutando el sabor, notando la temperatura.



Nota los movimientos de tu garganta al tragar.



Nota que el sabor se desvanece de tu lengua al tragar.



Y bebe cada trago de la misma manera: lentamente, observando y saboreando.



Y cada vez que te enganchas con pensamientos y sentimientos...



¡Exactamente! ¿Qué otras actividades podrías usar para practicar involucrarte o concentrarte?

 Go ahead and practise this now. Get some water, tea or coffee, and follow the pictures and instructions above. You can also go to this [LINK](#) and listen to, or download the *Awareness of Drinking exercise*.

Podrías practicar mientras hablas con familiares o amigos. Observa lo que otros dicen, sus tonos de voz y sus expresiones faciales. Dale toda tu atención.



Puedes practicar esto mientras juegas o realizas alguna otra actividad con los niños, como enseñarles a leer. Simplemente presta toda tu atención a los niños y al juego.



Puedes practicar esto mientras te lavas, cocinas o haces las tareas domésticas. Simplemente presta toda tu atención a la actividad.



Y cada vez que notes que te enganchas...



**Nos desenganchamos
al volvernos a
concentrar e
involucrarnos en lo que
estamos haciendo.**



**¡Bueno!
Puedo hacer eso
cuando mis
pensamientos
y sentimientos
no son
demasiado difíciles.**



Pero a veces mis sentimientos e historias son tan dolorosos.

Sí, a veces son tan abrumadores que se convierten en "tormentas emocionales".



Una "tormenta emocional" significa que experimentas pensamientos y sentimientos intensamente difíciles. Son tan fuertes que son como una tormenta poderosa, y pueden dominarte fácilmente.



Cuando aparece una tormenta emocional, debemos aprender a "hacer tierra".

¿Qué significa eso?



Imagina que estás en lo alto de un árbol cuando comienza una tormenta.



¿Te gustaría quedarte en el árbol?



Mientras estás en el árbol, ¡estás en gran peligro!



¡Necesitas bajar al suelo lo más rápido posible!



En la tierra, estás mucho más seguro.



Y en tierra, puedes ayudar a otros. Por ejemplo, podrías consolar a otros mientras la tormenta se desata.



Y si hay un lugar seguro para esconderte, solo puedes llegar allí después de que hagas tierra.



Por lo tanto,
debemos
"hacer tierra"
cuando
aparecen
nuestras
tormentas
emocionales.



¿Cómo?



Nuevamente, a través de la
interacción con el mundo que te
rodea y concentrándote en lo que
estás haciendo.



El primer paso es **NOTAR** cómo
te estás sintiendo y qué estás
pensando.

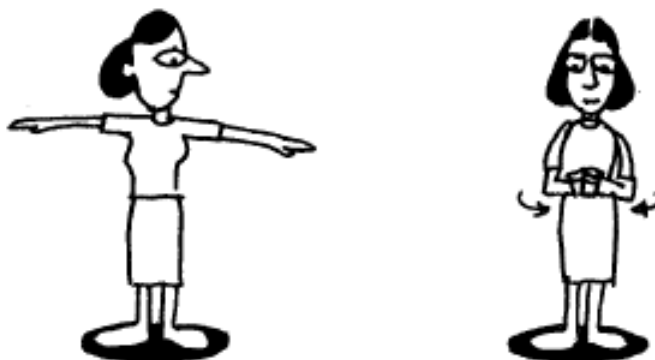
Luego, ve más **DESPACIO Y CONECTA** con tu cuerpo. Reduce la velocidad de tu respiración. Vacía tus pulmones por completo. Luego déjalos volver a llenarse lo más lentamente posible.



Lentamente presiona tus pies hacia el piso.



Estira lentamente los brazos o presiona lentamente tus manos juntas.



El siguiente paso al hacer tierra es volver a **CONCENTRARTE** en el mundo que te rodea. Fíjate dónde estás. ¿Cuáles son las cinco cosas que puedes ver?



¿Cuáles son tres o cuatro cosas que puedes escuchar?



Respira el aire. ¿Qué puedes oler?



Observa dónde estás y qué estás haciendo.



Toca tus rodillas, o la superficie debajo de ti, o cualquier objeto que puedas alcanzar. Observa cómo se siente debajo de tus dedos.



Observa que aparecen pensamientos y sentimientos difíciles ...



... y que también hay un mundo a tu alrededor que puedes ver, oír, tocar, saborear y oler.

Y que puedes mover los brazos, las piernas y la boca, por lo que, si lo deseas, puedes actuar de acuerdo con tus valores.



You can go to this [LINK](#) and listen to, or download *Grounding Exercise 1*. Or, you can simply follow the pictures and instructions in this book.





La conexión a tierra no hace que desaparezcan tus tormentas emocionales. Simplemente te mantiene a salvo, hasta que pase la tormenta.

Algunas tormentas duran mucho tiempo.



Otras pasan rápidamente.



¿Quiere decir que estos ejercicios para desengancharme y hacer tierra no eliminarán mis pensamientos y sentimientos difíciles?

¡Correcto!
Ese no es su propósito.



El propósito de los ejercicios para desengancharnos y hacer tierra es ayudarte a "involucrarte" en la vida. Por ejemplo, para ayudarte a prestar toda tu atención a familiares y amigos.



También es para ayudarte a avanzar hacia tus valores; para ayudarte a comportarte más como la clase de persona que quieres ser.



Y para ayudarte a concentrarte en lo que estás haciendo, para que puedas hacerlo bien.



Cuando prestas atención y te involucras completamente en cualquier actividad, también puedes encontrarla más satisfactoria. Esto es cierto incluso con actividades aburridas o frustrantes.



Cuando nos involucramos en la vida, prestamos atención a los demás, nos centramos en lo que estamos haciendo y vivimos según nuestros valores, manejamos el estrés mucho mejor.



Involucrarnos, concentrarnos y hacer tierra nos ayuda a lograr todas esas cosas.

Pero parece tan difícil...



Como cualquier habilidad nueva, requiere práctica.

Y cuanto más practicamos ...



... ¡mejor lo lograremos!



Es como desarrollar los músculos para correr más rápido o levantar cargas más pesadas. ¡Con práctica, tus músculos se hacen más grandes!





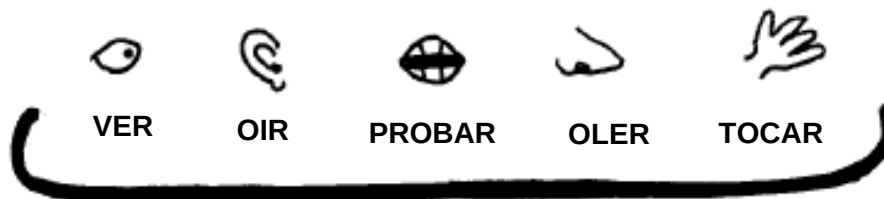
Mientras lees este libro, sigue las instrucciones. No lees simplemente sobre esto; en realidad ¡hazlo!



Primero, **NOTA** cómo te sientes y qué estás pensando. Luego, **VE LENTAMENTE Y CONECTA** con tu cuerpo. Respira lentamente. Estírate lentamente. Empuja lentamente tus pies hacia el piso.



Ahora vuelve a **CONCENTRARTE** en el mundo que te rodea. Presta atención con curiosidad a lo que puedas ...



Ahora haz un buen estiramiento.
Involúcrate con el mundo.
Observa dónde estás, quién está
contigo y qué estás haciendo.



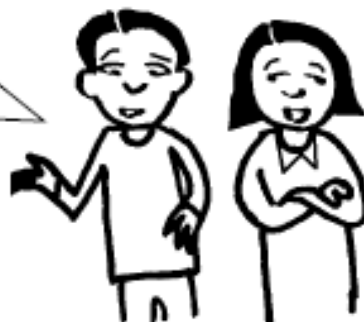
You can go to this [LINK](#)
and listen to, or download
Grounding Exercise 2. Or, you can
simply follow the pictures and
instructions in this book.



Ese ejercicio debería
llevarte unos 30
segundos. Puedes
hacerlo en cualquier
momento y en cualquier
lugar.



Eso es genial.
Puedo
practicarlo en
cualquier
momento.



Sí, y cuanto
más practico,
¡mejor!

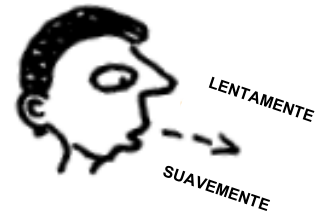


Ahora aquí hay un ejercicio para hacer tierra más largo de practicar. Primero, **NOTA** cómo te sientes y qué estás pensando.

Luego, **VE DESPACIO Y CONECTA** con tu cuerpo. Respira lentamente Estira lentamente. Empuja lentamente tus pies contra el suelo.



Ahora respira un poco más despacio. Lenta y suavemente, vacía tus pulmones.



Asegúrate de respirar **LENTA Y SUAVEMENTE.**

Si respiras demasiado fuerte o demasiado rápido, puedes sentir pánico, ansiedad, mareos o falta de aire.



Y a medida que inhales, hazlo **LENTA Y SUAVEMENTE.**

Si comienzas a sentirte mareado o aturdido, estás respirando demasiado profundo, demasiado fuerte o demasiado rápido.





Entonces, si alguna vez comienzas a sentirte mareado, aturdido o con opresión en el pecho, respira **DESPACIO**. Exhala **SUAVEMENTE** e inhala lo más **LENTA** y **SUPERFICIALMENTE** posible. (NO respires profundamente. ¡Esto empeorará tus mareos!)

Ahora observa tu respiración con **CURIOSIDAD**, como si fuera la primera vez que hubieras descubierto la respiración.



Ahora exhala aún más **LENTAMENTE**. Y después de que tus pulmones estén vacíos, cuenta silenciosamente hasta tres antes de respirar nuevamente. Luego deja que tus pulmones se llenen lo más **DESPACIO POSIBLE**.



Estás entrenando tu habilidad para mantenerte comprometido y concentrado. ¿Puedes mantener tu atención en tu respiración?

Al hacer esto, de vez en cuando los pensamientos y sentimientos te engancharán y te sacarán del ejercicio.



Tan pronto como te des cuenta de que esto ha sucedido, vuelve a concentrarte en tu respiración. Dale toda tu atención.



Observa el aire a medida que fluye dentro y fuera de tus fosas nasales.



Observa los movimientos suaves de tus hombros.



Observa el ascenso y descenso de tu pecho.



Observa cómo tu abdomen se mueve hacia dentro y hacia afuera.



Una y otra y otra vez, quedarás enganchado.

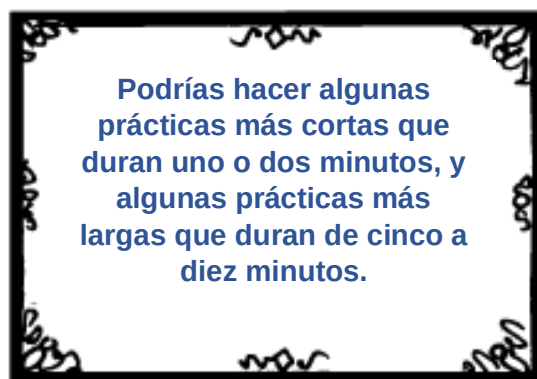
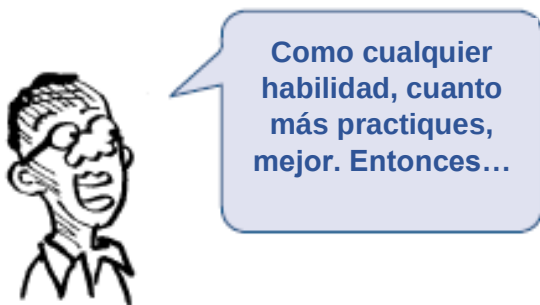
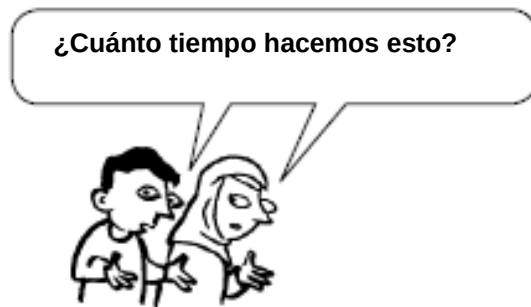
Tan pronto como te des cuenta de que esto ha sucedido...



... vuelve a concentrarte en tu respiración.



Una y otra y otra vez, trae tu atención a tu respiración, observándola con curiosidad.



Ve más despacio.

Respira lentamente.

Estírate lentamente.

Empuja lentamente los pies hacia el piso.



Para terminar el ejercicio, una vez más, haz tierra tu mismo.



Luego vuelve a concentrarte y comprometerte con el mundo. Presta atención con curiosidad a lo que puedas...



VER

OIR

PROBAR

OLER

TOCAR



Observa dónde estás, quién está contigo y qué estás haciendo.



You can go to this [LINK](#) and listen to, or download *Grounding Exercise 3*. Or, you can simply follow the pictures and instructions in this book.

Y tómate un momento para reconocer que cada vez que practicas esto...



Estoy viviendo por mis valores de cuidado ...

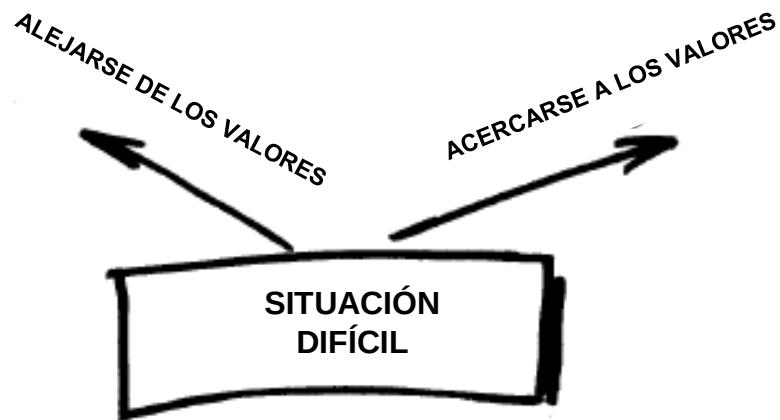
...por mi salud, la de los demás y mi comunidad.





¡Así es! Porque estas habilidades te ayudan a involucrarte, concentrarte y desengancharte de pensamientos y sentimientos difíciles...

... para que puedas avanzar hacia tus valores.



Así que recuerda, practica estas habilidades durante todo el día, en cada oportunidad que tengas.

Puede ayudar hacer un plan. Por ejemplo, piensa cuándo, dónde y cuántas veces al día practicarás la conexión a tierra. ¡Practicar no tiene por qué ser un inconveniente! Puedes practicar en cualquier momento y en cualquier lugar, incluso solo durante 1 a 2 minutos. Idealmente, toma al menos un día o dos para practicar las habilidades de esta sección, antes de pasar a la siguiente sección.

Al final del libro encontrarás breves descripciones de cada habilidad, que pueden recordarte los puntos clave.

Parte 2

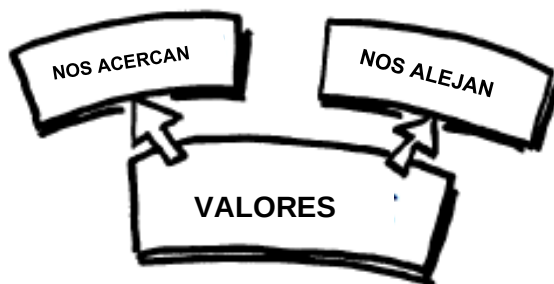
DESENGANCHARSE



Bienvenidos de nuevo. Espero que hayas practicado involucrarte en la vida, concentrarte en tus actividades y hacer tierra durante las tormentas emocionales.



Puedes recordar, que anteriormente, hablamos sobre acciones "que nos acercan" y "que nos alejan".



Cuando nos enganchamos con pensamientos y sentimientos difíciles, tendemos a hacer "movimientos que nos alejan", alejándonos de nuestros valores.



Podríamos entrar en peleas, discusiones o desacuerdos.



O podríamos retirarnos y alejarnos de las personas que amamos.

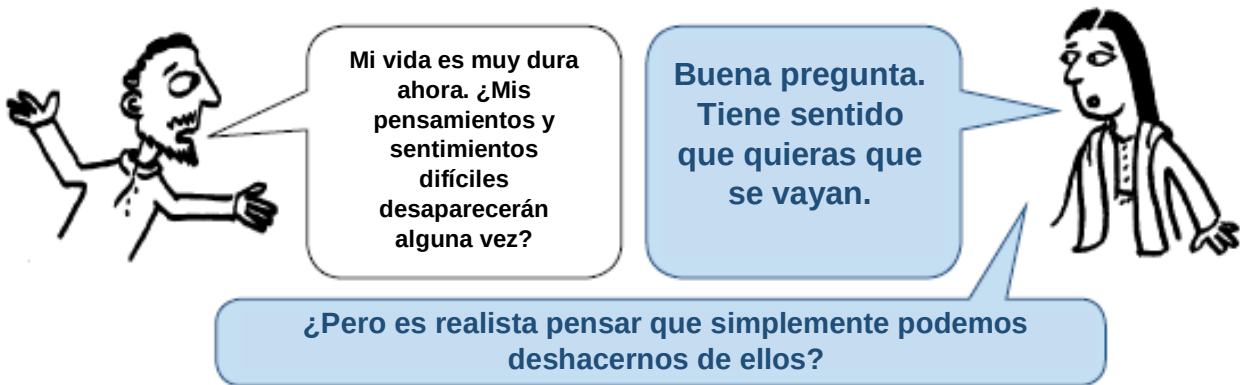


O podríamos pasar mucho tiempo acostados en la cama.



Así que hoy, vamos a aprender más sobre cómo desengancharnos de pensamientos y sentimientos difíciles.





¿Podemos quemarlos como basura?



¿Podemos encerrarlos, esconderlos lejos?



¿Podemos enterrarlos en un agujero?



¿Podemos escapar y dejarlos atrás?



Tómate un momento para pensar en todas las formas en que has tratado de deshacerte de estos pensamientos y sentimientos.



La mayoría de las personas intentan al menos algunas de estas estrategias:

¡Gritan!



Tratan de no pensar en eso



Evitan personas, lugares o situaciones



Se quedan en cama



Se aíslan



Renuncian



Alcohol



Tabaco



Drogas ilícitas



Entablan discusiones

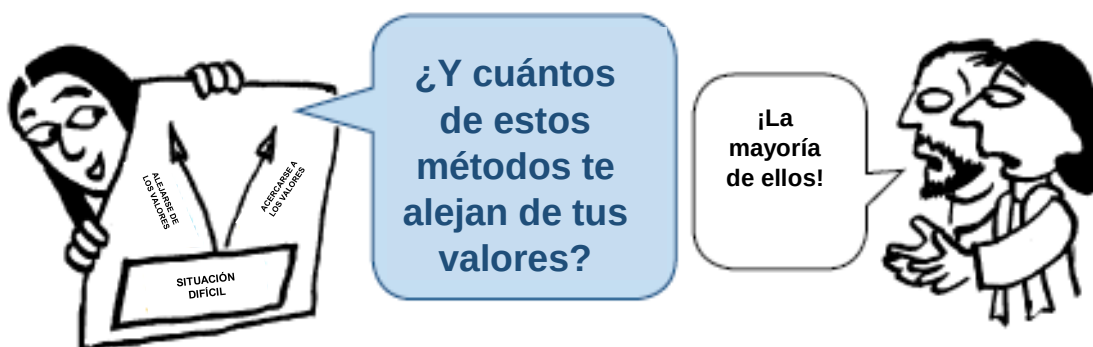
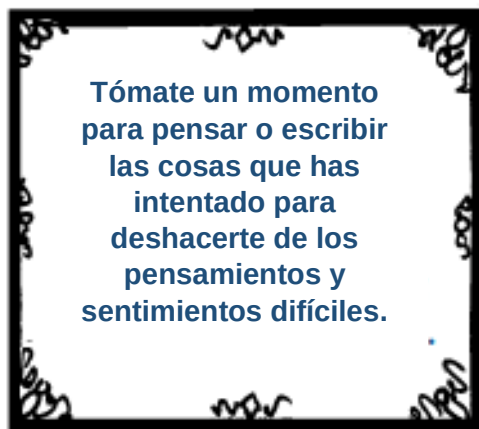


Culpan o se critican a sí mismas



¿Qué más has intentado?





Es una nueva
forma de manejar
pensamientos y
sentimientos
difíciles.



En lugar de tratar de alejarlos ...



Deja de luchar con ellos.



Y cada vez
que te
enganches
con ellos...



...te desenganchas de
nuevo.

¿Cómo lo
hacemos?

Se los mostraré pronto. Pero primero
identifiquemos: ¿Con qué pensamientos
y sentimientos se están enganchando?



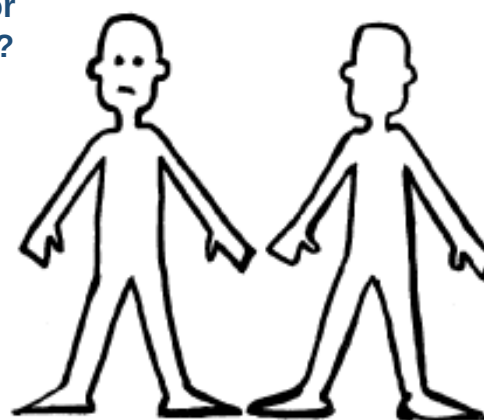
¿Estás siendo enganchado por pensamientos sobre...



Escribe algunos de los pensamientos con los que te enganchas:

A large rectangular box with a decorative border and horizontal lines inside, intended for writing.

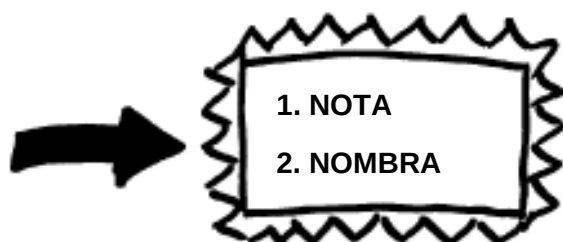
¿Estás siendo enganchado por los sentimientos en tu cuerpo?
Marca dónde se encuentran estos sentimientos:



PARTE DELANTERA

PARTE POSTERIOR

Los dos primeros pasos para
desengancharse son:



Primero, NOTAS que un pensamiento o sentimiento te ha enganchado.
Entonces lo NOMBRAS. Para nombrarlo, silenciosamente te dices algo como...

Aquí hay
opresión en
mi pecho.



Aquí hay
presión en mi
frente.



Aquí hay un
recuerdo
doloroso.



Aquí hay
temores
sobre el
futuro.







Entonces, el nombramiento comienza diciendo en silencio: "Aquí hay un pensamiento" o "Aquí hay un

Sin embargo, si luego agregamos la frase "Me doy cuenta", por lo general encontramos que nos desenganchamos un poco más.



Prueba esto ahora y ve qué sucede.



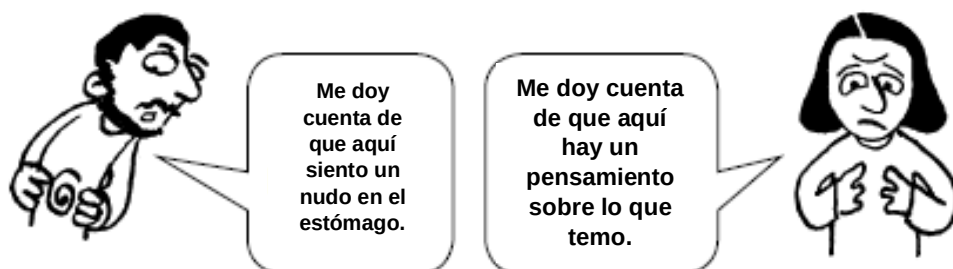
Me doy cuenta de que aquí hay una pesadez en mi pecho.



Me doy cuenta de que aquí hay un recuerdo doloroso.



Me doy cuenta de que aquí hay enojo.



Por favor, intenta esto ahora antes de seguir leyendo. **NOTA y NOMBRA** un pensamiento o sentimiento que haya surgido hoy.



You can go to this [LINK](#) and listen to, or download the *Notice and Name* exercise. Or, you can simply follow the pictures and instructions in this book.



¿Cómo nos ayuda darnos cuenta y nombrarlo?



Bueno, los pensamientos y sentimientos nos enganchan cuando no somos conscientes de ellos.

En un momento estás hablando con una amiga, interesada en lo que está diciendo ...



... Y luego en el siguiente momento, estás enganchada.



De repente, ya no estás escuchando realmente a tu amiga.



Todavía podrías estar hablando con tu amiga ...



... pero no estás realmente "involucrada" en la conversación.

Solo estás escuchando a medias. No le estás prestando toda tu atención. ¿Por qué? Porque estás enganchada por tus pensamientos o sentimientos.



El primer paso para "desengancharse" es **PERCIBIR** que has sido enganchado. El segundo paso es **NOMBRAR** lo que te enganchó. En silencio te dices a ti mismo...

Me doy cuenta de que me he enganchado con los recuerdos.

Aquí está un pensamiento difícil.

Noto una sensación de pesadez en mi pecho.



El siguiente paso es volver a **CONCENTRARSE** en lo que estás haciendo, ya sea que estés cocinando, comiendo, jugando, lavando o chateando con amigos – e **INVOLUCRARSE** completamente en esa actividad; **PONER ATENCIÓN COMPLETA** a quien esté contigo y lo que sea que estés haciendo.

Estoy percibiendo una sensación dolorosa en mi garganta.

PENSAMIENTOS
Y
SENTIMIENTOS





Podemos hacer lo mismo cada vez que nos enganchamos y dejamos de involucrarnos en la vida.

Estoy percibiendo sentimientos de enojo.



Y aunque tengo sentimientos de enojo, elijo actuar de acuerdo con mi valor de cuidado al volver a concentrarme e involucrarme con mi familia.





Entonces, para desengancharte de los pensamientos y sentimientos...

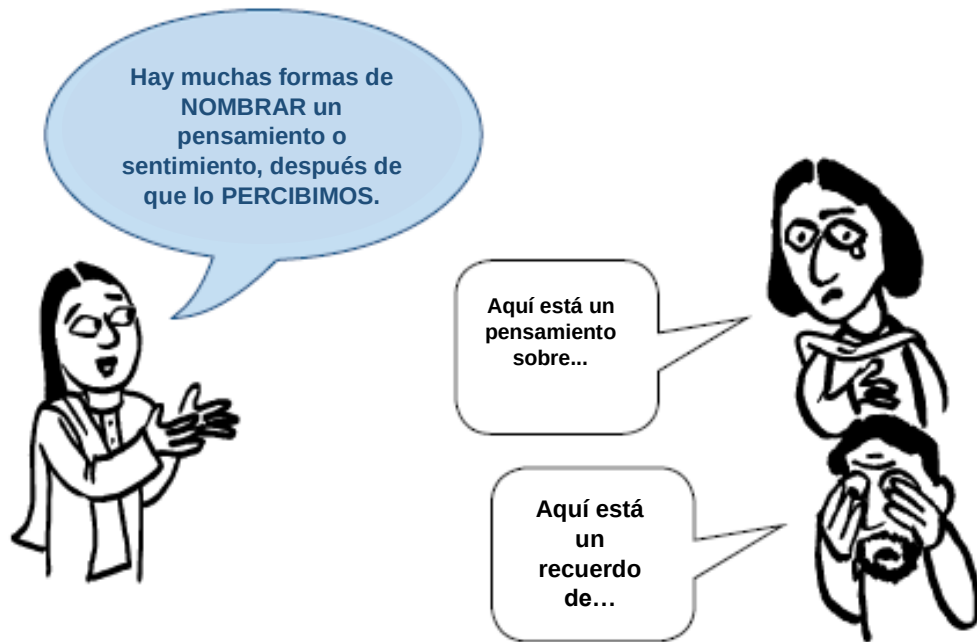


Cuanto más practiques, mejor serás. Ve si puedes practicar esto una y otra vez, durante todo el día mientras realizas tus actividades diarias. Cada vez que notes que te has enganchado, sigue estos pasos.

Y recuerda que es natural que aparezcan pensamientos y sentimientos difíciles cuando estamos estresados.

¡Esto les pasa a todos!





Y después de que lo hemos PERCIBIDO y lo hemos NOMBRADO,
podemos volver a CONCENTRARNOS en el mundo que nos rodea.

Nos INVOLUCRAMOS en la vida al notar que nosotros podemos...

NOMBRA Y NOTA, ENTONCES...



Así que ahora
tienes tus dos
primeras técnicas
para tu kit de
herramientas.

HERRAMIENTA 1
REALIZA LA TÉCNICA DE
HACER TIERRA
DURANTE LAS
"TORMENTAS
EMOCIONALES". NOTA
CÓMO TE ESTÁS
SINTIENDO. VE DESPACIO
Y CONÉCTATE CON TU
CUERPO. VUELVE A
CONCENTRARTE E
INVOLÚCRATE CON EL
MUNDO A TU ALREDEDOR.

HERRAMIENTA 2
DESENGÁÑCHATE
DE LOS
PENSAMIENTOS Y
SENTIMIENTOS
PERCIBIENDO Y
NOMBRÁNDOLOS,
LUEGO VUELVE A
CONCENTRARTE EN
LO QUE ESTÁS
HACIENDO.

Y podemos practicar
el uso de estas
técnicas en cualquier
momento y en
cualquier lugar.



Por supuesto, algunas personas se olvidan de practicar.



Así que reserva tiempo para practicar regularmente estas habilidades. Por ejemplo, en la cama, o antes o después de una comida.



You can go to this [LINK](#) to listen to, or download all of the exercises you have learned so far. Or, you can simply follow the pictures and instructions in this book.

Piensa en algunos momentos, lugares o actividades para practicar regularmente.



Y cada vez que estés acostado despierto en la cama por la noche y no puedas dormir, practica ir más despacio y conéctate con tu cuerpo.

Probablemente no te hará dormir (aunque a veces lo hace), pero te ayudará a sentirte descansado.





Otras cosas
también pueden
obstaculizar la
práctica con estas
herramientas.

Tal vez te sientas demasiado cansado...

¡Demasiado
cansado!



Tal vez te sientas demasiado triste o
enojado o asustado...



Tal vez solo no te importa

¡Esto
es
inútil!



Esto es como aprender un nuevo idioma. ¡Se necesita mucha práctica!



Así que
recuérdate una
y otra vez ...



También puedes engancharte con pensamientos inútiles.



¡TODO ESTO ES TAN ESTÚPIDO!

¡NO ES IMPORTANTE!

¡NO AYUDARÁ!

¡ESTOY DEMASIADO OCUPADO!

¡NO TIENE SENTIDO!

¡ES UNA PÉRDIDA DE TIEMPO!

¡NO PUEDO HACERLO!

Tan pronto como te das cuenta de que te has enganchado con estos sentimientos...



NÓTALO, NÓMBRALO Y
VUELVE A CONCENTRARTE



Cada pequeña práctica que
hagas marcará la
diferencia.



¡Y cada vez que practicamos,
estamos actuando de acuerdo
con nuestros valores de cuidado!



Sí, eso es correcto. Y
en la siguiente parte
de este libro,
exploraremos los
valores con más
profundidad.

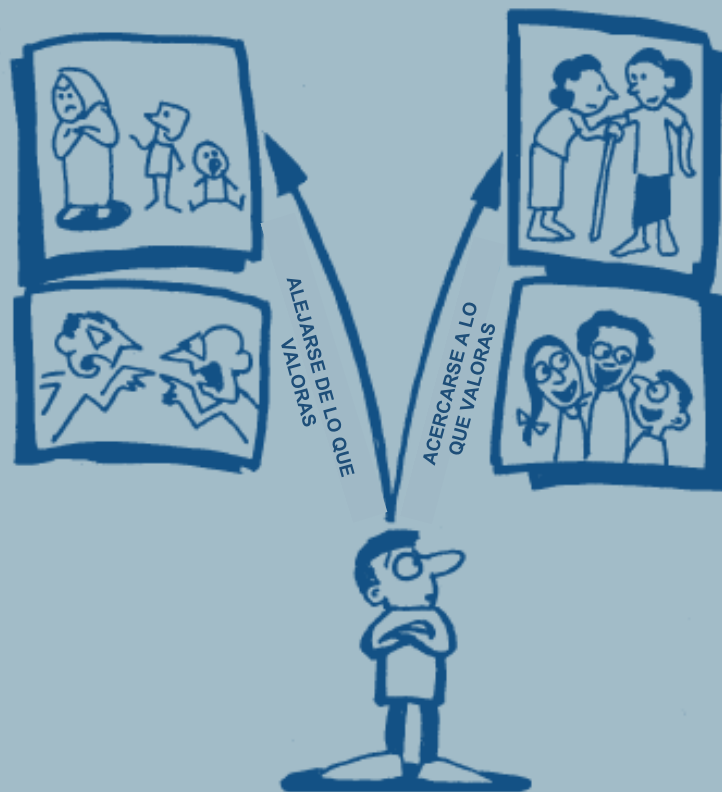


Pero antes de
continuar con la
siguiente parte,
tómame uno o dos
días para practicar
lo que hemos
abarcado en este
capítulo.

Y recuerda, al final del libro
encontrarás descripciones
breves de cada habilidad que
aprendas.

Parte 3

ACTUANDO SEGÚN TUS VALORES





Bienvenido de nuevo. ¿Has estado practicando desengancharte y hacer tierra?

Recuerda, hacer estos ejercicios es como aprender cualquier habilidad nueva. Con la práctica, lo haces mejor y se vuelve más fácil.



Ahora vamos a ver los valores con más profundidad.

Tus valores describen qué clase de persona quieres ser; cómo quieres tratarte a ti mismo y a los demás y al mundo que te rodea.



¿Son los valores lo mismo que los objetivos?

¡No!



Las metas describen lo que estás tratando de obtener. Los valores describen la clase de persona que quieres ser.



Supón que tu objetivo es conseguir un trabajo para poder apoyar a las personas que te importan.

Y supón que tus valores, la forma en que deseas estar con tu familia, amigos o personas que te rodean- es ser amable, atento, amoroso y solidario.





Puede ser imposible lograr tu objetivo ...



... Pero aún puedes vivir tus valores de ser amable, cariñoso, amoroso y solidario con tu familia, amigos o personas que te rodean.

E incluso si te enfrentas a una situación muy difícil y estás separado de tu familia y amigos, aún puedes vivir tus valores de ser amable, atento, amoroso y solidario. Puedes encontrar pequeñas formas de actuar de acuerdo con estos valores con las personas que te rodean.



Muchas de tus metas pueden ser imposibles en este momento.

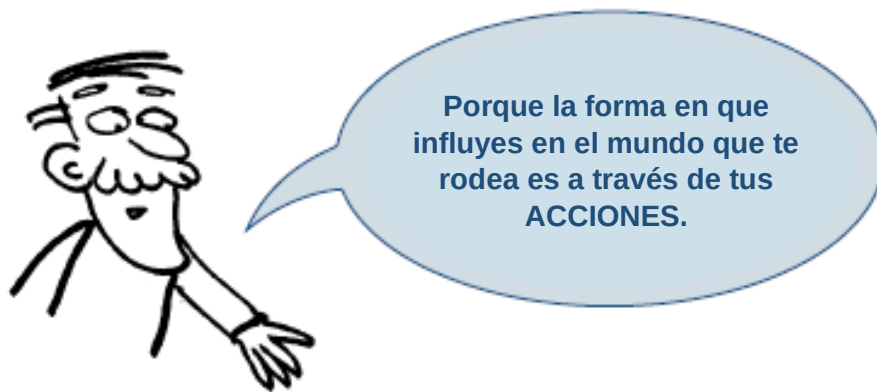


Pero siempre puedes encontrar formas de actuar según tus valores.



¿Qué importancia tiene eso?





Las "ACCIONES" es lo que haces con tus brazos, manos, piernas y pies, y lo que dices con tu boca.



Cuanto más te concentras en tus propias acciones...

... más puedas influir en el mundo inmediato que te rodea: en las personas y las situaciones que enfrentas todos los días.



Si tu país está en guerra, no
puedes detener toda la lucha...



... pero puedes dejar de discutir con
la gente de tu comunidad ...



... y en lugar de eso, actuar según tus
valores



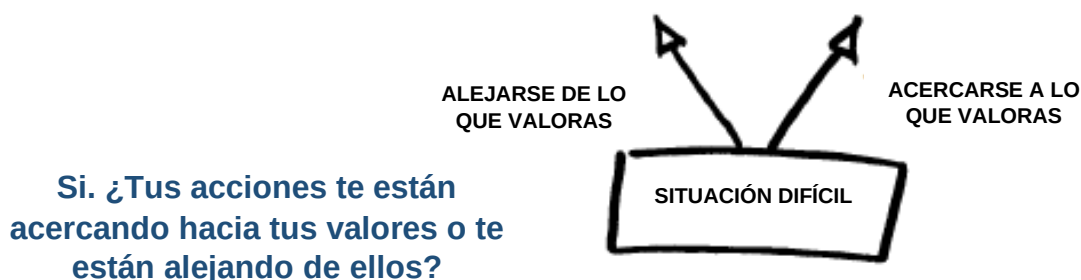
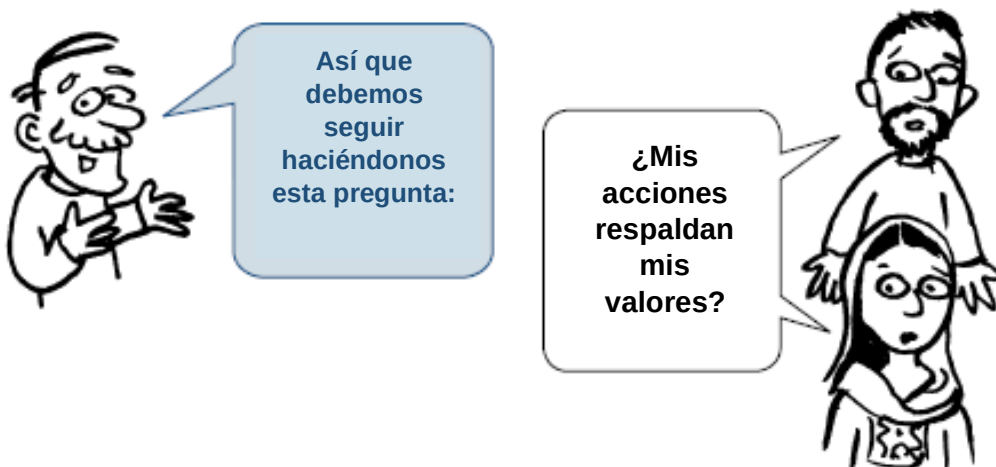
Y nota que puedes influir en
las personas que te rodean
a través de tus ACCIONES.

Pelear



Cooperar





Para ayudarte a aclarar tus valores, aquí hay una lista. Estos no son los valores "correctos" o los "mejores" - son simplemente algunos valores comunes.

Ser amable
Ser cuidadoso
Ser generoso
Ser solidario
Ser útil

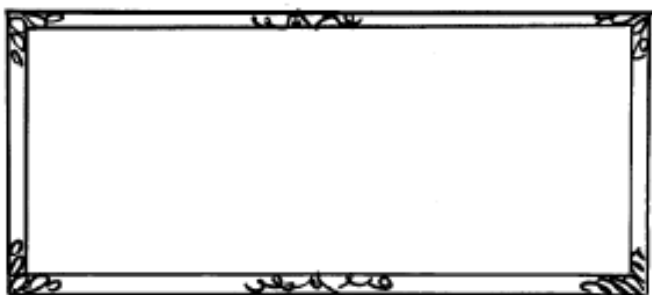
Ser valiente
Ser persistente
Ser indulgente
Ser agradecida/o

Ser paciente
Ser responsable
Ser protector
Ser disciplinado
Ser trabajador
Ser comprometido

Ser leal
Ser respetable/honorable
Ser respetuoso
Ser confiable
Ser justo/equitativo
Ser ...
Ser ...



Ahora selecciona tres o cuatro de esos valores que te parezcan más importantes y escríbelos en el cuadro a continuación.



Ahora haremos otro ejercicio. Piensa en un modelo a seguir en tu comunidad; alguien a quien admiras.



¿Qué dice o hace esta persona que admiras?



¿Esta persona trata a los demás de manera admirable?



¿Qué valores demuestra la persona a través de sus acciones?



¿Cuál de esos valores te gustaría modelar para los que te rodean?



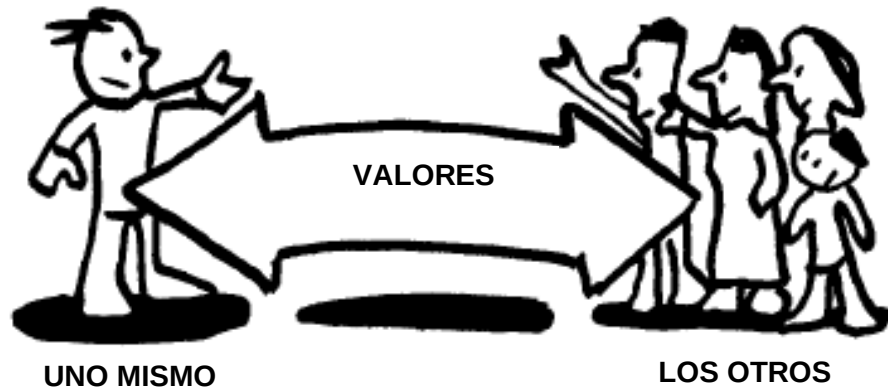
Ahora piensa en las personas que te rodean. ¿Con qué valores quieres vivir, en la forma en que tratas a esas personas?

ALEJARSE DE LO QUE VALORAS

ACERCARSE A LO QUE VALORAS



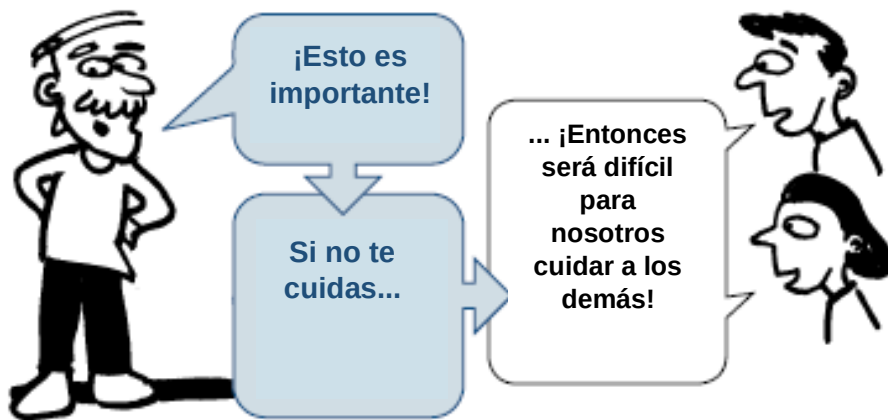
Los valores van en ambos sentidos: hacia uno mismo y hacia los demás.



Entonces, si
tus valores son
afectuosos y
amables...



... entonces tu objetivo es vivir esos valores tanto para ti como para los demás.



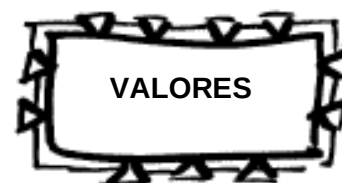
Así que ahora es el momento de poner tus valores en acción.



Elige una relación importante; elige a alguien que te importe mucho, a quien ves regularmente.



¿Con qué valores quieres vivir en esta relación?



Por ejemplo, supongamos que eliges a tu hijo.



Y los valores según los que deseas actuar son:



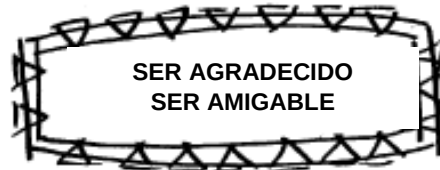
Entonces, un pequeño paso podría ser jugar o leerle a tu hijo durante 10 minutos todos los días.



O supongamos que eliges un pariente.



Y los valores según los que deseas actuar son:



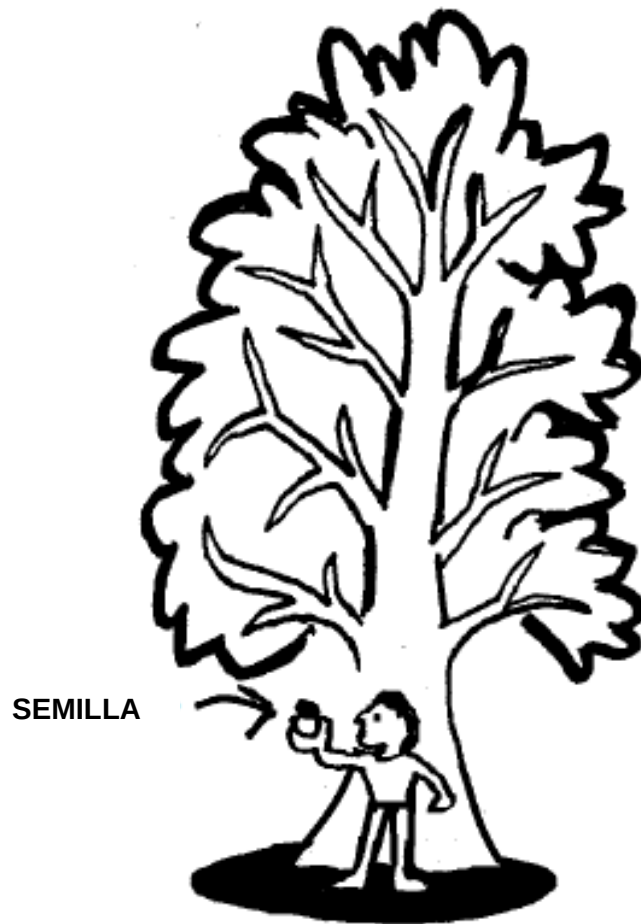
Gracias tío, por toda la ayuda que me has brindado.

Entonces, un pequeño paso podría ser saludar a esa persona cálidamente y expresar tu gratitud.

Recuerda, incluso que las acciones más pequeñas importan.

Un árbol gigante crece a partir de una pequeña semilla. E incluso en los momentos más difíciles o estresantes, puedes tomar pequeñas ACCIONES para vivir según tus valores.

Cuando actúes de acuerdo con tus valores, comenzarás a crear una vida más satisfactoria y gratificante.



Así que crea tu plan de acción ahora.

¿Qué harás la próxima semana para actuar según tus valores?



Piensa en términos de ACCIONES.
¿Qué dirás con tu boca? ¿Qué harás con tus manos, brazos, piernas y pies?



Elige algo que te parezca realista.

¿Crees que puedes hacer esto?

¡NO!

¡SI!





Si tu plan parece demasiado difícil, si no crees que puedes hacerlo, elije algo más pequeño y fácil.



¡BIEN!

Por favor haz este plan de acción ahora, antes de seguir leyendo. ¡Es importante!



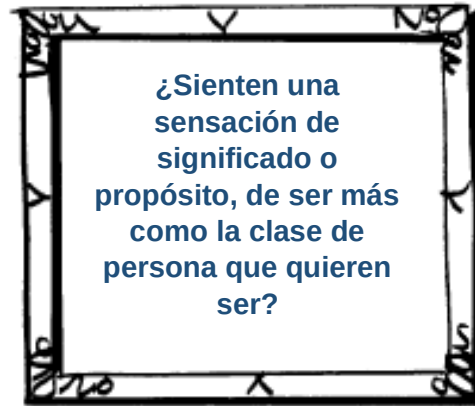
Elige una relación importante. ¿Quién es alguien que te importa, a quien ves regularmente?

¿Con qué valores quieres vivir en esta relación? Puede consultar la página 85 para ver algunos ejemplos de valores comunes.

Con esta persona, ¿qué acción o más ACCIONES podrías elegir durante la próxima semana para actuar según tus valores? ¿Qué harás específicamente o qué le dirás a esta persona?

¿Tu plan te parece realista? Si no, elije algo más pequeño, más simple y más fácil.

¿Estas acciones te acercarán a tus valores o te alejarán?



Ahora observa: ¿los pensamientos y sentimientos difíciles comienzan a engancharte y te impiden seguir tu plan de acción?



A menudo, tan pronto como comenzamos a pensar en actuar, aparecen pensamientos y sentimientos difíciles y nos enganchan fácilmente.



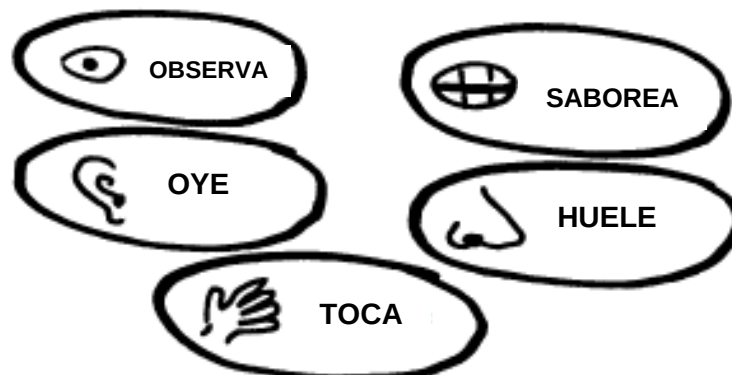
Si es así, ya sabes qué hacer.



ADVIÉRTELOS Y NÓMBRALOS



E INVOLÚCRATE con el mundo que te rodea.





Intenta comenzar cada día pensando en dos o tres valores por los que quieras vivir.

Mientras todavía estás en la cama, o mientras te levantas.



Y a lo largo del día...

Buscamos maneras de actuar según esos valores.



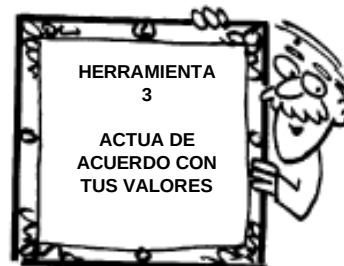
¡Sí! ¡Incluso las pequeñas acciones son importantes!

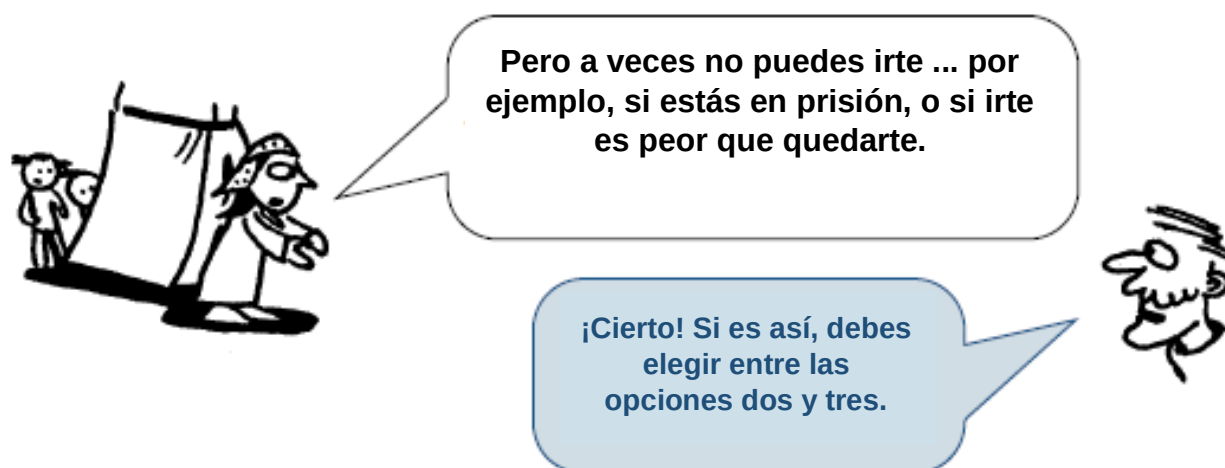
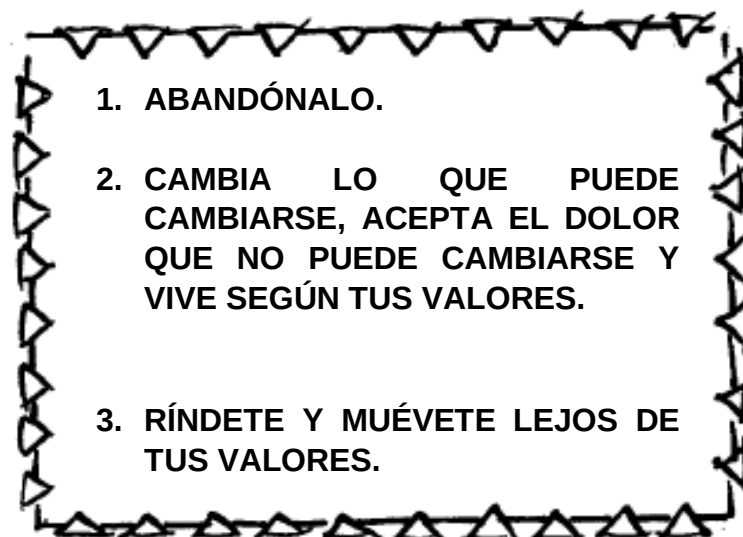


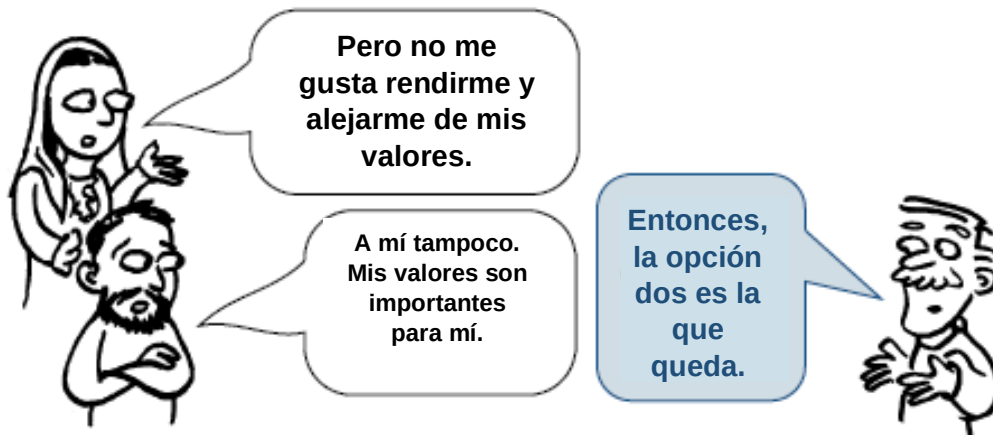
¡El viaje de 1000 millas comienza con un paso!



Esta es la siguiente técnica en tu kit de herramientas.







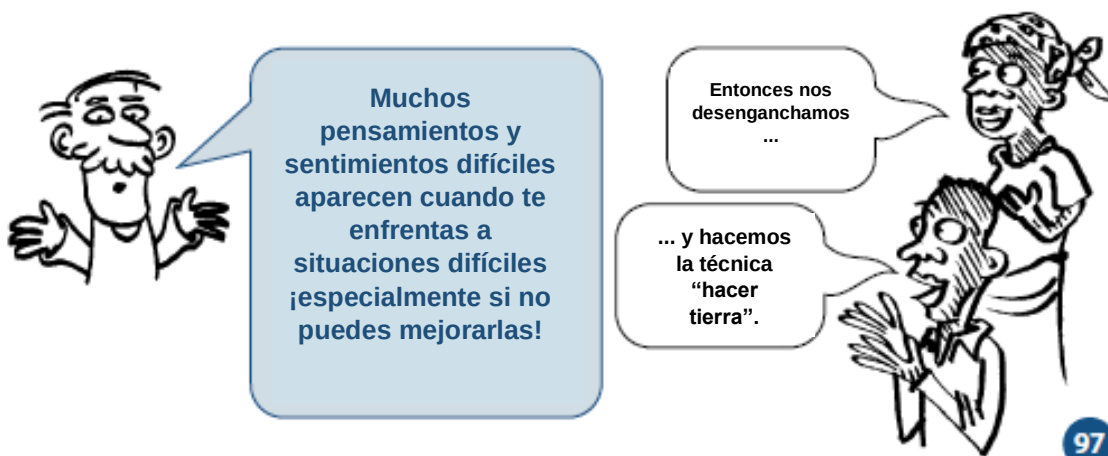
**CAMBIA LO QUE PUEDE CAMBIARSE,
ACEPTA EL DOLOR QUE NO PUEDE CAMBIARSE
Y VIVE SEGÚN TUS VALORES.**



CAMBIA LO QUE PUEDE CAMBIARSE ...

Usa tus brazos, piernas, manos, pies y boca para ACTUAR: para hacer lo que puedas, por pequeño que sea, para mejorar la situación.

ACEPTA EL DOLOR QUE NO PUEDE CAMBIARSE

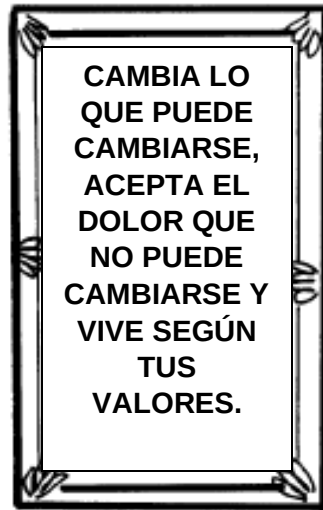


Y VIVE SEGÚN TUS VALORES.



Entonces, si no hay nada que puedas hacer para mejorar la situación...

Encontramos otras formas de vivir según nuestros valores.



¡Sí! Por lo tanto, guarda esto en tu memoria y úsalo para que te ayude a resolver tus problemas.

Y ahora, es momento para algunas



Hay algo que puedes hacer que mejorará cualquier situación difícil, al menos un poco.

¿Qué es?



¡Buena pregunta! Eso es lo que exploraremos en la próxima sección. Pero primero, recuerda tomarte uno o dos días para practicar lo que hemos abarcado en esta sección. Puedes usar los resúmenes al final del libro para recordar cómo usar las herramientas que hemos aprendido hasta ahora.

PARTE 4

SER AMABLE





No importa cuán mala sea tu situación

O en una discusión familiar...



...siempre estás mejor si tienes un amigo a tu lado.



Alguien que diga cosas amables cuando tienes dolor.

Puedo ver que esto es difícil para ti. Déjame ayudar.



Si estás en peligro...



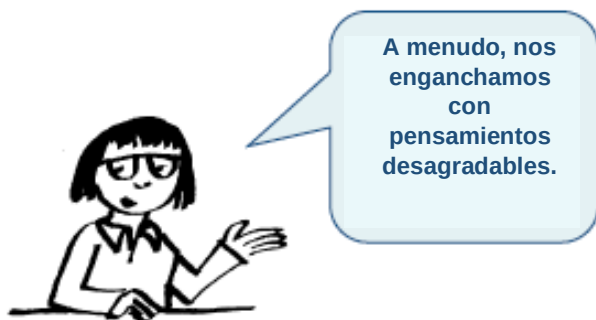
O sin ingresos...



Alguien que sea amable, atento y servicial...



Sin embargo, muchos de nosotros no somos amables con nosotros mismos cuando estamos en situaciones difíciles.





Los pensamientos desagradables son naturales y pueden suceder a menudo; es completamente normal. Pero no es útil engancharse con ellos, porque...

... cuando nos enganchamos con estos pensamientos poco amables, nos alejamos de nuestros valores.



Prueba esto ahora. Elige un pensamiento cruel sobre ti.



Por lo tanto, debemos **NOTARLOS** y **NOMBRARLOS**, para desengancharnos de ellos.

Soy una mala madre.

Soy débil.



Y silenciosamente dítele a ti mismo/a...



Luego agrega las palabras "Me doy cuenta"



Luego HAZ TIERRA e INVOLÚCRATE con el mundo que te rodea.



You can go to this [LINK](#) and listen to, or download the *Unhooking from Unkind Thoughts* exercise. Or, you can simply follow the pictures and instructions in this book.

¿Cómo te sientes cuando estás luchando, sufriendo, sintiendo dolor y alguien se acerca a ti con amabilidad, cuidado y comprensión?



Incluso en las situaciones más difíciles, hay formas en que podemos actuar de acuerdo con nuestros valores de amabilidad y cuidado.



Incluso muy pequeñas acciones de amabilidad pueden hacer la diferencia.



Esto incluye palabras amables.



Cuando ves a alguien con dolor, sufrimiento y lucha, ¿cuáles son los pequeños actos de amabilidad que podrías hacer?



Cada acción pequeña y amable hace la diferencia.



Todos necesitan un amigo. Todos necesitan amabilidad.

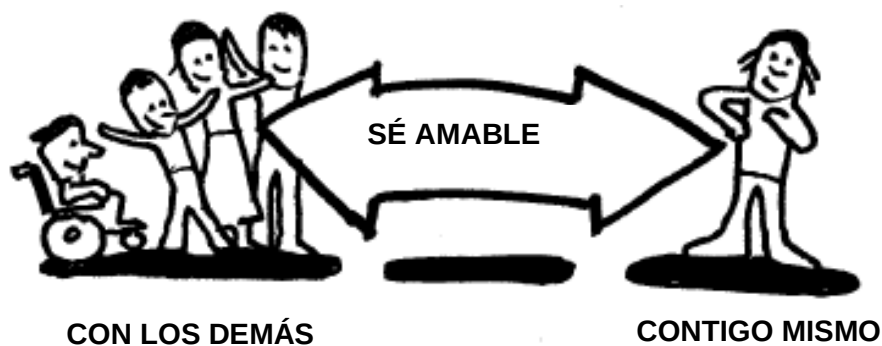


Y si eres amable contigo mismo...

...tendrás más energía para ayudar a los demás y más motivación para ser amable con los demás, de modo que todos se beneficien.



Recuerda: como todos los valores, la amabilidad va en ambos sentidos.



Entonces háblate
amablemente.



Antes de continuar con la sección final, recuerda tomar al menos un día o dos para practicar lo que hemos abarcado en esta sección. Los resúmenes al final del libro también te recordarán cómo practicar todas las habilidades que has aprendido hasta ahora.

PARTE 5

HACER UN ESPACIO





En las páginas 56–57, analizamos los problemas comunes que ocurren cuando luchamos con nuestros pensamientos y sentimientos: tratando de alejarlos, evitarlos o deshacernos de ellos. Si lo has olvidado, léelos nuevamente ahora, antes de seguir leyendo.



Así que, **DESENGANCHARSE** es una forma de dejar de luchar con nuestros pensamientos y sentimientos.

Hay otra forma de hacer esto, llamado **HACER UN ESPACIO**.



Para aprender esta habilidad, es útil pensar en el cielo.



... ¡el cielo tiene espacio para eso!



... o un frío que congela



Nuestros pensamientos y sentimientos son como el clima.

¡Sí! ¡Siempre están cambiando!

No importa cuán severo sea el clima...



Y el cielo nunca puede ser lastimado o dañado por el clima; ya sea calor intenso...



. Y tarde o temprano, el clima siempre cambia.



Y podemos aprender a ser como el cielo, y hacer espacio para el "mal tiempo" de nuestros pensamientos y sentimientos difíciles sin ser heridos por él.





Intenta esto
ahora. Primero,
silenciosamente
NOTA y
NÓMBRALO.

Estoy
notando
un dolor
en el
pecho y
el vientre.



Aquí hay
pensamiento
s difíciles.



Nota estos
pensamientos y
sentimientos con
CURIOSIDAD

E imagina que estos pensamientos y
sentimientos son como el clima...



Y tú eres como el cielo ...



...para el
clima.

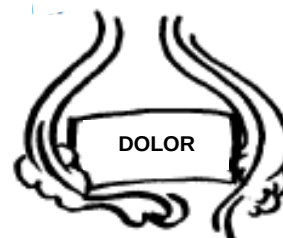
Concentra tu
atención en un
pensamiento o
sentimiento difícil.
NÓTALO y
NÓMBRALO, luego
obsérvalo con
curiosidad.



Y mientras haces esto,
exhala lentamente.
Luego, una vez que tus
pulmones estén
vacíos, haz una pausa
para contar hasta tres.



Luego inhala
lentamente e imagina
que tu respiración
fluye dentro y
alrededor de tu dolor.



Imagina esto de la forma que quieras.



Exhalando, vaciando tus pulmones...



Inhalando lentamente...



Respirando dentro y alrededor de tu dolor...



Abriendo y haciendo espacio para ello...



Permitiendo que esté allí...





A menudo ayuda
imaginar un
sentimiento
doloroso como un
objeto.

Como un pesado ladrillo
marrón frío sobe mi pecho.



Y a menudo
ayuda imaginar
un pensamiento
difícil...



Por
favor
intenta
esto
ahora.

Imagina que tiene un
tamaño, una forma, un color
y una temperatura.



E imagina respirar dentro y
alrededor de este objeto -
haciendo espacio para él.



You can go to this [LINK](#)
and listen to, or download
the *Making Room* exercise. Or, you
can simply follow the pictures and
instructions in this book.

... como palabras o
imágenes en las páginas de
un libro.



Nota tu pensamiento difícil ...



Soy débil



... e imagínalo como palabras e imágenes en las páginas de un libro



... descansando suavemente sobre tu regazo...



... e INVOLÚCRATE con el mundo que te rodea.



También puedes imaginar meterte el libro debajo del brazo y llevarlo contigo.



Entonces el pensamiento aún está contigo, pero puedes INVOLUCRARSE con el mundo que te rodea.





Al iniciar, con este ejercicio debes tomar unos pocos minutos. Pero como aprender cualquier nueva habilidad...



¡Con la práctica se hace más fácil!

¡Y mucho más rápido!



Así que por favor regresa y practica estos ejercicios ahora, antes de seguir leyendo. También puedes practicar durante el día, siempre que experimentes pensamientos y sentimientos difíciles.

Recuerda: es como aprender cualquier habilidad nueva.



Y después de que le HAGAS ESPACIO, te INVOLUCRAS con el mundo que te rodea.

NOTA dónde estás, quién está contigo y presta toda tu atención a la actividad que estás realizando.



OBSERVA

ESCUCHA

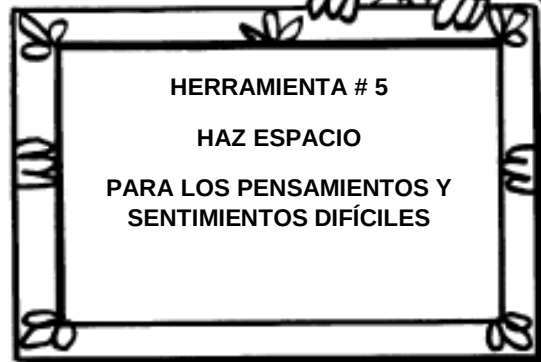
SABOREA

HUELE

TOCA



Así que ahora tienes
otra técnica para tu
kit de herramientas.



Y recuerda: practica,
practica, practica.



Especialmente si estás en la cama y no puedes dormir; puedes combinar HACIENDO ESPACIO con tus ejercicios de respiración.



Respira dentro de los pensamientos y sentimientos
difíciles...



... y deja que la respiración
fluya dentro y alrededor de
ellos.



Si sientes dolor
en tu cuerpo,
nótalo con
curiosidad.



Observa su forma, tamaño y temperatura...



... y nota con curiosidad lo que sucede. Tu dolor puede aumentar o disminuir; podría quedarse o podría irse. Tu objetivo es simplemente hacer espacio para él; para permitir que esté allí; para dejar de pelear y darle espacio.



Y cada vez que te enganches y te salgas del ejercicio ...





Así que ahora nos
estamos
acercando al final
del libro.
Tenemos tiempo
para un último
ejercicio.

Un ejercicio
para ser
amable
contigo
mismo y
dejar espacio
para tu dolor.



Este es un buen ejercicio para practicar
en la cama o cuando estás solo.

Toma una de tus manos e imagina
que la llenas de amabilidad ...



Ahora coloca esta mano suavemente en algún lugar de tu cuerpo: sobre tu
corazón, tu vientre, tu frente o cualquier lugar donde sientas dolor.



Siente el calor que fluye de tu mano
hacia tu cuerpo y ve si puedes ser
amable contigo mismo a través de
esta mano.



Puedes usar las dos manos, si lo prefieres.



Abrázate amablemente...



Si estás en la cama y no puedes dormir, puede ser útil agregar esto a tus ejercicios de respiración y de HACER ESPACIO.



Coloca una mano al lugar donde sientas esta sensación dolorosa. Ve si puedes ser amable contigo mismo al imaginar que estás respirando a través de tu mano hacia esta sensación dolorosa.



You can go to this [LINK](#) and listen to, or download the *Being Kind to Yourself* exercise. Or, you can simply follow the pictures and instructions in this book.





Y, por supuesto, cada vez que haces algo de este libro...

... ¡Es un acto de amabilidad con nosotros mismos y con los demás!



Recuerda, también: es como desarrollar músculos. Cuanto más practiques, mejor.



Y cada pequeño paso es importante. De una pequeña semilla crece un poderoso árbol.



Y el viaje de 1000 millas comienza con un paso.



¡Disfruta este viaje continuo!
Trata de practicar y considera volver a leer este libro nuevamente para ayudarte a comprender las ideas y habilidades aún más. Gracias por tu tiempo y comparte este libro si lo encuentras útil.



HERRAMIENTA 1: HACER TIERRA

HAZ TIERRA contigo mismo durante las tormentas emocionales al **NOTAR** tus pensamientos y sentimientos, **VE DESPACIO Y CONÉCTATE** con tu cuerpo empujando lentamente tus pies hacia el piso, estírate y respira, y luego **VUELVE A CONCENTRARTE E INVOLÚCRATE** con el mundo que te rodea.

¿Qué puedes ver, oír, tocar, probar y oler? Presta atención con curiosidad a lo que está frente a ti. Observa dónde estás, quién está contigo y qué estás haciendo.

Consejo práctico:

Hacer tierra es especialmente útil durante situaciones estresantes o tormentas emocionales. También puedes practicar la conexión a tierra cuando simplemente tienes uno o dos minutos disponibles, como cuando esperas algo o antes o después de una actividad que realizas todos los días, como lavarte, comer, cocinar o dormir. Si practicas durante estos momentos, puedes encontrar que las actividades aburridas se vuelven más agradables y será más fácil usar la conexión a tierra más tarde en situaciones más difíciles.



HERRAMIENTA 2: DESENGANCHARSE

DESENGÁNCATE con estos tres pasos:

1) **NOTA** que un pensamiento o sentimiento difícil te ha enganchado. Date cuenta de que estás distraído por un pensamiento o sentimiento difícil, y obsérvalo con curiosidad.

2) Luego, **NOMBRA** silenciosamente el pensamiento o sentimiento difícil; por ejemplo:

"Aquí hay un sentimiento difícil"

"Aquí hay opresión en el pecho"

"Aquí hay un sentimiento de ira"

"Aquí hay un pensamiento difícil sobre el pasado"

"Noto que aquí está un pensamiento difícil"

"Noto de que aquí hay temores sobre el futuro "

3) Luego, **VUELVE A CONCENTRARTE** en lo que estás haciendo. Presta total atención a quien esté contigo y a lo que sea que estés haciendo.



You can download or listen to the *Notice and Name* exercise at this [LINK](#).



HERRAMIENTA 3: ACTUA SEGÚN TUS VALORES

Elije los valores que sean más importantes para ti. Por ejemplo:

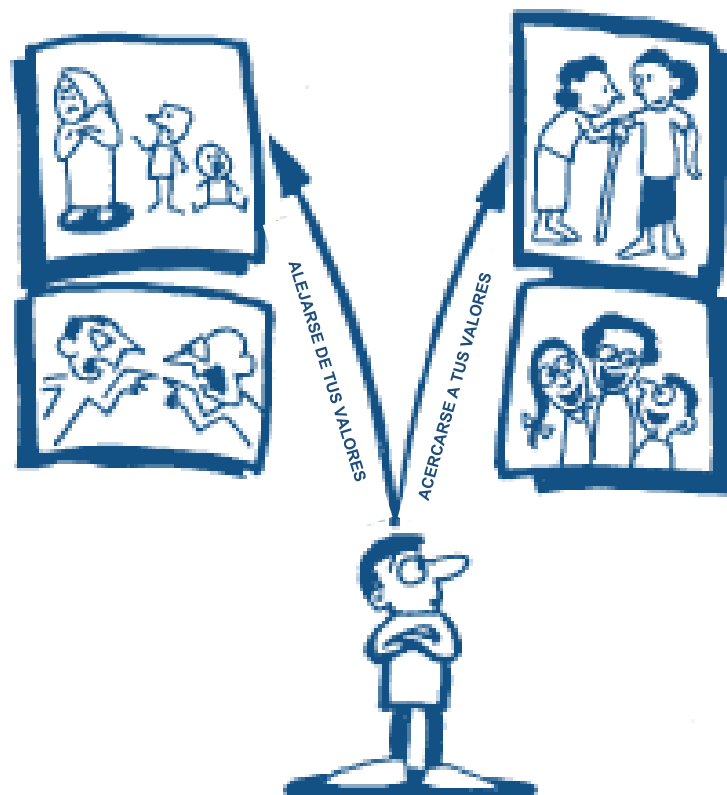
- ser amable y afectuoso
- ser útil
- ser valiente
- ser trabajador.

¡Puedes decidir qué valores son más importantes para ti!

Luego, elije una pequeña forma en que puedas actuar de acuerdo con estos valores en la próxima semana. ¿Qué harás? ¿Qué dirás? ¡Incluso las pequeñas acciones son importantes!

Recuerda que hay tres enfoques para cualquier situación difícil:

1. ABANDONALA
2. CAMBIA LO QUE PUEDE CAMBIARSE, ACEPTA EL DOLOR QUE NO PUEDE CAMBIARSE Y VIVE SEGÚN TUS VALORES
3. RÍNDETE Y ALÉJATE DE TUS VALORES.



HERRAMIENTA 4: SER AMABLE

SÉ AMABLE. Observa el dolor en ti y en los demás y responde con amabilidad. Desengáñate de los pensamientos desagradables **NOTÁNDOLOS Y NOMBRÁNDOLOS**. Luego, trata de hablarte amablemente. Si eres amable contigo mismo, tendrás más energía para ayudar a los demás y más motivación para ser amable con los demás, por lo que todos se beneficiarán.

También puedes tomar una de tus manos e imaginar llenarla de amabilidad. Coloca esta mano suavemente en algún lugar de tu cuerpo donde sientas dolor. Siente el calor que fluye de tu mano hacia tu cuerpo. Mira si puedes ser amable contigo mismo a través de esta mano.



You can download or listen to the *Unhooking from Unkind Thoughts* and the *Being Kind to Yourself* exercises at this [LINK](#).



HERRAMIENTA 5: HACER ESPACIO

Tratar de alejar los pensamientos y sentimientos difíciles a menudo no funciona muy bien. Entonces, en lugar de eso, HAZ ESPACIO para ellos:

1) **NOTA** el pensamiento o sentimiento difícil con curiosidad. Centra tu atención en ello. Imagina la sensación dolorosa como un objeto y observa su tamaño, forma, color y temperatura.

2) **NOMBRA** el pensamiento o sentimiento difícil. Por ejemplo:

"Aquí hay un sentimiento difícil"

"Aquí hay un pensamiento difícil sobre el pasado"

"Noto que aquí hay tristeza"

"Noto que aquí está un pensamiento de que soy débil"

3) Permite que la sensación o el pensamiento doloroso vayan y vengan como el clima. Mientras respiras, imagina que tu respiración fluye dentro y alrededor de tu dolor para dejar espacio para él. En lugar de luchar con el pensamiento o el sentimiento, permite que se mueva a través de ti, al igual que el clima se mueve por el cielo. Si no estás luchando con el clima, tendrás más tiempo y energía para involucrarte con el mundo que te rodea y hacer cosas que son importantes para ti.



You can download or listen to the *Making Room* exercises at this [LINK](#).



Hacer lo que importa en tiempos de estrés:

Una guía ilustrada

Si experimentas **estrés**, esta guía es para ti.

La guía contiene **información** y **habilidades prácticas** para ayudarte a manejarlo.

Incluso ante la tremenda adversidad, puedes encontrar **significado, propósito** y **vitalidad** en tu vida.