

# EN TIEMPOS DE **ESTRÉS,** HAZ LO QUE IMPORTA

UNA GUÍA ILUSTRADA



VERSIÓN ADAPTADA PARA AMÉRICA LATINA

**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

# EN TIEMPOS DE ESTRÉS, HAZ LO QUE IMPORTA

VERSIÓN ADAPTADA PARA AMÉRICA LATINA

WASHINGTON, D.C., 2022

## En tiempos de estrés, haz lo que importa. Una guía ilustrada. Versión adaptada para América Latina

© Organización Panamericana de la Salud, 2022

ISBN: 978-92-75-32392-2 (impreso)

ISBN: 978-92-75-32393-9 (pdf)

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia Atribución-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales de Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>).



Con arreglo a las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra con fines no comerciales, siempre que se utilice la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons y se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) respalda una organización, producto o servicio específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la OPS.

**Adaptaciones:** si se hace una adaptación de la obra, debe añadirse la siguiente nota de descargo junto con la forma de cita propuesta: "Esta publicación es una adaptación de una obra original de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Las opiniones expresadas en esta adaptación son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente los criterios de la OPS".

**Traducciones:** si se hace una traducción de la obra, debe añadirse la siguiente nota de descargo junto con la forma de cita propuesta: "La presente traducción no es obra de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). La OPS no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción".

**Forma de cita propuesta:** En tiempos de estrés, haz lo que importa. Una guía ilustrada. Versión adaptada para América Latina. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2022. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://doi.org/10.37774/9789275323939>.

**Datos de catalogación:** pueden consultarse en <http://iris.paho.org>.

**Ventas, derechos y licencias:** para adquirir publicaciones de la OPS, escribir a [sales@paho.org](mailto:sales@paho.org). Para presentar solicitudes de uso comercial y consultas sobre derechos y licencias, véase [www.paho.org/permissions](http://www.paho.org/permissions).

**Materiales de terceros:** si se desea reutilizar material contenido en esta obra que sea propiedad de terceros, como cuadros, figuras o imágenes, corresponde al usuario determinar si se necesita autorización para tal reutilización y obtener la autorización del titular del derecho de autor. Recae exclusivamente sobre el usuario el riesgo de que se deriven reclamaciones de la infracción de los derechos de uso de un elemento que sea propiedad de terceros.

**Notas de descargo generales:** las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la OPS, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites. Las líneas discontinuas en los mapas representan de manera aproximada fronteras respecto de las cuales puede que no haya pleno acuerdo.

La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que la OPS los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos. Salvo error u omisión, las denominaciones de productos patentados llevan letra inicial mayúscula.

La OPS ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación. No obstante, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la OPS podrá ser considerada responsable de daño alguno causado por su utilización.

NMH/2022

## ÍNDICE

PREFACIO	iv
AGRADECIMIENTOS	v
Introducción	1
<b>PARTE 1: PONER LOS PIES EN LA TIERRA</b>	<b>2</b>
Este libro pretende ayudarte a manejar el ESTRÉS	3
Los efectos del estrés	4
¿Estás "enganchando"?	5
¿Qué son los valores?	6
Los riesgos de engancharse	7
Aprender cómo estar conectado y centrado	8
Ejercicios: Aprende a estar conectado y centrado	9
Superar una tormenta emocional	11
Saber cómo poner los pies en la tierra	12
Desarrollar aptitudes para poner los pies en la tierra	15
Tómate un momento...	17
<b>PARTE 2: DESENGANCHARSE</b>	<b>18</b>
Desengancharnos a nosotros mismos	19
Detectar los pensamientos y sentimientos que nos tienen enganchados	21
Darse cuenta y ponerle nombre	22
¿En qué nos ayuda darnos cuenta y ponerle nombre?	23
Volver a centrarse	24
<b>PARTE 3: ACTUAR DE ACUERDO CON TUS VALORES</b>	<b>26</b>
Actuar de acuerdo con tus valores	27
¿Por qué es importante actuar de acuerdo con tus valores?	28
Elección de valores	29
Poner los valores en práctica	30
Cómo afrontar situaciones difíciles	33
<b>PARTE 4: SER AMABLE</b>	<b>34</b>
Construir un ambiente considerado	35
Ser amable con nosotros mismos	36
<b>PARTE 5: DEJAR ESPACIO</b>	<b>38</b>
Tan grande como el cielo...	39
Dejar espacio	40
Sé amable contigo mismo y deja espacio a tu dolor	43

## PREFACIO

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha elaborado esta guía de manejo del estrés para ayudarle a hacer frente a la adversidad. La guía es una adaptación para América Latina de la publicación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. Su finalidad es apoyar la aplicación de las recomendaciones de la OMS sobre el manejo del estrés.

Cualquier persona, en cualquier lugar, puede sufrir mucho estrés. El estrés tiene muchas causas, como las dificultades personales (por ejemplo, conflictos con los seres queridos, soledad, falta de ingresos, preocupación por el futuro), los problemas en el trabajo (por ejemplo, conflictos con los compañeros, alto nivel de exigencia o inseguridad laboral) o la presencia de amenazas importantes en la comunidad (por ejemplo, violencia, enfermedades, falta de oportunidades económicas).

Esta guía se dirige a todas las personas que sufren estrés, tanto a los padres y otros cuidadores como a los profesionales de la salud que trabajan en situaciones difíciles. A partir de los datos científicos disponibles y de numerosas pruebas de campo, esta guía proporciona información y habilidades prácticas para ayudar a las personas a hacer frente a la adversidad. Si bien es necesario abordar las causas de la adversidad, también hay que proteger la salud mental de las personas y brindarles apoyo.

Esperamos que los lectores encuentren esta guía útil y que los ayude en sus esfuerzos para hacer frente al estrés.

## AGRADECIMIENTOS

Esta publicación adaptada para América Latina está basada en la versión ilustrada para el Caribe de habla Inglesa, cuya producción fue posible gracias al compromiso sostenido del Banco de Desarrollo del Caribe (BDC), en particular de Kemberley Gittens y Lothar Mikulla, quienes revisaron el documento en inglés y aportaron sugerencias de los expertos del BDC y las redes de jóvenes del Caribe.

Se agradece a Laure Garancher, directora de proyecto en The Ink Link, que preparó el esquema de la guía adaptada y coordinó el trabajo del ilustrador, Sess, y el diseñador gráfico, Guillaume Biasse, adaptando las ilustraciones al contexto de América Latina. También se agradece al equipo de traducciones de OPS su apoyo para la versión en español.

También se agradece a Lisa Bayley, Kenneth Carswell, Renato De Souza, Claudina Ellington Cayetano, Brandon Grey, Elisa Prieto Lara, James Underhill y Mark Van Ommeren, que revisaron y mejoraron el documento en inglés a lo largo de sus distintas versiones.

Como resultado del trabajo y la dedicación de estas personas y de otras muchas no mencionadas aquí, esta versión adaptada de la guía de la OMS *En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada* representará una herramienta importante para el manejo del estrés en los países de América Latina.




# En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada

VERSIÓN ADAPTADA PARA AMÉRICA LATINA

### ACERCA DE ESTA GUÍA

Este libro está dividido en cinco secciones, cada una de las cuales contiene una idea y una técnica para afrontar el estrés. Estas técnicas son fáciles de aprender y las puedes utilizar durante unos minutos cada día para que te ayuden a reducir el estrés. Puedes leer una sección y luego dejar pasar unos días antes de leer la siguiente, y aprovechar esos días para practicar los ejercicios y aplicar las habilidades aprendidas. O también puedes leer el libro entero de una vez, aplicando lo que puedas, y luego volver a leerlo, tomándote más tiempo para apreciar las ideas y practicar las técnicas. Practicar y aplicar las ideas en tu vida es clave para reducir el estrés. Puedes leer esta guía en casa, durante los descansos en el trabajo, antes de irte a dormir o en cualquier otro momento en el que puedas disponer de un rato para concentrarte en cuidarte a ti mismo.

Si encuentras que practicar los ejercicios de este libro no es suficiente para hacer frente al estrés, te recomendamos que busques la ayuda de los servicios sociales o médicos pertinentes, o de personas de confianza dentro de tu comunidad.

Si dispones de un dispositivo con acceso a Internet y en el que se pueden almacenar archivos de audio, cada vez que veas el símbolo  en el libro podrás descargar una versión de audio del ejercicio en <https://www.paho.org/es/documentos/tiempos-estres-haz-lo-que-importa-guia-ilustrada>.

Si no puedes acceder a los archivos de audio en línea, lograrás un resultado parecido leyendo y siguiendo atentamente las instrucciones y ejercicios del libro.

# Parte 1: Poner los pies en la tierra



## Este libro pretende ayudarte a manejar el ESTRÉS

**ESTRÉS** SIGNIFICA SENTIRSE PREOCUPADO O AMENAZADO POR LA VIDA. EL ESTRÉS PUEDE DEBERSE A AMENAZAS IMPORTANTES...



Violencia de género



Violencia en tu comunidad



Falta de escuela



Enfermedad



Desplazamiento del hogar



Violencia familiar



Dificultades económicas

...O A PROBLEMAS MÁS PEQUEÑOS:

Incertidumbre sobre el futuro



Discusiones con tu familia





## Los efectos del estrés

TODO EL MUNDO SIENTE ESTRÉS A VECES. UN POCO DE ESTRÉS NO ES UN PROBLEMA, PERO UN NIVEL MUY ALTO TIENE A MENUDO EFECTOS SOBRE EL CUERPO.



MUCHAS PERSONAS SUFREN SENSACIONES DESAGRADABLES.



- Dolor de cabeza
- Dolor en el cuello y los hombros
- Dolor de espalda
- Malestar estomacal
- Falta de apetito
- Nudo en la garganta
- Peso en el pecho
- Tensión muscular

OTRAS PERSONAS SE ENFERMAN.



- Erupciones en la piel
- Infecciones
- Enfermedades
- Problemas intestinales

CUANDO ESTÁN ESTRESADAS, MUCHAS PERSONAS...



...tienen dificultades para dormir



...se preocupan



...no pueden concentrarse



...se enfadan con facilidad



...lloran



...se sienten muy cansadas



...notan cambios en su apetito

Y muchos de nosotros pensamos en cosas malas que nos han ocurrido en el pasado o que tememos que nos ocurran en el futuro.



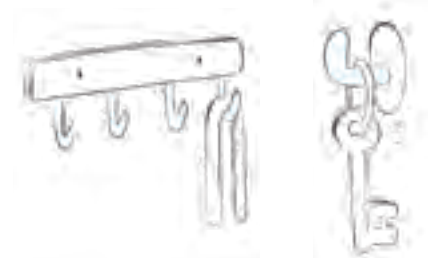
## ¿Estás enganchado?

ESTOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS TAN PODEROSOS SON UNA PARTE NATURAL DEL ESTRÉS. PERO PUEDEN CONVERTIRSE EN UN PROBLEMA SI NOS QUEDAMOS "ENGANCHADOS" A ELLOS.



¿QUÉ SIGNIFICA ESTAR ENGANCHADO?

HAY MUCHOS TIPOS DE GANCHOS.



CUANDO ALGO ESTÁ EN UN GANCHO, NO PUEDE ESCAPAR.



EL GANCHO LO TIENE ATRAPADO.



DEL MISMO MODO, PODEMOS QUEDAR ENGANCHADOS A PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS DIFÍCILES:

PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

EN UN MOMENTO, TAL VEZ ESTÁS JUGANDO CON TUS HIJOS...



...Y UN MOMENTO DESPUÉS, PUEDE QUE TE HAYAS ENGANCHADO A PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS DIFÍCILES.



EN UN MOMENTO, TAL VEZ ESTÁS DISFRUTANDO DE UNA COMIDA CON OTRAS PERSONAS...



...Y UN MOMENTO DESPUÉS, PUEDE QUE TE HAYAS ENGANCHADO A PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS DE IRA. PUEDES SENTIR COMO LA IRA TE ARRASTRA, AUNQUE TODAVÍA SIGAS AHÍ.





## ¿Qué son los valores?



ESOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS DIFÍCILES NOS "ENGANCHAN" Y NOS ALEJAN DE NUESTROS VALORES

LOS VALORES SON TUS DESEOS MÁS PROFUNDOS SOBRE EL TIPO DE PERSONA QUE QUIERES SER.

POR EJEMPLO, SI ERES PADRE O MADRE O TIENES RESPONSABILIDADES DEL CUIDADO DE LOS DEMÁS, ¿QUÉ TIPO DE "PERSONA" QUIERES SER?

Sensata

Afectuosa

Protectora

Responsable

Perseverante

Comprometida

Calmada

Atenta

Valiente

Cuidadora



QUIERO CUIDAR A MI FAMILIA Y ME PREOCUPA ADEMÁS MI BIENESTAR.



ES DECIR, LOS VALORES DESCRIBEN EL TIPO DE PERSONA QUE QUIERES SER.

CÓMO QUIERES CUIDARTE Y CUIDAR A OTROS

Y CÓMO CUIDAR EL MUNDO QUE TE RODEA.

## Los riesgos de engancharse

Hay muchos tipos de pensamientos y sentimientos difíciles que pueden engancharnos.

Pensamientos de renunciar...



¡ME RINDO!; TODO ESTO ES DEMASIADO DIFÍCIL PARA MÍ.

Pensamientos que culpan a otras personas...



ÉL NO DEBERÍA HABER HECHO ESO; ES SU CULPA.

Juicios duros sobre nosotros mismos...



SOY DÉBIL, Y ESTOY LOCO.

Recuerdos, especialmente sobre situaciones difíciles...



Pensamientos sobre el futuro, especialmente sobre lo que nos da miedo...



Pensamientos de preocupación por los demás.



¿SE ENCUENTRA BIEN? ¿DÓNDE ESTÁ AHORA?

Quando nos quedamos engançados, nuestro comportamiento cambia. A menudo empezamos a hacer cosas que empeoran nuestra vida. Puede que...

Nos metamos en peleas, discusiones o desacuerdos.



O puede que nos encerremos en nosotros mismos y nos alejemos de las personas que amamos.



O puede que pasemos mucho tiempo en la cama.



LLAMAMOS A ESTOS COMPORTAMIENTOS "MOVIMIENTOS DE ALEJAMIENTO" PORQUE CUANDO ACTUAMOS DE ESTA MANERA, NOS ALEJAMOS DE NUESTROS VALORES.

¡SIN EMBARGO HAY COSAS QUE PUEDES HACER!





## Aprender cómo estar conectado y centrado

Conectarnos con algo significa prestarle toda nuestra atención, usando el cuerpo y los sentidos.

CUANDO BEBES ALGO, ¿LE PRESTAS TODA TU ATENCIÓN? ¿TE FIJAS EN SU AROMA Y SU SABOR?



CUANDO ESCUCHAS MÚSICA, ¿LE PRESTAS TODA TU ATENCIÓN? ¿LA ESCUCHAS Y LA DISFRUTAS?

CUANDO ESTAMOS ESTRESADOS, NOS RESULTA DIFÍCIL CONECTARNOS CON LA VIDA.

CUANDO TE ENGANCHAS, TE VUELVES UNA PERSONA **DESCONECTADA** O **DISTRAÍDA**.



Quando prestas toda tu atención a una actividad, decimos que estás **centrado**

SIN EMBARGO, CUANDO TE ENGANCHAS, ENTONCES YA **NO ESTAS CENTRADO**.



Y CUANDO HACEMOS LAS COSAS SIN ESTAR CENTRADOS, A MENUDO LAS HACEMOS MAL, O NO SOMOS CAPACES DE DISFRUTAR DE LA ACTIVIDAD Y NOS SENTIMOS INSATISFECHOS.

Así que, si puedes aprender a estar más conectado, y a centrarte mejor, entonces manejarás mejor el estrés.

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



Y podrás hacer mucho mejor las cosas importantes.

## Ejercicios: Aprende a estar conectado y centrado

HAY MUCHAS MANERAS DE APRENDER A CONECTARNOS CON LA VIDA O A CENTRARNOS EN LO QUE ESTAMOS HACIENDO.

PUEDES PRACTICAR ESTAS HABILIDADES CON CUALQUIER ACTIVIDAD QUE HAGAS.

Por ejemplo, si estás tomando té o café, centra toda tu atención en lo que estás haciendo.



Observa la bebida con curiosidad, como si nunca antes hubieras encontrado una bebida así.



Fíjate en su color.



Huele su aroma.



Bébelo lentamente.



Deja que repose en tu lengua, siéntela en tus dientes y saboréala.



Bébelo tan despacio como puedas, apreciando su temperatura.



Nota los movimientos que hace tu garganta al tragar...



...el sabor que se va perdiendo de la lengua, mientras tragas.



Y toma cada sorbo de la misma manera: lentamente, apreciándolo y saboreándolo.



Y cada vez que te quedes enganchado...



**VUELVE A CENTRARTE EN LA BEBIDA.**



**¡ADELANTE, SIGUE PRACTICANDO! TOMA UN POCO DE AGUA, TÉ O CAFÉ, Y SIGUE LAS INSTRUCCIONES DESCRITAS ANTES.**



<https://www.paho.org/es/documentos/tiempos-estres-haz-lo-que-importa-guia-ilustrada>



Puedes practicar a conectarte o centrarte con muchas otras actividades, por ejemplo:

Mientras hablas con tu familia o amigos, fíjate en lo que dicen los demás, en el tono de su voz y en la cara que ponen. Préstales toda tu atención.



Mientras juegas o haces alguna otra actividad con los niños, por ejemplo, enseñarles a leer. Basta con que prestes toda tu atención a los niños y al juego.

Mientras lavas, cocinas o haces otras tareas de este tipo. Basta con que prestes toda tu atención a la actividad.



Y CUANDO NOTES QUE TE ENGANCHAN...



LA FORMA DE DESENGANCHARNOS ES VOLVER A CENTRARNOS Y A CONECTAR CON LO QUE ESTAMOS HACIENDO.

¡DE ACUERDO! ESO ES ALGO QUE PUEDO HACER CUANDO MIS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS NO SON MUY DIFÍCILES.



PERO A VECES MIS SENTIMIENTOS Y MIS EXPERIENCIAS SON SIMPLEMENTE DEMASIADO DOLOROSOS.



ES CIERTO, A VECES SON TAN PODEROSOS QUE SE CONVIERTEN EN TORMENTAS EMOCIONALES.



## Superar una tormenta emocional

UNA TORMENTA EMOCIONAL SIGNIFICA QUE TIENES PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS MUY INTENSOS Y DIFÍCILES.

PUEDEN DOMINARTE FÁCILMENTE.



CUANDO SURGE UNA TORMENTA EMOCIONAL, DEBEMOS APRENDER A PONER LOS PIES EN LA TIERRA. TE EXPLICO...

IMAGINA QUE ESTÁS EN LO ALTO DE UN ÁRBOL CUANDO SE DESATA UNA TORMENTA.



¿QUIERES QUEDARTE EN EL ÁRBOL? MIENTRAS SIGAS ARRIBA DEL ÁRBOL, ¡CORRES UN GRAN PELIGRO!



¡NECESITAS BAJAR A LA TIERRA LO ANTES POSIBLE!



EN EL SUELO, ESTÁS MUCHO MÁS SEGURO.



Y EN EL SUELO PUEDES AYUDAR A LOS DEMÁS.

POR EJEMPLO, PUEDES CONSOLAR A OTRAS PERSONAS MIENTRAS RUGE LA TORMENTA.

Y SI HAY ALGÚN LUGAR SEGURO DONDE ESCONDERSE, PARA LLEGAR HASTA ÉL ANTES DEBERÁS ESTAR EN TIERRA.



## Saber cómo poner los pies en la tierra

Cuando aparezcan tormentas emocionales, tenemos que "poner los pies en la tierra", **conectándonos** con el mundo que nos rodea y **centrándonos** en lo que estamos haciendo.



EL PRIMER PASO ES DARTe CUENTA DE CÓMO TE SIENTES Y DE LO QUE ESTÁS PENSANDO.

A continuación, debes **bajar el ritmo** y **conectarte** con tu cuerpo. Respira más despacio. Vacía completamente los pulmones. Luego deja que se llenen otra vez lo más lentamente posible.



Presiona lentamente el suelo con los pies...



...estira lentamente los brazos...



...o presiona lentamente una mano contra la otra.



EL SIGUIENTE PASO PARA PONER LOS PIES EN LA TIERRA ES VOLVER A CENTRARTE EN EL MUNDO QUE TE RODEA.

Fíjate en dónde estás. ¿Puedes ver cinco cosas? ¿Cuáles?



Respira el aire. ¿Qué puedes oler?



¿Puedes oír tres o cuatro cosas? ¿Cuáles?



Fíjate en el lugar donde estás y en lo que estás haciendo.



Toca la rodilla, o la superficie que tienes debajo, o cualquier otro objeto que puedas alcanzar.



Fíjate en lo que sientes con tus manos.

Si aparecen pensamientos y sentimientos difíciles...



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



Y recuerda que puedes usar tu cuerpo y tus palabras, de modo que, si quieres, puedes actuar de acuerdo con tus valores.



PONER LOS PIES EN LA TIERRA NO HACE QUE TUS TORMENTAS EMOCIONALES DESAPAREZCAN. SOLO TE MANTIENE A SALVO HASTA QUE PASE LA TORMENTA.

ALGUNAS TORMENTAS DURAN MUCHO TIEMPO.

OTRAS PASAN RÁPIDAMENTE.



LOS EJERCICIOS PARA DESENGANCHARSE Y PONER LOS PIES EN LA TIERRA NO ELIMINARÁN TUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS DIFÍCILES, SU FINALIDAD ES AYUDARTE A MANEJAR EL ESTRÉS.



La finalidad de estos ejercicios es ayudarte a **conectarte con la vida. Prestarle toda tu atención** a otras personas, familiares y amigos.



También sirven para ayudarte a **estar más cerca de tus valores**; para ayudarte a comportarte más como el tipo de persona que quieres ser.

Y para ayudarte a **centrarte en lo que estás haciendo**, de modo que puedas hacerlo bien.



De manera que logres controlar el estrés mucho mejor.

PERO, SIENTO MUCHO DOLOR. ¿PUEDO LIBRARME DE LA IRA, EL MIEDO Y LA TRISTEZA?



NO... PERO NOS OCUPAREMOS DE ESO EN LA PRÓXIMA SECCIÓN DEL LIBRO.



PERO PARECE TAN DIFÍCIL...



COMO TODAS LAS HABILIDADES NUEVAS, REQUIEREN PRÁCTICA.



CUANTO MÁS PRACTICAMOS, ¡MEJOR LO HACEMOS!



ES COMO ENTRENAR LOS MÚSCULOS PARA CORRER MÁS RÁPIDO O LEVANTAR CARGAS MÁS PESADAS. ¡CON LA PRÁCTICA, TUS MÚSCULOS AUMENTAN!

Cuando prestas atención a una actividad y te conectas por completo con ella, es posible que la encuentres también más satisfactoria. Eso es cierto incluso cuando tienes que hacer cosas que son aburridas o frustrantes.

Desarrollar aptitudes para poner los pies en la tierra



HAY MUCHAS MANERAS DE PRACTICAR LAS HABILIDADES DE CONECTARNOS Y PONER LOS PIES EN LA TIERRA. ¡LAS PRACTICAREMOS AHORA! NO TE LÍMITES A LEER EL LIBRO: ¡SIGUE LAS INSTRUCCIONES!

ESTE EJERCICIO TE TOMARÁ 30 SEGUNDOS.



¡HAZ LO QUE DICE! PUEDES PRACTICAR EN CUALQUIER MOMENTO.



Primero, **date cuenta** de cómo te sientes y en qué estás pensando. **Baja el ritmo** y **conecta** con tu cuerpo. **Deja ir el aire** lentamente. **Estírate** lentamente. **Presiona** lentamente el suelo con los pies.

Ahora **vuelve a centrarte** en el mundo que te rodea. Presta atención con curiosidad a todas las cosas que puedas... ver, escuchar, saborear, oler y tocar.

Ahora haz un buen estiramiento. Conecta con el mundo. Fíjate en dónde estás, quién está contigo y qué estás haciendo.





PONER LOS PIES EN LA TIERRA, EJERCICIO MÁS PROFUNDO De 5 a 10 min.

Primero, **date cuenta** de cómo te sientes y en qué estás pensando.



Luego, **conéctate** con tu cuerpo. Deja ir el aire lentamente. Estírate lentamente. Presiona lentamente el suelo con los pies.



Ahora respira aún más lentamente. Vacía los pulmones, lentamente y con suavidad.



Observa con **curiosidad** tu respiración, como si fuera la primera vez que respiras.



Deja ir el aire aún más **lentamente**. Y cuando los pulmones estén vacíos, cuenta en silencio hasta tres antes de volver a respirar. Luego deja que se llenen otra vez **lo más lentamente posible**.



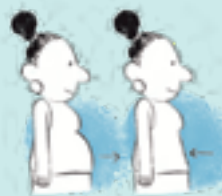
Asegúrate de respirar de forma lenta y suave. Si respiras demasiado fuerte, demasiado profundo o demasiado rápido podría provocarte sensaciones de pánico, ansiedad, mareo o falta de aire. Si esto sucede, respira más despacio.



Nota los leves movimientos que hacen tus hombros,



cómo se mueve tu panza hacia adentro y hacia afuera,



cómo el aire entra y sale de tus fosas nasales,



y cómo se mueve tu pecho hacia adentro y hacia afuera.



Mientras estás haciendo esto, de vez en cuando los pensamientos y los sentimientos te van a enganchar y te van a arrastrar fuera del ejercicio.



TAN PRONTO COMO TE DES CUENTA DE QUE HA SUCEDIDO ESO,



VUELVE A **CENTRARTE** EN TU RESPIRACIÓN. PRÉSTALE TODA TU ATENCIÓN.

Y SI NUESTROS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS NOS ENGANCHAN 1000 VECES... ¡ENTONCES NOS VAMOS A DESENGANCHAR 1000 VECES!



Para terminar el ejercicio, una vez más pon los pies en la tierra:

- Estírate lentamente.
- Presiona lentamente el suelo con los pies.
- **Vuelve a centrarte** y a **conectarte** con el mundo.
- Presta atención con curiosidad a todas las cosas que puedas ver, oír, saborear, oler y tocar.
- Fíjate en dónde estás, quién está contigo y qué estás haciendo.

Tómate un momento

TÓMATE UN MOMENTO PARA RECONOCER QUE CADA VEZ QUE PRACTIQUES ESTE EJERCICIO...



ESTOY VIVIENDO DE ACUERDO CON MIS VALORES AL CUIDAR...

... DE MI PROPIA SALUD, LA DE OTROS Y LA DE MI COMUNIDAD.

¡ESO ES! PORQUE ESTAS HABILIDADES TE AYUDAN A CONECTAR, CENTRarte Y DESENGANCHarte DE PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS DIFÍCILES, PARA QUE PUEDAS ACERCARTE A TUS VALORES.



¡RECUERDA!

Trata de practicar estas habilidades a lo largo del día, tantas veces como puedas. A veces es útil hacer un plan. Por ejemplo, piensa en cuándo, dónde y cuántas veces al día practicarás poner los pies en la tierra. ¡Practicar no tiene por qué ser una molestia! Puedes practicar en cualquier momento, en cualquier lugar, aunque solo sea durante uno o dos minutos. Lo ideal es tomarse al menos un día o dos para practicar las habilidades de esta sección, antes de pasar a la siguiente.





# Parte 2: Desengancharse



# Parte 2: Desengancharse

## Desengancharnos

BIENVENIDO DE NUEVO. ANTES HABLAMOS DE MOVIMIENTOS DE "ACERCAMIENTO" Y "ALEJAMIENTO".



CUANDO NOS ENGANHAMOS CON PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS DIFÍCILES, TENDEMOS A HACER "MOVIMIENTOS DE ALEJAMIENTO", ES DECIR, NOS ALEJAMOS DE NUESTROS VALORES.



ASÍ QUE HOY VAMOS A APRENDER MÁS ACERCA DE CÓMO DESENGANCHARNOS DE PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS DIFÍCILES.

PODEMOS METERNOS EN PELEAS, DISCUSIONES O DESACUERDOS, ENCERRARNOS EN NOSOTROS MISMOS Y ALEJARNOS DE LAS PERSONAS A LAS QUE AMAMOS, O PODEMOS PASAR MUCHO TIEMPO EN LA CAMA.

MI VIDA SE HA VUELTO MUY DURA. ¿DESAPARECERÁN ALGÚN DÍA LOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS DIFÍCILES?



BUENA PREGUNTA. TIENE SENTIDO QUE QUIERAS QUE DESAPAREZCAN. ¿PERO ES REALISTA PENSAR QUE PODEMOS LIBRARNOS DE ELLOS ASÍ DE FÁCIL?

¿ACASO PODEMOS QUEMARLOS COMO SI FUERAN BASURA?



¿PODEMOS ENTERRARLOS O ESCONDERLOS?



¿PODEMOS SALIR CORRIENDO Y DEJARLOS ATRÁS?





La mayoría de las personas prueban al menos algunas de las estrategias siguientes para librarse de estos pensamientos y sentimientos:

¡Gritar!



Tratar de no pensar en ello



Evitar personas, lugares o situaciones



Quedarse en la cama



Rendirse



Alcohol o tabaco



Drogas ilícitas



Empezar discusiones



Aislarse



Echarse la culpa o criticarse a uno mismo



¿Qué más has probado?



TÓMATE UN MOMENTO PARA PENSAR TODAS LAS COSAS QUE HAS INTENTADO PARA LIBRARTÉ DE ESTOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS.



MUCHOS DE ESTOS MÉTODOS HACEN QUE LOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS DESAPAREZCAN.

¡PERO NO POR MUCHO TIEMPO! ¡PRONTO ESTÁN DE VUELTA!

Y LA MAYORÍA DE ESTOS MÉTODOS TE ALEJAN DE TUS VALORES

¡ASÍ QUE NECESITAMOS UNA NUEVA MANERA DE MANEJAR LOS PENSAMIENTOS Y LOS SENTIMIENTOS DIFÍCILES!



## Detectar los pensamientos y sentimientos que nos tienen enganchados

EN LUGAR DE INTENTAR APARTARLOS,



DEJA DE LUCHAR CONTRA ELLOS.



Y CADA VEZ QUE TE ENGANCHEN,



TE DESENGANCHAS OTRA VEZ.



PERO ANTES, VEAMOS: ¿QUÉ PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS TE ESTÁN ENGANCHANDO? ¿TE ESTÁN ENGANCHANDO PENSAMIENTOS SOBRE...

COSAS MALAS QUE SUCEDIERON EN EL PASADO?

NO SER LO SUFICIENTEMENTE BUENO: SER DÉBIL O MALO, O ESTAR LOCO?

COSAS MALAS QUE PUEDEN PASAR EN EL FUTURO?



ESCRIBE ALGUNOS DE LOS PENSAMIENTOS QUE TE TIENEN ENGANCHADO.



¿TIENEN EFECTOS SOBRE TU CUERPO LOS SENTIMIENTOS QUE TE TIENEN ENGANCHADO? MARCA DÓNDE SIENTES ESOS EFECTOS:





## Darse cuenta y ponerle nombre



LOS DOS PRIMEROS PASOS PARA DESENGANCHARSE SON:

PRIMERO TIENES QUE DARTe CUENTA DE QUE UN PENSAMIENTO O SENTIMIENTO TE TIENE ENGANCHADO,

LUEGO, DEBES PONERLE UN NOMBRE,

PARA ESO DEBES DECIRTE A TI MISMO EN SILENCIO ALGO ASÍ COMO:

AQUÍ HAY UN PESO EN MI PECHO.

AQUÍ HAY IRA.

AQUÍ HAY UN RECUERDO DOLOROSO.

AQUÍ HAY UN PENSAMIENTO DIFÍCIL SOBRE MI FAMILIA.

AQUÍ HAY MIEDO SOBRE EL FUTURO.



POR LO TANTO, PARA PONER NOMBRE HAY QUE EMPEZAR POR DECIR EN SILENCIO: "AQUÍ HAY UN PENSAMIENTO" O "AQUÍ HAY UN SENTIMIENTO".

AHORA BIEN, SI LUEGO AÑADIMOS LA FRASE: "ME DOY CUENTA", NORMALMENTE NOS DESENGANCHAMOS UN POCO MÁS.

AHORA PRUÉBALO, A VER QUÉ PASA.

ME DOY CUENTA DE QUE AQUÍ HAY UN PENSAMIENTO DIFÍCIL SOBRE MI FAMILIA

ME DOY CUENTA DE QUE AQUÍ HAY MIEDO SOBRE EL FUTURO.

ME DOY CUENTA DE QUE AQUÍ HAY UN RECUERDO DOLOROSO.

ME DOY CUENTA DE QUE AQUÍ HAY IRA.

ME DOY CUENTA DE QUE HAY UN PESO EN MI PECHO.



Por favor, prueba a hacer lo siguiente antes de seguir leyendo. **Date cuenta** de un pensamiento o sentimiento que haya estado presente para ti hoy y **ponle nombre**.

## ¿En qué nos ayuda darnos cuenta y ponerle nombre?

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

Hace un momento estabas hablando con una amiga, interesada por lo que decía...

...y un momento después, estás enganchada.



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

Puede que todavía estés hablando con ella...pero no estás realmente "conectada" con la conversación.



EL PRIMER PASO PARA DESENGANCHARTE ES DARTe CUENTA DE QUE TE HAS ENGANCHADO.

EL SEGUNDO PASO ES DARLE UN NOMBRE A LO QUE TE HA ENGANCHADO. EN SILENCIO TE DICES A TI MISMA...



AQUÍ HAY UN PENSAMIENTO DIFÍCIL.



EL PASO SIGUIENTE ES VOLVER A CENTRARSE EN LO QUE ESTÁS HACIENDO —YA SEA QUE ESTÉS COCINANDO, COMIENDO, JUGANDO, LAVANDO O CHARLANDO CON AMIGOS— Y CONECTARTE PLENAMENTE CON ESA ACTIVIDAD;



PRESTA TODA TU ATENCIÓN A QUIEN ESTÉ CONTIGO Y A LO QUE ESTÉS HACIENDO.

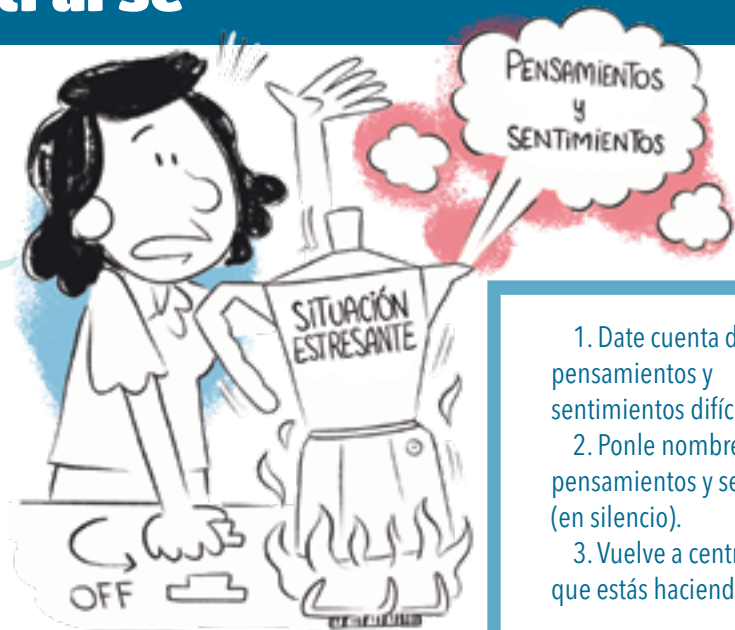




## Volver a centrarse

RECUERDA QUE ES NATURAL QUE LOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS DIFÍCILES APAREZCAN CUANDO ESTAMOS ESTRESADOS. ¡LE PASA A TODO EL MUNDO!

PODEMOS SEGUIR LOS MISMOS TRES PASOS CADA VEZ QUE NOS ENGANCHAMOS Y DEJAMOS DE PARTICIPAR EN LA VIDA:



1. Date cuenta de tus pensamientos y sentimientos difíciles.
2. Ponle nombre a tus pensamientos y sentimientos (en silencio).
3. Vuelve a centrarte en lo que estás haciendo.



ME DOY CUENTA DE QUE SIENTO IRA.

Y A PESAR DE ESOS SENTIMIENTOS DE IRA, ELIJO ACTUAR DE ACUERDO CON MI VALOR DE CUIDAR DE LOS DEMÁS, VOLVER A CENTRARME Y CONECTAR CON MI FAMILIA.

Y UNA VEZ QUE NOS HEMOS DADO CUENTA DE QUE ESTÁ AHÍ Y LE HEMOS PUESTO NOMBRE, PODEMOS VOLVER A CENTRARNOS EN EL MUNDO QUE NOS RODEA. CONECTAMOS CON LA VIDA PRESTANDO ATENCIÓN A TODO LO QUE PODEMOS... VER, OLER, SABOREAR, TOCAR Y ESCUCHAR.



YA TIENES LAS DOS PRIMERAS HERRAMIENTAS DE TU CAJA DE HERRAMIENTAS.

CUANTO MÁS PRACTIQUES TODO ESTO, MEJOR LO HARÁS.

TRATA DE PRACTICAR ESTO A MENUDO, EN DIFERENTES MOMENTOS DEL DÍA, MIENTRAS REALIZAS TUS ACTIVIDADES COTIDIANAS.

RESERVA ALGUNOS MOMENTOS PARA PRACTICAR. POR EJEMPLO, EN LA CAMA, O ANTES O DESPUÉS DE COMER.



<https://www.paho.org/es/documentos/tiempos-estres-haz-lo-que-importa-guia-ilustrada>

TAMBIÉN PUEDE SER QUE SURJAN OBSTÁCULOS QUE TE IMPIDAN PRACTICAR CON ESAS HERRAMIENTAS. TAL VEZ TE SIENTAS...

DEMASIADO CANSADO

O ENOJADO

DEMASIADO TRISTE

O ASUSTADO

O QUIZÁS SIMPLEMENTE TE DE PEREZA.

ASÍ QUE TAN PRONTO COMO TE ENGANCHEN ESOS SENTIMIENTOS...

DATE CUENTA

PONLES UN NOMBRE

¡Y VUELVE A CENTRARTE!



TAMBIÉN ES POSIBLE QUE TE ENGANCHEN PENSAMIENTOS QUE NO TE AYUDEN.



¡TODO ESTO ES UNA ESTUPEDEZ!  
¡NO ES IMPORTANTE!  
¡NO ME AYUDARÁ!  
¡ESTOY DEMASIADO OCUPADO!  
¡NO TIENE SENTIDO!  
¡ES UNA PÉRDIDA DE TIEMPO!  
¡NO PUEDO HACERLO!

Toda la práctica que puedas hacer será de ayuda. Pero antes de pasar a la siguiente sección, por favor tomate un día o dos para practicar lo que hemos visto en este capítulo. Esto es como aprender un nuevo idioma. ¡Hace falta mucha práctica!



# Parte 3: Actuar de acuerdo con tus valores



## Actuar de acuerdo con tus valores



BIENVENIDO DE NUEVO. AHORA VAMOS A TRATAR MÁS A FONDO LO QUE SON LOS VALORES.

TUS VALORES DESCRIBEN QUÉ CLASE DE PERSONA QUIERES SER; CÓMO QUIERES TRATARTE A TI MISMO, A LOS DEMÁS Y AL MUNDO QUE TE RODEA.

LOS VALORES SON DIFERENTES DE LAS METAS.

**VALORES ≠ METAS**

LAS METAS DESCRIBEN LO QUE ESTÁS TRATANDO DE CONSEGUIR. LOS VALORES DESCRIBEN EL TIPO DE PERSONA QUE QUIERES SER.

PERO IMAGINA QUE TUS VALORES SON SER AMABLE Y CARIÑOSO, CUIDAR Y APOYAR A LOS OTROS.

SUPONGAMOS QUE TU META ES CONSEGUIR UN TRABAJO PARA PODER SOSTENER A LAS PERSONAS QUE TE IMPORTAN.

PUEDA QUE SEA IMPOSIBLE LOGRAR TU META.

OFERTAS DE TRABAJO



PUEDES VIVIR DE ACUERDO CON TUS VALORES DE SER AMABLE Y CARIÑOSO CON TU FAMILIA, TUS AMIGOS O LAS PERSONAS QUE TE RODEAN, CUIDARLOS Y APOYARLOS.

Y AUNQUE TE ENFRENTES A UNA SITUACIÓN MUY DIFÍCIL Y ESTÉS SEPARADO DE TU FAMILIA Y AMIGOS, PUEDES VIVIR DE ACUERDO CON TUS VALORES Y ENCONTRAR PEQUEÑAS FORMAS PARA ACTUAR DE ACUERDO A ELLOS CON LAS PERSONAS A TU ALREDEDOR.



ES POSIBLE QUE MUCHAS DE TUS METAS SEAN INALCANZABLES EN ESTE MOMENTO. PERO SIEMPRE PUEDES ENCONTRAR FORMAS DE ACTUAR DE ACUERDO CON TUS VALORES.



## ¿Por qué es importante actuar de acuerdo con tus valores?



ESTO ES IMPORTANTE PORQUE AFECTA EL MUNDO QUE TE RODEA A TRAVÉS DE TUS ACCIONES.

TUS ACCIONES SON LO QUE HACES CON TUS BRAZOS, MANOS, PIERNAS Y PIES, Y LO QUE DICES CON TU BOCA.



CUANTO MÁS TE CENTRAS EN TUS PROPIAS ACCIONES, MÁS PUEDES INFLUIR EN EL MUNDO INMEDIATO QUE TE RODEA: EN LAS PERSONAS Y SITUACIONES QUE ENCUENTRAS CADA DÍA.



SI TU PAÍS ESTÁ EN GUERRA, NO PUEDES DETENER TODOS LOS COMBATES...



...PERO PUEDES DEJAR DE DISCUTIR CON LAS PERSONAS DE TU COMUNIDAD...



...Y, EN VEZ DE ESO, ACTUAR DE ACUERDO CON TUS VALORES.

Y DATE CUENTA: PUEDES INFLUIR EN LA GENTE QUE TE RODEA A TRAVÉS DE TUS ACCIONES.



ENFRENTAMIENTO



COLABORACIÓN



ASÍ QUE CADA VEZ TENEMOS QUE HACER NOS ESTA PREGUNTA: ¿MIS ACCIONES RESPALDAN MIS VALORES?

## Elección de valores

PARA AYUDARTE A ACLARAR TUS VALORES, AQUÍ TIENES UNA LISTA. ESTOS NO SON LOS VALORES "CORRECTOS" NI LOS "MEJORES"; SON SIMPLEMENTE LOS MÁS COMUNES.



AHORA ELIGE TRES O CUATRO VALORES DE LA LISTA QUE TE PAREZCAN ESPECIALMENTE IMPORTANTES Y ESCRÍBELOS EN UN PAPEL PARA RECORDARLOS.

Amabilidad	Disciplina	Respetabilidad
Cuidado	Trabajo	Honorabilidad
Generosidad	Compromiso	Respeto
Apoyo	Valentía	Fiabilidad
Ayuda	Perseverancia	Justicia
Paciencia	Perdón	Otro valor...
Responsabilidad	Gratitud	
Protección	Lealtad	

A CONTINUACIÓN, VAMOS A HACER OTRO EJERCICIO. PIENSA EN ALGUIEN DE TU COMUNIDAD QUE TE PAREZCA UN EJEMPLO A SEGUIR; ALGUIEN A QUIEN ADMIRES.



¿QUÉ DICE O HACE ESTA PERSONA QUE TE INSPIRA ADMIRACIÓN? ¿ACASO TRATA A LOS DEMÁS DE UNA MANERA ADMIRABLE?



¿QUÉ VALORES DEMUESTRA LA PERSONA MEDIANTE SUS ACCIONES?



¿CUÁLES DE ESOS VALORES TE GUSTARÍA EJEMPLIFICAR PARA LAS PERSONAS QUE TE RODEAN?

AHORA PIENSA EN LAS PERSONAS QUE TE RODEAN. ¿DE ACUERDO CON QUÉ VALORES QUIERES VIVIR, POR LA FORMA EN QUE TRATAS A ESAS PERSONAS?

Los valores funcionan en los dos sentidos: en relación contigo mismo y en relación con los demás.



Así que, si tus valores son el cuidado y la amabilidad, entonces tu objetivo es vivir de acuerdo con esos valores tanto en relación contigo mismo como en relación con los demás.





## Poner los valores en práctica

SI NO TE CUIDAS A TI MISMO, ENTONCES SERÁ MÁS DIFÍCIL CUIDAR DE LOS DEMÁS. PARA CUIDAR DE LOS DEMÁS!

¡ESTO ES IMPORTANTE!

ASÍ QUE AHORA ES EL MOMENTO ACTUAR DE ACUERDO CON TUS VALORES



PLAN DE ACCIÓN

ELIGE UNA RELACIÓN IMPORTANTE; ELIGE A UNA PERSONA QUE TE IMPORTE MUCHO Y A LA QUE VEAS CON FRECUENCIA. ¿DE ACUERDO CON QUÉ VALORES QUIERES VIVIR ESA RELACIÓN?



POR EJEMPLO, SUPONGAMOS QUE ELIGES A TU HIJO. Y LOS VALORES DE ACUERDO CON LOS CUALES QUIERES ACTUAR SON: AMABILIDAD Y RESPONSABILIDAD.

EN ESE CASO, UN PRIMER PASO PODRÍA SER JUGAR CON TU HIJO O LEERLE ALGO DURANTE 10 MINUTOS TODOS LOS DÍAS.



GRACIAS TÍO, POR TODA LA AYUDA QUE ME HAS DADO.

O SUPONGAMOS QUE ELIGES A UN FAMILIAR. Y LOS VALORES DE ACUERDO CON LOS CUALES QUIERE ACTUAR SON: GRATITUD Y AMISTAD.

EN ESE CASO, UN PRIMER PASO PODRÍA SER SALUDAR A ESA PERSONA DE FORMA CORDIAL Y EXPRESARLE TU GRATITUD. RECUERDA QUE HASTA LAS ACCIONES MÁS PEQUEÑAS IMPORTAN.

UN ÁRBOL GIGANTE CRECE DE UNA PEQUEÑA SEMILLA. INCLUSO EN LOS MOMENTOS MÁS DIFÍCILES O ESTRESANTES, PODEMOS REALIZAR PEQUEÑAS ACCIONES QUE NOS PERMITAN VIVIR DE ACUERDO CON NUESTROS VALORES. CUANDO ACTÚES DE ACUERDO CON TUS VALORES, COMENZARÁS A CREAR UNA VIDA MÁS SATISFACTORIA Y PLENA.



ASÍ QUE YA PUEDES EMPEZAR A PREPARAR TU PLAN DE ACCIÓN. ¿QUÉ HARÁS LA PRÓXIMA SEMANA PARA ACTUAR DE ACUERDO CON TUS VALORES?

PIENSA EN TÉRMINOS DE ACCIONES. ¿QUÉ DIRÁS CON TU BOCA? ¿QUÉ HARÁS CON TUS MANOS, BRAZOS, PIERNAS Y PIES?

ELIGE UNA ACCIÓN QUE TE PAREZCA REALISTA. ¿CREES QUE ES ALGO QUE PUEDES HACER?



SI TU PLAN PARECE DEMASIADO DIFÍCIL —SI NO CREES QUE PUEDES HACERLO— ELIGE UNA ACCIÓN MÁS MODESTA Y MÁS FÁCIL.

¿ESTARÁS MÁS CERCA O MÁS LEJOS DE TUS VALORES COMO RESULTADO DE ESTAS ACCIONES?

Por favor, prepara tu plan de acción ahora, antes de seguir leyendo. ¡Es importante!



¿TE PARECE QUE TU VIDA TIENE MÁS SENTIDO O QUE VA EN MEJOR DIRECCIÓN, QUE ESTÁS MÁS CERCA DE SER EL TIPO DE PERSONA QUE QUIERES SER?

SÍ, NOS PARECE QUE SÍ.

ESTE ES UNO DE LOS BENEFICIOS DE VIVIR DE ACUERDO CON TUS VALORES.

TRATA DE EMPEZAR CADA DÍA PENSANDO EN DOS O TRES VALORES DE ACUERDO CON LOS CUALES QUIERAS VIVIR.

MIENTRAS AÚN ESTÉS EN LA CAMA, O CUANDO TE LEVANTES.

Y A LO LARGO DEL DÍA, TRATA DE ENCONTRAR FORMAS DE ACTUAR DE ACUERDO CON ESOS VALORES.

Suele ocurrir que en cuanto empezamos a pensar en actuar, aparecen pensamientos y sentimientos difíciles. Puede que te empiecen a enganchar y que te impidan seguir adelante con tu plan de acción. Si te ocurre eso, ya sabes lo que tienes que hacer.

**Date cuenta** de tus pensamientos y sentimientos, **ponles un nombre** y **conéctate** con el mundo que te rodea. Puedes regresar a capítulos anteriores para repasar las instrucciones de ser necesario.

¡Incluso las acciones pequeñas importan!

¡Un viaje de 1000 kilómetros comienza con un solo paso!

ACTUAR DE ACUERDO CON TUS VALORES ES LA TERCERA HERRAMIENTA DE TU CAJA DE HERRAMIENTAS.

Y CADA VEZ QUE ACTÚES DE ACUERDO CON TUS VALORES...

RECONÓCELO ANTE TI MISMO.

ME ESTOY COMPORTANDO COMO LA PERSONA QUE QUIERO SER.

## Cómo afrontar situaciones difíciles

AHORA CONOCES TRES HERRAMIENTAS PODEROSAS: DESENGANCHARTE, PONER LOS PIES EN LA TIERRA, Y ACTUAR DE ACUERDO CON TUS VALORES.

¡PERO TAMBIÉN TENEMOS TANTOS PROBLEMAS!

¡ES VERDAD! HAY TRES MANERAS DE AFRONTAR UNA SITUACIÓN DIFÍCIL.

¿CUÁLES SON?

1. Irte.
2. Cambiar lo que se pueda, aceptar el dolor que no se puede cambiar y vivir de acuerdo con tus valores.
3. Rendirte y alejarte de tus valores.

PERO A VECES NO PUEDES IRTE...

PERO NO ME GUSTA RENDIRME Y ALEJARME DE MIS VALORES. SON IMPORTANTES PARA MÍ...

ENTONCES SOLO QUEDA LA OPCIÓN 2.

**Cambiar lo que se pueda cambiar.**  
Usa tus brazos, piernas, manos, pies y boca para **actuar**: hacer lo que puedas, por poco que sea, para mejorar la situación.

**Aceptar el dolor que no se puede cambiar...**  
Muchos pensamientos y sentimientos difíciles aparecen cuando te enfrentas a situaciones difíciles: ¡sobre todo si no puedes hacer nada por mejorarlas! Así que, nos desenganchamos y ponemos los pies en la tierra.

**Y vivimos de acuerdo con nuestros valores.**  
De modo que si no puedes hacer nada para mejorar la situación... Encontramos otras formas de vivir de acuerdo con nuestros valores.

Y AHORA TE QUEREMOS DAR BUENAS NOTICIAS

HAY ALGO QUE PUEDES HACER QUE MEJORARÁ CUALQUIER SITUACIÓN DIFÍCIL, AL MENOS UN POCO.

ESO ES LO QUE EXPLORAREMOS EN LA PRÓXIMA SECCIÓN.



# Parte 4: Ser amable



## Construir un ambiente considerado

NO IMPORTA LO MALA QUE SEA TU SITUACIÓN...



Alguien que sea amable y cariñoso contigo y que te ayude...



SI ESTÁS EN PELIGRO, EN UNA DISCUSIÓN FAMILIAR O TE HAS QUEDADO SIN INGRESOS...



Alguien que te diga cosas amables cuando estés sufriendo.



SIEMPRE ES MEJOR SI TIENES UN AMIGO A TU LADO.



VEO QUE ESTO ES DIFÍCIL PARA TI. DÉJAME AYUDARTE.

¿CÓMO TE SIENTES CUANDO ESTÁS EN APUROS, O ALGO TE HACE SUFRIR, O TE ABRUMA EL DOLOR, Y ALGUIEN TE TIENDE LA MANO DE MANERA AMABLE, GENEROSA Y COMPRENSIVA?



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

Incluso pequeñas muestras de amabilidad pueden marcar la diferencia.

Eso incluye palabras amables.



ESTOY AQUÍ PARA AYUDARTE.

CUANDO VES QUE UNA PERSONA ESTÁ AFLIGIDA, SUFRE O SE ENCUENTRA EN APUROS, ¿QUÉ PEQUEÑOS ACTOS DE AMABILIDAD PODRÍAS HACER POR ELLA? CADA PEQUEÑA MUESTRA DE AMABILIDAD PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA.





## Ser amable con nosotros mismo



Y TAMBIÉN  
PODEMOS SER  
AMABLES CON  
NOSOTROS MISMOS.

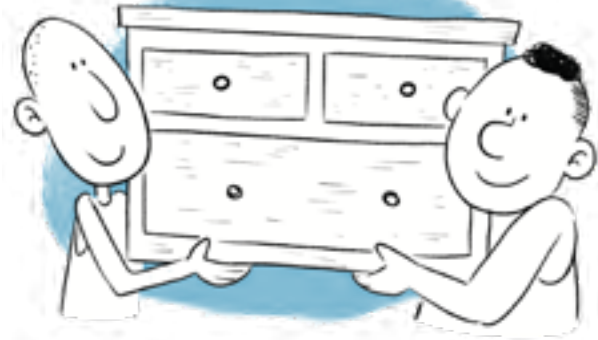
ASÍ QUE  
DESENGÁNCHATE  
DE PENSAMIENTOS  
COMO...



MIS  
NECESIDADES  
NO IMPORTAN.

NO MEREZCO QUE  
SEAN AMABLES  
CONMIGO.

TODO EL MUNDO NECESITA  
UN AMIGO. TODO EL MUNDO  
NECESITA AMABILIDAD.



RECUERDA: COMO TODOS LOS  
VALORES, LA AMABILIDAD  
FUNCIONA EN LOS DOS SENTIDOS.



OTROS

YO MISMO

Y SI ERES  
AMABLE  
CONTIGO  
MISMO,,

TENDRÁS MÁS  
ENERGÍA PARA  
AYUDAR A LOS  
DEMÁS

Y ESTARÁS  
MÁS MOTIVADO  
PARA SER  
AMABLE CON  
ELLOS,

ASÍ QUE TODO  
EL MUNDO  
SALDRÁ  
BENEFICIADO.

ALORS PARLEZ-VOUS  
GENTIMENT.

ESTO ES DIFÍCIL. ESTO  
DUELE. PERO  
TODAVÍA PUEDO  
CUIDAR DE MÍ MISMA  
Y DE LOS DEMÁS.

¡ESO ES! ¡CORRECTO! HAY OTRA HABILIDAD  
QUE ES REALMENTE ÚTIL PARA MANEJAR  
EL ESTRÉS.



Antes de pasar a la  
última sección, acuérdate de  
tomarte al menos un día o  
dos para practicar lo que  
hemos visto en esta sección.

# Parte 5: Dejar espacio



## Parte 5: Dejar espacio

### Tan grande como el cielo...

EN LA PÁGINA 4 VIMOS LOS PROBLEMAS MÁS COMUNES QUE SURGEN CUANDO ESTAMOS ATRAPADOS POR NUESTROS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS: NUESTROS INTENTOS DE APARTARLOS, EVITARLOS O DESHACERNOS DE ELLOS.



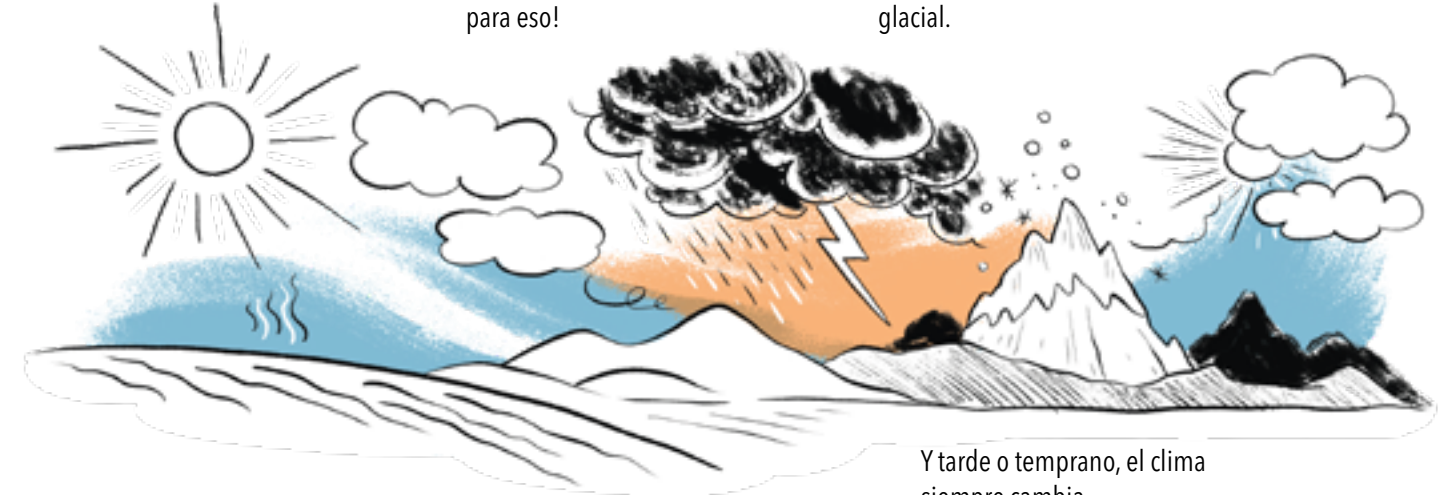
ASÍ QUE UNA FORMA DE DEJAR DE ESTAR ATRAPADOS POR NUESTROS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS ES DESENGANCHARNOS DE ELLOS.

HAY OTRA FORMA DE HACERLO QUE SE LLAMA DEJAR ESPACIO.

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

Por muy malo que sea el clima, ¡el cielo tiene espacio suficiente para eso!

Y el cielo nunca se ve afectado o perjudicado por el clima, tanto si hace un calor intenso, como un frío glacial.



Y tarde o temprano, el clima siempre cambia.

CON NUESTROS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS PASA LO MISMO.

¡ESO ES! ¡SIEMPRE CAMBIAN!



Y podemos aprender a ser como el cielo, y dejar espacio para el "mal tiempo" de nuestros pensamientos y sentimientos difíciles sin que nos hagan daño.



# Dejar espacio

PRIMERO, EN SILENCIO, CENTRA TU ATENCIÓN EN UN PENSAMIENTO O SENTIMIENTO DIFÍCIL.



DATE CUENTA de que está ahí y PONLE NOMBRE, y luego obsérvalo con curiosidad.



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



Y que eres como el cielo, dejas espacio para el clima.

Y mientras lo haces, deja ir el aire lentamente. Una vez que tus pulmones estén vacíos, haz una pausa para contar hasta tres.



Luego toma aire lentamente, e imagina que tu respiración fluye hacia el interior y alrededor de tu dolor.



Puedes imaginarlo como prefieras.

Deja ir el aire hasta vaciar tus pulmones... Toma aire lentamente...



Respira hacia el interior y alrededor de tu dolor...



Ábrete y déjale espacio...



Permite que esté allí...



A MENUDO AYUDA IMAGINAR QUE EL SENTIMIENTO DOLOROSO ES UN OBJETO.



COMO POR EJEMPLO UN LADRILLO MARRÓN, FRÍO Y PESADO SOBRE MI PECHO.

IMAGINA QUE TIENE UN TAMAÑO, UNA FORMA, UN COLOR Y UNA TEMPERATURA CONCRETOS.



E IMAGINA QUE RESPIRAS HACIA EL INTERIOR Y ALREDEDOR DE ESE OBJETO, DEJÁNDOLE ESPACIO.



Y A MENUDO AYUDA A IMAGINAR UN PENSAMIENTO DIFÍCIL COMO PALABRAS O IMÁGENES EN LAS PÁGINAS DE UN LIBRO.



## AHORA INTENTA LO SIGUIENTE:



<https://www.paho.org/es/documentos/tiempos-estres-haz-lo-que-importa-guia-ilustrada>

Observa tu pensamiento difícil...



...e imagina que son palabras e imágenes que están en las páginas de un libro.



...e imagina que tienes el libro cómodamente apoyado sobre tu regazo,



...y **conéctate** con el mundo que te rodea.



También puedes imaginar que te pones el libro bajo el brazo y lo llevas contigo.



De modo que el pensamiento sigue contigo, pero puedes **conectarte** con el mundo que te rodea.





ASÍ QUE AHORA TIENES OTRA HERRAMIENTA PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS.



Y RECUERDA: PRACTICA, PRACTICA, PRACTICA.

Sobre todo, cuando estés en la cama y no puedas dormir; puedes combinar el ejercicio de **dejar espacio** con tus ejercicios de respiración:

Respira hacia el interior de los pensamientos y sentimientos difíciles...

...y deja que la respiración fluya hacia el interior y alrededor de ellos.



Si sientes algún dolor en tu cuerpo, obsérvalo con curiosidad.



Fíjate en su forma, tamaño y temperatura, y observa con curiosidad lo que sucede. El dolor puede hacerse más grande o más pequeño, puede quedarse o desaparecer. Tu objetivo es simplemente dejarle espacio; permitirle estar ahí; dejar de luchar contra él y dejarle espacio.



<https://www.paho.org/es/documentos/tiempos-estres-haz-lo-que-importa-guia-ilustrada>

Y CUANDO TE ENGANCHEN Y TE SAQUEN DEL EJERCICIO... DATE CUENTA DE QUE ESTÁN AHÍ Y PONLES NOMBRE... Y VUELVE A CENTRARTE EN LA RESPIRACIÓN Y DEJA ESPACIO.

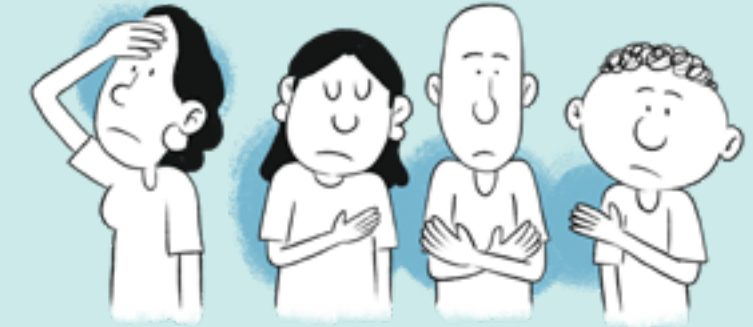


## Sé amable contigo mismo y deja espacio a tu dolor

Este es un buen ejercicio para practicar en la cama o cuando estés solo:

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

Ahora pon esa mano con suavidad sobre algún lugar de tu cuerpo: el corazón, la panza, la frente o cualquier otro lugar donde sientas dolor



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

Puedes usar las dos manos, si lo prefieres.

Rodea tu cuerpo amablemente con ellas...



Si estás en la cama y no puedes dormir, tal vez te resulte útil añadir este ejercicio a tus ejercicios de respiración y de **dejar espacio**.



Pon una mano en el sitio donde se encuentra el sentimiento doloroso. Comprueba si puedes ser amable contigo mismo imaginando que estás respirando a través de tu mano hacia ese sentimiento doloroso.

Y, POR SUPUESTO, RECUERDA QUE CADA VEZ QUE HAGAS ALGÚN EJERCICIO DE ESTE LIBRO...

¡ES UN ACTO DE AMABILIDAD CON NOSOTROS MISMOS Y CON LOS DEMÁS!



TRATA DE PRACTICAR Y  
PLANTÉATE LA POSIBILIDAD DE  
RELEER EL LIBRO PARA QUE TE  
AYUDE REALMENTE A ENTENDER  
AÚN MÁS LAS IDEAS Y LAS  
HABILIDADES.

GRACIAS POR TU TIEMPO Y  
POR FAVOR COMPARTE ESTE  
LIBRO SI LO ENCUENTRAS  
ÚTIL.



La Organización Panamericana de la Salud ha elaborado esta guía de abordaje del estrés para ayudar a las personas a que hagan frente a la adversidad. La publicación es una adaptación para América Latina de *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*, una publicación de la Organización Mundial de la Salud para apoyar la aplicación de sus recomendaciones sobre el manejo del estrés.

Esta guía se dirige a todas las personas que sufren estrés, tanto los padres y otros cuidadores como a los profesionales de la salud que trabajan en situaciones difíciles. A partir de los datos científicos disponibles y de numerosas pruebas de campo, esta guía proporciona información y habilidades prácticas para ayudar a las personas a hacer frente a la adversidad. Si bien es necesario abordar las causas de la adversidad, también hay que proteger la salud mental de las personas y brindarles apoyo.

Este libro está dividido en cinco secciones, cada una de las cuales contiene una idea y una técnica para afrontar el estrés. Estas técnicas son fáciles de aprender y las puedes utilizar durante unos minutos cada día para que te ayuden a reducir el estrés. Puedes leer una sección y luego dejar pasar unos días antes de leer la siguiente, y aprovechar esos días para practicar los ejercicios y aplicar las habilidades aprendidas. O también puedes leer el libro entero de una vez, aplicando lo que puedas, y luego volver a leerlo, tomándote más tiempo para apreciar las ideas y practicar las técnicas. Practicar y aplicar las ideas en tu vida es clave para reducir el estrés. Puedes leer esta guía en casa, durante los descansos en el trabajo, antes de irte a dormir o en cualquier otro momento en el que puedas disponer de un rato para concentrarte en cuidarte a ti mismo.