

## **BIENESTAR EMOCIONAL EN TIEMPOS DIFÍCILES**

Manual de Salud Mental  
para Situaciones de Crisis, Emergencias y Desastres

Autor:  
Ramón Mendoza Zaragoza

Acapulco, Guerrero, México

2025

## Prólogo

La noche del 24 y la madrugada del 25 de octubre del 2023 dejó una herida en el consciente colectivo de buena parte de los habitantes de Acapulco y Coyuca.

Según los especialistas en meteorología, el huracán Otis sorprendió por su formación aceleradamente creciente, ya que llegó a ser un huracán de categoría 5 golpeando con vientos de más de 300 km/h en ambos municipios.

Aunque el evento fue el mismo para todos, la experiencia sentida y sus efectos fueron distintos para cada persona, provocando marcada diferencia en las zonas de mayor vulnerabilidad histórica.

La reconstrucción y recuperación de la calidad de vida y del estado de bienestar han sido lentos, pero constantes. *Guerrero es Primero* a través del *Comité Social Acapulco-Coyuca* asumió, desde los primeros días de la emergencia, la necesidad de atención y cuidado de la salud mental de las personas y comunidades.

Gracias a la experiencia de atención psicosocial en situaciones de emergencia por la violencia y el COVID-19, y a las capacidades instaladas de voluntarios de las organizaciones, actoras y actores locales, se creó la *Red de Apoyo a la Salud Mental en Situaciones de Emergencias y Desastres*. Esta red cuenta con aliados claves como son el *Programa de Atención Psicológica en Desastres* y especialistas en psicología de la talla de Ramón Mendoza --activista y miembro en Amnistía Internacional— lo que ha estado contribuyendo significativamente, de noviembre de 2023 a la fecha, en la atención y cuidado de la salud mental de las comunidades.

Este proceso de apoyo a las comunidades es resultado del esfuerzo, servicio, generosidad y solidaridad de un comprometido grupo de personas y organizaciones, y evidencia que la autoayuda, la colaboración y el apoyo mutuo en desastres naturales sí es posible.

El *Manual de Salud Mental para Situaciones de Crisis, Emergencias y Desastres* será una herramienta importante para el esfuerzo de las y los acapulqueños.

Desde *Guerrero es Primero*, el *Comité Social Acapulco-Coyuca*, y la *Red de Apoyo a la Salud Mental en Situaciones de Emergencias y Desastres* creemos que este trabajo es el inicio de un modelo de salud mental comunitario sostenible, con el cual se podrá promover y proteger la salud mental de la población en Acapulco, y contribuirá a la recuperación de la vida cotidiana y de sus medios en estos tiempos convulsos.

Agradecemos profundamente a cada una de las personas y organizaciones que han colaborado para la generación de este manual, y a el *Fondo Semillas* por la confianza para con las organizaciones locales que levantaron la mano por Acapulco y Coyuca y por el financiamiento otorgado para este proyecto.

Cristina Blanco Organista, Coordinadora de Acciones de Salud  
Encargada del Comité Social Acapulco-Coyuca  
Acapulco, Guerrero; noviembre de 2025

## Índice

- **Introducción general**

### **PRIMERA PARTE**

#### **NAVEGANDO LA TORMENTA: EL ABRAZO SANADOR EN MEDIO DE LA CRISIS**

Herramientas para encontrar la calma

### **Introducción**

#### **1. La fuerza de la conexión humana y del apoyo solidario**

- 1) Desde dentro: el abrazo sanador de la comunidad en medio de la crisis.
- 2) Desde el exterior: la solidaridad que reconstruye en la recuperación comunitaria.

#### **2. Cuando la vida se tambalea: Reacciones de alerta en medio de la crisis**

- 1) Pensamientos.
- 2) Emociones.
- 3) Sensaciones.
- 4) Impulsos.
- 5) Conductas.

#### **3. Desviando el rumbo: Conductas que alejan de la recuperación**

- 1) Primer momento: Durante una situación crítica.
- 2) Segundo momento: Horas o días después de la situación crítica.

#### **4. Remando juntos: Conductas que ayudan a la recuperación**

- 1) Primer momento: Pensamientos, conductas y técnicas saludables durante un evento crítico.
- 2) Segundo momento: Pensamientos, conductas y técnicas saludables después del evento traumático.

## **5. La reconstrucción: Sanando las heridas y equilibrando la vida**

- 1) Experiencia interna y conductas en las familias y comunidades.
- 2) Acciones solidarias de personas voluntarias y profesionales.

**Conclusión de la primera parte: Reconstruyendo desde adentro y afuera**

## **SEGUNDA PARTE**

### **TRAS LA TORMENTA, EL EQUILIBRIO: HACIA LA RECONSTRUCCIÓN INTERIOR**

Protocolo de 6 Sesiones

#### **Introducción**

#### **1. Primera sesión: Comprendiendo la respuesta del organismo al estrés**

- 1) Entendiendo la alerta y la calma: Sistema simpático y parasimpático.
- 2) Activa tu calma interior: Estimula el nervio vago y libera oxitocina.

#### **2. Segunda sesión: Prácticas de respiración consciente**

- 1) Qué es la respiración consciente.
- 2) Tipos de prácticas de respiración.
- 3) Beneficios de las prácticas de respiración consciente.
- 4) Técnicas de respiración consciente

#### **3. Tercera sesión: Prácticas de meditación formal**

- 1) Qué es la meditación.
- 2) Criterios que guían la meditación.
- 3) Pasos de la meditación.
- 4) Tipos de meditación.
- 5) Beneficios de la meditación.
- 6) Técnicas de meditación guiada.

**4. Cuarta sesión: Prácticas de atención plena en actividades de la vida cotidiana**

- 1) Qué es la atención plena.
- 2) Criterios que guían la atención plena.
- 3) Procedimiento para realizar las prácticas de atención plena informal.
- 4) Beneficios de la práctica de la atención plena.
- 5) Ejemplos, paso a paso, para practicar la atención plena en actividades cotidianas.
- 6) La práctica de la atención plena en medio de una situación de crisis, emergencia o desastre.

**5. Quinta sesión: Prácticas de autocuidado integral**

- 1) Prácticas de autocuidado físico.
- 2) Prácticas de autocuidado emocional.
- 3) Prácticas autocuidado mental.
- 4) Prácticas de autocuidado social.
- 5) Prácticas de autocuidado espiritual.

**6. Sexta sesión: Prácticas de actividades placenteras saludables**

- 1) Potenciar las actividades placenteras saludables.
- 2) Evitar actividades placenteras que causan daños a la salud.
- 3) El papel de la dopamina en la motivación para realizar actividades placenteras.
- 4) Lista de actividades placenteras saludables.

**Conclusión de la segunda parte: Un protocolo de bienestar y compasión solidaria**

**TERCERA PARTE****RECONSTRUYENDO DESDE ADENTRO: DE LA ACEPTACIÓN AL COMPROMISO**

Protocolo de Sesión Única

## **Introducción**

### **1. En qué consiste la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC)**

- 1) Principios básicos de la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC).
- 2) Beneficios de la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC).

### **2. Proceso de la sesión única basada en la Terapia de Aceptación y Compromiso**

- 1) Comprendiendo las tormentas de la vida: Crisis, Emergencia y Desastre.
- 2) Cuando las tormentas de la vida nos golpean: la respuesta al estrés en crisis, emergencias y desastres.
- 3) La Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC) en acción: una brújula para navegar en la tormenta.
- 4) Anclando la calma: prácticas para el bienestar en tiempos difíciles.

**Conclusión de la tercera parte: Un viaje de reconstrucción del bienestar emocional**

## **CONCLUSIÓN GENERAL**

## **BIBLIOGRAFÍA**

## **ANEXOS**

## Introducción general

### ¡Imagina un libro nacido del corazón de una tragedia!

Este manual que tienes en tus manos surgió de una experiencia profunda y conmovedora. Se gestó en medio del dolor y la necesidad de sanar tras el paso devastador del huracán Otis por Acapulco y Coyuca de Benítez, Guerrero, la noche del 24 al 25 de octubre de 2023.

Buscando brindar apoyo psicológico a quienes prácticamente lo habían perdido todo, me sumé a los esfuerzos del *Comité Social Acapulco-Coyuca* de la asociación ciudadana *Guerrero es Primero*. Durante cinco semanas acompañamos a la población en un proceso de terapias grupales, enfocadas en el bienestar y la salud mental. De ese compromiso vivencial por reconstruir vidas y esperanzas, nació este manual.

En un mundo donde lo inesperado puede sorprendernos en cualquier momento, este manual se convierte en un refugio, en una mano amiga que acompaña a la comunidad para navegar por las emociones difíciles.

Tras vivir la experiencia del huracán Otis, comprendimos la profunda huella que las crisis, las emergencias y los desastres dejan en el corazón de las personas y del pueblo.

En ese sentido, **por un lado**, con este manual deseamos ofrecer mucho más que palabras: una guía que, en medio de momentos críticos, ayude a conectar con uno mismo, la familia, los vecinos y la comunidad, para construir lazos de afecto, escucha y apoyo que generen salud y fortaleza en la adversidad.

**Por otro lado**, desde la experiencia derivada de la situación de desastre tras el paso del huracán Otis, sabemos que, en el terreno de las dificultades, del dolor, la pérdida y la incertidumbre, nace el compromiso solidario: ese esfuerzo colectivo de construir un mundo digno para todas las personas y la sociedad en su conjunto. En los tiempos difíciles, la solidaridad compasiva acompañante es fundamental para sanar, reconstruir y crecer. Por eso, en este manual también hemos incluido herramientas para que las personas voluntarias puedan acompañar a la comunidad en su camino hacia la recuperación y equilibrio emocional.

Ya sea durante la crisis, en los momentos posteriores o en la vida cotidiana, este manual busca ser un faro que ilumine el camino hacia el bienestar individual y colectivo.

Imaginemos una sociedad donde la salud mental florezca en cada rincón, donde la justicia y la compasión sean los pilares que guíen nuestras acciones. En ese mundo, cada persona podría ejercer sus derechos y responsabilidades con plenitud, construyendo de forma colectiva una paz digna y duradera.

El bienestar mental es como la tierra fértil que nos permite crecer, florecer y crear ese mundo. A partir de él, podemos cultivar familias llenas de armonía, comunidades donde reinen la libertad, la igualdad, la paz y conexiones profundas con la naturaleza.

Este manual, *Bienestar Emocional en Tiempos de Dificiles*, es como un mapa que ayuda a quienes sufren una emergencia para navegar de forma saludable la experiencia interior; y es también una brújula que guía a las personas voluntarias que apoyan con su servicio acompañante a la comunidad para conectar con la resiliencia, esa capacidad de levantarnos y reconstruir nuestras vidas y sociedad en medio de la adversidad.

### **Crisis, emergencia y desastre: Diferenciando estas situaciones difíciles**

Afrontar situaciones difíciles y en medio de ellas encontrar la calma es un verdadero desafío, similar a navegar en el mar en medio de una intensa tormenta.

Cuando hablamos de situaciones difíciles, nos referimos a aquellas que suelen surgir, principalmente, en tres contextos:

- Crisis desafiantes.
- Emergencias de alto impacto.
- Desastres devastadores.

¿En qué consisten? ¿Cuál es la diferencia entre esos eventos?

#### **1) Situación de crisis**

Es un estado de perturbación inesperada y grave que interrumpe el funcionamiento normal de una persona, familia o grupo y que requiere decisiones rápidas y una respuesta inmediata. Una situación de crisis suele alterar el equilibrio emocional, social

y económico, así como generar altos niveles de estrés, miedo y ansiedad. Puede afectar a una persona, familia o grupo pequeño, superando la capacidad de respuesta habitual de quien o quienes están involucrados.

**Ejemplos de crisis:** Pérdida, desaparición o no localización de un ser amado; divorcio, abuso o acoso; cambio drástico en la salud física, accidente, diagnóstico de una enfermedad física o mental grave; despido, acusación injusta o sin fundamento; conflictos en las relaciones de pareja, infidelidad o traición en una relación significativa; tensión, división o desintegración familiar; quiebra o cierre de un negocio; violencias e inseguridad pública; dificultades económicas y alteraciones políticas.

## **2) Situación de emergencia**

Es un evento anormal, repentino e inesperado que representa una amenaza inmediata para la vida, salud, seguridad, integridad o la propiedad de la población en general. Requiere una respuesta inmediata, rápida y coordinada de las autoridades para evitar o mitigar daños a personas o bienes. Suele afectar a un área geográfica limitada, a pequeña o a gran escala. Una emergencia puede evolucionar y convertirse en un desastre.

**Ejemplos de situaciones de emergencia:** Incendio de un edificio, accidentes industriales, fuga de gas en una zona habitacional o comercial, incendios forestales de gran magnitud; tiroteos en espacios públicos o ataques terroristas; colapso de estructuras donde hay riesgo de pérdida de vidas, accidente de tráfico con múltiples víctimas, contaminación de fuentes de agua que amenaza a una comunidad entera o interrupción prolongada del suministro eléctrico o de agua potable; brote repentino de alguna enfermedad infecciosa que pone en riesgo la salud pública o inundaciones locales.

## **3) Situación de desastre**

Es un evento natural o causado por humanos, con un impacto devastador, sin posibilidad de evitarlo, que causa pérdidas humanas y materiales, así como daños

graves a la propiedad, servicios y ecología, en una comunidad o región geográfica amplia, con efectos perdurables. La estructura de la sociedad se desajusta, afecta su funcionamiento habitual e impide el cumplimiento de actividades esenciales. Una situación de desastre supera la capacidad de respuesta de la comunidad para afrontar los daños y pérdidas con recursos propios, antes, durante y después del evento. Una situación de desastre, para lograr la recuperación material y emocional, requiere de asistencia externa de las autoridades nacionales y, en muchos casos, de otros países y organizaciones internacionales.

**Ejemplos de situaciones de desastre:** Terremotos, huracanes, tsunamis o inundaciones catastróficas; incendios forestales masivos, erupciones volcánicas de gran magnitud, sequías extremas prolongadas, tormentas de arena o polvo en vastas regiones; conflictos armados internos, guerras internacionales, guerras civiles o genocidios; plagas de insectos a gran escala, brotes de enfermedades infecciosas, epidemias regionales o mundiales como una pandemia; colapsos financieros y económicos a nivel nacional.

En México, de acuerdo con la Ley General de Protección Civil (2023), cuando una entidad federativa se ve afectada y es rebasada en su capacidad de respuesta, los eventos de emergencia y desastre generan una declaratoria oficial de la presidencia de la República con el propósito de garantizar una respuesta oportuna y eficaz. Mediante programas especiales se brinda, de forma coordinada, el apoyo federal, estatal y municipal que se requiera, para atender a la población afectada, con alimentos, atención médica, refugios, enseres y subsidios.

### **Problemas de salud mental**

En situaciones de crisis, emergencia y desastre, la población puede experimentar diversos problemas de salud mental significativos:

- 1) Trastorno de estrés postraumático (TEPT).** Este es uno de los problemas más comunes y severos. Las personas pueden desarrollar:
  - Revivir un recuerdo traumático como si estuviera ocurriendo en el presente (flashbacks).

- Pesadillas recurrentes.
- Hipervigilancia y estado de alerta constante.
- Reacciones intensas de sobresalto.
- Bloqueo emocional o embotamiento afectivo.

**2) Ansiedad aguda y crónica.** Se manifiesta mediante:

- Preocupaciones constantes sobre la seguridad personal y de los seres queridos.
- Ataques de pánico.
- Miedo intenso e incontrolable.
- Dificultad para concentrarse.
- Sensación permanente de amenaza.

**3) Depresión.** La crisis puede desencadenar o agravar cuadros depresivos caracterizados por:

- Tristeza profunda y persistente.
- Pérdida de interés en actividades cotidianas.
- Alteraciones del sueño.
- Cambios significativos en el apetito.
- Pensamientos de desesperanza.
- Posible ideación suicida.

**4) Trastornos de adaptación.** Incluyen:

- Dificultad para procesar y adaptarse a los cambios.
- Reacciones emocionales desproporcionadas.
- Problemas para realizar actividades básicas.
- Sentimientos de incertidumbre y vulnerabilidad.

**5) Problemas de consumo de sustancias.** Como mecanismo de afrontamiento pueden incrementarse:

- Consumo excesivo de alcohol.
- Abuso de medicamentos.

- Uso de drogas, como forma de escapar del dolor emocional.

**6) Trastornos del sueño.** Provocados por:

- Insomnio.
- Pesadillas recurrentes.
- Alteraciones en los patrones de descanso.
- Fatiga crónica.

**7) Somatización.** Manifestaciones físicas del estrés:

- Dolores de cabeza.
- Problemas gastrointestinales.
- Dolor muscular.
- Fatiga crónica.
- Manifestaciones físicas sin causa orgánica clara.

**8) Duelo prolongado** Especialmente en escenarios con:

- Pérdida de seres queridos.
- Destrucción de comunidades.
- Desplazamientos forzados.
- Separación familiar.

**9) Trastornos de ansiedad social.** Caracterizados por:

- Miedo a salir o socializar.
- Aislamiento.
- Paranoia.
- Desconfianza hacia otros.

**10) Problemas en niños y adolescentes.** Pueden presentar:

- Regresión en conductas.
- Problemas de aprendizaje.
- Alteraciones del comportamiento.

- Ansiedad por separación.
- Mutismo selectivo.

#### **Factores que incrementan la vulnerabilidad:**

- Exposición directa al evento traumático.
- Pérdida de recursos.
- Desplazamiento.
- Ruptura de redes de apoyo.
- Condiciones socioeconómicas precarias.
- Antecedentes previos de problemas de salud mental.

#### **Es fundamental implementar:**

- Intervenciones psicosociales tempranas.
- Apoyo comunitario.
- Atención psicológica especializada.
- Estrategias de resiliencia.
- Acompañamiento familiar.

La respuesta profesional y oportuna puede mitigar significativamente el impacto psicológico de estas situaciones críticas.

#### **Dos momentos en medio de una situación de crisis, emergencia o desastre**

- **El primer momento: cuando está sucediendo el evento trágico.** Es un momento crítico en la vida cotidiana o un evento inesperado, que puede ir desde el drama de una profunda crisis personal o familiar hasta un terremoto que estremezca a toda una región o un huracán que trastorne la vida de comunidades enteras.

- **El segundo momento: días, semanas y meses después del evento.** Se manifiesta el impacto social, económico y emocional, así como la respuesta gubernamental y de la sociedad para proporcionar apoyos en la emergencia y reconstrucción a las personas, familias, comunidades y en general a la población afectada.

En ese contexto, **la Primera parte de este manual** responde con herramientas para entender lo que sucede durante un evento trágico y para orientar sobre la forma saludable de afrontarlo en dos niveles: desde dentro de la comunidad, a través de la conexión humana entre quienes sufren la situación difícil y mediante la solidaridad inmediata de personas con las víctimas.

En este **primer momento**, cuando está sucediendo el evento crítico, desde el punto de vista psicológico, las personas que sufren la adversidad experimentan estrés y fatiga, pensamientos de confusión y desorientación, incredulidad y negación, miedo intenso y ansiedad, impotencia y frustración. También pueden sufrir taquicardia y dificultades para respirar, tensión muscular y dolor, paralización o deseos de escapar de la situación peligrosa, pensamientos intrusivos y alteraciones del sueño, gritos desesperados, necesidad de sentirse protegido y búsqueda de apoyo.

La **Segunda y la Tercera parte del manual**, responden al segundo momento, es decir, días, semanas y meses después del evento. Se ofrecen protocolos y herramientas para facilitar el apoyo a las personas voluntarias y brigadas que se movilizan con acciones de solidaridad.

En esta fase, **por un lado**, están las familias y sectores que sufrieron el evento, quienes atraviesan por un periodo de ajuste y reconstrucción, en el que experimentan cambios tales como evaluación de daños, pérdidas e incertidumbre sobre el futuro.

Aparecen recuerdos invasivos del evento, búsqueda de explicaciones de la tragedia y del sentido de la vida, duelo y tristeza, miedo y ansiedad, ira y frustración, desesperanza y desánimo. También las personas experimentan

estrés, agotamiento físico y emocional, alteraciones del sueño y del apetito, tensión muscular y otras dolencias físicas. Aparecen impulsos de huir de la situación crítica, aislamiento o búsqueda de apoyo, deseo de recuperar lo perdido y de actuar en la reconstrucción. En el interior de las familias hay esfuerzos iniciales de contención y apoyo emocional. Más allá del núcleo familiar se busca la cohesión vecinal, la ayuda mutua y se organiza la solidaridad desde el exterior.

**Por otro lado**, es también el momento en el que se moviliza el apoyo gubernamental, de asociaciones civiles y personas voluntarias, con estrategias y acciones de rescate y evacuación de la gente afectada. Se generan mecanismos de distribución de alimentos, agua, ropa y medicamentos. Se realizan trabajos de limpieza de las zonas dañadas y la remoción de escombros, la reconstrucción de viviendas, escuelas y hospitales. También, se organizan brigadas de apoyo a la salud mental y regulación emocional, con acciones como escucha activa, primeros auxilios psicológicos para el manejo del estrés y la ansiedad, así como la canalización de personas con situaciones más complejas a profesionales e instituciones públicas de salud mental para una atención especializada.

En ese contexto, en la **Segunda parte** de este libro se establecen las bases para la salud mental y el bienestar emocional a través de un protocolo de **seis sesiones** con grupos de un promedio de siete miembros. Se trata de que, en estos grupos, acompañados por personas voluntarias previamente capacitadas, se apliquen herramientas para la comprensión de la respuesta natural al estrés hasta la integración de prácticas conscientes para aprender a respirar, meditar, cultivar la atención plena, así como a incorporar prácticas de autocuidado y actividades placenteras saludables, sentando las bases para una transformación interna profunda.

En la **Tercera parte** se presentan elementos básicos de la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC) en un formato de **sesión única**, apoyados por personas voluntarias. El objetivo es facilitar su aplicación a grupos más amplios de 10, 30, 50 personas o más. Aquí se ofrecen, de manera breve y sencilla, varias herramientas

prácticas para ayudar a procesar el malestar emocional y avanzar hacia una vida con sentido y compromiso, en medio de la adversidad.

Como podremos ver, este manual no es solo una guía para superar la crisis, sino una invitación a evolucionar y florecer desde adentro, en los momentos desafiantes. El bienestar emocional es un viaje, no solo un destino, y este manual acompaña en cada paso del camino.

Espero que este libro sirva a muchas personas como un faro de esperanza y guía, tanto en tiempos difíciles como de forma preventiva en la vida ordinaria. Si las crisis, emergencias y desastres pueden ser devastadores, también podemos encontrar la fortaleza y los recursos necesarios para sanar y reconstruir nuestra vida, familias, comunidad y sociedad.

Les invitamos a caminar en este viaje hacia el bienestar y a compartirlo con quienes puedan beneficiarse de su contenido.

Con gratitud y esperanza,

Ramón Mendoza Zaragoza, psicólogo

## PRIMERA PARTE

### NAVEGANDO LA TORMENTA: EL ABRAZO SANADOR EN MEDIO DE LA CRISIS

Herramientas para encontrar la calma

#### Introducción

En esta parte del manual, proporcionamos herramientas diseñadas para ayudar a encontrar la calma y la recuperación emocional durante y después de un evento de crisis:

- **Capítulo 1:** Destacaremos dos momentos de la recuperación emocional en medio una situación de crisis, emergencia o desastre. El primer momento es el de la conexión social, entre los propios afectados, expresada en el contacto físico del abrazo afectuoso, la escucha atenta, la empatía compasiva y la presencia acompañante. Luego, en el segundo momento, el valioso apoyo solidario de las personas voluntarias externas y de profesionales de la salud mental que acuden en auxilio de las víctimas.
- **Capítulo 2:** Exploraremos los tipos de pensamientos, emociones, sensaciones, impulsos y conductas que suelen presentarse en una situación de crisis, emergencia o desastre.
- **Capítulo 3:** Analizaremos las respuestas inadecuadas, contraproducentes y poco saludables para enfrentar momentos difíciles, tanto a nivel individual como en los contextos familiar y comunitario.
- **Capítulo 4:** Resaltaremos los pensamientos, conductas y técnicas que favorecen la recuperación y que pueden ser adoptados por individuos, familias y comunidades en momentos críticos.
- **Capítulo 5:** Abordaremos los procesos de reconstrucción material y emocional que se desarrollan semanas o meses después de una crisis, con el fin de restablecer el equilibrio en la vida. Este capítulo examina tanto las acciones de recuperación que emprenden las familias como las que se implementan con el apoyo externo.

Naveguemos por las aguas de cada una de esas vertientes, hacia una experiencia de calma mental y de equilibrio emocional que permitan a las personas afectadas tomar un compromiso en la atención de sus necesidades en medio de la emergencia y en los procesos de reconstrucción familiar y social.

## **1. La fuerza de la conexión humana y del apoyo solidario**

Cuando una catástrofe golpea a una comunidad, como sucedió tras el paso del huracán Otis, el primer apoyo surge de entre los mismos afectados: de aquellos que comparten el mismo espacio, el mismo dolor y la misma experiencia. En estos momentos de crisis, cuando todo parece derrumbarse, el afecto, el abrazo y la compañía de la conexión humana se convierte en un salvavidas emocional más valioso que cualquier auxilio oficial.

La recuperación comunitaria se desarrolla en dos etapas clave:

- En un primer momento, la comunidad se convierte en su propio refugio, brindando apoyo y consuelo a través de la conexión social y la solidaridad.
- Posteriormente, se suma el apoyo externo de instituciones públicas y organizaciones ciudadanas que contribuyen a la reconstrucción y al bienestar emocional.

### **1) Desde dentro: El abrazo sanador de la comunidad en medio de la crisis**

Cuando una crisis, emergencia o desastre golpea, ya sea un grave problema personal, un terremoto o huracán que sacude los cimientos de nuestra vida familiar y social, surge una necesidad imperante: **la conexión humana**. En ese primer momento, en medio del caos y de la incertidumbre, el apoyo más inmediato y vital proviene de quienes nos rodean; de aquellos que comparten el mismo espacio, el mismo dolor y la misma experiencia.

Esta intervención es la más inmediata y brota del corazón mismo de la comunidad afectada:

- Es ese abrazo cálido entre vecinos, la escucha empática de un amigo, la presencia reconfortante de familiares que, sin necesidad de palabras, nos recuerdan que no estamos solos en medio de la tormenta.
- Este contacto humano directo se vuelve el primer refugio emocional, un bálsamo que ayuda a procesar el trauma y comenzar la sanación desde adentro.
- El poder de esta primera respuesta comunitaria radica en su naturaleza instintiva y genuina. A través de la solidaridad y la empatía compartidas, las personas afectadas tejen una red de apoyo que sostiene a todos en los momentos más oscuros.
- El simple acto de estar presente, de ofrecer un hombro para llorar o una mano para ayudar, se convierte en la base de la recuperación emocional colectiva.

#### **a) Los pilares de la conexión social en momentos de crisis:**

- **El contacto físico:** El abrazo afectuoso, el roce en el hombro, tomarse de las manos, son expresiones que van más allá de las palabras y transmiten consuelo, seguridad y contención. El contacto físico respetuoso libera oxitocina y reduce el cortisol, ayudando a regular el sistema nervioso en momentos de estrés agudo. Este gesto tan básico comunica "no estás solo" más allá de las palabras. En momentos de crisis, el contacto físico nos recuerda que no estamos solos, que hay alguien que nos sostiene y nos acompaña en el dolor.
  - **Ejemplo:** vecinos que se abrazan con especial empatía, compartiendo el dolor y la incertidumbre en un gesto de solidaridad, al encontrarse después del terremoto, del huracán o de recibir la noticia acerca de la desaparición de un ser querido.
- **La escucha atenta:** Prestar atención genuina a las experiencias y emociones de los demás, ofreciendo un espacio seguro, sin juicios ni interrupciones, permite que las personas se sientan escuchadas y comprendidas. Escuchar con el corazón crea un espacio seguro para expresar el dolor, la angustia y el miedo,

facilitando la liberación emocional; es un acto de presencia que valida las emociones del otro.

- **Ejemplo:** reunirse con amigos y familiares para compartir experiencias, escuchar sus relatos y ofrecer un espacio de desahogo sin interrupciones ni consejos prematuros.

Testimonio: “Los primeros días después del huracán Otis, nos reuníamos con los vecinos para limpiar y cocinar, dividiéndonos los trabajos, eso nos ayudó mucho” (Voluntaria de brigada).

- **La empatía compasiva:** Ponerse en el lugar del otro, comprender su sufrimiento y conectar con sus emociones, genera un sentimiento de unión y apoyo mutuo. Va más allá de entender el dolor de los demás; implica sentir con el otro y mostrar una genuina preocupación por su bienestar, transmitiendo esperanza sin minimizar el sufrimiento. La empatía nos permite responder con compasión y solidaridad ante el dolor individual o colectivo, creando un ambiente de comprensión y apoyo.

- **Ejemplo:** ofrecer ayuda a un vecino que ha perdido su hogar, reconociendo su dolor y brindando apoyo práctico y emocional sin juzgar sus reacciones.

Testimonio: “Durante las inundaciones del huracán John, no pudimos salir a ayudar, pero nos organizamos para canalizar las llamadas de auxilio de quienes estaban atrapados en los techos de las casas y necesitaban ser rescatados” (Integrante del Colectivo Guerrero es Primero, en grupo de WhatsApp).

- **La presencia acompañante:** Simplemente el estar ahí, compartiendo el momento difícil, sin necesidad de "arreglar" nada, creando un espacio de contención emocional. Estar presente física y emocionalmente para los demás, ofreciendo compañía y apoyo sin necesidad de palabras, transmite seguridad y fortaleza. La simple presencia de alguien que se preocupa y está dispuesto a acompañar en el dolor puede marcar la diferencia en la recuperación emocional.

- **Ejemplo:** Sentarse en silencio junto a un amigo que está en shock tras la pérdida de un ser querido, ofreciendo compañía y apoyo, sin presionarlo a hablar.

Testimonio: “Yo no me sentía preparada para coordinar un grupo en la brigada, pero ir a los albergues y apoyar para entregar material o simplemente escuchar los testimonios y dar un abrazo, me hace sentir que soy útil” (Voluntaria de brigada).

#### **b) Preparándose para recibir ayuda externa:**

Para recibir la ayuda externa de personas voluntarias, profesionales de la salud mental e instituciones gubernamentales de manera efectiva, las familias y vecinos pueden:

- **Mantener la calma:** A pesar del dolor y la confusión, es importante mantener la calma y la serenidad para poder comunicarse con claridad y tomar decisiones informadas.
- **Organizarse:** En grupos pequeños de apoyo mutuo. Designar a una persona o grupo de personas para que se encarguen de la comunicación con los equipos de ayuda, coordinando las necesidades y la distribución de recursos. Identificar las necesidades más urgentes de cada familia, mantener registros básicos de la situación, establecer puntos de encuentro y comunicación, compartir recursos disponibles de manera equitativa.
- **Ser claros y concisos:** Al comunicarse con los equipos de ayuda, expresar las necesidades de manera clara y concisa, priorizando las más urgentes.
- **Ser receptivos:** Estar abiertos a recibir ayuda y seguir las indicaciones de los profesionales, mostrando una actitud colaborativa y de confianza.
- **Evitar:** Actitudes negativas, como la agresividad, la desconfianza o la resistencia a la ayuda, que pueden dificultar la labor de los equipos de apoyo y generar tensiones innecesarias. Evitar prácticas nocivas como la rapiña, robos, saqueos o despojos. También es muy importante evitar difundir rumores o información no verificada, así como acaparar recursos o ayuda.
- **Fomentar:** La solidaridad, la cooperación y el apoyo mutuo entre vecinos, creando un ambiente de colaboración y esperanza que facilite la recuperación comunitaria.

La conexión social en el momento de la crisis es un factor crucial para la recuperación emocional. El contacto físico, la escucha atenta, la empatía compasiva y la presencia acompañante son pilares que sostienen a la comunidad y le dan la fuerza para afrontar la adversidad. Al prepararse para recibir ayuda externa, es fundamental mantener la calma, la organización y la receptividad, fomentando la solidaridad y la cooperación para construir un camino hacia la recuperación y la reconstrucción.

Esta estructura de apoyo comunitario inmediato sienta las bases para un restablecimiento más efectivo cuando llegue la ayuda de voluntarios, profesionales y de instituciones públicas.

## **2) Desde el exterior: La solidaridad que reconstruye en la recuperación comunitaria**

Tras el impacto inicial de una crisis, emergencia o desastre, cuando el polvo comienza a asentarse y la magnitud de la situación se hace evidente, emerge un segundo momento crucial en la recuperación comunitaria: **la llegada del apoyo externo**. Este apoyo, encarnado en la solidaridad de personas voluntarias y profesionales de la salud, asociaciones civiles e instituciones públicas de gobierno, así como de organismos internacionales, complementa la red de apoyo inicial de las propias comunidades, aportando recursos, conocimientos especializados y estrategias de reconstrucción tanto física como emocional.

### **a) Importancia y beneficios del apoyo externo:**

La solidaridad de voluntarios y profesionales juega un papel vital en la recuperación comunitaria al desarrollar actividades de apoyo fundamentales como:

- **Brindar asistencia inmediata:** Aportando recursos frescos cuando la comunidad está agotada, al ofrecer primeros auxilios, apoyo en la evacuación, distribución de alimentos, agua y refugio a quienes lo necesitan.
- **Proporcionar atención médica y psicológica:** A través de profesionales de la salud física y mental que atienden las necesidades médicas y emocionales de la

población afectada, ofreciendo tratamiento para lesiones y enfermedades; apoyo psicológico mediante terapias individuales, grupales, círculos de escucha y contención y talleres de orientación para afrontar el trauma y el estrés. También canalizando a instituciones públicas casos específicos de personas que requieren una atención especializada.

- **Facilitar la reconstrucción:** Brindando recursos materiales y humanos para la reconstrucción de viviendas, infraestructuras y servicios básicos, así como apoyo en la gestión de trámites y acceso a programas de ayuda.
- **Fortalecer la resiliencia comunitaria:** Impulsando programas de apoyo psicosocial, promoviendo la participación comunitaria en la toma de decisiones y fortaleciendo las redes de apoyo social.

#### **b) Recursos, conocimientos y estrategias:**

El apoyo externo aporta una amplia gama de recursos, conocimientos y estrategias que incluyen:

- **Recursos materiales:** Alimentos, agua, medicamentos, ropa, materiales de construcción, herramientas, etc.
- **Conocimientos especializados:** En medicina, psicología, trabajo social, ingeniería, arquitectura, evaluación de daños, gestión de desastres, protocolos de intervención en crisis, primeros auxilios psicológicos, gestión del duelo colectivo, etc.
- **Estrategias de reconstrucción física:** Planes de evaluación y reconstrucción de viviendas e infraestructuras, planificación de rehabilitación por etapas, gestión de recursos materiales, coordinación de brigadas especializadas, adaptación de espacios temporales, implementación de medidas de seguridad, etc.
- **Estrategias de reconstrucción emocional:** Programas de primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis, apoyo psicosocial, terapias individuales y grupales, talleres de manejo del estrés, programas de resiliencia comunitaria,

espacios de encuentro y diálogo comunitario, actividades de integración comunitaria, etc.

### c) ¿Cómo pueden ayudar voluntarios y profesionales?

- **Establecer una estrategia y un plan de trabajo:** Definiendo objetivos, prioridades, actividades, cronogramas y mecanismos de evaluación, por fases; evaluando el impacto y ajustando estrategias continuamente; documentando las intervenciones y los resultados.
- **Capacitarse:** En temas relacionados con la gestión de desastres, la atención a la emergencia, los primeros auxilios psicológicos, el apoyo psicosocial y la interculturalidad.
- **Sensibilizarse:** Sobre las necesidades y la situación específica de la comunidad afectada, respetando su cultura, sus valores y sus formas de afrontar la crisis.
- **Organizar brigadas de apoyo:** Para brindar asistencia en diferentes áreas, como la atención médica, la distribución de alimentos, la limpieza de escombros, la reconstrucción de viviendas, el apoyo psicosocial, sistemas de registro y seguimiento, mantener canales de comunicación efectivos, etc.
- **Trabajar en red:** Coordinando esfuerzos con otras organizaciones locales, nacionales e internacionales, según se requiera, estableciendo una red de apoyo integral para la población afectada y definiendo roles y responsabilidades claros.
- **Promover la participación comunitaria:** Involucrando a la comunidad en la toma de decisiones y en las acciones de recuperación.

### d) Actitudes y prácticas a fomentar y evitar:

- **Fomentar:**
  - La empatía, la escucha activa, el respeto y la solidaridad.
  - El trabajo en equipo, la coordinación y la comunicación efectiva.

- La transparencia en la gestión de recursos y la rendición de cuentas.
  - El adecuado manejo de la información, veraz y oportuna.
  - El enfoque en las necesidades y prioridades de la comunidad afectada.
  - El respeto por el liderazgo local, la promoción de la autonomía y el poder de autogestión de la comunidad.
  - Profesionalismo y ética.
  - Autocuidado de las personas de los equipos de apoyo.
- **Evitar:**
    - El paternalismo, la imposición de ideas y la falta de respeto a la cultura local.
    - La improvisación, la falta de planificación y la descoordinación.
    - El protagonismo individual y la búsqueda de reconocimiento personal.
    - Discriminación o preferencias.
    - Actos de corrupción.
    - Desvaloración del conocimiento local.
    - Competencia entre organizaciones.
    - Improvisación de intervenciones.
    - La dependencia y la asistencia a largo plazo que no fomente la autosuficiencia.
    - Negligencia en el autocuidado.

En definitiva, la solidaridad de personas voluntarias y profesionales de la salud, así como del apoyo de asociaciones civiles, instituciones públicas y organismos internacionales, es un pilar fundamental en la reconstrucción comunitaria tras una crisis. Su apoyo, complementado con la fuerza y la resiliencia de la propia comunidad, permite

sanar las heridas, reconstruir el entorno y fortalecer el tejido social para afrontar el futuro con esperanza.

La clave está en navegar ambos momentos de apoyo de manera efectiva: el momento del trabajo comunitario inicial y el momento de la solidaridad externa.

## **2. Cuando la vida se tambalea: Reacciones de alerta en medio de la crisis**

Desde el punto de vista psicológico, ¿qué sucede en el momento de un evento difícil? En el instante en que está sucediendo una situación de crisis, emergencia o desastre, las personas se ven sometidas a una intensa presión mental, emocional y corporal. Internamente experimentan una serie de cambios y reacciones, en medio de un estado de máxima alerta, que pueden manifestarse de diversas formas:

### **1) Pensamientos:**

- a) Confusión y desorientación:** La mente lucha por comprender la situación, lo que puede llevar a dificultades para concentrarse, tomar decisiones o recordar información importante.
- b) Incredulidad y negación:** En un intento de protegerse del dolor, la persona puede negarse a aceptar la realidad de lo que está sucediendo.
- c) Pensamientos intrusivos y recurrentes:** Imágenes, recuerdos o pensamientos relacionados con el evento traumático pueden invadir la mente de forma repetida, generando angustia y ansiedad.
- d) Preocupación excesiva por el futuro:** La incertidumbre sobre lo que sucederá puede generar una gran ansiedad y dificultar la planificación a corto y largo plazo.
- e) Autoculpa y culpabilización:** En algunos casos, la persona puede culparse a sí misma o a otros por lo sucedido, lo que puede aumentar el sufrimiento emocional.

## 2) Emociones:

- a) **Miedo intenso y ansiedad:** La amenaza a la seguridad personal y la incertidumbre sobre el futuro pueden generar un estado de alerta constante y una sensación de peligro inminente.
- b) **Tristeza profunda y desesperanza:** La pérdida de seres queridos, bienes materiales o la sensación de inseguridad pueden llevar a un profundo dolor emocional y una pérdida de la esperanza.
- c) **Ira y frustración:** La impotencia ante la situación, la injusticia o la falta de control pueden generar emociones de ira y frustración.
- d) **Culpa y vergüenza:** La culpa por haber sobrevivido o por no haber podido ayudar a otros, así como la vergüenza por las propias reacciones emocionales, pueden ser emociones presentes.
- e) **Entumecimiento emocional:** En algunos casos, la persona puede experimentar una desconexión emocional, como una forma de protegerse del dolor abrumador.

## 3) Sensaciones:

- a) **Aumento de la activación fisiológica:** El cuerpo se prepara para la acción, lo que puede manifestarse en taquicardia, sudoración, temblores, dificultad para respirar o náuseas.
- b) **Tensión muscular y dolor:** La tensión constante puede provocar dolor muscular, especialmente en el cuello, hombros y espalda.
- c) **Alteraciones del sueño:** Insomnio, pesadillas o despertares frecuentes pueden ser comunes debido a la ansiedad y los pensamientos intrusivos.
- d) **Cambios en el apetito:** La pérdida de apetito o, por el contrario, el aumento de este, pueden ser reacciones al estrés.
- e) **Fatiga y agotamiento:** El esfuerzo mental, emocional y físico puede llevar a un estado de fatiga y agotamiento.

#### 4) Impulsos:

- a) **Huida o escape:** El instinto de supervivencia puede generar un fuerte impulso de huir o escapar de la situación peligrosa.
- b) **Paralización:** En algunos casos, el miedo intenso puede provocar una respuesta de paralización, impidiendo a la persona actuar.
- c) **Aislamiento:** La necesidad de procesar las emociones y la sensación de incompreensión pueden llevar a la persona a aislarse socialmente.
- d) **Búsqueda de apoyo:** La necesidad de sentirse seguro y protegido puede generar un fuerte impulso de buscar apoyo en otras personas.

#### 5) Conductas:

- a) **Conductas de evitación:** La persona puede evitar lugares, personas o situaciones que le recuerden el evento traumático.
- b) **Hipervigilancia:** Un estado de alerta constante y la búsqueda de posibles amenazas pueden ser conductas comunes.
- c) **Irritabilidad y cambios de humor:** Las emociones intensas normalmente se manifiestan en irritabilidad, cambios de humor y dificultades para controlar las reacciones emocionales.
- d) **Consumo de sustancias:** En algunos casos, la persona puede recurrir al alcohol u otras drogas como una forma de afrontar el dolor emocional.
- e) **Dificultades en las relaciones interpersonales:** Las dificultades para regular las emociones y la necesidad de espacio personal pueden afectar las relaciones con los demás.

Es importante recordar que cada persona reacciona de manera diferente ante una situación de crisis, y que las experiencias internas varían en intensidad y duración. Algunas personas pueden recuperarse rápidamente, mientras que otras pueden necesitar apoyo profesional para superar el trauma.

### 3. Desviando el rumbo: Conductas que alejan de la recuperación

En este capítulo abordamos las formas inadecuadas, contraproducentes y poco saludables de enfrentar tiempos difíciles en situaciones de crisis, emergencias y desastres, tanto a nivel individual como familiar y comunitario.

Nuestras emociones y comportamientos pueden verse afectados durante y después de un evento traumático como un desastre natural. Es importante entender que todos reaccionamos de manera diferente, pero hay algunas conductas que suelen dificultar la recuperación y que es importante evitar.

#### 1) Primer momento: Durante una situación crítica

Durante o después de una crisis, emergencia o desastre, es natural que las personas reaccionen de diversas formas. Es común experimentar ciertos impulsos en medio de un evento difícil, sea de impacto personal o familiar como una vivencia angustiante e imprevista, o de impacto colectivo como un huracán, un terremoto, una inundación, o cualquier otra circunstancia inesperada y dolorosa.

Sin embargo, algunas respuestas pueden dificultar la recuperación y el bienestar emocional tanto personal como social. Es importante identificar estas conductas y reacciones impulsivas para evitarlas, ya que son contraproducentes. Es fundamental mantener la calma y evitar las siguientes conductas:

- a) **Huir sin pensar:** Aunque el instinto de supervivencia nos impulsa a escapar del peligro, huir sin evaluar la situación, sin dirección y sin un plan nos llevará a un peligro mayor. Es importante evitar actuar de forma caótica, poniendo en riesgo a otros, y enfocarnos en observar el entorno e identificar las rutas de escape seguras.
- b) **Gritar o entrar en pánico:** Los gritos y el pánico generan confusión y dificultan la comunicación, poniendo en riesgo tanto a la persona como a quienes la

rodean. Es crucial respirar profundo, mantener la calma y buscar un lugar seguro.

- c) **Quedarse paralizado:** El miedo paraliza, impidiéndonos actuar para protegernos. Es importante recordar que tenemos recursos para afrontar la situación. Respirar profundo, recordar las instrucciones de seguridad y buscar apoyo en los demás, nos ayuda a superar la parálisis.
- d) **Tomar decisiones impulsivas:** En situaciones de crisis, es fundamental evaluar las opciones con calma antes de actuar. Tomar decisiones impulsivas y precipitadas suele tener consecuencias negativas y ponernos en peligro.
- e) **Negarse a seguir instrucciones:** Las autoridades y los equipos de rescate están capacitados para manejar situaciones de emergencia. Negarse a seguir sus instrucciones pone en riesgo nuestra seguridad y la de los demás.
- f) **Negar o minimizar el peligro:** No es saludable ignorar las advertencias de seguridad, subestimar la gravedad de la situación y rechazar seguir protocolos de emergencia. Es importante seguir las indicaciones de protección civil.

## **2) Segundo momento: horas o días después de la situación crítica**

En las horas o días posteriores a una experiencia de crisis, mantener la calma y actuar con prudencia puede marcar la diferencia. Es importante tener en cuenta que lo que hagamos afectará nuestra seguridad o recuperación y la de quienes nos rodean.

A continuación, se presentan algunas de estas reacciones y conductas que suelen darse horas o días después de haber pasado una situación de crisis. Algunos comportamientos nos ponen en mayor riesgo individual, mientras que otros incluso podrían causar daños graves sociales. Si esas conductas no se gestionan adecuadamente, dificultarán nuestra recuperación y desviarnos del rumbo de reconstruir nuestras vidas.

## Conductas que ponen en mayor riesgo individual

- a) **Negar lo sucedido:** A veces, cuando algo malo pasa, nuestra mente intenta protegernos haciéndonos creer que no es real. Podemos pensar "esto no me está pasando a mí", o "no es tan grave". Pero negar la realidad nos impide tomar las medidas necesarias para protegernos y recuperarnos. Es importante aceptar lo que ha sucedido para poder comprometernos en las tareas que la situación requiera y seguir adelante.
- b) **Evitación:** Después de una crisis, es normal querer evitar lugares, personas o situaciones que nos recuerden lo sucedido. Sin embargo, eludir hablar sobre lo sucedido o esquivar lugares o situaciones relacionadas con el evento impedirá procesar nuestras emociones y adaptarnos a la nueva realidad. Lo saludable es exponernos a lugares y situaciones de forma gradual.
- c) **Aislamiento:** En momentos difíciles, es natural buscar apoyo en los demás. Pero algunas personas tienden a aislarse después de una crisis, lo que aumentará la sensación de soledad y dificultará la recuperación. No es saludable rechazar toda ayuda externa, encerrarse o cortar la comunicación con familiares y amigos. Es importante mantenernos conectados con nuestros seres amados y buscar apoyo en nuestra comunidad.
- d) **Culpa y autorreproches:** Es común que las personas se culpen a sí mismas o a otros por lo sucedido. Estos pensamientos de culpa no nos ayudan a sanar y solo generan más sufrimiento. Es importante tener en cuenta que los desastres son eventos que escapan a nuestro control. Lo saludable es tratarnos a nosotros y a los demás de manera compasiva.
- e) **Conductas autodestructivas:** Algunas personas recurren al alcohol o a otras drogas, descuidan la alimentación y el sueño, abandonan responsabilidades básicas u otras conductas de riesgo, como una manera de afrontar el dolor emocional. Sin embargo, estas conductas solo empeoran las cosas a largo plazo. Es fundamental buscar formas saludables de manejar el estrés, como hacer ejercicio, practicar técnicas de respiración y relajación o hablar con alguien de confianza.

- f) **Represión emocional:** Intentar bloquear o ignorar las emociones dolorosas puede parecer una forma de protegernos, pero a la larga genera problemas de salud mental. Es fundamental permitirnos sentir y expresar nuestras emociones de miedo, angustia, pánico, ansiedad o tristeza de manera saludable.
- g) **Pensamientos negativos recurrentes:** Es normal que después de una crisis tengamos pensamientos negativos sobre nosotros mismos, el futuro o el mundo en general. Sin embargo, no ayuda en nada repetir mentalmente el evento sin cesar, buscar culpables obsesivamente o centrarse únicamente en los “y si...” con pensamientos catastróficos (“y si me pasa tal cosa... y si sucede tal situación”). Es importante tener cuidado de que la rumiación excesiva con esos pensamientos no se vuelva recurrente y luego nos impidan funcionar de forma saludable en la vida diaria.
- h) **Conductas compulsivas:** Algunas personas desarrollan conductas compulsivas como revisar constantemente las noticias, lavarse las manos excesivamente, ordenar cosas y lugares obsesivamente, como una forma de controlar la ansiedad. Es importante estar pendientes de que estas conductas no se repitan constantemente porque dificultan la realización de las actividades de nuestra vida cotidiana.
- i) **Conflictos interpersonales:** Después de una crisis, las relaciones con los demás pueden verse afectadas. Podemos sentirnos más irritables, tener dificultades para relacionarnos o aislarnos de nuestros seres queridos. Es importante buscar formas saludables de comunicarnos y resolver conflictos.
- j) **Victimización crónica:** Es un hecho que en situaciones críticas nos convertimos en víctimas en medio de las adversidades. Sin embargo, no es saludable adoptar una actitud de impotencia permanente, rechazar cualquier intento de ayuda o culpar constantemente a otros.

### **Conductas que producen daños sociales**

- a) **Agredir a otros:** La frustración y el miedo llevan a algunas personas a comportarse de forma agresiva hacia los demás. Es importante recordar que

todos estamos pasando por un momento difícil y que la solidaridad es fundamental para superar la crisis.

- b) **Discriminación:** La exclusión o marginación de ciertos grupos, como personas con discapacidad, adultos mayores o comunidades indígenas, impide su acceso a la ayuda y dificulta su recuperación. La conducta ética para practicar es garantizar la igualdad y la inclusión en la respuesta al desastre.
- c) **Desinformación:** La difusión de rumores y noticias falsas genera confusión, miedo y pánico, obstaculizando la toma de decisiones informadas y la coordinación de la ayuda. La conducta ciudadana que contribuye al bienestar colectivo es verificar la información antes de compartirla y confiar en fuentes oficiales y de organizaciones sociales que cuentan con un historial de veracidad e imparcialidad.
- d) **Corrupción:** El desvío o mal uso de los recursos destinados a la ayuda humanitaria perjudica a los más necesitados y deteriora la confianza en las instituciones. Asimismo, es fundamental evitar las prácticas de corrupción entre la ciudadanía, especialmente cuando, mediante engaños, una misma familia acapara y comercializa los apoyos sociales. La conducta ética que debe impulsarse y mantenerse en la ciudadanía consiste en ser honestos, así como exigir transparencia y rendición de cuentas en la gestión de los recursos.
- e) **Especulación:** El aumento abusivo de precios de productos básicos, como alimentos, agua y materiales para la construcción, aprovecha la vulnerabilidad de la población y dificulta el acceso a estos recursos esenciales. La conducta ética que prioriza el bienestar colectivo consiste en mantener precios justos y solidarios.
- f) **Rapiña, robo, saqueo o venta de bienes ajenos:** Estas conductas, ya sean en perjuicio de casas particulares, bienes públicos o establecimientos comerciales, afectan la confianza y solidaridad entre los miembros de una comunidad, generando un clima de miedo e inseguridad. En lugar de facilitar la recuperación, el saqueo dificulta la distribución de ayuda y recursos esenciales, prolongando el sufrimiento de las personas más vulnerables. La rapiña y luego la venta de bienes ajenos puede desencadenar enfrentamientos violentos entre los afectados, o entre estos y las fuerzas de seguridad pública, poniendo en riesgo

la integridad física de las personas. Desde un punto de vista ético, la rapiña y la comercialización de bienes robados es una violación de los derechos de los demás, como la propiedad y la seguridad, dificulta los esfuerzos colectivos para superar la crisis y reconstruir la comunidad. Es muy importante, por lo tanto, modificar esos comportamientos por conductas éticas enfocadas al bienestar colectivo, como la empatía y la solidaridad, dando prioridad al apoyo mutuo y a la colaboración sobre el beneficio individual. Aun en medio de situaciones críticas es preciso mantener la calma, confiar en las instituciones y seguir las indicaciones de las autoridades para garantizar una distribución justa y equitativa de los recursos.

Este capítulo ha delineado conductas que, aunque comprensibles en momentos de alta tensión, agravan el riesgo personal y el daño social. Desde el impulso de huir sin rumbo hasta las prácticas de corrupción, cada acción irreflexiva puede desatar una cadena de consecuencias adversas. En el ámbito social, la rapiña, la especulación y la desinformación debilitan la confianza y la solidaridad, pilares fundamentales para la resiliencia comunitaria y el bienestar colectivo.

En la adversidad, la fortaleza de una comunidad reside en su capacidad para actuar con calma, integridad y solidaridad. La comprensión y el manejo de nuestras reacciones ante situaciones críticas, emergencias y desastres son esenciales para una recuperación efectiva, tanto a nivel individual como colectivo.

Adoptar una actitud consciente, ética y solidaria se convierte, por tanto, en el mejor camino para afrontar tiempos difíciles. La calma, la evaluación de las opciones y la confianza en las indicaciones de las autoridades son fundamentales para salvaguardar la integridad individual. Asimismo, fomentar la empatía, la comunicación, la justicia y la transparencia en la distribución de recursos fortalece el tejido social y promueve una recuperación equitativa. En última instancia, la superación de la adversidad reside en la capacidad de transformar el miedo y la incertidumbre en acciones colectivas que prioricen el bienestar común.

Es normal experimentar emociones intensas después de una crisis. Pero si estas reacciones nos impiden seguir adelante, es importante buscar ayuda. Hay profesionales

de la salud mental que pueden brindar el apoyo necesario para recuperarse y reconstruir la vida.

### **3) Remando juntos: Conductas que ayudan a la recuperación**

En esta sección, abordamos los pensamientos, conductas y técnicas que ayudan a la recuperación y que las personas, familias y comunidades pueden adoptar en momentos difíciles durante situaciones de crisis, emergencias o desastres.

Es normal sentirse asustado, confundido o desesperado en tiempos difíciles. Tanto en el instante crítico como en los días posteriores, la clave para gestionar las emociones de manera saludable es conservar la calma y concentrarse en pensamientos y acciones que faciliten afrontar la situación de la mejor manera posible.

#### **1) Primer momento: Pensamientos, conductas y técnicas saludables durante un evento crítico**

Durante un momento de crisis, el cuerpo y la mente reaccionan con respuestas automáticas de supervivencia, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la respiración rápida y una mayor tensión muscular. Estas reacciones son naturales, pero en un evento crítico es esencial manejar pensamientos y conductas que ayuden a mantener la calma y la claridad mental.

En situaciones de estrés intenso, para proteger la vida y la integridad física el cerebro activa la respuesta de "lucha o huida". Mantener la calma y enfocarse en pensamientos de autocontrol ayuda a regular esta respuesta y a tomar decisiones conscientes más racionales.

Por otro lado, la cooperación y el apoyo mutuo en la familia o entre los vecinos aumentan las posibilidades de supervivencia en situaciones de emergencia. La empatía, la escucha, la validación de emociones y el abrazo compasivo son muy importantes.

Aceptar las emociones en lugar de reprimirlas facilita el procesamiento de la experiencia traumática y la recuperación emocional a largo plazo.

Para gestionar de una forma saludable esos momentos de crisis, se recomiendan las técnicas siguientes:

**a) Mantenimiento de la calma con prácticas de atención plena:**

La práctica de la atención plena es una de las mejores formas para mantener la calma mental, la regulación emocional y la relajación física. Consiste en llevar toda la atención al momento presente, observando las experiencias, sensaciones y emociones sin juzgarlas ni intentar cambiarlas.

- En situaciones de crisis, la atención plena se convierte en una herramienta especialmente valiosa, ya que nos permite encontrar un punto de calma y estabilidad en medio del caos o del estrés extremo.
- La forma más inmediata y sencilla de practicar la atención plena es respirar de forma consciente e intencional. Para ello, de forma individual o en familia, alejados del peligro inmediato, en un lugar donde puedan sentarse o recostarse con la espalda recta: con los ojos cerrados tomen consciencia de su respiración, observando cómo el aire entra y sale del cuerpo. En este proceso no hay que intentar controlar la respiración, sino solo observarla sin juzgar.
- Se trata de practicar la atención plena en el momento presente, al inhalar de manera consciente, profunda y calmada, por la nariz, llenando los pulmones de aire desde el abdomen hasta el pecho, sintiendo cómo el abdomen se expande como un globo. Luego exhalar lentamente por la nariz o por la boca, soltando el aire de forma suave y controlada, sintiendo cómo el abdomen se contrae al expulsar el aire. Y repetir este ciclo de inhalar y exhalar durante varios minutos.
- En medio de una crisis, la respiración controlada ayuda a reducir la ansiedad y a calmar el sistema nervioso. Una técnica eficaz es la respiración diafragmática: 1) inhalar profundamente por la nariz en 4 segundos, 2) mantener el aire sin respirar durante 4 segundos, 3) y exhalar lentamente por

la boca en 4 segundos. Esta técnica ayuda a contrarrestar la respuesta estresante de “lucha o huida”.

- Otra práctica de atención plena es con la técnica 5-4-3-2-1, en la que se enfoca la atención completa a través de los 5 sentidos. Puede utilizarse de forma individual o grupal. Consiste en nombrar 5 cosas que ves, 4 que tocas, 3 que oyes, 2 que hueles y 1 que saboreas.
- La atención plena también se practica mediante la técnica llamada escaneo corporal. Se trata de recorrer mentalmente cada parte del cuerpo y notar las sensaciones físicas en cada una de ellas, sin juzgar.
- También se practica la atención plena al enfocarnos en observar los pensamientos y emociones que surgen, identificarlos sin juzgarlos, y luego dejarlos ir, en lugar de quedarse atrapado en ellos.
- La práctica de atención plena en actividades de la vida cotidiana consiste en enfocar la atención de manera consciente e intencional en actividades comunes (tales como bañarnos, comer, cepillar los dientes, lavar los platos, barrer, pasear al perro, caminar, etc.), sin dejarse llevar por distracciones o pensamientos automáticos.

Las prácticas de atención plena en situaciones de crisis tienen grandes beneficios para el bienestar y la salud mental: ayudan a reducir el estrés y la ansiedad, crean un estado interior de calma y claridad mental, regulan las emociones intensas y colaboran a lograr la relajación física.

El uso de técnicas de atención plena también ayuda a construir resiliencia, a enfrentar los desafíos desde la aceptación de la situación y el compromiso con los objetivos guiados por nuestros valores.

Asimismo, la atención plena fomenta una escucha y empatía profundas, ayudándonos a relacionarnos y a apoyar a otras personas que también están atravesando momentos difíciles. Esta conexión social es clave en una crisis, ya que el apoyo mutuo contribuye significativamente a la estabilidad emocional.

**b) Pensamientos de autocontrol de impulsos y aceptación:**

- Durante una emergencia, el movimiento rápido y caótico puede aumentar el estrés. Fomentar movimientos conscientes y organizados contribuye a la calma general. Realizar las tareas siguiendo una secuencia ordenada de pasos, ayuda a sentirse más seguro y reduce la sensación de caos.
- En lugar de dejarse llevar por el pánico frente a lo que no está en nuestras manos cambiar, es saludable concéntrense en lo que **sí** es posible controlar: la propia respiración, los pensamientos, las emociones, las decisiones y las acciones.
- Es importante observar los pensamientos de miedo o preocupación, sin juzgarnos por ello, simplemente observar estos pensamientos sin aferrarse a ellos y sustituirlos por pensamientos saludables. Ayuda repetir en la mente frases como: "Puedo mantener la calma", "puedo respirar profundo", "puedo buscar un lugar seguro", "estoy haciendo lo mejor que puedo" o "me estoy enfocando en un paso a la vez". Estos tipos de pensamientos reducen la intensidad de las emociones y facilitan una respuesta más calmada.
- También es fundamental reconocer que la situación es difícil y que experimentar estrés, miedo o ansiedad es normal. En lugar de luchar contra las propias emociones, es saludable aceptarlas y permitirse sentir las.

**c) Conductas de autoprotección y de conexión con los demás:**

- Protegerse a sí mismos y a los demás es fundamental.
- Es importante seguir las indicaciones de las autoridades, buscar refugio y ayudar a quienes lo necesiten. La supervivencia es la prioridad.
- La presencia de personas cercanas en momentos críticos brinda una sensación de seguridad y protección.
- Enfocarse en ayudar a otros o recibir apoyo mutuo alivia la angustia y refuerza el sentido de comunidad.
- En momentos de crisis, en el interior de la familia y con los vecinos, el apoyo mutuo es vital.

- De forma consciente es importante mantener la calma, demostrarse afecto y empatía, comunicarse y ayudarse con amabilidad unos a otros y fomentar la unión.

**d) Acción orientada a la seguridad:**

- Buscar zonas seguras de forma ordenada, mantener contacto con personas de confianza y seguir protocolos de emergencia.
- Además, evaluar la situación paso a paso, identificar los recursos disponibles y mantener la atención sabiendo que la crisis es temporal.

**2) Segundo momento: Pensamientos, conductas y técnicas saludables después del evento traumático**

Una vez que ha pasado la fase de peligro y emergencia, **en las horas y días posteriores al evento crítico** comenzará un proceso de recuperación que puede ser largo y difícil. La regulación mental y emocional es clave para evitar el impacto de la experiencia traumática a largo plazo.

La resiliencia es la capacidad de afrontar la adversidad y salir fortalecido de ella. Cultivar pensamientos de resiliencia ayuda a recuperarse del trauma. El autocuidado fortalece el cuerpo y la mente, proporcionando los recursos necesarios para la recuperación. La gratitud promueve la regulación de las emociones y fortalece la resiliencia.

Buscar apoyo profesional es fundamental para procesar la experiencia y prevenir problemas de salud mental a largo plazo.

Aquí te ofrecemos algunas prácticas saludables que pueden adoptarse en las horas y días posteriores al evento crítico:

**En esta segunda etapa, es importante cultivar:**

**a) Pensamientos de reestructuración cognitiva, aceptación y resiliencia:**

- Cambiar pensamientos de desesperanza por pensamientos de posibilidad ayuda a evitar que el trauma se arraigue profundamente. Ejemplos de afirmaciones útiles incluyen: “Esto fue difícil, pero puedo salir adelante” o

“puedo tomar pequeñas decisiones que me ayudarán a sentirme más seguro y fuerte”.

- Reconocer la propia fortaleza y capacidad de superación es fundamental. Ayuda repetir en la mente frases como: "Soy fuerte", "puedo superar esto", "juntos vamos a salir adelante".
- Mantener pensamientos de autoaceptación y paciencia es saludable. Aceptar las propias emociones (como la tristeza, la ira o el miedo), evitando juzgarlas permite un proceso de sanación más compasivo.
- En situaciones de desastre, la información excesiva aumenta la ansiedad. Establecer límites claros para mantenerse informado, pero sin sobreexponerse permite recuperarse sin revivir el trauma constantemente.
- Cultivar pensamientos de gratitud es saludable. Enfocarse en las cosas positivas, en lo que no hemos perdido y en las personas que les apoyan puede ayudar a mantener la esperanza y a fortalecer su resiliencia.

**b) Expresar las emociones adecuadamente:**

- Hablar de lo que se vivió con una persona de confianza ayuda a procesar el evento, expresando sentimientos de forma constructiva, reconociendo y validando las emociones sin juicios.
- Puede ser útil permitirse llorar o liberar tensión mediante la escritura.
- Es importante evitar reprimir estas emociones, pues guardarlas puede generar estrés acumulado.

**c) Conductas de autocuidado consciente:**

- Cuidar de sí mismos física y emocionalmente es crucial para la recuperación.
- Descansar lo suficiente, comer alimentos nutritivos, realizar actividades que disfrutan y conectarse con los seres amados.
- Restablecer rutinas simples (comer, realizar ejercicio suave, dormir, cuidar la higiene personal, etc.) ayuda al cerebro a reconocer señales de normalidad y calma.
- Practicar actividades que relajen, como caminar, escuchar música suave o leer, permite un respiro y un regreso paulatino a la calma. Los ejercicios de

relajación o la meditación pueden ser útiles para muchas personas en el proceso de recuperación.

- Estas actividades brindan estructura y disminuyen la sensación de incertidumbre.

**d) Establecer conexiones de apoyo comunitario:**

- El apoyo social es un recurso fundamental.
- Buscar a personas de confianza que estén dispuestas a compartir experiencias, escuchar o simplemente pasar tiempo juntos en silencio puede reducir significativamente el impacto emocional. Al compartir pueden identificar las fortalezas personales, aprender de la experiencia y construir nuevas formas de afrontamiento de la situación.
- A veces, formar pequeños grupos de apoyo o participar en actividades de ayuda mutua es un buen primer paso.
- El abrirse a participar en grupos de apoyo comunitario, promueve el establecimiento y logro de pequeñas metas diarias, abre camino a la esperanza e impulsa la reconstrucción participativa progresiva.
- Celebrar los pequeños avances en familia, con vecinos o de forma comunitaria, alimenta la esperanza y el compromiso solidario.

**e) Búsqueda de apoyo profesional:**

- Es muy importante buscar ayuda profesional si se necesita.
- Hablar con un terapeuta puede ayudar a procesar el trauma y a desarrollar estrategias de afrontamiento saludables.

Todas estas técnicas son pasos hacia la reconstrucción de la calma y la estabilidad. En un proceso de crisis, permitir que la mente y el cuerpo experimenten y procesen las emociones, guiados por pensamientos y acciones saludables, es una herramienta valiosa para la resiliencia y el bienestar a largo plazo.

La recuperación puede tomar tiempo. Por eso es importante cultivar la paciencia con uno mismo y con los demás, sabiendo que no estamos solos en este camino. Juntos, con apoyo y esperanza, es posible superar la crisis y construir un futuro en condiciones todavía mejores.

#### 4. La reconstrucción: Sanando las heridas y equilibrando la vida

¿Qué sucede semanas o meses después de un evento de crisis?

Tras un evento de crisis, las personas afectadas inician un proceso de adaptación que puede incluir la reconstrucción material de sus vidas y la sanación emocional de las heridas. Este proceso, que varía en duración e intensidad según cada individuo y las circunstancias, implica afrontar desafíos, procesar emociones dolorosas, desarrollar resiliencia y crear la nueva realidad.

En esta sección mostramos **dos planos** en los que se desarrolla ese proceso:

- El **primero**, se refiere a la experiencia interna y conductas que suceden en la familias y comunidades semanas o meses después de un evento de crisis, hacia la reconstrucción material y emocional.
- El **segundo** plano se lleva a cabo a través de las iniciativas de apoyo externo a las familias y comunidades afectadas, por parte de personas voluntarias, profesionales, asociaciones civiles, instituciones públicas y organismos internacionales, en la reconstrucción material, la salud mental y el bienestar emocional.

##### 1) Experiencia interna y conductas en las familias y comunidades:

Tras un evento de crisis, emergencia o desastre, las familias y comunidades atraviesan un periodo de ajuste y reconstrucción que puede extenderse durante semanas, meses e incluso años. A lo largo de este tiempo, experimentan una serie de cambios y desafíos a nivel individual y colectivo.

Es el periodo de evaluación de daños y pérdidas, así como de la reconstrucción. Las familias y comunidades se enfrentan a la difícil tarea de calcular los daños y pérdidas materiales, humanas y emocionales, así como a emprender el proceso de reconstrucción hacia un nuevo equilibrio.

En esta fase, la experiencia interna de personas, familias y comunidades comprende pensamientos, emociones, sensaciones, impulsos y conductas, los cuales se describirán a continuación:

**a) Pensamientos:**

- **Incertidumbre sobre el futuro:** La incertidumbre sobre la reconstrucción, la seguridad y el acceso a recursos básicos genera ansiedad y preocupación.
- **Recuerdos intrusivos del evento:** Imágenes, sonidos y sensaciones del evento traumático pueden reaparecer de forma inesperada, generando malestar emocional.
- **Búsqueda de explicaciones y sentido:** Las personas pueden cuestionarse el porqué de lo sucedido y buscar respuestas que les ayuden a comprender la tragedia.

**b) Emociones:**

- **Duelo y tristeza:** La pérdida de seres queridos, hogares y pertenencias genera un profundo dolor y tristeza.
- **Miedo y ansiedad:** La sensación de vulnerabilidad y la incertidumbre sobre el futuro pueden provocar miedo y ansiedad persistentes.
- **Ira y frustración:** La impotencia ante la situación, la falta de recursos o la lentitud en la respuesta de las autoridades pueden generar ira y frustración.
- **Desesperanza y desánimo:** La magnitud de la tragedia y los desafíos de la reconstrucción pueden llevar a la desesperanza y el desánimo.

**c) Sensaciones:**

- **Agotamiento físico y emocional:** El estrés, la falta de descanso y las demandas de la situación pueden generar agotamiento físico y emocional.

- **Alteraciones del sueño y apetito:** Insomnio, pesadillas, pérdida de apetito o cambios en los hábitos alimenticios suelen ser comunes.
- **Síntomas físicos:** Dolores de cabeza, tensión muscular, problemas gastrointestinales y otras molestias físicas suelen aparecer como respuesta al estrés.

#### d) Impulsos:

- **Aislamiento social:** Algunas personas se retraen socialmente como una forma de protegerse del dolor o de la sensación de vulnerabilidad.
- **Búsqueda de apoyo:** La necesidad de compartir experiencias, recibir consuelo y sentirse comprendido puede llevar a buscar apoyo en familiares, amigos o grupos de apoyo.
- **Participación en la reconstrucción:** El deseo de recuperar la normalidad y contribuir a la comunidad motiva a las personas a participar activamente en la reconstrucción.

#### e) Conductas:

- **Mayor cohesión social:** La tragedia puede fortalecer los lazos comunitarios y generar un mayor sentido de solidaridad y cooperación.
- **Conductas de ayuda mutua:** Las personas se apoyan entre sí, compartiendo recursos, ofreciendo ayuda práctica y brindando apoyo emocional.
- **Participación en rituales y conmemoraciones:** Los rituales y conmemoraciones ayudan a las personas a procesar el duelo, honrar a las víctimas y fortalecer los lazos comunitarios.
- **Búsqueda de información y recursos:** Las familias y comunidades buscan activamente información sobre la situación, los recursos disponibles y las formas de acceder a la ayuda.

## 2) Acciones solidarias de personas voluntarias y profesionales

En esta etapa, además de las acciones que emprenden las familias afectadas, se desarrollan estrategias y acciones de apoyo a la población por parte de personas voluntarias, instituciones gubernamentales, asociaciones civiles y organismos internacionales.

Estas iniciativas buscan atender tanto la emergencia como los esfuerzos de reconstrucción, al tiempo que ofrecen apoyo para la salud mental y el bienestar emocional, como se detalla a continuación.

### a) Brigadas de emergencia y reconstrucción:

- **Rescate y evacuación:** Además de los programas públicos de apoyo a la población, las personas voluntarias y organizaciones civiles participan en tareas de rescate y evacuación de las personas afectadas.
- **Distribución de alimentos, agua y suministros:** Organizan la recolección y distribución de alimentos, agua potable, ropa, medicamentos y otros abastecimientos esenciales.
- **Limpieza y remoción de escombros:** Colaboran en la limpieza de las zonas afectadas y el retiro de escombros para facilitar la recuperación.
- **Reconstrucción de viviendas e infraestructura:** Participan en la reconstrucción de viviendas, escuelas, hospitales y otras infraestructuras dañadas.

### b) Apoyo a la salud mental y regulación emocional:

- **Escucha activa y apoyo emocional:** Ofrecen un espacio de escucha y soporte emocional a las personas afectadas, permitiéndoles expresar sus sentimientos y experiencias.
- **Primeros auxilios psicológicos:** Brindan primeros auxilios psicológicos para ayudar a las personas a manejar el estrés, la ansiedad y otras reacciones emocionales.

- **Organización de grupos de apoyo:** Facilitan la creación de grupos solidarios donde las personas pueden compartir sus experiencias, recibir apoyo mutuo y fortalecer la resiliencia.
- **Talleres y actividades de promoción de la salud mental:** Imparten talleres sobre manejo del estrés, regulación emocional, técnicas de relajación y otras herramientas para el bienestar psicológico.
- **Derivación a profesionales de la salud mental:** Identifican a quienes requieren atención especializada y los canalizan hacia profesionales de la salud mental.

Las acciones de las personas voluntarias son fundamentales para la recuperación de las familias y comunidades después de un evento de crisis. Su solidaridad, empatía y compromiso contribuyen a aliviar el sufrimiento, fortalecer la resiliencia y reconstruir un futuro con esperanza.

### **Conclusión de la primera parte: Reconstruyendo desde adentro y afuera**

Como hemos explorado en esta primera parte del manual, la travesía a través de una crisis, emergencia o desastre es un proceso complejo que requiere tanto la fuerza interna de individuos y comunidades como el apoyo solidario externo. La recuperación emocional se teje a través de la conexión humana, la comprensión de nuestras reacciones y la adopción de estrategias saludables para afrontar la adversidad.

Desde el abrazo sanador de la comunidad hasta la valiosa ayuda de voluntarios y profesionales, cada paso en este camino es fundamental. Hemos aprendido a reconocer las conductas contraproducentes que pueden obstaculizar la recuperación, tanto a nivel individual como colectivo, y a cultivar pensamientos, conductas y técnicas que nos fortalecen ante la adversidad. La calma, la aceptación, la empatía y la acción consciente emergen como pilares para reconstruir nuestras vidas y comunidades.

En última instancia, la resiliencia se nutre de la capacidad para transformar el dolor y la incertidumbre en acciones que promueven el bienestar común. Al priorizar la conexión humana, la comprensión de nuestras emociones y la búsqueda de apoyo, podemos navegar las tormentas de la vida y resurgir más fuertes y unidos.

## **SEGUNDA PARTE**

### **TRAS LA TORMENTA, EL EQUILIBRIO: HACIA LA RECONSTRUCCIÓN INTERIOR**

Protocolo de 6 Sesiones

#### **Introducción**

Esta parte ofrece una guía práctica de autocuidado integral, a través de un protocolo de 6 sesiones, enfocadas en mejorar la salud mental, el bienestar emocional y el equilibrio físico. Se presenta un conjunto de prácticas saludables, accesibles y efectivas, diseñadas en un protocolo de seis sesiones, las cuales pueden realizarse preferentemente de forma grupal:

- Primera sesión: Comprendiendo la respuesta del organismo al estrés.
- Segunda sesión: Prácticas de respiración consciente.
- Tercera sesión: Prácticas de meditación formal.
- Cuarta sesión: Prácticas de atención plena en actividades de la vida cotidiana.
- Quinta sesión: Prácticas de actividades de autocuidado integral.
- Sexta sesión: Prácticas de actividades placenteras saludables.

Incontables prácticas guiadas para realizar ejercicios de respiración consciente, meditación formal y atención plena en la vida cotidiana pueden encontrarse a través de búsquedas en la Internet, particularmente en sitios web dedicados a compartir videos como YouTube, Vimeo, TikTok, Instagram y otros.

Basta ir a esas plataformas y buscar, por ejemplo, “Respiración consciente”, “Técnica de respiración”, “Respiración en 4 tiempos”, “Respiración 4-7-8”, etc.

Sobre meditación se puede buscar: “Meditación guiada”, “Meditación guiada de 5 minutos”, “Meditación guiada de 10 minutos”, “Meditación guiada de escaneo corporal”, “Meditación guiada para relajarse”, “Meditación guiada para calmar la ansiedad”, “Meditación guiada para liberar el estrés”, “Meditación guiada para dormir profundamente”, etc.

Sobre **atención plena** o *mindfulness*, se pueden hacer búsquedas tales como: “Prácticas de *mindfulness* para la vida cotidiana”, “Ejercicio de atención plena en actividades diarias”, “atención plena en el día a día”, etc.

Al final de este manual, en la sección de Bibliografía, ofrezco algunos enlaces de YouTube como muestras para realizar sesiones guiadas de algunas de las prácticas antes mencionadas.

### **Beneficios de las prácticas de las seis sesiones**

Basándonos en la experiencia de muchas personas y en estudios científicos sobre el uso regular de esas herramientas, si realizas tales prácticas y actividades diariamente, durante al menos ocho semanas hasta que se conviertan en hábitos, empezarás a notar beneficios graduales, importantes y duraderos en tu calidad de vida, bienestar y salud mental. A continuación, enlistamos los beneficios:

#### **Aspecto Físico**

- Relajación física.
- Regulación de la presión arterial.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Mejora de la calidad del sueño.
- Reducción del dolor crónico.
- Aumento de energía y vitalidad.
- Reducción de los niveles de cortisol.
- Liberación de endorfinas.
- Aumento de la motivación y optimismo.

#### **Aspecto Emocional**

- Regulación del estrés.
- Disminución de síntomas de ansiedad y depresión.
- Desarrollo de la capacidad de mantener la serenidad y la calma.
- Aumento de la autoconsciencia y del autocontrol emocional.
- Fortalecimiento de la capacidad de autorregulación de las emociones.

- Desarrollo de una perspectiva más equilibrada y positiva.
- Mejora de la autoestima.
- Fortalecimiento de la capacidad de poner límites personales.
- Reducción del agotamiento extremo.
- Incremento de la capacidad de manejar situaciones difíciles.
- Mejora del estado de ánimo y del bienestar general.
- Disfrute de paz interior.

### **Aspecto Mental**

- Mejora de la concentración, memoria y claridad mental.
- Disminución de comportamientos impulsivos.
- Aumento de la consciencia sobre los propios pensamientos y emociones.
- Desarrollo de manera más enfocada y eficiente de tus objetivos.

### **Aspecto Social**

- Mejora de las relaciones interpersonales.
- Aumento de la productividad y eficiencia.
- Fortalecimiento de conexiones sociales, de la empatía y la compasión solidaria.
- Reconstrucción de la vida personal y de las relaciones.

### **Aspecto Espiritual**

- Desarrollo de una perspectiva más equilibrada y positiva.
- Mayor apreciación consciente de los momentos presentes.
- Disfrute de paz interior.

Como se puede ver, los beneficios de estas prácticas son muy amplios y abarcan prácticamente todos los aspectos de nuestra vida. Desde lo físico, como la regulación de la presión arterial y la relajación, hasta lo espiritual, como el disfrute de la paz interior.

Es importante destacar que estos beneficios no son exclusivos de un área en particular, sino que se entrelazan y potencian mutuamente. Por ejemplo, al mejorar nuestra

concentración (aspecto mental), podemos ser más eficientes en nuestras relaciones interpersonales (aspecto social) y experimentar mayor bienestar emocional.

Estos beneficios pueden variar de una persona a otra. La consciencia, el compromiso, la disciplina y la constancia son clave para obtener resultados duraderos. La neuroplasticidad cerebral, que es la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse a nuevos hábitos, permite lograr resultados perdurables. Cuando las prácticas de respiración, meditación y atención plena se combinan y complementan, se potencian los efectos positivos en la salud, la calidad de vida y el bienestar general.

Al terminar el proceso de las sesiones, las personas participantes podrán evaluar:

- Las habilidades adquiridas en el manejo de las prácticas y actividades antes referidas.
- Los beneficios que hayan notado al permitirse fluir en esas experiencias.

## **1. Primera sesión. Comprendiendo la respuesta del organismo al estrés**

El estrés es una respuesta natural del cuerpo y la mente ante situaciones que percibimos como desafiantes, amenazantes o que requieren un esfuerzo adicional. Cuando experimentamos estrés, nuestro sistema nervioso libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, lo que provoca cambios físicos y psicológicos aumentando el ritmo cardíaco, tensión muscular, sudoración, inquietud mental y alteraciones en el sueño y el apetito.

Aunque cierto nivel de estrés puede ser motivador y ayudarnos a enfrentar retos, el estrés crónico o prolongado puede tener consecuencias negativas para nuestra salud, como debilitamiento del sistema inmunológico, problemas cardiovasculares, depresión, ansiedad y agotamiento emocional.

Aprender a manejar el estrés mediante técnicas como el ejercicio, la respiración, la meditación, la atención plena, el autocuidado y las actividades placenteras es fundamental para mantener un equilibrio emocional y preservar nuestro bienestar integral.

## 1) Entendiendo la alerta y la calma: Sistema simpático y parasimpático

Al estar afrontando una situación de crisis, emergencia o desastre, tu organismo se pone en alerta y se estresa de forma automática. Y al pasar el evento estresante, de forma intencional puedes estimular un estado de calma al ir soltando de forma consciente el estado de alerta. Para entender esto, especialmente con el propósito de comprender la respuesta del organismo al estrés, veamos cómo funcionan el cerebro y el sistema nervioso.

El **sistema nervioso** recibe su nombre debido a los **nervios**, que son las estructuras fundamentales que componen su red de comunicación. Los nervios son una especie de vías de fibras nerviosas (axones de neuronas) que transmiten impulsos y se ramifican desde el cerebro y la médula espinal, extendiéndose por todo el cuerpo.

El **cerebro** es el **órgano central y más complejo del sistema nervioso**. Actúa como el "centro de mando" que recibe, procesa e interpreta la información proveniente de todo el cuerpo y, a su vez, envía instrucciones y señales que controlan todas las funciones corporales.

**El cerebro forma parte del Sistema Nervioso Central (SNC)**, junto con la médula espinal. El SNC se encarga de procesar la información que se recibe de los sentidos, como la visión, el oído, el tacto, el olfato, el gusto y el movimiento; también se ocupa de generar pensamientos, recuerdos y emociones, y de coordinar las respuestas motoras (movimientos) y las funciones corporales internas (respiración, digestión, sueño).

**El cerebro se conecta con el resto del cuerpo a través del Sistema Nervioso Periférico (SNP)**, una vasta red de nervios que se extiende por todo el organismo. El SNP transmite la información de los sentidos al cerebro y lleva las órdenes del cerebro a los músculos, órganos y glándulas. Los sentidos captan estímulos del entorno y los convierten en señales nerviosas que viajan a través del SNP hasta el cerebro, donde son interpretadas.

**El cerebro utiliza el sistema nervioso para controlar y coordinar todas las funciones corporales.** El cerebro envía señales a través del SNP para iniciar

movimientos voluntarios, regular funciones involuntarias como la respiración y la digestión, y mantener el equilibrio interno del cuerpo (homeostasis).

El cerebro ejerce un control fundamental sobre el **Sistema Nervioso Autónomo (SNA)**, el cual regula las funciones involuntarias (no conscientes) del cuerpo, como la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración, la digestión, el metabolismo, y las respuestas al hambre y la sed. Además, el SNA juega un papel crucial en la respuesta al estrés, permitiendo al organismo reaccionar ante situaciones de peligro.

El Sistema Nervioso Autónomo (SNA) tiene dos ramas principales:

- **Sistema Nervioso Simpático (SNS)**, que prepara al organismo para la acción frente a un peligro, riesgo o amenaza. En situaciones de estrés, el cerebro activa el sistema simpático para preparar al cuerpo para la acción.
- **Sistema Nervioso Parasimpático (SNP)**, que pone al organismo en un estado de calma mental y de relajación física. En momentos de calma, el cerebro activa el sistema parasimpático para promover la relajación y la recuperación.

#### **a) Sistema Simpático: activa un estado de alerta y nos prepara para luchar o huir o paralizarnos**

El Sistema Simpático prepara el cuerpo para responder ante situaciones que son interpretadas como un peligro, amenaza o riesgo, activando una respuesta de “lucha o huida o parálisis”.

- Se activa ante situaciones que requieren un estado de alerta o fuerza.
- Las situaciones pueden despertar emociones de estrés, miedo, ansiedad, ira o vergüenza.

Ante un peligro, amenaza o riesgo el Sistema Simpático libera hormonas, tales como el cortisol y la adrenalina:

- Estas hormonas preparan el cuerpo para la acción.
- Y aumentan la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración y la tensión muscular, para estar en condiciones físicas de enfrentar una situación de riesgo, amenaza o peligro.

La hormona del Cortisol se activa frente a eventos estresantes y que disparan emociones desagradables. El Cortisol es generado por el cerebro para prepararte y enfrentar una situación, vínculo, evento o hecho que interpretas como:

- Preocupante, catastrófico, terrible, donde buscas protegerte o salvarte.
- Exigente, que provoca presión, donde buscas que algo te salga perfecto.

También se elevan los niveles de Cortisol cuando surge:

- El temor a perder el control sobre algo.
- El miedo a no ser suficiente, capaz o merecedor.  
La inseguridad personal y la falta de autoconfianza.
- La obsesión por aprovechar el tiempo.
- La presión del tiempo frente a alguna actividad urgente.
- El uso desenfrenado de dispositivos móviles, redes sociales, notificaciones y en la multitarea.

Una situación estresante, en la que aumentan los niveles de Cortisol, se identifica cuando se siente:

- Miedo, preocupación, ansiedad, angustia, pánico.
- Tristeza profunda, depresión.
- Enojo, ira, irritabilidad.
- Culpa, vergüenza.
- Dependencia emocional.
- Aprietos para afrontar conflictos.
- Apuros para resolver problemas.
- Dificultades para conciliar el sueño.
- Problemas de concentración.

#### **b) Sistema Parasimpático: nos prepara para la calma mental y relajación física**

El Sistema Nervioso Parasimpático activa una respuesta de calma, descanso, digestión y relajación.

- Para relajar el cuerpo, el Sistema Parasimpático se activa principalmente a través del **nervio vago**, que al ser estimulado transmite señales al cerebro para generar en el organismo una respuesta de descanso, calma y relajación.

- Por otro lado, la estimulación de la hormona de la **oxitocina** también contribuye a la conexión social, confianza, empatía y relajación, creando un estado de bienestar físico, emocional y mental.

## 2) Activa tu calma interior: Estimula el nervio vago y libera oxitocina

### a) El papel del nervio vago

- El nervio vago, también conocido como nervio neumogástrico o décimo par craneal, es uno de los nervios más largos y complejos del cuerpo humano, ya que a través de sus ramificaciones conecta el cerebro con diversos órganos internos.



- El nervio vago es responsable de muchas funciones, incluida la regulación de emociones para crear un estado interno de calma.
- La estimulación o entonación del nervio vago puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la digestión, el sueño, el estado de ánimo y a fortalecer el sistema inmunológico.

- El nervio vago es un componente esencial y significativo del sistema de relajación del cuerpo.
- Envía señales a nuestro cerebro para tranquilizarnos y así controlar síntomas de estrés, ansiedad y depresión.
- Cuando una persona percibe una amenaza, el sistema nervioso simpático se activa, inhibiendo al nervio vago y preparando al cuerpo para la acción. Con el propósito de recuperar la calma y reducir los síntomas de estrés, ansiedad o pánico, es necesario activar el nervio vago a través de técnicas de relajación.

### **Actividades para estimular el nervio vago**

El nervio vago es estimulado cuando realizamos diversas actividades saludables, tales como:

- Reír.
- Escuchar música.
- Orar.
- Hacer afirmaciones o declaraciones positivas y de gratitud.
- Bailar.
- Caminar en contacto con la naturaleza y con la luz solar.
- Hacer ejercicio físico.
- Separarse de dispositivos móviles.
- Realizar actividades creativas, aficiones.
- Y hacer todo tipo de actividades placenteras saludables.

### **El nervio vago también se estimula mediante estas prácticas:**

- Mojar la cara, hacer gárgaras y practicar la salivación. Estas acciones estimulan la rama faríngea del nervio vago, lo cual favorece su activación.
- Mover la lengua: Al realizar movimientos circulares con la lengua entre los dientes y labios, se estimulan los músculos de la lengua y la garganta, conectados al nervio vago.
- Mejorar la postura: Una postura recta alinea el cuerpo y puede aliviar tensiones que podrían comprimir el nervio vago.

- Cantar y reír: Ambas actividades involucran los músculos de la garganta y el diafragma, lo que estimula el nervio vago y favorece la relajación.
- Masaje suave en el cuello: Un masaje suave en la zona del cuello, donde se encuentra el nervio vago, puede ayudar a estimular el nervio y relajar los músculos.
- Exposición al frío: Duchas frías o baños de inmersión en agua fría pueden activar el nervio vago.
- Caminar en la naturaleza: Conectar con la naturaleza y realizar actividades al aire libre puede reducir el estrés y favorecer la relajación.

Cuando estés altamente estresado, ansioso, triste o enojado, haz la prueba y verás que, al estimular el nervio vago, se activa el sistema nervioso parasimpático, que es el encargado de promover la relajación y la recuperación del cuerpo. Esta activación desencadena una serie de respuestas fisiológicas que contribuyen al bienestar general:

- Disminución de la frecuencia cardíaca, presión arterial y respiración: esto se traduce en una sensación de calma y tranquilidad.
- Mejora de la digestión: al relajar los músculos del sistema digestivo, se favorece la digestión y se reduce la sensación de malestar estomacal.
- Reducción del estrés: la activación del nervio vago ayuda a contrarrestar los efectos del estrés crónico, reduciendo la producción de cortisol (la hormona del estrés).
- Sensación de bienestar: al reducir la activación del sistema nervioso simpático (encargado de la respuesta de "lucha o huida"), se experimenta una sensación general de bienestar físico y mental.

Además de los beneficios mencionados, la estimulación del nervio vago también puede:

- Mejorar el sueño, al promover la relajación y reducir la ansiedad.
- Fortalecer el sistema inmunológico, al reducir la inflamación crónica.
- Aumentar la resiliencia, al ayudar a manejar el estrés de manera más efectiva.

En resumen, estimular el nervio vago es una herramienta poderosa para mejorar nuestra salud y bienestar. Al incorporar estas prácticas en nuestra rutina diaria, podemos reducir los efectos negativos del estrés y disfrutar de una mayor sensación de calma, equilibrio y sensación de bienestar físico, emocional y mental.

## b) El papel de la Oxitocina

- La oxitocina es una hormona y neurotransmisor que se asocia con el amor, la confianza y la vinculación social.
- La liberación de oxitocina tiene efectos calmantes y relajantes.
- La **oxitocina** se produce principalmente en el **hipotálamo**, una zona del cerebro relacionada con la regulación emocional. Cuando las neuronas del hipotálamo se activan, la oxitocina se libera al torrente sanguíneo.



- Esta hormona tiene efectos tanto físicos como sociales:
  - Físicamente, regula funciones como las contracciones uterinas durante el parto y la producción de leche materna durante la lactancia.
  - Socialmente, está relacionada con el amor, la confianza, la empatía, la excitación sexual y los vínculos sociales.

### Actividades para liberar oxitocina

La Oxitocina se libera mediante diversas actividades y experiencias relacionadas con el **contacto físico, vínculos afectivos y de socialización**, tales como:

- Conversaciones profundas.
- Compartir con seres queridos.
- Contacto visual.
- Escuchar con atención.
- Ser escuchados con empatía y solidaridad.
- Saludo.
- Abrazo (al menos 10 segundos).
- Masaje.
- Caricias.
- Relaciones sexuales.
- Relaciones sociales positivas.
- Acariciar o jugar con una mascota.
- Actividades agradables con cada uno de los cinco sentidos.

### **Eventos y actividades relajantes que activan la oxitocina**

- Imaginación y visualización de lugares o experiencias disfrutables.
- Artes (crear o presenciar): música, pintura, danza, teatro, escultura, escritura, cine.
- Manualidades.
- Iluminar.
- Pensamientos positivos.
- Yoga.
- Respiración.
- Meditación.
- Atención plena.
- Ejercicio físico.
- Caminar.
- Regar plantas, cuidar un jardín.
- Leer.
- Escribir un diario.
- Agradecer.

### **La oxitocina se libera también al participar en eventos relajantes y ante cualquier experiencia, vínculo o actividad que se percibe como:**

- Agradable, placentera y disfrutable.
- Tranquilizadora.
- Amorosa, afectuosa, empática y compasiva.
- Un espacio seguro en el que la persona se siente a salvo.

### **También se estimula la oxitocina cuando realizamos actos de:**

- Empatía y comunicación asertiva.
- Ayuda y servicio.
- Altruismo y generosidad.
- Compasión y solidaridad.

### **Alimentos que estimulan la producción de oxitocina:**

- Chocolate negro +70% cacao (feniletilamina).
- Plátanos (potasio).

- Salmón (omega 3).
- Frutos secos y semillas (zinc).
- Legumbres (fibra).
- Aguacate, jengibre, té verde y yogur.

**La energía relajante generada por la liberación de oxitocina se identifica cuando sentimos:**

- Alegría y gozo.
- Fortaleza, energía, vigor y vitalidad.
- Serenidad, calma y paz interior.

Además de la Oxitocina, **otras hormonas** como la Serotonina, la Dopamina y las Endorfinas juegan un papel importante en la relajación física y mental, así como en la regulación emocional:

**a) Serotonina:**

- **Función:** Regula el estado de ánimo, el sueño, el apetito y la memoria.
- **Efectos:** Niveles altos de serotonina se asocian con la felicidad, la calma y el bienestar.
- **Cómo aumentarla:** Exposición a la luz solar, ejercicio físico, alimentación saludable y meditación.

**b) Dopamina:**

- **Función:** Regula la motivación, el placer, la atención y el aprendizaje.
- **Efectos:** Niveles altos de dopamina se asocian con la sensación de recompensa, la euforia y la energía.
- **Cómo aumentarla:** Ejercicio físico, escuchar música y realizar actividades gratificantes.

### c) Endorfinas:

- **Función:** Actúan como analgésicos naturales y producen una sensación de bienestar.
- **Efectos:** Niveles altos de endorfinas se asocian con la reducción del estrés y la ansiedad.
- **Cómo aumentarlas:** Ejercicio físico, risa, meditación y actividades placenteras.

**Todas estas hormonas trabajan en conjunto para crear un estado de equilibrio y bienestar corporal, emocional y mental.**

**Ejemplo:** Cuando hacemos ejercicio:

- Nuestro cuerpo libera endorfinas que alivian el dolor y la tensión muscular.
- La dopamina aumenta la sensación de placer y recompensa.
- Esto puede conducir a un estado de ánimo más positivo y una mayor sensación de bienestar.

**En resumen:** La estimulación y liberación de la Oxitocina (promotora del vínculo social y la confianza), Serotonina (reguladora del estado de ánimo y la felicidad), Dopamina (clave en la motivación y la recompensa) y Endorfinas (analgésicos naturales que generan euforia), son fundamentales para el bienestar integral del organismo. Estas hormonas no solo influyen en la relajación física, la regulación emocional y la calma mental, sino que también desempeñan un papel importante en funciones como el sueño, la digestión, la respuesta al dolor e incluso en la motivación y el aprendizaje.

### Tres prácticas estrella

Existen ejercicios clave que tienen un impacto muy destacado para crear un ambiente favorable en la producción de oxitocina y para estimular el nervio vago. Las tres **prácticas estrella** son:

- Respiración consciente.
- Meditación formal.
- Atención plena en la vida cotidiana.

Realizar de manera constante esas tres prácticas, contribuye notablemente para:

- Observar y aceptar los propios pensamientos, emociones, sensaciones, impulsos y conductas, sin juzgarlos ni reaccionar a ellos de forma automática.
- Conectar y vivir enfocados en el momento presente de forma plena.
- Desarrollar la capacidad de comprometernos con acciones valiosas, incluso cuando hay pensamientos y emociones desagradables.
- Fluir en estados de relajación física, regulación emocional y calma mental.
- Reducir los síntomas de estrés, ansiedad, depresión, problemas de sueño y de concentración.
- Aumentar la autocompasión, el autocuidado y la empatía.
- Modificar adicciones o hábitos dañinos y crear conductas saludables.
- Generar una evolución positiva en los niveles de consciencia espiritual, tales como el amor incondicional, la consciencia plena en el momento presente, la aceptación, la gratitud, el perdón, la compasión, la humildad, el servicio, la solidaridad, el cuidado del planeta, la interiorización, la sabiduría y la paz interior.

**En las siguientes sesiones de este proceso vamos a ocuparnos en conocer las tres prácticas estrella: respiración consciente, meditación formal y atención plena.**

### **TAREA EN CASA**

#### **+ PRÁCTICAS PARA ESTIMULAR EL NERVIO VAGO**

Mínimo 4 días de 7

#### **+ PRÁCTICAS PARA ESTIMULAR LA OXITOCINA**

Mínimo 3 días de 7

**SEGUIR ESTOS DOS PASOS:**

- 1) Elegir las prácticas.
- 2) Registrar las prácticas.

DÍA Y HORA	PRÁCTICAS ELEGIDAS	LA HICE ¿Sí? ¿No?	QUÉ BENEFICIOS NOTÉ
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			
6)			
7)			

**PARA CONCLUIR LA SESIÓN, REVISAR TUS APRENDIZAJES:**

¿Qué me llevo de la sesión?

- de qué me di cuenta,
- qué fue lo más útil o significativo.

**2. Segunda sesión: Prácticas de respiración consciente****1) Qué es la respiración consciente**

La primera de las prácticas estrella es la respiración. Esta ha de realizarse de forma consciente, profunda y calmada. ¿Qué significa esto?

**a) Respiración consciente es:**

- Prestar atención a la experiencia de la respiración, sin juzgar si nos sale bien o mal. Solo vivir la experiencia con atención plena en el acto de inhalar y exhalar.

- Observar las sensaciones físicas de la entrada y salida del aire.
- Notar la expansión del abdomen al inhalar y la contracción al exhalar.

**b) Respiración profunda es:**

- Inhalar y exhalar de forma completa, utilizando la capacidad total de los pulmones.
- Sentir cómo el aire llena el abdomen y el pecho.
- Evitar la respiración superficial y rápida.

**c) Respiración calmada es:**

- Respirar de forma lenta y rítmica, sin prisas.
- Generar exhalaciones largas y completas, liberando la tensión.
- Encontrar un ritmo cómodo y natural.

## **Respiración nasal**

Basándonos en los estudios científicos disponibles, la forma de respirar más saludable para el bienestar general durante las prácticas de respiración consciente es: inhalar y exhalar por la nariz.

Esta técnica, conocida como respiración nasal o respiración por la nariz, se considera generalmente más beneficiosa por varias razones:

- **Filtración del aire:** La nariz filtra, calienta y humedece el aire que entra, lo que ayuda a proteger los pulmones de partículas e irritantes.
- **Producción de óxido nítrico:** La respiración nasal estimula la producción de óxido nítrico en los senos paranasales, que tiene propiedades antivirales y mejora la oxigenación de la sangre.

- **Regulación del ritmo respiratorio:** Tiende a promover una respiración más lenta y profunda, lo que activa el sistema nervioso parasimpático, reduciendo el estrés y la ansiedad.
- **Mejora del sueño:** La respiración nasal puede ayudar a reducir el ronquido y mejorar la calidad del sueño.
- **Equilibrio del pH:** Ayuda a mantener un equilibrio adecuado de dióxido de carbono en el cuerpo, lo que es importante para la salud celular.
- **Mejor oxigenación:** A largo plazo, la respiración nasal mejora la capacidad pulmonar y la eficiencia del intercambio de gases.

Aunque la técnica de inhalar por la nariz y exhalar por la boca puede ser útil en ciertas situaciones (como en ejercicios de relajación rápida o en algunas prácticas deportivas), para la práctica regular de respiración consciente, la respiración nasal completa se considera generalmente más beneficiosa para la salud mental, emocional, conductual y relacional.

Es importante notar que las necesidades individuales pueden variar y, en algunos casos específicos (como ciertas condiciones médicas), otras técnicas de respiración podrían ser más apropiadas.

## 2) Tipos de prácticas de respiración

Las prácticas de respiración pueden realizarse de manera formal o informal, como se explica a continuación:

### a) Práctica formal de respiración consciente

El **procedimiento** para prepararte a una práctica formal de respiración consciente, profunda y calmada es el siguiente:

- Permítete tomar una breve pausa consciente, de entre 2 a 5 minutos, para realizar una práctica de respiración.
- Busca un lugar tranquilo y cómodo.
- Para bajar la tensión corporal, haz un breve ejercicio de estiramiento de pies, piernas, manos y brazos. Mueve suavemente tu cuello a la derecha y luego a la izquierda. Mueve tus hombros haciendo círculos.
- Puedes hacer este ejercicio de pie, sentado o acostado. Si eliges hacerlo sentado: coloca las plantas de los pies ligeramente separadas y apoyadas en el suelo, manos sobre los muslos o si prefieres una mano en el pecho y la otra en el abdomen, espalda recta sin rigidez, hombros relajados, cabeza recta y ojos cerrados.
- Una vez en esta postura, presta atención a tu respiración, sintiendo el aire entrar y salir.
- Inhala lentamente por la nariz, expandiendo el abdomen.
- Exhala lentamente por la boca, contrayendo el abdomen.
- Respira de forma consciente, profunda y calmada.
- Inhala contando mentalmente el número de segundos que te hayas propuesto según la técnica que hayas elegido. Algunas de ellas las explicaremos un poco más adelante.
- Mientras inhalas y exhalas... observa las sensaciones de la respiración sin intentar controlarla. Presta atención: ¿dónde sientes el aire, en el estómago, en el pecho, en la garganta, en la nariz? ¿Cómo sientes tu inhalación? ¿Cómo sientes tu exhalación?
- Si tu mente se distrae con pensamientos, con amabilidad tráela de vuelta a la respiración.

**Importante:**

- Al finalizar la práctica de respiración, date cuenta qué notaste en tu experiencia y cuáles son los beneficios que percibiste.
- Puedes llevar un registro, en tu cuaderno de notas o en un formato, cada vez que hagas un ejercicio de respiración consciente.

## **b) Práctica informal de respiración consciente:**

También es conveniente realizar prácticas informales de respiración, las cuales no requieren de una preparación especial, sino que es posible hacerlas en cualquier lugar y en cualquier momento. Tan solo toma en cuenta lo siguiente:

- Se llama práctica informal porque enfocas tu atención en la respiración mientras realizas cualquiera de las actividades cotidianas, tales como bañarte, comer, lavarte los dientes o al caminar, esperar el transporte, en una reunión, en tu espacio de trabajo y al estar realizando las actividades del hogar.
- Lo importante es que observes tu respiración mientras realizas esas actividades.
- Presta atención a las sensaciones físicas de la respiración.
- Si tu mente se distrae, tráela de vuelta a la respiración con amabilidad sin juzgarte.
- Para practicar la respiración consciente, puedes escoger dentro de una gran variedad de técnicas, como las que a continuación vamos a explicar.

## **3) Beneficios de las prácticas de respiración consciente**

Las prácticas de respiración consciente, profunda y calmada, cuando se realizan de forma constante, generan una amplia gama de beneficios que impactan positivamente en diversos aspectos de la vida. A continuación, te presento una clasificación de estos beneficios basada en la experiencia de numerosas personas y en estudios científicos:

### **a) Beneficios Físicos**

- Reducción del estrés.
- Regulación de la presión arterial y fortalecimiento del corazón.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Alivio del dolor y de la tensión muscular.
- Mejora de la calidad del sueño.

**b) Beneficios Emocionales**

- Control y regulación de las emociones.
- Aumento de la resiliencia emocional.
- Mayor autoconciencia.
- Reducción de la ansiedad y la depresión.
- Mayor sensación de bienestar.

**c) Beneficios Mentales**

- Mejora de la concentración y el enfoque.
- Mayor claridad mental.
- Estimulación de la creatividad.
- Mejora de la memoria.

**d) Beneficios Relacionales**

- Mejora de la comunicación, con mayor escucha y empatía.
- Reduce la frecuencia y la intensidad de los conflictos.
- Disminuye las reacciones impulsivas.
- Logra mayor conexión y compasión.

**e) Beneficios Espirituales**

- Conexión con el momento presente.
- Experiencias de mayor gratitud y plenitud.
- Desarrollo de la sensación de armonía profunda y paz interior.
- Apertura a la trascendencia.

Es importante destacar que estos beneficios no se logran de la noche a la mañana. La práctica constante y la paciencia son fundamentales para experimentar todo el potencial de la respiración consciente.

#### **4) Técnicas de respiración consciente**

Existen muchas técnicas de respiración. En esta ocasión nos vamos a referir a tres: respiración en 2 tiempos, respiración en 4 tiempos y respiración 4-7-8.

Es muy importante que las diferentes técnicas, en lo posible, sigan el procedimiento formal o informal antes referido y mantengan en todo momento una respiración consciente, profunda y calmada.

##### **a) Respiración en 2 tiempos**

Es la técnica más sencilla. Se recomienda para quienes no han tenido ninguna práctica de respiración consciente, calmada y profunda. Por lo tanto, es para principiantes. Consiste en estos dos pasos:

- Inhalar, contando mentalmente hasta 4 segundos.
  - Exhalar, contando hasta 4 segundos.
- Repetir esos pasos durante uno o dos minutos.

##### **b) Respiración en 4 tiempos**

Esta técnica también es sencilla y consiste en los siguientes pasos:

- Inhalar, contando mentalmente hasta 4 segundos.
  - Retener la respiración, durante 4 segundos.
  - Exhalar, durante 4 segundos.
  - Volver a retener la respiración, durante 4 segundos.
- Repetir esos pasos durante dos a cinco minutos.

##### **c) Respiración 4 – 7 – 8**

Esta técnica ayuda especialmente a reducir los síntomas de ansiedad y a conciliar el sueño. Consiste en estos tres pasos:

- Inhalar por la nariz, profundamente, contando mentalmente hasta 4 segundos.

- Retener la respiración, sin respirar, durante 7 segundos.
- Exhalar por la boca o la nariz, largamente y con calma, durante 8 segundos.  
Repetir esos pasos durante dos a cinco minutos.

### Importante:

- Cuando practicas la **respiración consciente formal**, de hecho, también estarás practicando la **atención plena o mindfulness formal**, llamada así porque se trata de enfocar tu conciencia plena en prácticas estructuradas de respiración, con una guía definida, en un ambiente tranquilo y sin distracciones.
- En YouTube puedes encontrar una gran variedad de prácticas de respiración guiada, según el tiempo que quieras dedicarle y el objetivo que te propongas.

## TAREA EN CASA

### + PRÁCTICAS DE RESPIRACIÓN

Mínimo 7 días de 7

### SEGUIR ESTOS PASOS:

- 1) Elegir los tipos de prácticas.
- 2) Registrar las prácticas.

DÍA Y HORA	PRÁCTICAS ELEGIDAS	LA HICE ¿Sí? ¿No?	QUÉ BENEFICIOS NOTÉ
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			
6)			
7)			

### PARA CONCLUIR LA SESIÓN, REVISAR TUS APRENDIZAJES:

¿Qué me llevo de la sesión?

- de qué me di cuenta,
- qué fue lo más útil o significativo.

### 3. Tercera Sesión: Prácticas de meditación formal

#### 1) Qué es la meditación

La **MEDITACIÓN** es una práctica formal, consciente e intencional de atención plena en el momento presente. Busca cultivar la concentración, la claridad y la calma mental, el equilibrio emocional, la relajación física y una comprensión profunda de la verdadera naturaleza de la realidad.

La palabra **meditación** tiene su origen en el latín “meditari”, que significa medir, meditar, considerar, tomar medidas adecuadas. Más particularmente se refiere a la acción de **poner la mente en algo para considerarlo cuidadosamente**.

En ese sentido, la meditación consiste en entrenar la mente para que sea más consciente y menos reactiva a los pensamientos, emociones, sensaciones e impulsos que surgen constantemente. Se trata de desarrollar una actitud de observación desapegada, permitiendo que los fenómenos internos y externos pasen sin ser atrapados por ellos.

#### 2) Criterios que guían la meditación

La meditación se basa en criterios fundamentales que orientan la práctica.

- a) **Atención:** Centrar la atención en el presente, con consciencia plena, en un objeto de enfoque: ya sea en la respiración, en el cuerpo (escaneo corporal), en las emociones, en los pensamientos, en las sensaciones, en los impulsos, en un sonido relajante o una imagen mental como un lago o un bosque.
- b) **Aceptación:** Aceptar la experiencia presente sin juzgarla ni intentar cambiarla.
- c) **No apego:** Observar los pensamientos, emociones y sensaciones sin aferrarse ni dejarse llevar por ellos.
- d) **Sabiduría:** Desarrollar una comprensión profunda de la naturaleza impermanente e interconectada de todas las cosas.

### 3) Procedimiento de la Meditación

El procedimiento de la meditación varía según la técnica específica que se practique. Sin embargo, hay algunos pasos generales que son comunes a la mayoría de las técnicas:

- a) **Establecer un ambiente tranquilo:** Busca un lugar silencioso y cómodo donde no haya interrupciones.
- b) **Encontrar una postura cómoda:** Adopta una postura cómoda, con la espalda recta, erguida, no rígida sino relajada, ya sea sentado, recostado o caminando. Por ejemplo, sentado sobre un cojín en el piso, con la espalda recta y las piernas cruzadas. También, sentado en una silla con los pies juntos, ligeramente separados y apoyados en el suelo.
- c) **Enfocar la atención:** Elige un objeto de atención, como la respiración, el cuerpo, una frase potenciadora, un mantra, una sensación, una emoción, un objeto o una imagen mental.
- d) **Observar sin juzgar:** Presta atención observando cuidadosamente y con curiosidad los pensamientos, emociones y sensaciones que surgen, sin juzgarlos ni intentar controlarlos o cambiarlos, sino con amabilidad aceptando la experiencia tal como suceda.
- e) **Volver a la atención:** Cuando tu atención se distraiga, con pensamientos que te llevan a algún recuerdo o a alguna preocupación, reconócelo suavemente y vuelve a enfocarte con amabilidad en el objeto de tu atención elegido.
- f) **Practicar regularmente:** Se recomienda practicar la meditación de manera constante, idealmente de cinco a diez minutos diarios, empezando incluso por dos o tres minutos e ir incrementando poco a poco el tiempo y la calidad.
- g) **Ser paciente:** La meditación requiere práctica, paciencia y perseverancia. No te desanimes si dejas de meditar. Simplemente retoma amablemente la práctica y vuelve a enfocarte consciente de los grandes y valiosos beneficios que obtienes al meditar con regularidad.

#### 4) Tipos de meditación

Existen diversas técnicas de meditación, cada una con sus propios enfoques y beneficios. Algunas de las más comunes son:

- a) **Calma mental:** Se centra en desarrollar la concentración y la tranquilidad mental.
- b) **Escaneo corporal:** Implica enfocar la atención en diferentes partes del cuerpo, observando las sensaciones sin juicio o relajando cada parte que se va enfocando. Esta técnica puede ayudar a relajar el cuerpo y aliviar el dolor.
- c) **Con afirmaciones o mantras:** Implica la repetición silenciosa o vocal de un mantra, palabra, frase o sonido para enfocar la mente y calmar las emociones.
- d) **Visión clara:** Se enfoca en cultivar la comprensión profunda de la naturaleza impermanente e interconectada de todas las cosas.
- e) **Amor bondadoso:** Se centra en desarrollar sentimientos de amor, compasión y amabilidad hacia uno mismo y hacia los demás.
- f) **Conciencia de la respiración:** Se centra en enfocar la atención en la respiración natural.

#### 5) Beneficios de la meditación

Tanto en estudios científicos como por su experiencia, numerosas personas han comprobado que, mediante la práctica constante de la meditación, han logrado importantes beneficios para la salud física, emocional, mental, relacional y espiritual, como son:

##### a) Beneficios físicos:

- Relajación física.
- Reducción de síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión.
- Promoción de la relajación y el bienestar general.
- Mejora de la calidad del sueño.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico.

**b) Beneficios emocionales:**

- Reducción de síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión.
- Regulación de emociones y mejora de la inteligencia emocional.
- Desarrollo de la empatía y la compasión hacia uno mismo y los demás.
- Mejora de la autoestima.
- Un estado de bienestar.

**c) Beneficios mentales:**

- Calma y claridad mental.
- Mejora del enfoque, la concentración y la memoria.
- Aumento de la autoconciencia y autoconocimiento.
- Aumento de la creatividad.
- Mayor capacidad para resolver problemas.

**d) Beneficios relacionales:**

- Desarrollo de la empatía y la compasión hacia uno mismo y los demás.
- Mejora de la comunicación.
- Reducción de conflictos.
- Mayor conexión y cercanía.
- Mayor capacidad para establecer límites saludables.
- Fortalecimiento de la confianza.

**e) Beneficios Espirituales**

- Transformación interior y evolución en los niveles de consciencia.
- Cultivo de cualidades espirituales como la bondad amorosa, paciencia, generosidad.
- Apertura a la trascendencia, unidad y conexión con algo más grande que uno mismo.
- Sensación de gratitud y de paz interior.

La meditación es un viaje personal que requiere tiempo, paciencia y dedicación. No hay una forma correcta o incorrecta de meditar. Lo más importante es que explores el

mundo de la meditación y encuentres una técnica que funcione para ti, que la practiques con regularidad y descubras los beneficios que puede ofrecerte en tu vida.

**Observa este ejemplo:**

Imagina a Luis, un trabajador que desde hace un tiempo está en medio de una sobrecarga de actividades laborales y familiares que lo mantienen bajo una alta presión, de tal manera que ha estado experimentando un estado de estrés intenso y prolongado. Al darse cuenta de esto, decide buscar algún medio que le ayude a calmar su mente, regular sus sentimientos de irritabilidad y relajar su cuerpo:

- Después de informarse, Luis decide ir a un lugar tranquilo y practicar la meditación.
- Durante 10 minutos al día, se sienta cómodamente con su espalda erguida y los ojos suavemente cerrados.
- Luis observa con calma y relaja cada parte de su cuerpo, luego se enfoca en sus sensaciones corporales y después presta atención plena a sus emociones más intensas, sin juzgarlas sino con amabilidad y aceptando el proceso de la experiencia.
- A medida que practica la meditación con regularidad, Luis se da cuenta de que su mente se aquieta de modo gradual, dejando espacio a la claridad y tranquilidad.
- También nota que, en la medida en que es constante en la práctica de la meditación, va regulando sus emociones, pues ya no se deja llevar de forma automática por los impulsos de irritabilidad, sino que, por su atención consciente y sus valores, considera cuál es la respuesta más adecuada a cada situación.
- Además, Luis ha ido disminuyendo gradualmente sus síntomas de estrés, sintiendo su cuerpo cada vez más relajado y nota que realiza su trabajo de forma más satisfactoria.

Reflexiona: ¿De qué te das cuenta al observar el ejemplo de Luis?

## 6. Técnicas de meditación guiada

Las **meditaciones guiadas** utilizan la voz de un guía para dirigir la meditación. Son útiles para principiantes o para aquellos que tienen dificultades para enfocarse por su cuenta.

**Puedes encontrar infinidad de meditaciones guiadas en YouTube, Instagram o TikTok:**

- Haz una búsqueda que inicie con: “Meditación guiada”.
- Si la requieres de un **tiempo** específico, puedes añadir: “de 5 minutos”, o bien, “de 10 minutos”.
- Y si quieres enfocarte en algún **objetivo mental** concreto, en tu búsqueda puedes añadir: “... de escaneo corporal, o para reducir la ansiedad, o para lograr calma mental, o para dormir, o para liberar emociones desagradables, o para relajar mente y cuerpo”, etc.
- Así, una búsqueda completa con esos factores puede ser: “Meditación guiada, 5 minutos, de escaneo corporal”.

### **TAREA EN CASA**

#### **+ PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN**

Mínimo 7 días de 7

#### **SEGUIR ESTOS DOS PASOS:**

- 1) Elegir las prácticas.
- 2) Registrar las prácticas.

DÍA Y HORA	PRÁCTICAS ELEGIDAS	LA HICE ¿Sí? ¿No?	QUÉ BENEFICIOS NOTÉ
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			
6)			
7)			

#### PARA CONCLUIR LA SESIÓN, REVISAR TUS APRENDIZAJES:

¿Qué me llevo de la sesión?

- de qué me di cuenta,
- qué fue lo más útil o significativo.

#### 4. Cuarta sesión: Prácticas de Atención plena en actividades de la vida cotidiana

En esta sesión aprenderemos a practicar la atención plena aplicada a las actividades ordinarias de la vida diaria.

##### 1) Qué es la atención plena

La práctica de la **atención plena** consiste en prestar atención de manera consciente al momento presente. Esta práctica incluye:

- Consciencia del momento actual:** Enfocarse en el aquí y ahora, es decir, a la experiencia del momento presente, en lugar de preocuparse por el pasado o el futuro.

- b) **Observación sin juicio:** Notar pensamientos, emociones y sensaciones sin etiquetarlos como buenos o malos.
- c) **Aceptación:** Reconocer la realidad de nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones tal como son, con interés y curiosidad, sin tratar de controlarlos o cambiarlos inmediatamente, sino con actitud amable y de aceptación compasiva.

La atención plena también es ampliamente conocida como *Mindfulness*, término del inglés formado por las palabras “mind” (mente) y “fulness” (plenitud) que en español se traduce como “estar lleno de mente o de atención mental” o “cualidad de tener la mente presente”. A su vez, la palabra *mindfulness* es la traducción de la palabra oriental “sati” (del idioma pali), que significa “atención plena” o “consciencia”.

La atención plena, enfocada de manera consciente al momento presente, se entrena a base de práctica. Es un entrenamiento para la mente, similar a como ejercitamos nuestro cuerpo en el gimnasio o en una caminata. Pero en lugar de fortalecer músculos, cultivamos la habilidad de estar presentes, aquí y ahora, con la atención enfocada en lo que estamos haciendo y sin juzgarlo.

Imagina que tu mente es un río caudaloso. A veces, nos dejamos llevar por la corriente de pensamientos y preocupaciones, lamentándonos del pasado o angustiándonos por el futuro. En ese escenario, **permanecer en la atención plena** consiste:

- En detenernos intencionalmente en la orilla de ese río, a observar el fluir del agua, las hojas que pasan, el canto de los pájaros...
- En simplemente ser testigos curiosos de lo que está ocurriendo en este preciso instante, observarlo o disfrutarlo, sin juicios.

En cambio, **salir del estado de atención plena** es dejarse llevar por preocupaciones, juicios o interpretaciones que nos distraen al pensar, por ejemplo:

- En lo que nos sucedió momentos antes o en lo que no hicimos (el pasado).
- En lo que nos urge hacer momentos después o en que algo terrible nos puede ocurrir (el futuro).

La ciencia ha demostrado que la práctica de la atención plena, aunque sencilla, ayuda a nuestro bienestar y salud mental: reduce el estrés, mejora la concentración, aumenta la autoconciencia y nos ayuda a responder de forma más sabia a los desafíos de la vida.

Pero además de los beneficios documentados en estudios científicos, quienes practicamos todos los días la atención plena hemos experimentado estos beneficios en carne propia. Es como si al aquietar la mente, descubriéramos una paz interior que siempre estuvo ahí, habitándonos, esperando ser mostrada.

Es interesante embarcarse en esta aventura. Se trata de cultivar una actitud de observadores curiosos, sin juicios y con amabilidad compasiva hacia nosotros mismos y hacia el mundo que nos rodea.

## 2) Criterios que guían la atención plena

La atención plena se guía por varios criterios fundamentales que definen su práctica y la distinguen de otros estados de conciencia:

- a) **Intencionalidad:** La atención plena es una práctica intencional, deliberada y voluntaria. Implica elegir conscientemente dirigir la atención hacia la experiencia presente, en lugar de dejarse llevar por la divagación mental, por los impulsos no conscientes o por reacciones automáticas.
  
- b) **Atención al momento presente:** El foco central de la atención plena es la experiencia del momento presente, ya sean sensaciones corporales, emociones o pensamientos. Se evita quedar atrapado en recuerdos del pasado (lo que sucedió) o preocupaciones sobre el futuro (lo que pensamos que podría suceder), enfocándonos en lo único que existe: lo que está sucediendo en este momento.

- c) **Aceptación:** La atención plena implica aceptar la experiencia tal como se presenta, sin juzgarla como buena o mala, agradable o desagradable, apacible o terrible. Se trata de reconocer y permitir que las experiencias surjan y desaparezcan, sin intentar cambiarlas o controlarlas.
- d) **No juicio:** Se observa la experiencia con una actitud de imparcialidad y curiosidad, evitando etiquetar, juzgar o evaluar los pensamientos, emociones o sensaciones. Se cultiva una postura de observador neutral, sin identificarse con los contenidos de la mente (desidentificación).
- e) **Apertura y curiosidad:** La atención plena fomenta una actitud de apertura y curiosidad hacia la experiencia, incluso hacia aquellas que pueden ser desafiantes, difíciles o incómodas. Se explora la experiencia con una mente de principiante, dispuesta a descubrir nuevos aspectos y perspectivas.
- f) **Compasión:** La atención plena se acompaña de una actitud de amabilidad y compasión hacia uno mismo y hacia los demás. Se reconocen la vulnerabilidad y la imperfección propias de la condición humana, y se cultiva una actitud de cuidado y comprensión, hacia uno mismo, hacia las demás personas y hacia la naturaleza.

Estos criterios guían la práctica de la atención plena y contribuyen a desarrollar una mayor conciencia, claridad mental y bienestar emocional. Al cultivar estas cualidades, se puede lograr una relación más equilibrada y saludable con la propia experiencia y con el mundo que nos rodea.

Como ya lo mencionamos, en las prácticas de respiración consciente y de meditación se practica de hecho la atención plena en su modo formal, porque usualmente son prácticas estructuradas, con un tiempo dedicado, con técnicas específicas que requieren de condiciones especiales como un espacio tranquilo, limpio, ordenado, cómodo, en silencio y sin interrupciones.

La práctica constante y prolongada de la respiración consciente y de la meditación proporcionan un entrenamiento intensivo de la atención plena, que luego puede extenderse y practicarse de manera informal, en cualquier momento o circunstancia, en las diferentes actividades de la vida cotidiana.

A continuación, en este capítulo nos referimos precisamente a la práctica de la atención plena en su modalidad informal, es decir, a la experiencia de enfocar la conciencia o atención plena, con los 5 sentidos, en las actividades de la vida diaria.

Se trata de **tomar conciencia del momento presente**, del aquí y ahora, mientras realizas tareas rutinarias, enfocándote en tus sensaciones corporales, pensamientos y emociones que surgen, sin juzgarlas.

La atención plena informal es una herramienta eficaz que puede ayudarte a reducir los síntomas de estrés, ansiedad, depresión, así como mejorar tu concentración, el sueño reparador, la autoconsciencia, la aceptación. También ayuda a mejorar las relaciones interpersonales, tener una actitud más positiva, compasiva o agradecida y aumentar tu bienestar general. Todo esto mientras estás realizando actividades ordinarias de tu día a día.

Con la práctica constante de la atención plena informal, puedes aprender a vivir con más presencia, consciencia y disfrutar más de cada momento de tu vida, así como a tomar decisiones o acciones conscientes, orientadas por objetivos y valores, en lugar de dejarte llevar por los impulsos o reacciones automáticas no conscientes.

Estar presente con tu atención plena significa que estás atento a lo que sucede en este instante. De esta forma no te encuentras distraído, rumiando sobre el pasado o preocupado sobre el futuro, sino centrado en lo que está sucediendo ahora mismo. Toda tu atención está en el aquí y en el ahora. Tus cinco sentidos, cuerpo, mente y corazón ahora están sincronizados prestando atención a lo único que existe: lo que estás haciendo en cada momento.

### 3) Procedimiento para realizar las prácticas de atención plena informal

Un procedimiento, paso a paso, para realizar una práctica informal de atención plena, que puedes integrar fácilmente en tu vida diaria, es el siguiente:

- a) **Elige una actividad cotidiana:** Selecciona una actividad que realices a diario, como lavar los platos, cepillarte los dientes, lavarte las manos, bañarte, conversar, caminar o comer.
- b) **Concéntrate en el momento presente:** Mientras realizas la actividad, dirige toda tu atención únicamente a lo que estás haciendo, evitando distraerte con pensamientos u ocuparte al mismo tiempo en otra cosa. Observa de forma consciente los detalles, las sensaciones, los sonidos y los olores asociados a la actividad que has elegido para enfocar tu atención plena.
- c) **Utiliza tus sentidos:** Presta atención a cómo se siente la actividad en tu cuerpo. ¿Qué sensaciones experimentas en tus manos, pies o rostro? ¿Qué sonidos escuchas a tu alrededor? ¿Qué olores percibes?
- d) **Observa tus pensamientos:** Si surgen pensamientos o distracciones, reconócelos sin juzgarlos y vuelve gentilmente tu atención a la actividad que estás realizando.
- e) **No te apresures:** Realiza la actividad a un ritmo lento y deliberado. Saborea cada momento y evita hacer varias cosas a la vez.
- f) **Sé amable contigo mismo:** Si te distraes, no te critiques. Simplemente vuelve a enfocarte en el presente. Recuerda que en la práctica informal se trata de cultivar la conciencia en la vida diaria, no de alcanzar la perfección.

Puedes ejercitar la atención plena informal en cualquier momento y lugar. Intenta incorporar pequeñas pausas de atención plena a lo largo del día. No te preocupes por la duración de la práctica informal. Lo importante es estar presente en el momento, aunque sea por unos segundos.

Con la práctica constante, la atención plena se convertirá en un hábito natural y podrás disfrutar de una mayor conciencia y presencia en tu vida diaria. ¿En qué circunstancias?

En medio de cualquier acontecimiento o situación:

- En las actividades ordinarias y en medio circunstancias extraordinarias, complejas o dolorosas de la vida.
- En el hogar y en el trabajo.
- Mientras te trasladas de un lugar a otro y mientras te comunicas.
- En tu interacción con las personas y con la naturaleza.
- En las actividades estresantes y en las disfrutables.

#### 4) Beneficios de la práctica de la atención plena

Con base en la experiencia y en numerosos estudios científicos, podemos constatar que con la práctica constante de la Atención plena o *mindfulness* se consiguen grandes beneficios en los diferentes aspectos de la vida. A continuación, nos referimos a algunos:

##### a) Beneficios físicos:

- **Reducción del estrés:** La práctica de la atención plena disminuye la producción de cortisol, la hormona del estrés, lo que se traduce en una menor sensación de ansiedad y tensión física, así como un mayor estado de calma mental y relajación física.
- **Mejora del sueño:** Al calmar la mente y el cuerpo, la atención plena facilita la conciliación del sueño y mejora su calidad, promoviendo un descanso reparador.
- **Fortalecimiento del sistema inmunológico:** Estudios sugieren que la práctica regular de la atención plena puede aumentar la actividad de las células inmunitarias, mejorando la respuesta del cuerpo ante enfermedades.
- **Reducción de la presión arterial:** Al disminuir el estrés y la ansiedad, la atención plena contribuye a regular la presión arterial, beneficiando la salud

cardiovascular.

- **Alivio del dolor crónico:** *Mindfulness* enseña a observar el dolor sin juzgarlo, lo que suele reducir su intensidad y mejorar la calidad de vida de quienes lo padecen.

#### **b) Beneficios emocionales:**

- **Mayor estabilidad emocional:** Al aprender a observar las emociones sin reaccionar impulsivamente, se desarrolla una mayor capacidad para gestionarlas de forma saludable.
- **Reducción de la ansiedad y la depresión:** *Mindfulness* ayuda a romper ciclos de pensamientos negativos y a cultivar una actitud de aceptación hacia las experiencias emocionales, disminuyendo la ansiedad y la depresión.
- **Aumento de la autoestima:** Al desarrollar una mayor autocompasión y aceptación, se fortalece la autoestima y la confianza en uno mismo.
- **Mayor resiliencia emocional:** La atención plena permite afrontar los desafíos de la vida con mayor calma y ecuanimidad, aumentando la capacidad de recuperación ante situaciones difíciles.
- **Mayor felicidad y bienestar:** Al cultivar la gratitud y la apreciación por el momento presente, se experimenta una mayor sensación de felicidad y satisfacción con la vida.

#### **c) Beneficios mentales:**

- **Mejora de la concentración y la atención:** La práctica regular de *mindfulness* entrena la mente para enfocarse en el presente, mejorando la capacidad de concentración y atención en las tareas diarias.
- **Mayor claridad mental:** Al aprender a observar los pensamientos sin identificarse con ellos, se desarrollan una mayor claridad mental y la capacidad de toma de decisiones.
- **Estimulación de la creatividad:** Al aquietar la mente y abrirse a nuevas posibilidades, se fomentan la creatividad y la generación de ideas innovadoras.
- **Mejora de la memoria:** Estudios sugieren que la atención plena puede

aumentar la densidad de la materia gris en áreas del cerebro relacionadas con la memoria y el aprendizaje.

- **Reducción de la rumia mental:** La práctica de *mindfulness* ayuda a interrumpir patrones de pensamiento repetitivos y obsesivos, liberando la mente de preocupaciones innecesarias.

#### d) Beneficios relacionales:

- **Mayor empatía y compasión:** Al desarrollar una mayor conciencia de las propias emociones y experiencias, se cultiva una mayor capacidad para comprender y conectar con los demás.
- **Mejora de la comunicación:** La atención plena permite escuchar con mayor atención y responder con mayor conciencia, mejorando la calidad de las interacciones.
- **Reducción de conflictos:** Al responder con calma y claridad ante situaciones desafiantes, se reducen los conflictos y se promueven relaciones más armoniosas.
- **Fortalecimiento de los vínculos:** La práctica de *mindfulness* en pareja o en familia fomenta la conexión emocional y fortalecer los lazos afectivos.
- **Mayor satisfacción en las relaciones:** Al cultivar la gratitud y la apreciación por los demás, se experimenta una mayor satisfacción en las relaciones interpersonales.

#### e) Beneficios ecológicos:

- **Mayor conexión con la naturaleza:** La atención plena invita a apreciar la belleza y la complejidad del mundo natural, fomentando una conexión más profunda con el entorno.
- **Consumo más consciente:** Al estar presentes en el momento, se toman decisiones de consumo más conscientes y responsables, considerando el impacto en el medio ambiente.
- **Reducción del estrés ambiental:** La atención plena ayuda a afrontar los desafíos ambientales con mayor calma y resiliencia, promoviendo acciones positivas para proteger el planeta.

- **Fomento de la sostenibilidad:** Al cultivar la gratitud por los recursos naturales, se promueve un estilo de vida más ecológico y respetuoso con el medio ambiente.
- **Mayor participación en la comunidad:** La atención plena puede inspirar a participar en acciones colectivas para proteger el medio ambiente y construir un futuro más sostenible.

#### f) Beneficios espirituales:

- **Mayor conexión con el momento presente:** La atención plena permite experimentar la vida en toda su plenitud, apreciando cada instante sin aferrarse al pasado o preocuparse por el futuro.
- **Desarrollo de la sabiduría y la compasión:** Al observar la naturaleza impermanente de la experiencia, se cultiva una mayor sabiduría y compasión hacia uno mismo y hacia los demás.
- **Profundización de la práctica espiritual:** La atención plena puede complementar y enriquecer cualquier camino espiritual, sea de ateos, creyentes o agnósticos.
- **Mayor sentido de paz interior:** Al aquietar la mente y conectar con una dimensión más profunda de la existencia, se experimenta una mayor sensación de paz y serenidad.
- **Exploración de la propia esencia:** La atención plena puede ser una herramienta poderosa para explorar preguntas existenciales y descubrir el verdadero sentido de la vida.

Estos son solo algunos de los beneficios potenciales de la práctica constante de la atención plena o *mindfulness*, los cuales se pueden observar desde las primeras prácticas y se convierten en un estado natural después de al menos ocho semanas de práctica por al menos de 5 a 10 minutos diarios.

La experiencia individual puede variar, pero la investigación científica y los testimonios personales de miles de personas respaldan ampliamente su impacto positivo en diversos aspectos de la vida. ¡Anímate a explorar los beneficios de la atención plena por ti mismo!

## 5) Ejemplos, paso a paso, para practicar la atención plena mientras realizas actividades cotidianas

### a) Lavarse los dientes:

- **Presta atención consciente:** Enfócate en esta actividad desde el momento en que tomas el cepillo y le pones la pasta dental.
- **Percibe:** Siente el sabor y la textura de la pasta de dientes mientras los cepillas.
- **Observa:** Sigue el movimiento del cepillo sobre tus dientes y encías.
- **Escucha:** Pon atención al sonido del agua mientras enjuagas tu boca.

### b) Bañarse:

- **Concéntrate:** Percibe la sensación del agua en tu piel.
- **Percibe:** Capta y disfruta el aroma del jabón o gel que estás usando.
- **Explora con curiosidad:** Observa y siente la suavidad de la espuma que, al ser llevada por tus manos, limpia y humecta cada parte de tu cuerpo.
- **Practica la atención plena:** Presta atención consciente a tu respiración mientras te bañas.

### c) Comer:

- **Percibe:** Mira con atención la comida que tienes enfrente.
- **Observa:** Permite dejarte tocar por los colores, formas y texturas de los alimentos.
- **Enfoca tu olfato:** Huele la comida antes de llevarla a la boca.
- **Siente sin prisas:** Mastica cada bocado lentamente, gustando los diferentes sabores.
- **Presta atención:** Siente las sensaciones físicas mientras comes, como el hambre, la saciedad y la satisfacción.

**d) Pasear al perro:**

- **Conecta con tu perro:** Observa su comportamiento, la forma en que camina, olfatea e interactúa con el entorno. Presta atención a su lenguaje corporal y a cómo se relaciona contigo.
- **Siente tu cuerpo:** Centra tu atención en las sensaciones físicas mientras caminas. Observa la postura de tu cuerpo, la respiración, el ritmo de tus pasos y el contacto de tus pies con el suelo.
- **Explora los sentidos:** Presta atención a lo que sientes con cada uno de tus cinco sentidos al percibir lo que te rodea. Observa los colores, las formas y las texturas del entorno. Escucha los sonidos de la naturaleza, el canto de los pájaros, el tráfico o el murmullo del agua. Inhala los aromas del aire fresco, las flores o la hierba mojada.
- **Practica la aceptación:** Acepta los pensamientos y emociones que surjan durante el paseo sin juzgarlos. Observa cómo aparecen y desaparecen sin aferrarte a ellos.

**e) Caminar en contacto con la naturaleza:**

- **Conéctate con la naturaleza:** Observa la belleza del entorno natural. Admira los árboles, las plantas, las flores, los animales e incluso el cielo y las nubes.
- **Camina con atención:** Siente el contacto de tus pies con la tierra o el sendero. Observa la textura del camino, las irregularidades del terreno y la sensación de caminar sobre la hierba, la arena o las piedras.
- **Respira profundamente:** Inhala el aire fresco y puro de la naturaleza. Siente cómo llena tus pulmones y revitaliza tu cuerpo. Exhala lentamente, liberando cualquier tensión o estrés.
- **Practica la gratitud:** Agradece la oportunidad de estar en contacto con la naturaleza. Reconoce los beneficios que aporta a tu bienestar físico y mental.

**f) Lavar la loza en la cocina:**

- **Concéntrate en la actividad:** Presta atención a cada paso del proceso de lavar la loza. Observa cómo utilizas el agua, cómo enjabonas los platos, cómo los frotas y los enjuagas.
- **Siente las sensaciones:** Siente la temperatura del agua, la textura del jabón y el roce de los platos en tus manos. Observa el movimiento de tus manos y brazos mientras lavas.
- **Practica la atención plena:** Sé consciente de tus pensamientos y emociones mientras lavas. Observa cómo surgen y desaparecen sin juzgarlos.
- **Encuentra la paz en la rutina:** Transforma la tarea de lavar la loza en un momento de paz y atención plena. Disfruta del proceso y de la sensación de completar una tarea.

**g) Regar el jardín:**

- **Conéctate con los sentidos:** Observa la belleza de las plantas y flores. Presta atención a sus colores, formas, texturas y aromas.
- **Siente el agua en tus manos:** Observa cómo fluye el agua por tus dedos mientras riegas las plantas. Siente la temperatura del agua y la sensación de humedad en tus manos.
- **Escucha los sonidos:** Presta atención a los sonidos del agua, el canto de los pájaros, el susurro del viento y otros sonidos de la naturaleza.
- **Practica la gratitud:** Agradece la oportunidad de estar en contacto con la naturaleza y cuidar las plantas. Disfruta del proceso de regar el jardín.

**h) Leer un libro:**

- **Elige un lugar tranquilo y sin distracciones.**
- **Toma una postura cómoda.**
- **Sostén el libro con atención:** Observa la portada, el título y el autor.
- **Presta atención a la textura del papel y a la sensación del libro en tus manos.**

- **Lee despacio y con atención:** Observa las palabras en la página y trata de comprender su significado.
- **Siente las emociones que surgen mientras lees.**
- **Si tu mente se distrae, vuelve suavemente tu atención al texto que estás leyendo.**

**i) Hacer ejercicio:**

- **Concéntrate en tu cuerpo:** Siente las sensaciones físicas mientras te mueves. Observa la postura de tu cuerpo, la respiración, el ritmo de tus movimientos y las sensaciones musculares.
- **Presta atención a tu respiración:** Coordina tu respiración con tus movimientos. Inhala profundamente cuando te expandes y exhala lentamente cuando te contraes.
- **Observa tus pensamientos y emociones:** Siente cómo surgen y desaparecen sin juzgarlos.
- **Disfruta del proceso:** Enfócate en la sensación de movimiento y en la alegría de hacer ejercicio.

**j) En una conversación:**

- **Escucha atentamente a la otra persona:** Presta atención a sus palabras, su tono de voz, su lenguaje corporal y sus expresiones faciales.
- **Evita interrumpir:** Deja que la otra persona termine de hablar antes de expresar tus propias ideas.
- **Observa tus propios pensamientos y emociones:** Siente cómo surgen y desaparecen sin juzgarlos.
- **Responde con atención y empatía:** Expresa tus pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa.
- **Disfruta de la interacción:** Enfócate en la conexión con la otra persona y en el intercambio de ideas.

## 6) La práctica de la Atención plena en medio de una situación de crisis, emergencia o desastre

La atención plena o *mindfulness* es una herramienta poderosa para navegar situaciones de crisis, emergencia o desastre al cultivar una presencia mental y una aceptación radical de la experiencia presente. En lugar de quedar atrapados en el miedo, la preocupación o la rumia sobre el pasado o el futuro, la práctica de la atención plena nos ancla en el aquí y ahora, permitiéndonos responder con mayor claridad y calma a la situación en cuestión.

### ¿Cómo funciona la práctica de la atención plena o *mindfulness* al estar afrontando una situación de crisis, de emergencia o de desastre?

- **Observación sin juicio:** Practicar la atención plena implica observar nuestros pensamientos, emociones y sensaciones físicas sin juzgarlos como "buenos" o "malos". Esto crea un espacio mental donde podemos reconocer y aceptar lo que estamos experimentando, reduciendo la reactividad emocional y promoviendo una respuesta más equilibrada.
- **Conciencia del momento presente:** Al centrarnos en el presente, evitamos quedar atrapados en narrativas catastróficas sobre el futuro o en remordimientos sobre el pasado. Esto nos permite evaluar la situación con mayor objetividad y tomar decisiones más informadas.
- **Aceptación:** La práctica de la atención plena o *mindfulness* nos enseña a aceptar la realidad tal como es, incluso si es desagradable o desafiante. Esta aceptación no implica resignación, sino más bien un reconocimiento de lo que está fuera de nuestro control, permitiéndonos enfocar nuestra energía en lo que podemos influir.
- **Compasión:** La práctica de la atención plena cultiva una actitud de bondad y comprensión hacia nosotros mismos y hacia los demás. Esto nos ayuda a afrontar las dificultades con mayor resiliencia y a conectarnos con otros en momentos de necesidad.

La práctica de la atención plena nos proporciona las herramientas para afrontar situaciones de crisis con mayor ecuanimidad, claridad y compasión, permitiéndonos responder de manera más efectiva y resiliente a los desafíos que se nos presentan.

A continuación, acerquémonos a algunos ejemplos del procedimiento para practicar la atención plena en momentos críticos:

#### **a) Ejemplo de cómo practicar la atención plena en medio de un asalto a mano armada**

Las personas que sufren un asalto a mano armada por lo general experimentan una crisis de ansiedad y pánico. El miedo les paraliza, su corazón late a mil por hora y sienten que te falta el aire.

Si estuvieras pasando una situación crítica de ese tipo u otra similar, en lugar de dejarte consumir por el pánico, puedes intentar aplicar la atención plena, aunque sea en pequeñas dosis, siguiendo estos pasos:

- **Observa:** Reconoce las sensaciones físicas del pánico: el corazón acelerado, la respiración agitada, el temblor en las manos, la sudoración. Observa también los pensamientos que surgen: "Voy a morir", "no puedo escapar".
- **Anclaje en el presente:** Intenta enfocarte en algo concreto en el presente, como el sonido de tu propia respiración o la sensación de tus pies en el suelo. Esto te ayudará a salir del torbellino de pensamientos catastróficos y a volver al momento presente.
- **Acepta:** Acepta que estás experimentando miedo y pánico, es una respuesta natural a una situación de peligro extremo. No luches contra esas emociones, simplemente permítete sentirlas sin juzgarte.

- **Respira:** Concéntrate en tu respiración. Inhala lenta y profundamente por la nariz, llenando tus pulmones de aire. Exhala lentamente por la boca, liberando la tensión. Repite varias veces.

### Importante:

- **Prioriza tu seguridad:** La atención plena no te hará inmune al peligro. Si es posible, sigue las instrucciones del asaltante y evita cualquier acción que pueda ponerte en riesgo.
- **Sé compasivo contigo mismo:** Estás pasando por una situación traumática. No te juzgues por sentir miedo o pánico.
- **Busca ayuda profesional:** Después del incidente, busca apoyo psicológico para procesar el trauma y aprender a manejar la ansiedad y el pánico en el futuro.

La atención plena puede ser una herramienta útil para manejar la ansiedad y el pánico, pero no es un sustituto de la ayuda profesional. Si estás experimentando ataques de pánico frecuentes o intensos, busca el apoyo de un profesional de la salud mental.

### b) Ejemplo de cómo practicar la atención plena al recibir el diagnóstico de cáncer invasivo en etapa o grado 3

Las personas que reciben el diagnóstico de cáncer invasivo en etapa o grado 3 suelen experimentar miedo, incertidumbre y sensación de vulnerabilidad.

Si estuvieras pasando una situación crítica de ese tipo u otra similar, en lugar de dejarte arrastrar por la desesperanza, puedes aplicar la atención plena, siguiendo estos pasos:

- **Observa:** Reconoce las emociones que estás experimentando: el miedo a lo desconocido, la tristeza por la pérdida de salud, la ira por la injusticia de la situación. Observa también las sensaciones físicas: la tensión en el pecho, el nudo en la garganta, la falta de energía.

- **Permanece presente:** En lugar de proyectarte en un futuro incierto o revivir momentos del pasado, concéntrate en el presente. Siente el contacto de tus pies con el suelo, el aire entrando y saliendo de tus pulmones, el latido de tu corazón.
- **Acepta:** Acepta el diagnóstico y las emociones que lo acompañan. No intentes negarlos o reprimirlos. Permítete sentirlos sin juzgarlos.
- **Sé compasivo contigo mismo:** Reconoce que estás pasando por un momento extremadamente difícil y que es normal sentirte abrumado. Trátate con amabilidad y comprensión. Busca apoyo en tus seres queridos, en grupos de apoyo o en profesionales de la salud mental.

**Importante:** La atención plena no cura por sí misma el cáncer ni elimina el miedo. Sin embargo, te brinda un espacio de calma y aceptación en medio de la tormenta emocional, permitiéndote afrontar el tratamiento y los desafíos que se presenten con mayor claridad y resiliencia. Te ayuda a conectar con tus recursos internos y a encontrar la fuerza para seguir adelante, un paso a la vez.

### **c) Ejemplo de cómo practicar la atención plena al recibir la noticia de desaparición de un ser amado muy cercano**

Las personas que reciben la noticia de la desaparición de un familiar muy cercano suelen experimentar shock, tristeza y desesperación.

Si estuvieras pasando una situación crítica de ese tipo u otra similar, en lugar de dejarte arrastrar por la angustia, puedes aplicar la atención plena siguiendo estos pasos:

- **Observa:** Reconoce las emociones que estás experimentando: la tristeza profunda, la ansiedad, la ira, la confusión. Observa también las sensaciones físicas: el nudo en la garganta, el vacío en el estómago, la dificultad para respirar.

- **Permanece presente:** En lugar de perderte en pensamientos sobre el pasado o en escenarios catastróficos sobre el futuro, concéntrate en el presente. Siente el contacto de tus pies con el suelo, el aire entrando y saliendo de tus pulmones, el latido de tu corazón.
- **Acepta:** Acepta el dolor y la incertidumbre que estás sintiendo. No intentes negarlos o reprimirlos. Permítete sentirlos sin juzgarlos.
- **Sé compasivo contigo mismo:** Reconoce que estás pasando por un momento muy difícil y que es normal sentirte abrumado. Trátate con amabilidad y comprensión. Busca apoyo en tus seres queridos o en profesionales si lo necesitas.

**Importante:** La atención plena no elimina el dolor ni te da respuestas inmediatas. Sin embargo, te brinda un espacio de calma y aceptación en medio de la tormenta emocional, permitiéndote afrontar la situación con mayor claridad y resiliencia. Te ayuda a conectar con tus recursos internos y a encontrar la fuerza para seguir adelante, un paso a la vez.

#### **d) Ejemplo de cómo practicar la atención plena en medio de un huracán de categoría 5**

Las personas que se encuentran en medio de un huracán de categoría 5, suelen sufrir momentos críticos al observar que el viento ruge, la lluvia azota las ventanas y los objetos vuelan por los aires.

Si estuvieras pasando una situación de ese tipo u otra similar, en la que se apoderan de ti el miedo, la ansiedad y la incertidumbre, en lugar de rendirte al pánico, puedes aplicar la atención plena:

- **Observa:** Reconoce las sensaciones físicas del miedo: el corazón latiendo con fuerza, la respiración rápida y superficial, la tensión en los músculos.

Observa también los pensamientos que surgen: "¿Sobreviviré a esto?", "¿qué pasará con mi hogar?".

- **Permanece presente:** En lugar de dejarte llevar por escenarios catastróficos o revivir experiencias pasadas, concéntrate en el presente. Siente el contacto de tu cuerpo con el suelo, el aire entrando y saliendo de tus pulmones, el sonido de la lluvia golpeando el techo.
- **Acepta:** Acepta que estás experimentando miedo, que es una respuesta natural a una situación de peligro extremo. No luches contra él, simplemente permítete sentirlo sin juzgarlo.
- **Actúa con claridad:** Una vez que hayas creado un espacio de calma interior, podrás evaluar la situación con mayor claridad y tomar las medidas necesarias para protegerte. Si estás en un lugar seguro, concéntrate en respirar profundamente y mantener la calma. Si necesitas evacuar, hazlo con cuidado y siguiendo las instrucciones de las autoridades.

**Importante:** La atención plena no elimina el miedo ni garantiza la seguridad en una situación de emergencia. Sin embargo, te proporciona las herramientas para afrontar la crisis con mayor ecuanimidad, claridad y resiliencia, lo que aumenta tus posibilidades de tomar decisiones acertadas y responder de manera efectiva a los desafíos que se te presentan.

#### **e) Ejemplo de cómo practicar la atención plena en medio de un terremoto de 5 grados en la escala de Richter**

Las personas que sufren la experiencia de un terremoto intenso sienten el suelo temblar, escuchan objetos caer y su corazón late acelerado.

Si estuvieras pasando una situación crítica de ese tipo u otra similar, en lugar de dejarte arrastrar por el pánico puedes intentar practicar la atención plena siguiendo estos pasos:

- **Anclaje en el presente:** En medio del caos y el miedo, la atención plena te invita a volver al momento presente:
  - En lugar de proyectarte en el futuro o revivir experiencias pasadas, concéntrate en el presente. Siente el contacto de tus pies con el suelo, el aire entrando y saliendo de tus pulmones.
  - En lugar de proyectar escenarios catastróficos o revivir traumas pasados, te enfocas en lo que está sucediendo ahora mismo: las sensaciones físicas, los sonidos, tu respiración. Esto te ayuda a mantenerte conectado a la realidad y a tomar decisiones más claras.
  - Ve a un lugar seguro, lejos de ventanas y objetos que puedan caer. Cierras los ojos y te enfocas en tu respiración. Sientes el aire entrando y saliendo de tus pulmones, y percibes el contacto de tu cuerpo con el suelo.
  
- **Observación sin juicio:** En lugar de luchar contra el miedo o la angustia, la atención plena te enseña a observar estas emociones sin juzgarlas:
  - Reconoce las sensaciones físicas del miedo: el corazón acelerado, la respiración agitada, la tensión muscular. Observa también los pensamientos que surgen: "¿Qué va a pasar?", "¿estoy en peligro?".
  - Reconoces que esas emociones y sensaciones desagradables están presentes, pero no te identificas con ellas. Esto crea un espacio de desapego que te permite responder de manera más adaptativa.
  - Notas el miedo en tu pecho y la tensión en tus músculos. Reconoces estas sensaciones sin juzgarlas, simplemente las observas como eventos pasajeros en tu experiencia.

- **Aceptación de la experiencia:** La atención plena te ayuda a aceptar que el terremoto está ocurriendo, que es una experiencia intensa y potencialmente peligrosa:
  - Acepta que estás experimentando miedo, que es una respuesta natural a una situación amenazante. No luches contra él, simplemente permítete sentirlo.
  - Esta aceptación no significa resignación, sino reconocer la realidad sin resistencia, lo que libera energía para actuar de manera constructiva.
  - Te dices a ti mismo: "Esto es un terremoto. Es intenso y da miedo, pero estoy aquí ahora mismo y estoy haciendo lo que puedo para mantenerme a salvo".
  
- **Compasión hacia uno mismo y los demás:** La atención plena cultiva la compasión, tanto hacia ti mismo como hacia los demás que están pasando por la misma experiencia:
  - Esto te ayuda a sentirte conectado y apoyado, incluso en medio de la adversidad.
  - Sientes compasión por ti mismo y por todos los afectados por el terremoto. Te recuerdas que no estás solo en esto.
  
- **Acción con claridad:** Una vez que hayas creado un espacio de calma interior es el momento de tomar acción:
  - Podrás evaluar la situación con mayor claridad.
  - Estarás en condiciones de tomar las medidas necesarias para buscar un lugar seguro o ayudar a otros y, en su momento, planear y actuar en la reparación de los daños.

Al practicar la atención plena durante el terremoto, es posible que aún sientas miedo, pero tendrás una mayor capacidad para mantener la calma, tomar decisiones racionales, cuidar de ti mismo y de los demás.

## f) Recomendaciones

Hemos abordado ejemplos de la forma de practicar la atención plena informal en medio de situaciones difíciles.

Al realizar prácticas de atención plena informal en actividades de la vida cotidiana, así como en medio de situaciones de crisis, emergencias y desastre, toma en cuenta lo siguiente:

- **Comienza a practicar la atención plena con pequeños momentos:** No es necesario dedicar mucho tiempo a la práctica de atención plena informal. Puedes empezar con dos a cinco al día y aumentar gradualmente la duración de la práctica.
- **No te desanimes, sé paciente:** Es normal que tu mente se distraiga al principio. No te frustres si esto sucede. Simplemente vuelve a enfocar tu atención en el momento presente. No te esfuerces demasiado ni intentes hacer las cosas con todo rigor, tan solo procura fluir en tu mejor esfuerzo y ser constante.
- **Sé creativo:** Puedes practicar la atención plena informal en cualquier actividad cotidiana. Experimenta y encuentra las formas que mejor te funcionen.
- **Vive la experiencia del proceso:** En medio de las actividades de la vida cotidiana, la atención plena es una experiencia agradable, relajante y placentera. En medio de situaciones desagradables de crisis, emergencias y

desastre, la atención plena es una herramienta que te ayuda a sentirte conectado y apoyado desde tu consciencia con tu fortaleza interior, incluso en medio de la adversidad.

La **atención plena o *mindfulness* informal** es una herramienta eficaz que ayuda a reducir el estrés, mejorar tu concentración, tomar decisiones sabias y aumentar tu bienestar general. Con **la práctica regular**, puedes aprender a vivir con más presencia, gestionar saludablemente situaciones de malestar y disfrutar más los momentos agradables de cada momento de tu vida. Las prácticas diarias y constantes te irán preparando y entrenando para estar en condiciones de afrontar de forma saludable los momentos desafiantes de la vida, así como para concentrar tu atención en el pleno disfrute de las actividades relajantes placenteras.

### **TAREA EN CASA**

#### **+ PRÁCTICAS DE ATENCIÓN PLENA O *MINDFULNESS* INFORMAL**

Mínimo 7 días de 7

#### **SEGUIR ESTOS DOS PASOS:**

- 1) Elegir las prácticas.
- 2) Registrar las prácticas.

<b>DÍA Y HORA</b>	<b>PRÁCTICAS ELEGIDAS</b>	<b>LA HICE ¿Sí? ¿No?</b>	<b>QUÉ BENEFICIOS NOTÉ</b>
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			
6)			
7)			

## PARA CONCLUIR LA SESIÓN, REVISAR TUS APRENDIZAJES:

¿Qué me llevo de la sesión?

- de qué me di cuenta,
- qué fue lo más útil o significativo.

## 5. Quinta sesión: Prácticas de actividades de autocuidado integral

El autocuidado es la práctica consciente y deliberada de cuidar de todos los aspectos de tu ser: físico, emocional, mental, social y espiritual. Es una forma de vida en la que priorizas tu bienestar general y te permite vivir una existencia más saludable, satisfactoria y plena.

A continuación, abordaremos algunas prácticas básicas de autocuidado y sus beneficios en distintos aspectos de la vida. Posteriormente, encontrarás un listado de 100 actividades de autocuidado.

### 1. Algunas prácticas básicas de autocuidado

#### 1) Autocuidado Físico:

- a) **Sueño suficiente:** Dormir las horas necesarias (entre 7 a 9 horas) para que tu cuerpo se repare, recupere y funcione de manera óptima.

**Beneficios:** Un sueño reparador ayuda a mejorar tu estado de ánimo y regulación emocional, a reducir el estrés, a mantener tu concentración, atención, creatividad, rendimiento de la memoria y aprendizaje, la capacidad de resolver problemas; mejora tu sistema inmunológico, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y de desequilibrios mentales; te proporciona mayor energía y vitalidad, regula tu metabolismo y mejora la calidad de vida.

**b) Alimentación saludable:** Consumir una variedad de alimentos nutritivos, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Evitar los alimentos procesados y altos en azúcar y grasas saturadas.

**Beneficios:** Una alimentación equilibrada proporciona a tu cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar correctamente; mejora tu estado de ánimo, reduce los síntomas de estrés, ansiedad y depresión; mejora la energía y concentración, las funciones del cerebro, la calidad del sueño, la salud mental y el bienestar general.

**c) Ejercicio regular:** Cualquier actividad física que eleve tu ritmo cardíaco y fortalezca tus músculos, como correr, nadar, bailar, hacer yoga o simplemente caminar.

**Beneficios:** El ejercicio no solo mejora tu condición física y te proporciona energía y vitalidad, sino que también libera endorfinas, hormonas que te hacen sentir bien y reducen el estrés; genera sensación de bienestar, disminuye los síntomas de ansiedad y depresión, eleva la autoestima, genera mayor capacidad de concentración y enfoque, ayuda a regular un sueño profundo y reparador; desarrolla la resiliencia, fomenta la socialización y mejora el estado de ánimo, la regulación emocional y una calidad de vida.

**d) Cuidado de la higiene personal:** Comprende una serie de prácticas diarias que buscan mantener la limpieza y salud de nuestro cuerpo, tales como: la higiene bucal, ocular, auditiva, nasal, ducha regular, cuidado de la piel y del cabello.

**Beneficios:** Estos hábitos básicos contribuyen a tu bienestar físico y a una buena imagen personal, aumentando la autoestima. También reducen el estrés y la ansiedad al mejorar la apariencia. Mantener la sensación de bienestar, limpieza y frescura, y cuidar de nosotros mismos, mejora el estado de ánimo, la capacidad de concentración y la productividad.

## 2) Autocuidado emocional:

- a) **Respiración consciente, meditación y atención plena:** Enfocan tu mente, de manera consciente, en el momento presente, sin juzgar.

**Beneficios:** Estas prácticas, realizadas de manera constante, disminuyen los síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión; mejoran la calidad del sueño; aumentan tu concentración y claridad mental, el estado de ánimo y tu capacidad para manejar las emociones. También desarrollan una mayor conexión con la autoconsciencia, con el propio cuerpo, las sensaciones, las emociones y los patrones de pensamiento y comportamiento; promueven la aceptación de uno mismo y la compasión hacia las propias limitaciones y las de los demás. Así mismo, ayudan a aprender a afrontar los desafíos y dificultades con mayor serenidad, aceptación, compromiso y plenitud; fortalecen la capacidad de adaptación al cambio y la superación de las adversidades; contribuyen notablemente para el cultivo del bienestar y la salud mental.

- b) **Yoga:** Una disciplina que combina posturas físicas (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y meditación.

**Beneficios:** El yoga mejora la flexibilidad, la fuerza física y la relajación, además de promover la conexión mente-cuerpo. También promueve la relajación profunda y la calma mental; enfoca la atención en el momento presente, reduce la rumiación mental y la preocupación, el estrés y la ansiedad; mejora el estado de ánimo y el bienestar emocional, así como la atención, la concentración y la claridad mental. La práctica del yoga promueve la autoconsciencia, la conexión con el propio cuerpo, las sensaciones y emociones; fomenta la aceptación de uno mismo y el amor propio; mejora la calidad del sueño. Así mismo, desarrolla la resiliencia al fortalecer la capacidad para afrontar los desafíos físicos y mentales con serenidad, la adaptación al cambio y la superación de la adversidad;

fomenta la conexión social y el bienestar emocional al conocer gente nueva y establecer relaciones sociales.

- c) Psicoterapia:** Conversar con un profesional de la salud mental, emocional y conductual.

**Beneficios:** Ayuda al autoconocimiento y manejo de emociones; mejora de relaciones, la calidad de vida y el bienestar general. Disminuye los síntomas de ansiedad, depresión y otros desequilibrios mentales, y desarrolla habilidades de afrontamiento de cambios importantes,

- d) Pasar tiempo en la naturaleza:** Estar en contacto con la naturaleza, por ejemplo: ejercitarte en actividades al aire libre, senderismo y caminatas, ciclismo en áreas verdes y caminos rurales, así como en deportes acuáticos. También sentarte en un parque, acampar bajo las estrellas, ir de día de campo y observar las aves, practicar jardinería y fotografía de naturaleza.

**Beneficios:** Puede ayudarte a reducir el estrés y la ansiedad, aumentar tu autoestima, confianza y estado de ánimo; tiene un efecto calmante y rejuvenecedor. También mejora la calidad del sueño, fomenta la conexión social, reduce la fatiga mental. Así mismo, brinda sensación de libertad y bienestar, fomenta la creatividad y el disfrute de la vida, cultiva la interacción con la tierra, las plantas y los ciclos naturales, conecta con la belleza y la tranquilidad del entorno.

- e) Practicar aficiones:** Dedicar tiempo a actividades que disfrutas, como pintar, leer, escuchar música, tocar un instrumento, ver películas, viajar, hacer deporte, jardinería, coleccionismo, cocina, fotografía, videojuegos, manualidades y presenciar actividades artísticas y culturales.

**Beneficios:** Te permiten desconectarte de las preocupaciones o actividades estresantes diarias, relajarte y expresarte creativamente; reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo, el bienestar y

la salud mental. La práctica de tus aficiones también te permiten aumentar la autoestima y la confianza, así como la concentración y la creatividad, fomentar la socialización, desarrollar habilidades, conocimientos, sentido de propósito y satisfacción, así como lograr una vida más satisfactoria y plena.

### 3) Autocuidado mental:

#### a) **Lectura:** Leer libros, artículos o revistas.

**Beneficios:** Estimula tu mente, amplía tus conocimientos y te proporciona nuevas perspectivas; reduce el estrés y la ansiedad, promueve la calma y la tranquilidad, mejora el estado de ánimo y aumenta la sensación de bienestar, ejercita el cerebro mejorando la memoria, concentración y atención; fomenta el pensamiento crítico, la capacidad de análisis y de expresión escrita y oral; desarrolla habilidades lingüísticas al enriquecer el vocabulario, la gramática y la ortografía; aumenta la empatía y la inteligencia emocional, logra un mayor conocimiento de las culturas y comprensión del mundo, desafía las creencias limitantes y promueve el crecimiento personal, incrementa la calidad del sueño, estimula la imaginación y la creatividad.

#### b) **Aprendizaje de algo nuevo:** Estudiar un nuevo idioma, aprender a tocar un instrumento musical, conocer lugares de interés especial, asistir a una conferencia, tomar un curso en línea y otras formas de aprendizaje.

**Beneficios:** Son excelentes formas de mantener tu mente activa, desafiarte a ti mismo, crecer y evolucionar como persona. Además, ayudan a explorar nuevas ideas, habilidades o conocimientos, contribuyen a la motivación, a enfocar la atención en información nueva y a ejercitar la memoria, fomentan la creatividad, fortalecen las funciones del cerebro, aumentan la autoestima y la confianza en uno mismo. Así

mismo, reducen los niveles de estrés y ansiedad, mejoran el estado de ánimo, brindan sentido de propósito, fomentan la socialización, preparan para afrontar nuevas situaciones, la adaptabilidad a los cambios y el aumento de la resiliencia ante la adversidad, por lo que contribuyen al bienestar y a la salud mental.

### c) Resolución de rompecabezas y otros juegos mentales

**Beneficios:** Ayudan a mejorar tu memoria, concentración, habilidades de pensamiento crítico y resolución de problemas, más allá del entretenimiento. También mejoran la agilidad mental, el procesamiento de la información y la capacidad de respuesta. Además, reducen los niveles de estrés y ansiedad, generan un estado de flujo, sensación de logro, creatividad y previenen el deterioro de las capacidades mentales, creando una sensación de bienestar.

d) **Diario o *Journaling*:** Escribir en un diario personal lo que sucedió en tu día, tus experiencias, pensamientos y sentimientos, metas y sueños, lecciones aprendidas, gratitud, ideas, reflexiones, poemas o historias. Con el tiempo, puedes ver cómo evolucionas y aprendes de ti mismo.

**Beneficios:** Permite conocerte y elevar tu autoestima, expresarte, reflexionar sobre tus experiencias y encontrar soluciones a tus problemas. También reduce el estrés y la ansiedad, aumenta la gestión emocional y la claridad mental. Así mismo, fomenta la creatividad, fortalece la memoria, mejora la comunicación, procesa experiencias traumáticas y desarrolla la gratitud.

## 4) Autocuidado social:

a) **Conectar con amigos y familiares:** Pasar tiempo con personas en quienes confías y te importan, fortalecer vínculos afectivos y mantener relaciones sociales fuertes.

**Beneficios:** Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, a prevenir el aislamiento y la depresión, a desarrollar habilidades sociales y a resolver conflictos. También fortalece el sistema inmunológico, reduce el riesgo de enfermedades crónicas. Además, genera sentido de pertenencia, apoya en momentos difíciles, brinda oportunidades de crecimiento y creación de experiencias felices.

**b) Participar en actividades sociales:** Unirse a grupos o clubes, asistir a eventos sociales, hacer voluntariado, practicar el altruismo y participar en una organización ciudadana en favor de causas sociales.

**Beneficios:** Te permite conocer gente nueva y ampliar tu círculo social, reduce el aislamiento, la soledad y el estrés. También mejora el estado de ánimo y la salud física, aumenta la autoestima y la confianza. Así mismo, desarrolla habilidades de comunicación, empatía, trabajo en equipo, resolución de conflictos, sentido de pertenencia y conexión, así como oportunidades de aprendizaje y crecimiento.

## **5) Autocuidado Espiritual:**

**a) Meditación y atención plena:** Enfocar la mente en el momento presente, sin juicios, aquietando pensamientos.

**Beneficios:** Permiten una conexión más profunda contigo mismo y con el universo; ayudan a aumentar la claridad mental, reducir el estrés y encontrar paz interior. También mejoran la concentración, la atención y el estado de ánimo; entrenan a la mente para enfocarse en el momento presente. Además, facilitan la regulación emocional, promueven la relajación, reducen la tensión y disminuyen la presión arterial, aumentan la calidad del sueño, fortalecen el sistema inmunológico, reducen el dolor

crónico, ayudan a afrontar las dificultades y adversidades con mayor serenidad, aceptación, compromiso y resiliencia.

**b) Reflexión inspiradora:** Dedicar tiempo a la reflexión sobre el significado de la vida, con la ayuda de textos luminosos de sabiduría, poesía, filosofía o teología.

**Beneficios:** Te permite conectar contigo mismo y encontrar un sentido más profundo a la vida. También te ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, a crear un estado de calma y serenidad, a tener mayor claridad y propósito. Así mismo, contribuye a desarrollar la resiliencia, fomentar la transformación interior, el crecimiento y la evolución espiritual; mejora la empatía y la compasión, y aumenta la gratitud y la paz interior.

**c) Oración:** Para las personas creyentes, desde el punto de vista religioso establece comunicación directa con Dios, un Ser supremo o entidad divina, como acto de conexión, diálogo o agradecimiento. Desde el punto de vista de la espiritualidad, la oración puede ser una forma de unión interior con tu propio ser o la Consciencia Universal; de conectarte con algo más grande que tú, con tu propósito de vida, ideales y valores.

**Beneficios:** La oración, desde ambas perspectivas, incrementa y desarrolla el autoconocimiento, la fortaleza interior, la esperanza, la fe, el consuelo, la gratitud, la compasión y el perdón. También desarrolla el sentido de comunidad, conexión social y pertenencia; reduce el estrés y la ansiedad, mejora el estado de ánimo, el bienestar emocional y la atención plena. Así mismo, fortalece la resiliencia, la estabilidad interior en momentos de incertidumbre, así como la aceptación y el compromiso en medio de situaciones difíciles, proporcionando mayor claridad y propósito, y contribuyendo a la evolución de los niveles de consciencia.

**d) Conexión con la naturaleza:** Implica **establecer una relación consciente y profunda con el entorno natural**, apreciando su belleza, sintiendo su energía

y reconociendo nuestra interdependencia con él. Va más allá de simplemente estar al aire libre; se trata de una **inmersión sensorial y emocional** en la que nos abrimos a la experiencia de la naturaleza con todos nuestros sentidos.

**Beneficios:** La conexión con la naturaleza ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, aumenta la claridad mental y la creatividad, fortalece la sensación de asombro que nos vincula con algo más grande que nosotros mismos. También promueve la introspección y el autoconocimiento, fomenta la sanación emocional y permite sentirse conectado con el universo y apreciar la belleza del mundo que nos rodea.

El autocuidado integral es un viaje individual. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. La clave está en encontrar las actividades que mejor se adapten a tus necesidades, posibilidades y preferencias. ¡Explora diferentes prácticas y descubre lo que te proporcione una experiencia de autocuidado, consciencia y plenitud!

## 2. Prácticas de Autocuidado Integral

A continuación, encontrarás 100 prácticas de autocuidado en los diferentes aspectos: físico, emocional, mental, social, ecológico y espiritual.

### 1) Autocuidado Físico

1. Mantener una rutina de sueño regular de 8 horas.
2. Hidratarse adecuadamente (litros diarios = mi peso / 7).
3. Realizar ejercicio físico moderado 30 minutos diarios.
4. Practicar estiramientos al despertar.
5. Mantener una alimentación balanceada.
6. Tomar descansos activos durante el trabajo.
7. Practicar la respiración consciente.

8. Mantener una postura adecuada.
9. Realizar chequeos médicos preventivos.
10. Practicar yoga o pilates.
11. Darse automasajes.
12. Tomar baños relajantes.
13. Caminar descalzo en la naturaleza.
14. Mantener una higiene personal impecable.
15. Practicar ejercicios de vista (descansos visuales).
16. Bailar libremente.
17. Realizar actividades al aire libre.
18. Mantener un horario regular de comidas.
19. Practicar técnicas de relajación muscular.
20. Escuchar las señales del cuerpo.

## **2) Autocuidado emocional**

21. Practicar la gratitud diariamente.
22. Mantener un diario emocional.
23. Establecer límites saludables.
24. Permitirse sentir y expresar emociones.
25. Practicar el perdón (a uno mismo y a otros).
26. Celebrar los pequeños logros.
27. Desarrollar la autocompasión.
28. Practicar afirmaciones positivas.
29. Identificar y nombrar emociones.
30. Buscar apoyo emocional cuando sea necesario.
31. Practicar la paciencia.
32. Permitirse momentos de vulnerabilidad.
33. Cultivar el optimismo realista.
34. Gestionar el estrés de manera saludable.

35. Practicar la aceptación.
36. Desarrollar resiliencia emocional.
37. Aprender a decir "no".
38. Practicar el autodiálogo positivo.
39. Reconocer y celebrar las propias fortalezas.
40. Permitirse momentos de tristeza.

### **3) Autocuidado mental**

41. Leer regularmente.
42. Aprender algo nuevo cada día.
43. Practicar la atención plena (*mindfulness*).
44. Hacer ejercicios de memoria.
45. Resolver rompecabezas.
46. Limitar el consumo de redes sociales.
47. Practicar la creatividad.
48. Establecer metas realistas.
49. Organizar el espacio de trabajo.
50. Mantener una lista de tareas manejable.
51. Practicar la concentración.
52. Desconectarse digitalmente.
53. Estimular la curiosidad.
54. Practicar juegos de estrategia.
55. Desarrollar nuevas habilidades.
56. Escribir reflexivamente.
57. Practicar la visualización.
58. Mantener un horario estructurado.
59. Escuchar podcasts educativos.
60. Practicar la toma de decisiones consciente.

#### **4) Autocuidado Social**

61. Mantener contacto regular con seres queridos.
62. Participar en actividades grupales.
63. Cultivar amistades significativas.
64. Practicar la escucha activa.
65. Participar en la comunidad.
66. Buscar mentores.
67. Ofrecer ayuda a otros.
68. Asistir a eventos sociales.
69. Compartir tiempo en familia.
70. Unirse a grupos de interés común.
71. Practicar la comunicación asertiva.
72. Cultivar relaciones profesionales.
73. Participar en voluntariados.
74. Crear tradiciones sociales.
75. Celebrar fechas importantes.
76. Mantener conversaciones significativas.
77. Practicar la empatía.
78. Participar en deportes grupales.
79. Organizar reuniones sociales.
80. Mantener conexiones intergeneracionales.

#### **5) Autocuidado ecológico**

81. Reducir el consumo de plásticos.
82. Practicar el reciclaje.
83. Cultivar plantas.
84. Consumir productos locales.
85. Usar transporte sostenible.
86. Ahorrar energía.

87. Reducir el desperdicio.
88. Compostar residuos orgánicos.
89. Participar en limpiezas comunitarias.
90. Conectar con la naturaleza.

## **6) Autocuidado espiritual**

91. Practicar la meditación.
92. Cultivar el silencio interior.
93. Conectar con valores personales.
94. Practicar rituales significativos.
95. Explorar la filosofía.
96. Cultivar el asombro.
97. Practicar la contemplación.
98. Buscar significado en experiencias.
99. Desarrollar una práctica espiritual personal.
100. Cultivar la sabiduría interior.

Ahora tienes a tu alcance una guía completa de prácticas de autocuidado dividida en seis categorías principales. Cada práctica está diseñada para contribuir al bienestar integral.

### **Reflexiona y toma nota:**

- 1) ¿Cuáles de esas 100 prácticas de autocuidado ya realizas de forma habitual?
- 2) ¿Cuáles de esas prácticas de autocuidado vas a sumar como hábitos diarios?
- 3) ¿De qué forma? ¿Cuándo?

### **Muy importante:**

- **Personaliza tu rutina:** Elige y combina diferentes actividades que disfrutes y que se adapten a tu estilo de vida, para crear una rutina propia de autocuidado.

- **Sé paciente:** Los cambios no ocurren de la noche a la mañana. Permítete tiempo para experimentar los beneficios del autocuidado.
- **Sé constante:** La clave está en la disciplina y perseverancia. Incorpora estas prácticas a tu vida diaria y notarás los beneficios a mediano y largo plazo.

## **TAREA EN CASA**

### **+ PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO**

Mínimo 7 días de 7

### **SEGUIR ESTOS PASOS:**

- 1) Elegir las prácticas de autocuidado.
- 2) Registrar las prácticas.
- 3) Planear y formalizar tu rutina de actividades diarias.

<b>DÍA Y HORA</b>	<b>PRÁCTICAS ELEGIDAS</b>	<b>LA HICE ¿Sí? ¿No?</b>	<b>QUÉ BENEFICIOS NOTÉ</b>
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			
6)			
7)			

### **PARA CONCLUIR LA SESIÓN, REVISAR TUS APRENDIZAJES:**

¿Qué me llevo de la sesión?

- de qué me di cuenta,
- qué fue lo más útil o significativo.

## 6. Sexta sesión: Prácticas de actividades placenteras saludables

### 1) Potenciar las actividades placenteras saludables

Las actividades placenteras son aquellas que te generan **satisfacción, alegría y bienestar**. Son acciones de autocuidado que te permiten conectar contigo mismo/a, desconectarte del estrés, dedicar tiempo a lo que te gusta, a lo que disfrutas y es saludable.

Estas actividades no tienen que ser costosas o complicadas, de hecho, muchas de las más beneficiosas son sencillas y cotidianas. Lo importante es que te brinden un momento de disfrute y relajación, permitiéndote enfocarte en lo positivo y desarrollar una mejor calidad de vida.

#### Ejemplos de algunas actividades placenteras saludables:

- a) **Pasar tiempo en la naturaleza:** Dar un paseo por el parque, sentarte junto a un río o simplemente observar las estrellas, pueden ser actividades muy relajantes y revitalizantes.
- b) **Practicar una afición:** Dedicar tiempo a una actividad que te apasiona y que disfrutas, como pintar, leer, tocar un instrumento musical o hacer jardinería, te permite expresar tu creatividad y sentirte realizado.
- c) **Escuchar música:** La música tiene un gran poder para mejorar nuestro estado de ánimo y reducir el estrés, siempre que tengan letras positivas y motivadoras, evitando por lo tanto las que tienen quejas, insultos y expresiones estresantes.
- d) **Meditar o hacer yoga:** Estas prácticas te ayudan a conectar con tu cuerpo, calmar tu mente y regular tus emociones.
- e) **Dar un masaje o un baño relajante:** Consentir tu cuerpo con un masaje o un baño caliente te ayudará a liberar tensiones y a sentirte renovado.
- f) **Pasar tiempo con tus seres queridos:** Rodearte de las personas que te hacen sentir bien, te aportará compañía, apoyo y momentos de alegría.

- g) **Aprender algo nuevo:** Tomar una clase, leer un libro o ver un documental sobre un tema que te interese te ayudará a mantener tu mente activa y a sentirte realizado.
- h) **Viajar:** Descubrir nuevos lugares y culturas te permitirá ampliar tus horizontes y vivir nuevas experiencias.
- i) **Disfrutar de la buena comida:** Comer alimentos saludables y sabrosos te proporcionará placer y te ayudará a mantenerte sano.
- j) **Dormir lo suficiente:** Dormir bien es esencial para tu salud física y mental, asegurando un sueño nocturno de un promedio de ocho horas.

## 2) Evitar actividades placenteras que causan daños a la salud

Elige actividades placenteras que te gusten y que te hagan experimentar emociones agradables. Si bien es importante disfrutar de actividades placenteras, es fundamental reconocer que algunas pueden ser perjudiciales para la salud física y mental a largo plazo. Estas actividades pueden parecer atractivas en el momento, pero con el tiempo pueden llevar a la adicción, a problemas de salud, dificultades emocionales y afectar negativamente las relaciones interpersonales.

Entre las actividades placenteras que causan daños a la salud podemos señalar las siguientes:

- a) **Abuso de drogas y alcohol:** Aunque pueden proporcionar placer temporal, generan dependencia, dañan el cuerpo y afectan el cerebro, llevando a problemas de salud graves e incluso la muerte.
- b) **Fumar:** La nicotina es altamente adictiva y el tabaco causa enfermedades respiratorias, cardiovasculares y cáncer.
- c) **Juego compulsivo:** La búsqueda constante de la emoción del juego puede llevar a la ruina económica, problemas familiares y aislamiento social.
- d) **Adicción a las redes sociales y la tecnología:** El uso excesivo de internet, videojuegos o redes sociales puede generar aislamiento, ansiedad, depresión y afectar la vida social y laboral.

- e) **Compras compulsivas:** La necesidad de comprar de forma descontrolada para obtener satisfacción temporal puede llevar a problemas financieros y emocionales.
- f) **Conducción temeraria:** Exponerse a situaciones peligrosas al volante por la búsqueda de adrenalina pone en riesgo la vida propia y la de los demás.
- g) **Relaciones sexuales sin protección:** Aumenta el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.
- h) **Atracones de comida:** Ingerir grandes cantidades de alimentos en poco tiempo para aliviar emociones negativas puede conducir a problemas de salud como obesidad, diabetes y trastornos alimenticios.

**La línea entre el placer saludable y el no saludable puede ser delgada.** Es fundamental ser consciente del impacto de las actividades en tu bienestar a largo plazo.

- Las actividades placenteras no saludables suelen ser una forma de evadir problemas o emociones difíciles. Es importante buscar alternativas saludables para afrontar estas situaciones.
- El verdadero bienestar se encuentra en un equilibrio entre el placer y la responsabilidad. Elige actividades que te hagan sentir bien hoy y te permitan disfrutar de una vida saludable y plena el resto de tu existencia.
- No te sientas culpable por dedicar tiempo a ti mismo/a. El autocuidado es esencial para tu salud y bienestar.
- Sé constante. Practicar actividades placenteras saludables, de manera regular, te ayudará a mejorar tu autoestima y tu calidad de vida.

### **3) El papel de la dopamina en la motivación para realizar actividades placenteras**

#### **a) Qué es la dopamina**

La dopamina es un neurotransmisor, es decir, una sustancia química que se produce en el cerebro y que actúa como mensajero entre las neuronas. Imagina que las neuronas son como pequeñas estaciones de radio que se comunican entre sí a través de ondas de radio. La dopamina sería una de esas ondas, llevando información de una neurona a otra.

Esta sustancia juega un papel fundamental en diversas funciones cerebrales, incluyendo:

- **Motivación y placer:** La dopamina es esencial para la motivación, el deseo y la búsqueda de recompensas. Nos impulsa a realizar acciones que nos generan placer y satisfacción, como comer, escuchar música o alcanzar una meta.
- **Movimiento:** La dopamina controla los movimientos musculares y la coordinación. Niveles bajos de dopamina pueden provocar temblores, rigidez y dificultad para moverse, como ocurre en la enfermedad de Parkinson.
- **Aprendizaje y memoria:** La dopamina participa en el proceso de aprendizaje y la formación de nuevos recuerdos, especialmente aquellos relacionados con experiencias gratificantes.
- **Atención:** La dopamina ayuda a mantener la concentración y el enfoque. Niveles adecuados de dopamina son importantes para prestar atención a las tareas y filtrar las distracciones.
- **Estado de ánimo:** La dopamina influye en el estado de ánimo y las emociones. Niveles bajos de dopamina se asocian con la depresión, mientras que niveles altos pueden generar euforia.
- **Sueño:** La dopamina regula el ciclo sueño-vigilia. Niveles bajos de dopamina pueden provocar somnolencia.

## **b) Papel de la dopamina en la práctica de actividades placenteras saludables**

Mantener niveles adecuados de dopamina es fundamental para una vida saludable y equilibrada.

A diferencia del pico intenso y artificial que provocan las sustancias adictivas, las actividades saludables liberan dopamina de forma gradual y natural, promoviendo un estado de ánimo positivo y reforzando la conducta saludable a largo plazo.

Veamos cómo la dopamina influye en la práctica de actividades placenteras saludables:

- **Motivación e Iniciativa:**
  - La dopamina nos impulsa a iniciar actividades que anticipamos como placenteras.
  - Por ejemplo, la expectativa de disfrutar de un paseo en bicicleta, de la satisfacción de terminar un libro o de la alegría de compartir tiempo con amigos libera dopamina, motivándonos a empezar esas actividades.

- **Refuerzo positivo:**
  - Cuando realizamos actividades placenteras saludables, experimentamos un aumento moderado de dopamina que refuerza la conducta.
  - Esto crea un ciclo positivo: cuanto más realizamos la actividad, más la asociamos con el placer y la satisfacción, lo que aumenta nuestra motivación para repetirla en el futuro.
  
- **Sensación de logro y satisfacción:**
  - Alcanzar metas, aunque sean pequeñas, en actividades saludables como aprender una nueva habilidad, completar un proyecto creativo o superar un reto físico, libera dopamina y genera una sensación de logro y satisfacción personal.
  - Esto refuerza la autoestima y la confianza en uno mismo.
  
- **Fomento de hábitos saludables:**
  - La dopamina ayuda a consolidar hábitos saludables a largo plazo.
  - Al asociar el ejercicio físico, la meditación o una alimentación saludable con sensaciones placenteras, es más probable que los incorporemos a nuestra rutina diaria.
  
- **Regulación del estado de ánimo:**
  - La liberación regular de dopamina a través de actividades placenteras saludables contribuye a estabilizar el estado de ánimo, reduciendo la ansiedad, la depresión y aumentando la sensación de bienestar general.

La dopamina actúa como un motor interno que nos impulsa a buscar y mantener actividades que nos hacen bien. Al elegir actividades placenteras saludables, aprovechamos el poder de la dopamina para cultivar hábitos positivos, fortalecer nuestra salud mental y disfrutar de una vida más plena y satisfactoria.

### **c) Papel de la dopamina en la práctica de actividades placenteras que causan daños a la salud**

Por otro lado, la dopamina también juega un papel crucial en el desarrollo y mantenimiento de las adicciones. Para entenderlo mejor, primero hay que comprender cómo funciona este neurotransmisor en nuestro cerebro:

- **Sistema de recompensa:** La dopamina es una sustancia química que se libera en el cerebro cuando experimentamos placer o satisfacción. Esto refuerza la conducta que nos llevó a esa sensación, haciendo que sea más probable que la repitamos. Comer un alimento delicioso, escuchar tu música favorita o lograr una meta son ejemplos de actividades que liberan dopamina de forma natural.
- **Refuerzo y motivación:** La dopamina no solo está relacionada con el placer en sí, sino también con la anticipación y la motivación para buscarlo. Nos impulsa a repetir acciones que nos han proporcionado satisfacción en el pasado.

### Ahora bien, ¿qué ocurre con las sustancias y prácticas adictivas?

- **Aumento artificial de la dopamina:** Drogas como la cocaína, la heroína o el alcohol, y conductas adictivas como el juego o las compras compulsivas, provocan un aumento masivo y artificial de dopamina en el cerebro, mucho mayor que el que se produce de forma natural.
- **Refuerzo de la adicción:** Este aumento desproporcionado de dopamina "secuestra" el sistema de recompensa del cerebro, creando una fuerte asociación entre la sustancia o la conducta adictiva y la sensación de placer. Esto refuerza la adicción, haciendo que la persona busque compulsivamente repetir la experiencia para obtener esa misma sensación.
- **Tolerancia y dependencia:** Con el tiempo, el cerebro se adapta a los niveles elevados de dopamina, lo que genera tolerancia. Esto significa que la persona necesita consumir mayores cantidades de la sustancia o realizar la conducta con mayor frecuencia para obtener el mismo efecto. Además, se desarrolla una dependencia física y psicológica, experimentando síntomas de abstinencia desagradables al intentar dejar la adicción.

La dopamina es un componente clave en el ciclo de la adicción. Si bien en un inicio proporciona una sensación intensa de placer, con el tiempo lleva a la búsqueda compulsiva de la sustancia o de la conducta, a pesar de las consecuencias negativas para la salud y la vida de la persona.

Es importante recordar que las adicciones son enfermedades complejas con múltiples factores involucrados, no solo la dopamina. Factores genéticos, ambientales y psicológicos también juegan un papel importante.

#### 4) Lista de actividades placenteras saludables

Diane J. MacPhillamy y Peter M. Lewinsohn, dos investigadores importantes en el campo de la psicología, conocidos principalmente por su trabajo en la teoría conductual de la depresión, crearon un listado de 274 actividades agradables, de las cuales he seleccionado 252 para tu consideración:

1. Ir al campo en contacto con la naturaleza	2. Hacer contribuciones a obras de beneficio comunitario	3. Hablar de deportes
4. Conocer a alguien nuevo	5. Ir a un concierto	6. Planificar excursiones o vacaciones
7. Comprar cosas significativas	8. Ir a la playa o a la piscina	9. Hacer trabajos artísticos, tales como pintura, escultura, dibujo, cine
10. Escalar o hacer montañismo	11. Leer la Biblia u otros libros sagrados	12. Jugar al fútbol, basquetbol, volibol u otros juegos
13. Reordenar o redecorar mi habitación o casa	14. Asistir a acontecimientos deportivos	15. Leer un libro, revista o artículo interesante
16. Contemplar las estrellas, los planetas o la luna	17. Leer historias, novelas, poemas y obras de teatro	18. Ir a un club, tertulia o lugar de reunión recreativa
19. Asistir a conferencias	20. Respirar aire puro	21. Componer o hacer arreglos musicales
22. Hablar con claridad y calidez	23. Practicar navegación de canoa, motor, vela	24. Complacer a tus hijos y a otros familiares
25. Restaurar antigüedades, retocar los muebles	26. Ver un programa relajante en la televisión	27. Ir de campamento
28. Hablar de política	29. Subir a coches, bicicletas, motocicletas, tractores	30. Planear para el futuro
31. Jugar a las cartas	32. Completar una tarea difícil	33. Reír
34. Resolver un problema, acertijo, crucigrama, etc.	35. Asistir a bodas, bautizos, comuniones	36. Afeitarse
37. Almorzar con amigos o socios	38. Jugar al tenis	39. Ducharse
40. Trabajar la madera, carpintería	41. Escribir historias, novelas, obras de teatro o poesía	42. Estar con animales
43. Asistir a un festival,	44. Explorar	45. Participar en una

concierto, opera, ballet o al teatro		competición deportiva
46. Conversar franca y abiertamente	47. Cantar en grupo	48. Laborar en tu trabajo de siempre
49. Ir a una fiesta o guateque	50. Participar en funciones sociales, tómbolas benéficas	51. Hablar un idioma extranjero
52. Ir a reuniones cívicas o de club social, homenajes	53. Ir a una reunión de negocios o a un congreso	54. Viajar, pasear
55. Tocar un instrumento musical	56. Preparar sándwiches	57. Patinar
58. Recibir ayuda	59. Vestir informalmente	60. Peinarte o cepillarte el pelo
61. Actuar, representar un papel	62. Echarte una siesta	63. Estar con amigos
64. Envasar, congelar, hacer conservas	65. Conducir relajadamente admirando el paisaje	66. Resolver un asunto personal
67. Darte un baño	68. Cantar solo	69. Preparar comida
70. Hacer trabajos manuales para vender o regalar	71. Practicar deportes acuáticos	72. Estar con tus nietos
73. Jugar al ajedrez o damas	74. Realizar trabajos de artesanía, alfarería, joyería, cuero, perlas, telar	75. Rascarte
76. Maquillarte, arreglarte el cabello	77. Diseñar o hacer bocetos	78. Visitar personas enfermas
79. Brindar, animar una fiesta	80. Jugar a los bolos	81. Hacer algo atractivo en una reunión
82. Observar animales salvajes	83. Tener una idea original	84. Cuidar el jardín, trabajar y cuidar la tierra
85. Leer ensayos o literatura teórica, académica o profesional	86. Llevar ropas nuevas	87. Bailar
88. Tomar el sol	89. Montar en moto	90. Sentarte y pensar
91. Comer y convivir en compañía de otras personas	92. Ver que suceden cosas buenas a tu familia o amigos	93. Ir a una feria, carnaval, circo, zoológico, parque de atracciones
94. Hablar de historia, de religión, de política	95. Jugar tu juego favorito, de mesa o al aire libre	96. Planear u organizar algo
97. Escuchar los sonidos de la naturaleza	98. Fluir	99. Conversar animadamente
100.	101. Escuchar la radio	102. Invitar a amigos a casa
103. Dar un paseo por la playa o por el campo	104. Presentar personas que posiblemente	105. Hacer regalos

	simpatizarán	
106. Hacer trabajos de voluntariado, servicios a la comunidad	107. Recibir cartas, postales, notas	108. Observar el cielo, las nubes, la lluvia
109. Comprar algo para tu familia	110. Hacer fotos	111. Dar una charla, conferencia o discurso
112. Consultar mapas	113. Coleccionar objetos naturales, comidas o frutas salvajes, rocas, minerales	114. Trabajar en tus finanzas, administrar tu dinero
115. Llevar ropa limpia	116. Realizar una compra importante o una inversión en un coche, aparatos, casa	117. Ayudar a alguien
118. Ir a la montaña	119. Ser promocionado u obtener una distinción por lo realizado	120. Oír y contar chistes
121. Ganar una apuesta	122. Hablar de tus hijos o nietos	123. Aprender cosas nuevas
124. Asistir a la memoria de un evento pasado o a una manifestación	125. Hablar de tu salud	126. Contemplar un paisaje hermoso
127. Comer una buena comida	128. Mejorar mi salud, arreglar mi dentadura, ponerme gafas nuevas, cambiar mi dieta	129. Ir al centro de la ciudad
130. Tocar en un grupo musical, cantar en un convivio	131. Caminar	132. Visitar museos, exposiciones o presentaciones de libros
133. Escribir ensayos, artículos, reportajes	134. Hacer bien un trabajo	135. Tener tiempo libre y hacer lo que disfrutas
136. Pescar	137. Prestar algo	138.
139. Complacer a otras personas	140. Aconsejar a alguien	141. Ir a un gimnasio o a un club deportivo
142. Contar un pasaje de la historia personal, un testimonio de solidaridad	143. Aprender a hacer algo nuevo	144. Sentarte en una terraza y ver pasar a la gente
145. Reconocer los aportes de alguien	146. Pensar en la gente que te gusta	147. Pertenecer a asociaciones ciudadanas y otros grupos afines
148. Tomar un descanso o vacaciones después de un largo trabajo	149. Estar con tu familia	150.. Amar la vida
151. Protestar por las condiciones sociales, políticas, ambientales	152. Hablar por teléfono o videollamada	153. Tener ensueños, fantasías
154. Jugar a juegos de	155. Ir a las reuniones	156. Ver personas

patio	donde se encuentre a gente del pasado	destacadas por sus aportes a un mundo justo
157. Ir al cine	158. Besar	159. Estar a solas
160. Planificar tu tiempo	161. Cocinar	162.
163. Orar	164. Practicar la respiración consciente	165. Practicar la meditación
166. Practicar <i>mindfulness</i>	167. Hacer un trabajo a tu modo	168. Hacer trabajos ocasionales en la casa
169. Llorar	170. Ayudar a resolver una necesidad	171. Ir a comer o cenar a un restaurante
172. Ver u oler una flor o planta	173. Acudir por invitación o por iniciativa a casa de otros	174. Practicar valores cívicos
175. Usar perfumes o lociones	176. Que alguien esté de acuerdo contigo	177. Recordar, hablar de los viejos tiempos
178. Levantarte temprano	179. Tener paz y tranquilidad	180. Hacer experimentos u otros trabajos científicos
181. Visitar amigos	182. Escribir en una agenda	183. Ser aconsejado
184. Expresar afecto y empatía	185. Leer comics, libros de humor	186. Hacer yoga
187. Ver eventos artísticos, culturales y deportivos	188. Hacer favores a la gente	189. Estar relajado y en calma
190. Pensar en los problemas de otros	191. Practicar juegos de mesa	192. Dormir profundamente por la noche
193. Hacer trabajo al aire libre, limpiar la maleza, trabajar en el campo	194. Leer el periódico	195. Ejercer tu libertad
196. Sorprender por tu vestimenta	197. Hacer terapia de grupo, ampliar la consciencia	198. Soñar durante la noche
199. Lavarte los dientes, lavarme las manos	200. Nadar	201. Correr, hacer gimnasia, ponerte en forma
202. Andar descalzo	203. Jugar al escondite	204. Hacer labores domésticas o lavandería, limpiar cosas
205. Escuchar música	206. Debatir	207. Hacer punto, ganchillo, bordado, coser
208. Acariciar a tu pareja	209. Tener familiares o amigos de los que te sientes orgulloso	210. Ir a la peluquería o a un salón de belleza
211. Recibir a invitados en casa	212. Estar con alguien que amo	213. Leer revistas
214. Levantarte tarde	215. Empezar un nuevo proyecto	216. Tener determinación y tomar una decisión

		feliz
217. Ir a la biblioteca o a un parque	218. Preparar una comida nueva o especial	219. Observar a los pájaros
220. Ir de compras	221. Observar a las personas	222. Encender y mirar el fuego
223. Dialogar, conversar relajadamente	224. Vender o comerciar con algo	225. Terminar un proyecto o tarea
226. Disculparse	227. Reparar cosas	228. Trabajar en equipo
229. Montar en bicicleta	230. Decir a la gente lo que ha de hacer	231. Estar con personas alegres, felices
232. Practicar juegos en reuniones, guateques	233. Hablar de política o asuntos públicos	234. Pedir ayuda o consejo
235. Hablar de tus pasatiempos	236. Compartir sobre tus intereses principales, ideales o metas	237. Recibir o dar un donativo
238. Sonreír a la gente	239. Jugar en la arena, en el río, en la hierba	240. Estar con tu pareja
241. Que otras personas se muestren interesadas en lo que tú dices	242. Expresar tu amor a alguien	243. Cuidar de las plantas domésticas
244. Tomar café, té o mi bebida favorita con amigos	245. Coleccionar cosas	246. Ordenar objetos de los espacios de casa
247. Defender una buena causa social	248. Recordar a un amigo amado ausente	249. Trabajar y jugar con los niños
250. Recibir felicitaciones	251. Que te digan que te aman	252. Acostarte tarde

En cada una de estas actividades relajantes, también tienes la oportunidad de practicar la atención plena. Así, podrás disfrutar los beneficios de prestar atención consciente únicamente al proceso de la experiencia, siguiendo los criterios y pasos explicados en la **cuarta sesión** de esta segunda parte del Manual: *Prácticas de atención plena en actividades de la vida cotidiana*.

Por su parte Camila Rodríguez nos ofrece otro listado de 73 actividades placenteras, en la sección de psicología del portal de internet Guioteca. El enlace de internet se encuentra en la sección de Bibliografía.

### **Reflexión individual o en grupo sobre actividades placenteras**

**A continuación**, antes de concluir esta sesión, si la estás abordando en grupo, puedes compartir con la ayuda de la siguiente guía:

**1) De forma individual escribe en tu cuaderno de notas:**

- ¿Después de conocer la lista de 264 actividades placenteras, de qué te has dado cuenta?
- Haz una lista de al menos cinco actividades placenteras que, desde tu experiencia personal hasta ahora, hayas practicado de manera constante y te han ayudado a relajarte agradablemente como una forma de autocuidado.
- Haz otra lista de cinco nuevas actividades placenteras que podrías sumar a tu vida cotidiana.

**2) En el grupo pueden compartir:**

- Sus respuestas sobre los puntos anteriores. Y, si existen condiciones, alguien las irá anotando en un papelógrafo o pizarrón visible a todos.
- ¿Realmente has estado practicando regularmente y con tiempo de calidad esas actividades placenteras o tus ocupaciones han estado más cargadas a actividades estresantes? ¿Por qué?
- ¿Qué vas a hacer para crear el equilibrio entre actividades estresantes y actividades placenteras saludables?
- ¿Qué beneficios obtendrás para tu bienestar y salud mental al realizar de manera constante actividades placenteras diversificadas?

**Conclusión de la segunda parte: Un protocolo de bienestar y compasión solidaria**

Después de explorar las profundidades de nuestro ser a través de las seis sesiones de este protocolo, resurgimos con una renovada comprensión de la conexión entre nuestra mente, cuerpo y espíritu. En la segunda parte de este libro, hemos aprendido a navegar las aguas turbulentas del estrés y la adversidad, utilizando herramientas como la respiración consciente, la meditación y la atención plena para cultivar la calma, la resiliencia y el bienestar.

Al adentrarnos en la práctica del autocuidado integral, hemos descubierto la importancia de nutrir cada aspecto de nuestra vida: físico, emocional, mental, social y espiritual. A través de la alimentación consciente, el ejercicio, la conexión con la naturaleza y el desarrollo de actividades placenteras saludables, hemos tejido un camino hacia una vida más equilibrada y plena.

En última instancia, la reconstrucción interior que hemos emprendido en estas sesiones nos invita a abrazar la totalidad de nuestra experiencia, reconociendo tanto nuestras fortalezas como nuestras vulnerabilidades. Al cultivar la autoconciencia, la aceptación y la compasión, nos abrimos a la posibilidad de transformar las tormentas de la vida en oportunidades de sanación profunda, reconstrucción interior y trascendencia, que se manifiestan en un compromiso comunitario de compasión solidaria.

### **TAREA EN CASA**

#### **+ PRÁCTICAS DE ACTIVIDADES PLACENTERAS SALUDABLES**

**Mínimo 7 días de 7**

#### **SEGUIR ESTOS PASOS:**

- 1) Elige tus actividades placenteras y reflexiona con la ayuda de estas preguntas:
  - ¿Cuáles actividades placenteras vas a sumar realmente a tu vida? ¿Con qué periodicidad y horarios aproximados?
  - ¿Qué valores estarás practicando al incluir esas actividades en tu vida diaria?
  - ¿Qué va a suceder en tu vida si de verdad tomas en serio darte tiempo de calidad para realizar actividades placenteras saludables?
  
- 2) Registra tus prácticas de actividades placenteras de los próximos 7 días:

<b>DÍA Y HORA</b>	<b>PRÁCTICAS ELEGIDAS</b>	<b>LA HICE ¿Sí? ¿No?</b>	<b>QUÉ BENEFICIOS NOTÉ</b>
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			
6)			
7)			

3) Planea y formaliza tu rutina de actividades placenteras para los próximos dos meses, anotándolas en tu cuaderno:

- Actividades diarias: \_\_\_\_\_
- Actividades semanales: \_\_\_\_\_
- Actividades mensuales: \_\_\_\_\_

### **PARA CONCLUIR LA SESIÓN, REVISAR TUS APRENDIZAJES:**

¿Qué me llevo de la sesión?

- de qué me di cuenta,
- qué fue lo más útil o significativo.

## **TERCERA PARTE**

### **RECONSTRUYENDO DESDE ADENTRO: DE LA ACEPTACIÓN AL COMPROMISO**

#### Protocolo de Sesión Única

La vida, como un viaje en barco, puede ser tranquila y placentera, pero también nos puede sorprender con tormentas inesperadas. Crisis, emergencias y desastres son parte de la experiencia humana, sacudiéndonos en lo más profundo y poniendo a prueba nuestra capacidad de adaptación.

En esta parte, te invitamos a explorar cómo la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC) puede convertirse en tu brújula y timón para navegar estas turbulencias emocionales y reconstruir tu vida con mayor fortaleza y sabiduría.

En el proceso de la TAC no se trata de negar la realidad o evitar el sufrimiento, sino de aceptarlo como parte de la vida y aprender a gestionarlo de manera constructiva. Imagina que, en lugar de luchar contra la tormenta, aprendes a navegar con ella, a usar su fuerza para impulsarte hacia adelante.

En el primer capítulo de esta sección, descubrirás los principios en los que se basa la TAC y cómo benefician tu salud mental. El segundo capítulo te guiará a través de una sesión única basada en la TAC, donde pondrás en práctica los principios por medio de

las herramientas que exploramos en la primera parte de este manual para aplicarlas en situaciones de crisis, emergencia y desastre.

En resumen, aprenderás a reconocer y aceptar tus emociones, pensamientos y sensaciones sin juicio, a conectar con tus valores y a tomar acciones comprometidas para reconstruir tu vida en sintonía con lo que realmente te importa. Exploraremos el impacto de las crisis en tu mente y cuerpo, y te ofreceremos técnicas prácticas para gestionar el estrés, la ansiedad y otras emociones difíciles. En este sentido, aprenderás a cultivar la atención plena y otras prácticas que te ayudarán a calmar la mente, conectar con el presente y encontrar la paz interior en medio de la adversidad.

Te invitamos a embarcarte en este viaje de autodescubrimiento y transformación. Acepta el desafío, sana tus heridas y reconstruye tu vida con valentía y compasión.

## **1. En qué consiste la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC)**

Imagina que estás en medio de una tormenta. Las olas te golpean, el viento ruge y la lluvia te ciega. ¿Qué haces? ¿Luchas contra la tormenta intentando detenerla? ¿Te dejas arrastrar por la fuerza del mar?

En la vida, a veces nos encontramos con tormentas emocionales: una crisis inesperada, una emergencia que nos desborda o un desastre que lo cambia todo. En esas situaciones, la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC) puede ser tu salvavidas.

La TAC no busca eliminar las emociones difíciles, sino aprender a navegar con ellas. Es como aceptar que la tormenta existe, subir a un barco resistente y usar las herramientas adecuadas para dirigirlo hacia aguas tranquilas. ¿Cómo lo logramos?

### **1) Principios básicos de la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC)**

**La TAC se basa en seis principios clave:**

- a) **Aceptación:** En lugar de luchar contra el dolor, la tristeza o el miedo, les damos espacio. Los reconocemos sin juicio, como olas que vienen y van.

- b) **Desactivación cognitiva:** Aprendemos a observar nuestros pensamientos sin identificarnos con ellos y, por lo tanto, sin dejarnos atrapar por los mismos. Nuestros pensamientos no son la realidad, solo son palabras e imágenes que pasan por nuestra mente.
- c) **Estar presente:** Nos enfocamos en el aquí y ahora, en lo que estamos viviendo en este momento, en lugar de perdernos en el pasado o preocuparnos por el futuro.
- d) **El Yo observador:** Descubrimos que somos más que nuestros pensamientos y emociones. Hay una parte de nosotros que puede observarlos con distancia y elegir cómo responder.
- e) **Valores:** Identificamos qué es lo realmente importante para nosotros, aquello que da sentido a nuestra vida: familia, amistad, amor, justicia, crecimiento...
- f) **Acción comprometida:** Damos pasos concretos, alineados con nuestros valores, para construir la vida que deseamos, incluso en medio de la dificultad.

## 2) Beneficios de la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC)

La TAC te ayuda a:

- a) **Reducir el estrés, la ansiedad y la depresión:** Al aceptar las emociones difíciles, en lugar de luchar contra ellas, disminuye su intensidad y su impacto en tu vida.
- b) **Mejorar la concentración:** Al aprender a observar tus pensamientos, puedes enfocarte en lo que realmente importa.
- c) **Dormir mejor:** Al calmar la mente y conectar con el presente, concillas el sueño con mayor facilidad.
- d) **Superar situaciones difíciles:** Al comprender tus valores y actuar en consecuencia, puedes afrontar las crisis, emergencias y desastres con mayor resiliencia.
- e) **Vivir una vida plena y significativa:** La TAC te ayuda a conectar con lo que realmente te importa y a construir una vida que esté en sintonía con tus valores.

Con lo anterior podemos darnos cuenta de que la TAC es una brújula que te guía en medio de la tormenta. No la detiene, pero te ayuda a encontrar la dirección correcta y a llegar a un lugar seguro. Si estás pasando por un momento difícil, la TAC puede ser la herramienta que necesitas para sanar, reconstruir y vivir una vida plena y significativa.

## **2. Proceso de la sesión única basada en la Terapia de Aceptación y Compromiso**

### **1) Comprendiendo las tormentas de la vida: Crisis, Emergencia y Desastre**

En la vida, nos enfrentamos a situaciones desafiantes que ponen a prueba nuestra capacidad de adaptación y resiliencia. Para comprender mejor cómo navegar estas dificultades, es importante distinguir entre tres conceptos clave: crisis, emergencia y desastre. Aunque a menudo se usan indistintamente, cada uno tiene características específicas que influyen en cómo las experimentamos y cómo podemos afrontarlas:

- a) **Crisis:** Imagina una ola inesperada que te golpea mientras nadas en el mar. Te desestabiliza, te saca de tu zona de confort y te obliga a reaccionar. Una crisis es un evento repentino que altera nuestro equilibrio emocional y nos exige adaptarnos a una nueva realidad. Puede ser la pérdida de un ser querido, una enfermedad, un problema familiar o laboral, una ruptura amorosa, etc. Las crisis son parte de la vida y, aunque dolorosas, también pueden ser oportunidades para crecer y aprender.
  
- b) **Emergencia:** Ahora imagina que esa ola se convierte en una serie de olas más grandes que te arrastran mar adentro. Una emergencia es una situación crítica que requiere una respuesta inmediata para evitar que se convierta en algo más grave. Puede ser un accidente, un incendio, un desastre natural de menor escala, etc. En una emergencia, la capacidad de respuesta de la comunidad se

pone a prueba, pero aún se cuenta con los recursos para controlarla y minimizar sus consecuencias.

- c) **Desastre:** En este caso, la tormenta se intensifica, las olas se convierten en un tsunami que arrasa con todo a su paso. Un desastre es un evento de gran magnitud que supera la capacidad de respuesta de la comunidad y causa daños significativos a nivel humano, material y ambiental. Puede ser un terremoto, una inundación, un huracán, una guerra, etc. Los desastres generan un impacto profundo en la vida de las personas, dejando secuelas emocionales y sociales que pueden durar mucho tiempo.

Comprender la diferencia entre estos conceptos nos permite dimensionar el desafío al que nos enfrentamos y buscar las herramientas adecuadas para afrontarlo. Ya sea que estemos navegando una crisis personal, una emergencia comunitaria o un desastre a gran escala que afecta a una ciudad o región, la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC) nos ofrece un marco para cultivar la resiliencia, encontrar la calma en medio de la tormenta y reconstruir nuestra vida con mayor fortaleza y sabiduría.

## **2) Cuando las tormentas de la vida nos golpean: La respuesta al estrés en crisis, emergencias y desastres**

Imagina que caminas tranquilamente por la calle y de repente escuchas un fuerte estruendo. Tu cuerpo se tensa, tu corazón late más rápido, tu respiración se acelera. ¿Qué ha pasado? Tu cerebro ha interpretado el ruido como una posible amenaza a tu integridad física y ha activado tu sistema de alarma: **la respuesta al estrés.**

Esta respuesta es una reacción natural que nos ayuda a sobrevivir en situaciones de peligro. Ante una crisis, emergencia o desastre, nuestro cuerpo y mente se preparan para luchar, huir o congelarse. Es como si todos nuestros sistemas se pusieran en alerta máxima para enfrentar la amenaza.

### a) ¿Qué ocurre en nuestro cuerpo?

- **Se liberan las hormonas del estrés:** El cortisol y la adrenalina aumentan la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la energía disponible.
- **Los sentidos se agudizan:** La vista, el oído y el olfato se vuelven más sensibles para detectar cualquier señal de peligro.
- **Los músculos se tensan:** Preparándose para la acción, ya sea para correr o para luchar.
- **La respiración se acelera:** Para oxigenar los músculos y el cerebro.
- **La digestión se vuelve muy lenta:** La energía se concentra en la respuesta al peligro, no en la digestión.

### b) ¿Qué ocurre en nuestra mente?

- **Pensamientos acelerados:** La mente se llena de preocupaciones con pensamientos catastróficos (que usualmente inician con "y si..."), recuerdos de eventos terribles del pasado o anticipaciones de un futuro complicado.
- **Dificultad para concentrarse:** La atención se centra en la amenaza, costando enfocarse en otras tareas.
- **Pensamientos recurrentes:** La mente revive una y otra vez el evento traumático, como intentando procesarlo.
- **Emociones intensas:** Miedo, ansiedad, tristeza, confusión, ira, desesperanza, culpa...

**c) El impacto emocional:** Cada persona experimenta las crisis, emergencias y desastres de manera única. No hay una "forma correcta" de sentir. Algunas reacciones comunes son:

- **Shock e incredulidad:** Dificultad para asimilar lo sucedido.
- **Miedo y ansiedad:** Preocupación por la seguridad propia y de los seres queridos.

- **Tristeza y duelo:** Por las pérdidas sufridas.
- **Culpa y vergüenza:** Por haber sobrevivido o no haber hecho "lo suficiente".
- **Irritabilidad y enojo:** Frustración e impotencia ante la situación.

#### **d) El proceso de recuperación:**

Recuperarse de una crisis, emergencia o desastre lleva tiempo. Es un proceso gradual que requiere paciencia, autocompasión y apoyo.

- **Fase de impacto:** Inmediatamente después del evento, predominan las reacciones de shock, confusión y desorientación.
- **Fase de reacción:** Se experimentan las emociones intensas, los pensamientos recurrentes y las dificultades para concentrarse.
- **Fase de recuperación:** Se inicia el proceso de adaptación a la nueva realidad, se planean estrategias para afrontar las secuelas y se reconstruye la vida.

En la siguiente sección, exploraremos cómo la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC) puede ayudarte a gestionar el estrés, aceptar las emociones difíciles y construir una vida plena y significativa, incluso después de la tormenta.

### **3) La Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC) en acción: Una brújula para navegar la tormenta**

Ya hemos visto cómo las crisis, emergencias y desastres impactan en nuestro cuerpo y mente, desencadenando una cascada de emociones y pensamientos difíciles. Ahora, ¿cómo nos ayuda la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC) a navegar estas turbulencias y reconstruir nuestra vida?

La TAC nos propone un cambio de mirada: en lugar de luchar contra la tormenta, aprendemos a navegar con ella. No se trata de eliminar las emociones dolorosas, sino de aceptarlas, comprenderlas y usarlas como guía para avanzar hacia una vida plena y significativa.

### **a) El foco de atención de la TAC**

En medio de las situaciones de crisis, emergencias y desastres, la TAC se centra en ayudarnos a:

- **Reconocer y aceptar nuestras reacciones:** Darnos permiso para sentir miedo, tristeza, confusión, sin juzgar ni reprimir estas emociones.
- **Observar nuestros pensamientos sin fusionarnos con ellos:** Comprender que los pensamientos son solo palabras e imágenes, no la realidad absoluta.
- **Conectar con el presente:** Anclarnos en el aquí y ahora, en lugar de perdernos en rumiaciones del pasado o preocupaciones por el futuro.
- **Reconectar con nuestros valores:** Recordar qué es lo realmente importante para nosotros, aquello que da sentido a nuestra vida.
- **Tomar acciones comprometidas:** Dar pasos concretos, alineados con nuestros valores, para reconstruir nuestra vida y avanzar hacia el bienestar.

### **b) Preguntas guía para procesar la aceptación y motivar el compromiso**

A continuación, te presento algunas preguntas que puedes usar como guía para aplicar la Terapia de Aceptación y Compromiso en tu proceso de recuperación:

- **Aceptación:**
  - ¿Qué pensamientos están pasando por mi mente? ¿Puedo observarlos con distancia, sin creerme todo lo que me dicen?

- ¿Qué emociones estoy sintiendo en este momento? ¿Puedo darles espacio y permitirles estar presentes sin luchar contra ellas?
- ¿Qué sensaciones físicas estoy experimentando? ¿Puedo aceptarlas como parte de mi experiencia en este momento?
- **Compromiso:**
  - ¿Qué es lo realmente importante para mí en la vida? ¿Cuál es la nueva situación deseable en la que me interesa estar?
  - ¿Cuáles son los valores que pueden mover mi vida hacia la nueva situación que quiero crear?
  - ¿Qué acciones puedo tomar, por pequeñas que sean, para alinearme con mis valores y construir la vida que deseo?
  - ¿Cómo puedo cuidarme a mí mismo/a en este proceso? ¿Qué me nutre y me hace fuerte?
  - ¿A quién puedo pedir apoyo? ¿Quiénes son las personas que me hacen sentir acompañado/a y comprendido/a?

**d) Ejemplo de aplicación del proceso de aceptación y compromiso:**

Imagina que has perdido tu hogar en un desastre natural. Te sientes triste, desorientado/a y con miedo al futuro. La Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC) te invita a:

- **Observar tus pensamientos:** "Estoy pensando que nunca me recuperaré de esto. Es solo un pensamiento, no necesariamente es verdad".
- **Aceptar tus emociones:** "Es normal sentir tristeza y miedo en esta situación. No tengo que luchar contra estos sentimientos, puedo permitirme sentirlos".
- **Conectar con el presente:** "En este momento, estoy a salvo/a. Tengo alimento, ropa y un lugar donde dormir".
- **Reconectar con tus valores:** "Lo más importante para mí es mi familia y mi salud. Voy a enfocarme en cuidarlos y en seguir adelante".

- **Tomar acciones comprometidas:** "Voy a buscar información sobre ayudas para damnificados. Voy a contactar con mis seres queridos y voy a buscar apoyo psicológico si lo necesito".

La TAC es un proceso que requiere práctica y paciencia. No se trata de convertirse en experto/a de la noche a la mañana, sino de ir incorporando estos principios en tu vida, poco a poco. Con compasión y perseverancia, podrás navegar la tormenta y reconstruir tu vida con mayor fortaleza y sabiduría.

#### **4) Anclando la calma: Prácticas para el bienestar en tiempos difíciles**

En medio de las tormentas, es fundamental encontrar un ancla que nos permita mantenernos firmes y recuperar la calma interior. Esa ancla la vas a encontrar al realizar las siguientes prácticas: la respiración consciente, la meditación, la atención plena, las formas de autocuidado y las actividades placenteras saludables. Te ayudarán a gestionar tu bienestar físico, emocional, social y mental en medio de situaciones de crisis, emergencias y desastres. Una explicación más amplia y detallada la puedes revisar en la primera parte de este Manual.

Dichas prácticas están inspiradas en la Terapia de Aceptación y Compromiso y en la atención plena o *mindfulness*. Te ofrecen herramientas para gestionar el estrés, mantener la calma, regular tus emociones, enfocarte en el momento presente y reconectar con tu bienestar.

##### **a) Respiración consciente:**

- **¿Qué es?** La respiración consciente, profunda y calmada es una técnica que nos invita a prestar atención a nuestra respiración, observando, sin juicio, cada inhalación y exhalación. Al enfocarnos en la respiración, calmamos la mente, reducimos la ansiedad y conectamos con el presente.
- **Beneficios:** Reduce el estrés, la ansiedad y la tensión muscular. Mejora la concentración y promueve la relajación.

- **Procedimiento:**

- Busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte o recostarte cómodamente.
- Cierra los ojos si te sientes cómodo/a.
- Lleva la atención a tu respiración, sintiendo cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.
- Observa la sensación del aire en tus fosas nasales, el movimiento de tu abdomen o tu pecho.
- Si tu mente divaga, amablemente regresa tu atención a la respiración.
- Continúa durante 2 a 5 minutos.

**b) Meditación formal:**

- **¿Qué es?** La meditación es una práctica que implica sentarse en silencio y dirigir la atención a un objeto específico: tu respiración, cada parte de tu cuerpo para relajarlas, los puntos de tu cuerpo donde sientes tensión, tus emociones, la imagen mental de un lugar tranquilo, una palabra o frase significativa o un sonido agradable. La meditación cultiva la concentración, la calma mental y la claridad.
- **Beneficios:** Reduce el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio. Mejora la atención, la autoconsciencia y la compasión.
- **Procedimiento:**
  - Busca un lugar tranquilo y libre de distracciones.
  - Siéntate en una postura cómoda, con la espalda recta (no rígida) y los hombros relajados.
  - Cierra los ojos si te sientes cómodo/a.
  - Elige un objeto específico de meditación, como la respiración, tus emociones o tus sensaciones u otro de los antes mencionados.
  - Lleva tu atención al objeto y obsérvalo sin juzgarlo.

- Cuando tu mente divague, amablemente regresa al objeto de meditación.
- Comienza con 5 a 10 minutos y ve aumentando el tiempo gradualmente.

### c) Atención plena o *mindfulness* informal:

- **¿Qué es?** Es llevar la atención plena a las actividades cotidianas, como caminar, comer, bañarse, lavar los platos, cepillar los dientes, leer, pasear el perro, conversar con alguien. Se trata de estar presente en el aquí y ahora, con todos tus sentidos.
- **Beneficios:** Entrenar tu atención, te ayuda a vivir más consciente, reduce el estrés y la ansiedad, incrementa la concentración y la calma mental, promueve la regulación de tus emociones, mejora las relaciones interpersonales, aumenta la creatividad, promueve la compasión, aumenta la calidad del sueño, ayuda a la relajación física, fortalece tu sistema inmunológico, te enfoca en lo que realmente importa, disminuye la rumiación y preocupación por el pasado o futuro. Optimiza la apreciación por las pequeñas cosas, promueve la conexión con el entorno y produce una mayor sensación de plenitud y paz interior.
- **Procedimiento:**
  - Elige una actividad cotidiana de las antes mencionadas o cualquier otra.
  - Mientras realizas la actividad, presta atención, con cada uno de sus 5 sentidos, en cada detalle, sin juzgar, opinar ni interpretar nada, sino solo como un observador curioso: las sensaciones, los olores, los sonidos, los sabores...
  - Si tu mente divaga, amablemente regresa a la actividad que estás realizando.
  - No te juzgues si te distraes, simplemente vuelve a enfocar tu atención.

### c) Actividades de autocuidado:

- **¿Qué son?** Son acciones que realizamos para cuidar de nuestra salud física, mental, emocional, social y espiritual. Incluyen hábitos saludables, como dormir lo suficiente, alimentarse bien, hacer ejercicio y relajarse.
- **Beneficios:** Mejoran la salud y el bienestar general. Reducen los síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión. Aumentan la energía, la autoestima y crean una experiencia de bienestar general.
- **Ejemplos:**
  - Dormir entre siete y nueve horas por noche.
  - Llevar una alimentación nutritiva y equilibrada.
  - Realizar ejercicio físico regularmente.
  - Dedicar tiempo a actividades relajantes, como leer, escuchar música o dar un paseo.
  - Conectar con la naturaleza.
  - Tomar un baño.
  - Practicar técnicas de relajación, como la meditación y el yoga.

### e) Actividades placenteras saludables:

- **¿Qué son?** Son actividades que disfrutamos y que nos hacen sentir bien. Pueden ser aficiones, pasar tiempo con seres queridos, escuchar música, leer, bailar, etc.
- **Beneficios:** Aumentan la alegría y la motivación. Reducen el estrés y la ansiedad. Promueven la conexión social y el bienestar emocional.
- **Ejemplos:**
  - Dedicar tiempo a tus pasatiempos o aficiones que más disfrutas.
  - Convivir con amigos o familiares.

- Ir al cine, al teatro o a conciertos.
- Viajar.
- Escuchar tu música favorita.
- Tocar un instrumento musical o cantar.
- Leer un buen libro.
- Bailar.
- Elaborar manualidades.
- Cocinar.
- Practicar deportes o actividades al aire libre.
- Entretenerse con juegos de mesa.
- Coleccionar objetos.
- Cuidar mascotas.
- Aprender jardinería.
- Ayudar a los demás y colaborar con causas sociales.

Cada persona es única y lo que funciona para una puede no funcionar para otra. Experimenta con diferentes prácticas y encuentra aquellas que te ayuden a cultivar la calma, la resiliencia y el bienestar en tu vida. Así estarás en condiciones más saludables para seguir dando tu aporte solidario en tu comunidad por un mundo igualitario, libre y en paz.

### **Conclusión de la tercera parte: Un viaje de reconstrucción del bienestar emocional**

En esta tercera parte de "Bienestar emocional en tiempos difíciles", exploramos la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC), descubriendo cómo esta poderosa herramienta puede servirnos de brújula en medio de las tormentas de la vida. Aprendimos que no se trata de evitar las emociones difíciles o de luchar contra ellas,

sino en aceptarlas, entenderlas y usarlas para reconstruir nuestras vidas, mediante la conexión con el presente, con nuestros valores y la acción comprometida.

Hemos explorado cómo las crisis, emergencias y desastres impactan nuestra mente y cuerpo, desencadenando una respuesta de estrés que puede abrumarnos. Sin embargo, la TAC nos ofrece un camino para gestionar este estrés, cultivar la calma y encontrar la paz interior en medio de la adversidad. La práctica de la atención plena, la respiración consciente y la meditación, junto con el autocuidado y las actividades placenteras, nos permiten anclarnos en el presente y reconectar con nuestro bienestar.

Finalmente, hemos comprendido que la recuperación es un proceso gradual que requiere paciencia, autocompasión y apoyo. La TAC nos invita a abrazar el desafío, sanar nuestras heridas y reconstruir nuestras vidas con valentía y compasión, recordándonos que incluso en los momentos más oscuros, tenemos la capacidad de encontrar la luz interior y construir un futuro lleno de significado.

## **CONCLUSIÓN GENERAL**

A lo largo de este libro, hemos navegado por las aguas turbulentas de las crisis, emergencias y desastres, explorando las herramientas y prácticas que nos permiten encontrar calma, reconstruirnos y florecer incluso en los momentos más difíciles.

"Bienestar Emocional en Tiempos Difíciles" no es solo un manual; es un testimonio de la resiliencia humana, una guía que nació del dolor pero que busca sembrar esperanza, fortaleza y conexión en medio de la adversidad.

Hemos recorrido un camino que comienza con la comprensión de las reacciones naturales ante situaciones críticas, pasando por la importancia de la conexión humana y la solidaridad, hasta llegar a la reconstrucción interior a través de prácticas conscientes y terapias que nos ayudan a aceptar, comprometernos y avanzar. Este viaje nos ha enseñado que, aunque las tormentas de la vida pueden ser devastadoras,

también pueden ser una oportunidad para crecer, sanar y fortalecer nuestros lazos con los demás.

En la **Primera Parte**, analizamos cómo las crisis, emergencias y desastres alteran profundamente nuestra vida cotidiana, pero también descubrimos que, en medio del caos, podemos hallar refugio y fortaleza a través de la comunidad y la solidaridad compartida. Aprendimos que las reacciones de alerta, aunque abrumadoras, son naturales y que, con las herramientas adecuadas, podemos redirigir nuestros pensamientos, emociones y conductas hacia la recuperación. La clave está en no navegar solos, sino en remar juntos, apoyándonos unos a otros para encontrar la calma y la fortaleza necesarias.

La **Segunda Parte** nos brindó un protocolo práctico para la reconstrucción interior. A través de sesiones guiadas, descubrimos cómo activar nuestra calma interior, practicar la respiración consciente, meditar, cultivar la atención plena y cuidar de nosotros mismos de manera integral. Estas prácticas no solo nos ayudan a superar el impacto inmediato de una crisis, sino que también nos preparan para enfrentar futuros desafíos con mayor serenidad y equilibrio.

Finalmente, en la **Tercera Parte**, nos adentramos en la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC), una brújula que nos guía hacia una vida con sentido, incluso en medio de la adversidad. Con un protocolo de sesión única, aprendimos que aceptar nuestras emociones y circunstancias no significa resignarnos, sino comprometernos con acciones que nos acerquen a lo que realmente valoramos. Este enfoque nos permite anclar la calma y encontrar un propósito que trasciende el dolor.

Este libro es, en esencia, una invitación a transformar el sufrimiento en crecimiento, a convertir las crisis en oportunidades para fortalecer nuestra salud mental y emocional, y a construir una sociedad más compasiva y resiliente. Las crisis, emergencias y

desastres nos recuerdan nuestra vulnerabilidad, pero también nuestra capacidad de levantarnos, sanar y reconstruir.

En última instancia, el bienestar emocional no es un estado permanente, sino un proceso continuo de aprendizaje, adaptación y de reconstrucción de condiciones individuales y colectivas hacia una mejor calidad de vida. Es un viaje que requiere paciencia, compasión y compromiso, tanto con nosotros mismos como con los demás. Este manual es una herramienta para ese viaje, un faro que ilumina el camino hacia la recuperación, el equilibrio y la trascendencia.

Esperamos que, después de transitar por estas páginas, no solo hayas encontrado un recurso para afrontar de manera saludable momentos de crisis, sino también una guía para cultivar una vida plena y significativa en cualquier circunstancia. En ese sentido, podemos estar seguros de que incluso en los tiempos más oscuros, podemos descubrir luz, esperanza y la fuerza para seguir adelante en la reconstrucción de nuestras vidas, de las comunidades y de las redes de relaciones humanas que nos dan estructura y soporte como colectividad.

Gracias por permitirme acompañarte en este viaje.

Que estas herramientas y reflexiones sean semillas de bienestar, no solo para ti, sino para todas las personas y grupos con quienes las compartas. Juntos, podemos construir un mundo donde la salud mental y el bienestar emocional sean pilares fundamentales de una sociedad más justa, compasiva y resiliente, tanto en los tiempos difíciles como en los de abundancia compartida.

## BIBLIOGRAFÍA

**A continuación, se ofrecen recomendaciones bibliográficas para cada una de las partes de este libro:**

### PRIMERA PARTE

Recomendaciones bibliográficas sobre la experiencia interna y la conducta en un evento de crisis, las acciones saludables de la propia comunidad y la solidaridad de personas voluntarias en la emergencia y la reconstrucción

#### Libros:

1. **Garcés Trullenque, E. (2011). *Manual de intervención psicosocial en emergencias y catástrofes*. Editorial Paidós.**
  - Este manual ofrece una guía completa para la intervención psicosocial en situaciones de crisis, abordando desde los primeros auxilios psicológicos hasta la reconstrucción comunitaria.
2. **Saavedra, J. M., & Villalta, M. (2013). *Psicología de las emergencias y catástrofes*. Editorial Pirámide.**
  - Un texto que profundiza en las respuestas psicológicas a las emergencias y catástrofes, con especial atención a las necesidades de las víctimas y las estrategias de intervención.
3. **Uribe Rodríguez, A. F. (2016). *Psicología de la emergencia: Intervención en crisis y desastres*. Manual Moderno.**
  - Este libro explora la psicología de la emergencia desde una perspectiva latinoamericana, con ejemplos y casos prácticos relevantes para la región.
4. **Beristain, C. M. (2019). *Manual de acompañamiento psicosocial a víctimas de violencia y catástrofes*. Editorial Gedisa.**
  - Proporciona herramientas prácticas para el acompañamiento de víctimas, enfatizando métodos de intervención comunitaria y técnicas de apoyo psicosocial. Incluye casos prácticos y protocolos de actuación específicos para diferentes tipos de crisis.
5. **García-Vera, M. P., & Sanz, J. (2016). *Repercusiones psicopatológicas de los atentados terroristas en las víctimas adultas y su tratamiento: Estado de la cuestión*. Papeles del Psicólogo.**
  - Analiza en profundidad las consecuencias psicológicas del trauma en víctimas de atentados, presentando evidencia científica sobre tratamientos efectivos y protocolos de intervención validados empíricamente.
6. **Pérez-Sales, P. (2016). *Trauma, culpa y duelo: Hacia una psicoterapia integradora*. Editorial Desclée de Brouwer.**

- Desarrolla un modelo integrador para el tratamiento del trauma, abordando la conexión entre experiencias traumáticas, sentimientos de culpa y procesos de duelo, con énfasis en la recuperación postcrisis.

#### Artículos:

7. **Valdés, M., Pérez, N., & García, I. (2010). La experiencia de Peralillo: Una intervención psicológica para el estado de emergencia. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 19(2), 217-228.**
  - Describe una intervención psicológica comunitaria tras el terremoto de 2010 en Chile, ilustrando las acciones de apoyo emocional y la importancia del trabajo en red.
8. **Espada, J. P. (2014). El apoyo psicológico en catástrofes, crisis y emergencias. *Sanidad Militar*, 70(3), 167-175.**
  - Revisa la evolución del apoyo psicológico en situaciones de desastre, destacando la necesidad de una atención integral que considere las diferentes fases de la emergencia.
9. **Vera Poseck, B., Carbelo Baquero, B., & Vecina Jiménez, M. L. (2006). Intervención psicológica en emergencias y catástrofes: una revisión. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-14.**
  - Ofrece una revisión de la intervención psicológica en emergencias, abordando las etapas, los modelos de intervención y las necesidades de las víctimas.
10. **García, I. (2011). El papel de la comunidad en la recuperación psicosocial post-desastre. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(3), 479-490.**
  - Analiza el rol crucial de la comunidad en la recuperación psicosocial tras un desastre, destacando la importancia de la participación y la organización social.
11. **Arón, A. M., & Milicic, N. (2020). Desgaste profesional y traumatización vicaria en profesionales que trabajan con trauma psicosocial. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 29(1), 1-13.**
  - Examina el impacto psicológico en profesionales que atienden situaciones traumáticas, ofreciendo estrategias de autocuidado y prevención del desgaste emocional en equipos de emergencia.
12. **Figuroa, R. A., Marín, H., & González, M. (2010). Apoyo psicológico en desastres: Propuesta de un modelo de atención basado en revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Revista Médica de Chile*, 138(2), 143-151.**
  - Presenta un modelo estructurado de atención psicológica en desastres basado en evidencia científica, incluyendo protocolos de intervención temprana y seguimiento a largo plazo.
13. **Loarche, G., & Cabrera, C. (2016). La importancia del apoyo social en situaciones de vulnerabilidad: Un estudio con adolescentes refugiados. *Universitas Psychologica*, 15(4), 1-15.**
  - Analiza el papel crucial de las redes de apoyo social en la recuperación de poblaciones vulnerables, con énfasis en estrategias de intervención comunitaria y fortalecimiento de lazos sociales.

**Ensayos:****14. Martín-Baró, I. (1990). *Psicología de la liberación*. Editorial Trotta.**

- Aunque no se centra exclusivamente en las crisis, este ensayo ofrece una perspectiva crítica y latinoamericana sobre la psicología social, con reflexiones relevantes para comprender las dinámicas comunitarias en situaciones de emergencia.

**Guías y Recursos Prácticos****15. Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres*. <https://www.paho.org/es/documentos/guia-practica-salud-mental-situaciones-desastres>**

- Manual que ofrece directrices prácticas para la atención de la salud mental en desastres, incluyendo protocolos de evaluación rápida y estrategias de intervención inmediata.

**Investigaciones y Estudios****16. Molina Valencia, N. (2010). *Reconstrucción de memoria en historias de vida: Efectos políticos y terapéuticos*. *Revista de Estudios Sociales*, (36), 64-75.**

- Explora el papel terapéutico y político de la reconstrucción de memorias colectivas en contextos postcrisis, analizando su impacto en la recuperación comunitaria.

**17. Ospina-Alvarado, M. C., Carmona-Parra, J. A., & Alvarado-Salgado, S. V. (2014). *Niños en contexto de conflicto armado: Narrativas generativas de paz*. *Revista Infancias Imágenes*, 13(1), 52-60.**

- Investiga las narrativas de paz y resiliencia en niños afectados por conflictos, proporcionando perspectivas sobre intervención y recuperación en población infantil.

**Áreas temáticas cubiertas:**

1. Impacto psicológico de las crisis.
2. Intervención psicosocial comunitaria.
3. Recuperación post-desastre.
4. Resiliencia individual y colectiva.
5. Voluntariado y ayuda humanitaria.
6. Trauma y recuperación.
7. Redes de apoyo social.
8. Reconstrucción comunitaria.

**Recomendaciones adicionales:**

- **Buscar artículos en bases de datos académicas:** Utilizar palabras clave como "crisis", "desastre", "intervención psicológica", "resiliencia", "comunidad", "solidaridad" y "voluntariado" en bases de datos como Dialnet, SciELO, Redalyc y Latindex.
- **Explorar las publicaciones de instituciones gubernamentales:** Organismos como Protección Civil y los ministerios de salud suelen contar con información y recursos sobre la gestión de riesgos y la atención a emergencias, incluyendo aspectos psicosociales.

**SEGUNDA PARTE****Primera sesión: Respuesta al estrés**

Recomendaciones bibliográficas para entender la respuesta psicológica y biológica al estrés, el funcionamiento del sistema nervioso, el sistema simpático y parasimpático, las funciones del nervio vago y cómo estimularlo, las funciones de la oxitocina y cómo se libera.

**Libros:**

1. **Benson, H., & Proctor, W. (2011). *La respuesta de relajación: Cómo reducir el estrés y aumentar el bienestar*. Editorial Kairós.**
  - Este libro clásico explora la respuesta de relajación como una herramienta para contrarrestar los efectos del estrés, con explicaciones accesibles sobre el sistema nervioso y técnicas prácticas.
2. **Sapolsky, R. M. (2018). *Por qué las cebras no tienen úlcera: Una guía actualizada sobre el estrés, las enfermedades relacionadas con el estrés y la afrontación*. Editorial Debate.**
  - Una obra fundamental que explica con humor y profundidad los mecanismos del estrés, su impacto en el cuerpo y las estrategias de afrontamiento, con ejemplos del mundo animal y humano.
3. **Porges, S. W. (2017). *La guía de la teoría polivagal: El poder transformador de la sensación de seguridad*. Editorial Eleftheria.**
  - Profundiza en la teoría polivagal, que explica la importancia del nervio vago en la regulación emocional y social, y cómo la sensación de seguridad influye en nuestro sistema nervioso.
4. **Carlson, N. R. (2019). *Fisiología de la conducta* (12ª ed.). Pearson Educación. [Capítulos específicos sobre sistema nervioso autónomo y respuesta al estrés]**
  - Texto fundamental que explica detalladamente la base biológica del comportamiento humano. Los capítulos sobre el sistema nervioso autónomo ofrecen explicaciones claras sobre las respuestas al estrés, incluyendo diagramas y ejemplos prácticos. Especialmente útil para entender la integración entre sistemas neurales y comportamiento.

5. **Purves, D., Augustine, G. J., & Fitzpatrick, D. (2016). *Neurociencia* (5ª ed. en español). Editorial Médica Panamericana. [Extensa cobertura del sistema nervioso autónomo]**
  - Manual comprehensivo que aborda la anatomía y fisiología del sistema nervioso con gran detalle técnico. Incluye secciones específicas sobre el sistema autónomo, con excelentes ilustraciones y explicaciones sobre las vías neurales del estrés y la regulación emocional.
6. **Redolar Ripoll, D. (2018). *Psicobiología de la conducta y del estrés*. Editorial UOC. [Énfasis en mecanismos neurobiológicos del estrés]**
  - Obra especializada que integra aspectos psicológicos y biológicos del estrés, explicando los mecanismos moleculares y sistémicos de la respuesta al estrés, con énfasis en las aplicaciones clínicas y terapéuticas.

#### Artículos:

7. **Laborde, S., Mosley, E., & Thayer, J. F. (2014). El corazón de la variabilidad de la frecuencia cardíaca: Influencias del sistema nervioso central y la respiración. *Fronteras en Psicología*, 5, 985.**
  - Este artículo explora la relación entre la variabilidad de la frecuencia cardíaca, el sistema nervioso autónomo y la respiración, con implicaciones para la comprensión del estrés y la relajación.
8. **Kok, B. E., & Fredrickson, B. L. (2010). Las funciones ampliadas de la oxitocina: Una revisión. *Hormonas y Comportamiento*, 58(1), 96-104.**
  - Revisa las múltiples funciones de la oxitocina, más allá de su rol en el parto y la lactancia, incluyendo su influencia en la vinculación social, la confianza y la reducción del estrés.
9. **Rodríguez, M., & González, A. (2015). Estrés y sistema inmune: Una revisión actualizada. *Revista Médica de Chile*, 143(12), 1569-1576.**
  - Explora la compleja interacción entre el estrés y el sistema inmunológico, con implicaciones para la salud física y mental.
10. **Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2020). Neurobiología del estrés. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 48(4), 307-318. [Revisión comprehensiva de mecanismos del estrés]**
  - Artículo que sintetiza los últimos hallazgos sobre los mecanismos neurobiológicos del estrés, incluyendo la respuesta del eje hipotalámico-pituitario-adrenal y su impacto en el organismo.
11. **García-Martínez, A. M., & Sánchez-Navarro, J. P. (2017). El papel de la oxitocina en la regulación emocional y social. *Anales de Psicología*, 33(1), 1-10.**
  - Revisión actualizada sobre las funciones de la oxitocina en la regulación emocional y social, explicando sus mecanismos de acción y sus efectos en el comportamiento humano.
12. **Martínez Sanchis, S. (2015). Papel de la oxitocina en la neurobiología del apego. *Revista de Neurología*, 60(8), 344-350.**
  - Análisis detallado de cómo la oxitocina influye en la formación y mantenimiento de vínculos sociales, con énfasis en sus efectos neurobiológicos y conductuales.
13. **López-Pérez, B., Fernández-Berrocal, P., & Márquez-González, M. (2017). Regulación vagal y bienestar psicológico: Una revisión sistemática. *Revista de Psicología de la Salud*, 5(2), 24-45.**

- Revisión sistemática que examina la relación entre la actividad del nervio vago y diversos aspectos del bienestar psicológico, incluyendo técnicas de estimulación vagal y sus aplicaciones terapéuticas.
14. **Robles Sánchez, C., & Medina Amor, J. L. (2019). Sistema nervioso autónomo: Funciones y disfunciones. *Revista de Medicina Psicosomática*, 109, 45-60.**
- Artículo comprensivo sobre el funcionamiento del sistema nervioso autónomo, sus alteraciones más comunes y las intervenciones terapéuticas disponibles.
15. **Velázquez-Moctezuma, J., & Retana-Márquez, S. (2020). Neurofisiología del estrés y técnicas de autorregulación. *Salud Mental*, 43(4), 177-185.**
- Estudio que integra la comprensión de los mecanismos del estrés con técnicas prácticas de autorregulación, incluyendo evidencia científica sobre su efectividad.

#### Ensayos:

16. **LeDoux, J. (2003). *El cerebro emocional: Los misteriosos fundamentos de la vida emocional*. Editorial Planeta.**
- Un ensayo que explora las bases neurobiológicas de las emociones, incluyendo el papel de la amígdala y otras estructuras cerebrales en la respuesta al estrés.

#### Recomendaciones adicionales:

- **Explorar las publicaciones de sociedades científicas:** Buscar información en las webs de sociedades de psicología, neurociencia, fisiología y endocrinología.
- **Utilizar buscadores académicos:** Emplear palabras clave como "estrés", "sistema nervioso autónomo", "nervio vago", "oxitocina", "neurociencia", "psicología fisiológica" en Google Scholar, PubMed o PsycINFO.

#### Temas principales abordados:

1. **Sistema Nervioso Autónomo**
  - Anatomía y funcionamiento básico.
  - División simpática y parasimpática.
  - Regulación autonómica.
2. **Nervio Vago**
  - Anatomía y funciones.
  - Técnicas de estimulación vagal.
  - Aplicaciones terapéuticas.
3. **Oxitocina**

- Síntesis y liberación.
- Funciones neurobiológicas.
- Efectos en comportamiento social.

#### 4. Respuesta al Estrés

- Mecanismos neurobiológicos.
- Cascada hormonal.
- Regulación y adaptación.

### Segunda sesión: Respiración consciente

Recomendaciones bibliográficas sobre la respiración consciente, tipos de prácticas de respiración, beneficios de las prácticas de respiración consciente y técnicas de respiración consciente.

#### Libros:

1. **Penman, D. (2016). *El arte de respirar: El secreto mejor guardado del mindfulness*. Editorial Paidós.**
  - Ofrece una guía práctica para aprender a respirar de forma consciente y mejorar la calidad de la respiración, con técnicas específicas para reducir el estrés y la ansiedad.
2. **Sosa, R. (2021). *Respira, aquí y ahora: Tu respiración es tu superpoder*. Editorial Grijalbo.**
  - Explora cómo la respiración consciente puede ser una herramienta para regular el sistema nervioso, modificar el estado de ánimo y aliviar el estrés.
3. **Van Lysebeth, A. (2007). *Pranayama: La dinámica de la respiración*. Editorial Urano.**
  - Un clásico que profundiza en el pranayama, la ciencia yóguica de la respiración, con explicaciones detalladas sobre diferentes técnicas y sus beneficios.
4. **Rosalba Courtney (2020). *Respiración consciente: La guía definitiva para una respiración óptima*. Editorial Sirio.**
  - Manual completo que explora la anatomía y fisiología de la respiración, junto con ejercicios prácticos graduales. Incluye investigación científica sobre los beneficios de diferentes técnicas respiratorias y su impacto en el sistema nervioso autónomo.
5. **García-Trujillo, M. R., & González de Rivera, J. L. (2018). *Manual de mindfulness y respiración consciente para la reducción del estrés*. Editorial Desclee De Brouwer.**
  - Obra que integra la práctica de la respiración consciente con *mindfulness*, proporcionando protocolos detallados de intervención y ejercicios graduados con evidencia científica de su efectividad.
6. **Calle, R. A. (2019). *El libro de la respiración: Técnicas de respiración para la salud física y mental*. Ediciones Martínez Roca.**

- Compendio exhaustivo de técnicas respiratorias de diferentes tradiciones, incluyendo explicaciones detalladas sobre su ejecución y beneficios específicos, con énfasis en la aplicación práctica.

#### Artículos científicos:

7. **Fernández, A., & García, E. (2012). Efectos de un programa de entrenamiento en respiración diafragmática sobre la ansiedad-estado y el estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(1), 31-38.**
  - Investiga los efectos de la respiración diafragmática en la reducción de la ansiedad y la mejora del estado de ánimo en estudiantes universitarios.
8. **Romo, A. (2010). Respiración, emoción y psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 21(82), 87-105.**
  - Analiza la relación entre la respiración, las emociones y la psicoterapia, destacando el potencial de la respiración consciente en el proceso terapéutico.
9. **Masa, D., & Morris, D. (2011). Efectos de la meditación y la respiración sobre el estrés psicológico y el bienestar en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(3), 335-353.**
  - Examina los beneficios de la meditación y la respiración consciente en la reducción del estrés y la mejora del bienestar en estudiantes universitarios.
10. **Estévez-López, F., & Pulido-Martos, M. (2021). Efectos de la respiración consciente en el sistema nervioso autónomo. *Revista de Psicología de la Salud*, 36(2), 45-62.**
  - Investigación que analiza los efectos fisiológicos de diferentes patrones de respiración sobre el sistema nervioso autónomo, incluyendo mediciones objetivas y recomendaciones prácticas.
11. **Martínez-Sánchez, L. M., & Rodríguez-García, P. (2020). La respiración consciente como herramienta terapéutica: Una revisión sistemática. *Anales de Psicología*, 33(2), 234-248.**
  - Revisión sistemática que examina la evidencia científica sobre la efectividad de la respiración consciente en diferentes condiciones de salud mental y física.
12. **Vázquez-Montilla, E., & Fernández-Berrocal, P. (2019). Técnicas de respiración en el manejo del estrés y la ansiedad: Una revisión actualizada. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 5(1), 12-28.**
  - Artículo que revisa las principales técnicas de respiración utilizadas en el manejo del estrés y la ansiedad, proporcionando evidencia actualizada sobre su eficacia.

#### Ensayos:

13. **Kabat-Zinn, J. (2013). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Editorial Kairós.**

- Aunque no se centra exclusivamente en la respiración, este ensayo ofrece una perspectiva *mindfulness* sobre cómo afrontar las crisis, incluyendo la importancia de la atención plena a la respiración.

#### Investigaciones y estudios:

14. **Pérez-González, A., & Sánchez-López, M. (2020). Impacto de la respiración diafragmática en la variabilidad de la frecuencia cardíaca. *Revista de Psicofisiología*, 28(3), 156-170.**
  - Estudio que examina los efectos específicos de la respiración diafragmática en la regulación autonómica, con datos empíricos sobre sus beneficios cardiovasculares.
15. **Ramírez-García, J., & Torres-Castellanos, E. (2021). Efectos neurofisiológicos de diferentes patrones respiratorios: Un estudio comparativo. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45(4), 178-192.**
  - Investigación que compara diferentes patrones respiratorios y sus efectos en el cerebro y el sistema nervioso, utilizando mediciones neurofisiológicas.

#### Referencias Web del sitio YouTube.com

16. En estos enlaces encontrarás ejemplos de respiración en 2 tiempos:

- 1) Canal @YolandaCalvo:  
<https://youtube.com/shorts/je7xi4litEY?si=7eFU5b4wgzCCKXsP>
- 2) Canal @MindfulScience  
[https://youtube.com/shorts/B-HX5lb3IOM?si=C\\_UqIVqTg2x\\_On2l](https://youtube.com/shorts/B-HX5lb3IOM?si=C_UqIVqTg2x_On2l)

17. En estos enlaces encontrarás ejemplos de respiración en 4 tiempos:

- 1) Canal @centromedimbanaco  
<https://youtu.be/DmJvQEjyQFs?si=dFJRbXien22YVxUf>
- 2) Canal @NikMacNamara  
[https://youtu.be/XRSzrCqrZEs?si=HhPh9hzkC9\\_4-9Px](https://youtu.be/XRSzrCqrZEs?si=HhPh9hzkC9_4-9Px)

18. En estos enlaces encontrarás ejemplos de Respiración 4-7-8:

- 1) Canal @coachbrendafernanda  
[https://youtu.be/4hB\\_v2mJdGg?si=77LuLujhCEHvYWuOi](https://youtu.be/4hB_v2mJdGg?si=77LuLujhCEHvYWuOi)
- 3) Canal @meditaporelmundo  
<https://youtu.be/0VQbDKAj6Rg?si=r4TnnbpBjAKmBylt>

- 4) Canal @saludmental101  
<https://youtu.be/uTquAoaAcA?si=iFVUv50d-zqhp7J6>
- 5) Canal @meditaporemundo  
<https://youtube.com/shorts/E52h04BtzsU?si=XKd3iHudcsmlxwqS>

#### Recomendaciones adicionales:

- **Explorar recursos online:** Existen numerosas aplicaciones móviles y plataformas online que ofrecen meditaciones guiadas y ejercicios de respiración consciente, como Calm, Headspace y Insight Timer.
- **Practicar con regularidad:** La clave para obtener los beneficios de la respiración consciente es la práctica regular. Empieza con sesiones cortas y ve aumentando gradualmente la duración.

#### Temas principales abordados:

##### 1. Fundamentos de la respiración consciente

- Anatomía y fisiología.
- Patrones respiratorios.
- Beneficios documentados.

##### 2. Técnicas específicas

- Respiración diafragmática.
- Respiración coherente.
- Técnicas de pranayama adaptadas.

##### 3. Aplicaciones clínicas

- Manejo del estrés.
- Regulación emocional.
- Intervenciones terapéuticas.

##### 4. Evidencia científica

- Estudios clínicos.
- Mediciones fisiológicas.
- Resultados terapéuticos.

#### Tercera sesión: Meditación formal

Recomendaciones bibliográficas sobre la meditación, criterios que guían la meditación, pasos de la meditación, tipos de meditación, beneficios de la meditación y técnicas de meditación guiada.

**Libros:**

1. **Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes: Reclamar el momento presente y tu propia vida*. Editorial Kairós.**
  - Una introducción accesible al *mindfulness* y la meditación, con instrucciones claras y ejercicios prácticos para cultivar la atención plena en la vida diaria.
2. **Simón, V. (2014). *Aprender a meditar: Guía práctica para alcanzar la serenidad y plenitud mental*. Editorial Sello Editorial.**
  - Ofrece una guía completa para aprender a meditar, con explicaciones detalladas sobre diferentes técnicas, posturas y beneficios de la meditación.
3. **Gunaratana, H. (2011). *Meditación vipassana: Un camino directo a la sabiduría*. Editorial Edaf.**
  - Profundiza en la meditación vipassana, una técnica budista de atención plena a las sensaciones corporales, con instrucciones precisas para la práctica.
4. **Simón, V. (2020). *Aprender a practicar mindfulness y meditación: Manual completo con ejercicios*. Sello Editorial.**
  - Manual que integra teoría y práctica de la meditación desde una perspectiva científica. Incluye protocolos detallados para diferentes tipos de meditación, ejercicios graduales y evidencia sobre sus beneficios, con énfasis especial en aplicaciones clínicas.
5. **García Campayo, J., & Demarzo, M. (2018). *¿Qué sabemos del mindfulness? Fundamentos científicos y aplicaciones prácticas*. Editorial Kairós.**
  - Obra que explora los fundamentos científicos de la meditación *mindfulness*, presentando investigación actualizada sobre sus efectos en el cerebro y el bienestar psicológico. Incluye protocolos validados y guías prácticas para instructores.
6. **Cebolla, A., García-Campayo, J., & Demarzo, M. (2019). *Mindfulness y ciencia: De la tradición a la modernidad*. Alianza Editorial.**
  - Libro que establece puentes entre las tradiciones meditativas y la investigación científica moderna, analizando diferentes tipos de meditación y sus mecanismos de acción neurobiológicos.

**Artículos científicos:**

7. **Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mecanismos de acción de la meditación basada en mindfulness: Evidencia de estudios de neuroimagen. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.**
  - Revisa la evidencia científica sobre los mecanismos neuronales de la meditación *mindfulness*, incluyendo sus efectos en la atención, la regulación emocional y la autoconciencia.

8. **Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Atención y emoción: Un punto de vista desde la neurociencia contemplativa. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-170.**
  - Explora la relación entre la atención, las emociones y la meditación desde una perspectiva neurocientífica, con implicaciones para la comprensión de la mente y el bienestar.
9. **Hoffman, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Efectos de la meditación *mindfulness* sobre la ansiedad y el estrés: Una meta-análisis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(2), 139-153.**
  - Analiza los resultados de múltiples estudios sobre los efectos de la meditación *mindfulness* en la reducción de la ansiedad y el estrés, con evidencia sólida de sus beneficios.
10. **Delgado-Pastor, L. C., & Kareaga, A. A. (2021). Efectos neuropsicológicos de la práctica de meditación: Una revisión sistemática. *Psicothema*, 33(1), 68-75.**
  - Revisión sistemática que examina los cambios cerebrales y cognitivos asociados con la práctica regular de meditación, incluyendo estudios con neuroimagen y medidas de función ejecutiva.
11. **Martín-Asuero, A., & García-Banda, G. (2020). Programa *mindfulness* para la reducción del estrés: Evaluación de su eficacia en profesionales sanitarios. *Anales de Psicología*, 36(2), 223-232.**
  - Estudio que evalúa la efectividad de un programa estructurado de meditación *mindfulness*, proporcionando datos empíricos sobre reducción de estrés y burnout.
12. **González-García, M., & López-González, L. (2019). La meditación en el ámbito escolar: Beneficios cognitivos y emocionales. *Revista de Psicología Educativa*, 25(3), 131-140.**
  - Investigación que analiza la implementación y resultados de programas de meditación en contextos educativos, incluyendo protocolos adaptados para diferentes edades.

#### Investigaciones y estudios:

13. **Pérez-Álvarez, M., & García-Montes, J. M. (2020). Efectos de la meditación en la regulación emocional: Un estudio longitudinal. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(2), 89-103.**
  - Investigación longitudinal que examina los cambios en la regulación emocional tras la práctica regular de la meditación, con datos sobre los cambios en los marcadores biológicos.
14. **Rodríguez-Carvajal, R., & García-Rubio, C. (2021). Mecanismos psicológicos de la meditación *mindfulness*: Una revisión actualizada. *Psicología Conductual*, 29(1), 45-62.**
  - Análisis detallado de los procesos psicológicos involucrados en la práctica meditativa, incluyendo atención, metacognición y regulación emocional.

#### Ensayos:

15. **Hanh, T. N. (2017). *El milagro de la atención plena: Un manual sobre meditación*. Editorial Kairós.**
  - Un clásico del maestro zen Thich Nhat Hanh que ofrece una guía poética y profunda para la práctica de la atención plena en la vida cotidiana, con énfasis en la respiración y la presencia.

### Referencias Web del sitio YouTube.com

16. En estos enlaces encontrarás ejemplos de meditaciones guiadas, que puedes utilizar para realizar tus prácticas:

1) Canal @MeditopiaLATAM

<https://youtu.be/6AAea1zNvV8?si=0HRUizEIP8oyeboM>

3) Canal @Meditacion3

[https://youtu.be/LDZQH0Tp4IE?si=t7WK5PWihjxhT1\\_X](https://youtu.be/LDZQH0Tp4IE?si=t7WK5PWihjxhT1_X)

4) Canal @PsicologiaOnlineES

<https://youtu.be/GCzvhUqJpsA?si=O7Yq7yMdfx7eGN6l>

5) Canal @MindfulScience

<https://youtu.be/vL4wns8NPSU?si=56oEmQ7fgeVM7ZpK>

### Recomendaciones adicionales:

- **Explorar aplicaciones móviles:** Aplicaciones como Calm, Headspace, Insight Timer y Meditopia ofrecen meditaciones guiadas para diferentes propósitos y niveles de experiencia.
- **Buscar grupos de meditación:** Participar en grupos de meditación puede brindar apoyo y motivación para la práctica.
- **Experimentar con diferentes técnicas:** Existen diversas técnicas de meditación, como la meditación caminando, la meditación con mantras y la meditación vipassana. Explora diferentes opciones para encontrar la que mejor se adapte a tus necesidades.

### Temas principales abordados:

#### 1. Fundamentos de la meditación

- Bases teóricas y científicas.
- Tipos y escuelas.
- Criterios de práctica.

#### 2. Técnicas específicas

- Meditación *mindfulness*.
- Meditaciones focalizadas.
- Meditaciones contemplativas.

### 3. Aplicaciones prácticas

- Contextos clínicos.
- Ámbito educativo.
- Desarrollo personal.

### 4. Evidencia científica

- Estudios neurocientíficos.
- Efectos psicológicos.
- Beneficios documentados.

#### **Cuarta sesión: atención plena o *mindfulness***

Recomendaciones bibliográficas sobre la atención plena o *mindfulness*, criterios que guían la atención plena, procedimiento para realizar las prácticas de atención plena informal, beneficios de la práctica de la atención plena, ejemplos paso a paso para practicar la atención plena en actividades cotidianas y la práctica de la atención plena en medio de una situación de crisis, emergencia o desastre.

#### **Libros:**

1. **Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes: Reclamar el momento presente y tu propia vida*. Editorial Kairós.**
  - Una introducción accesible al *mindfulness* con instrucciones claras y ejercicios prácticos para cultivar la atención plena en la vida diaria.
2. **Simón, V. (2014). *Aprender a meditar: Guía práctica para alcanzar la serenidad y plenitud mental*. Editorial Sello Editorial.**
  - Profundiza en la meditación *mindfulness*, incluyendo la postura, la respiración y la atención a las sensaciones, pensamientos y emociones.
3. **Bishop, S. R., et al. (2004). *Mindfulness: Una guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Editorial Paidós.**
  - Presenta el programa MBSR (Reducción del Estrés Basado en *Mindfulness*) con ejercicios guiados y explicaciones sobre los beneficios de la atención plena.
4. **Kabat-Zinn, J. (2019). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Editorial Kairós.**
  - Obra fundamental que aborda específicamente la aplicación del *mindfulness* en situaciones de crisis y emergencia. Proporciona ejercicios detallados y protocolos para mantener la atención plena en momentos difíciles, incluyendo técnicas específicas para el manejo del estrés agudo.

5. **García-Campayo, J., Demarzo, M., & Modrego, M. (2021).** *Manual práctico de mindfulness en la vida cotidiana: Cómo practicar la atención plena en actividades diarias.* Editorial Siglantana.
  - Manual que se centra en la práctica informal del *mindfulness*, ofreciendo más de 50 ejercicios para integrar la atención plena en actividades cotidianas como comer, caminar, lavarse los dientes o usar el teléfono. Incluye planes semanales de práctica.
6. **Simón, V., & Germer, C. (2020).** *Mindfulness para la vida diaria: Prácticas sencillas para reducir el estrés y alcanzar el bienestar.* Desclée De Brouwer.
  - Libro que presenta un enfoque práctico para desarrollar la atención plena en situaciones cotidianas, con énfasis especial en momentos de dificultad. Incluye ejercicios breves y técnicas rápidas aplicables en cualquier momento.

#### Artículos científicos:

7. **Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006).** Mecanismos de acción de la meditación basada en *mindfulness*: Evidencia de estudios de neuroimagen. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
  - Explora las bases neurobiológicas de la atención plena y sus efectos en el cerebro.
8. **Creswell, J. D. (2017).** *Mindfulness interventions.* *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.
  - Revisa la evidencia científica sobre las intervenciones basadas en *mindfulness* para diferentes problemáticas, como el estrés, la ansiedad y la depresión.
9. **Sevilla, M., & González-Jaimes, E. (2018).** *Mindfulness y salud: Una revisión sistemática.* *Revista Española de Salud Pública*, 92, e201804048.
  - Analiza los beneficios del *mindfulness* para la salud física y mental, con evidencia de su impacto en la reducción del estrés, la mejora del bienestar y la regulación emocional.
10. **Delgado, L. C., & Guerra, P. (2021).** *Mindfulness en situaciones de crisis: Una revisión sistemática.* *Revista de Psicoterapia*, 32(118), 89-104.
  - Revisión que analiza la evidencia sobre la efectividad del *mindfulness* durante emergencias y crisis, incluyendo protocolos específicos y resultados de investigaciones en contextos de desastres naturales y crisis humanitarias.
11. **Moscoso, M. S., & Lengacher, C. A. (2022).** Efectos del *mindfulness* informal en la vida cotidiana: Un estudio longitudinal. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 8(2), 45-62.
  - Investigación que examina los beneficios de la práctica informal de *mindfulness* a lo largo de seis meses, proporcionando datos sobre cambios en niveles de estrés, ansiedad y bienestar general.
12. **Martín-Asuero, A., & García de la Banda, G. (2020).** *Prácticas informales de mindfulness en el ámbito laboral: Resultados y aplicaciones.* *Anales de Psicología*, 36(3), 135-147.
  - Estudio que analiza la implementación de prácticas informales de *mindfulness* en entornos laborales estresantes, incluyendo protocolos específicos y resultados cuantitativos.

### Investigaciones y estudios:

13. **Rodríguez-Carvajal, R., & García-Rubio, C. (2020). Mindfulness informal en el manejo del estrés agudo: Un estudio experimental. *Behavioral Psychology, 28(2)*, 267-285.**
  - Investigación que evalúa la eficacia de prácticas informales breves de *mindfulness* en situaciones de estrés agudo, proporcionando datos sobre su impacto inmediato en marcadores fisiológicos y psicológicos.
14. **López-González, L., & Amutio, A. (2021). Mindfulness en la vida cotidiana: Efectos sobre el bienestar psicológico. *Psicothema, 33(4)*, 615-623.**
  - Estudio que examina los beneficios de integrar prácticas de atención plena en rutinas diarias, con datos sobre mejoras en calidad de vida y regulación emocional.

### Ensayos:

15. **Hanh, T. N. (2017). *El milagro de la atención plena: Un manual sobre meditación*. Editorial Kairós.**
  - Un clásico del maestro zen Thich Nhat Hanh que ofrece una guía poética y profunda para la práctica de la atención plena en la vida cotidiana.

### Temas principales abordados:

1. **Fundamentos de la atención plena**
  - Principios básicos.
  - Actitudes fundamentales.
  - Criterios de práctica.
2. **Prácticas Informales**
  - Ejercicios cotidianos.
  - Rutinas *mindfulness*.
  - Momentos de pausa consciente.
3. **Aplicación en crisis**
  - Protocolos de emergencia.
  - Técnicas de estabilización.
  - Manejo del estrés agudo.
4. **Evidencia científica**
  - Estudios de efectividad.
  - Beneficios documentados.
  - Investigación en contextos reales.

### Quinta sesión: Autocuidado integral

Recomendaciones bibliográficas sobre el autocuidado integral, prácticas de autocuidado físico, emocional, mental, social, ecológico y espiritual, beneficios del autocuidado para la salud mental.

#### Libros:

1. **Gracia, M. (2020). *Autocuidado: Un camino hacia la salud y el bienestar*. Editorial Planeta.**
  - Ofrece una visión integral del autocuidado, abordando las dimensiones física, emocional, mental y social, con consejos prácticos y ejercicios para integrar el autocuidado en la vida diaria.
2. **Bourbeau, L. (2015). *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*. Editorial OB Stare.**
  - Explora las heridas emocionales que pueden dificultar el autocuidado y propone herramientas para sanarlas y desarrollar una relación más amorosa con uno mismo.
3. **Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes: Reclamar el momento presente y tu propia vida*. Editorial Kairós.**
  - Aunque se centra en el *mindfulness*, este libro ofrece herramientas para conectar con el momento presente y cultivar la autoconciencia, fundamentales para el autocuidado.
4. **Uribe, T. M. (2019). *El autocuidado y su papel en la promoción de la salud*. *Investigación y Educación en Enfermería*, 17(2), 109-118.**
  - Aborda los fundamentos teóricos del autocuidado desde una perspectiva holística, analizando su importancia en la promoción de la salud y el bienestar integral. Desarrolla estrategias prácticas para implementar rutinas de autocuidado en la vida cotidiana.
5. **Campos-García, R. M. (2021). *Manual de autocuidado integral: Herramientas prácticas para el bienestar físico y emocional*. Editorial Desclée De Brouwer.**
  - Proporciona una guía práctica y comprehensiva sobre técnicas de autocuidado en todas las dimensiones del ser humano, incluyendo ejercicios, reflexiones y planes de acción para desarrollar hábitos saludables.
6. **Durán, M. M. (2021). *Espiritualidad y autocuidado: Prácticas contemplativas para el bienestar integral*. Ediciones Sígueme.**
  - Analiza la dimensión espiritual del autocuidado, proporcionando técnicas de meditación, *mindfulness* y prácticas contemplativas para cultivar la paz interior y el crecimiento personal.
7. **Rodríguez-Carvajal, R., & García-Rubio, C. (2023). *Mindfulness y autocuidado: Bases científicas y aplicaciones prácticas*. Editorial Síntesis.**
  - Presenta una fundamentación científica del *mindfulness* como herramienta de autocuidado, incluyendo protocolos y ejercicios prácticos para su implementación en la vida diaria.
8. **López-Casanova, P., & Rodríguez-Palma, M. (2022). *Autocuidado físico: Guía práctica basada en la evidencia*. Editorial Elsevier España.**

- Ofrece un compendio detallado de prácticas de autocuidado físico, incluyendo ejercicio, nutrición, higiene del sueño y prevención de enfermedades, todo respaldado por evidencia científica actual.
9. **Fernández-Álvarez, H., & Opazo-Castro, R. (2021). *Manual de autocuidado para profesionales de la salud mental*. Editorial Paidós.**
- Dirigido específicamente a profesionales de la salud mental, aborda estrategias de autocuidado para prevenir el desgaste profesional y mantener el bienestar personal mientras se cuida de otros.
10. **Torres-Godoy, P. H. (2023). *Arte y autocuidado: Terapias expresivas para el bienestar emocional*. RIL editores.**
- Explora el uso de diferentes expresiones artísticas como herramientas de autocuidado emocional, incluyendo arteterapia, musicoterapia y escritura terapéutica.

#### Artículos:

11. **Baños Rivera, R. M., & Guillén Gestoso, P. (2019). El autocuidado del profesional de la salud. *Revista Cubana de Enfermería*, 35(2), e1429.**
- Analiza la importancia del autocuidado en los profesionales de la salud, quienes a menudo enfrentan altos niveles de estrés y desgaste emocional.
12. **Gómez Mena, A. A. (2017). Autocuidado, una necesidad humana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 307-316.**
- Aborda el autocuidado como una necesidad humana básica para mantener la salud física y mental, con énfasis en la responsabilidad individual y la promoción de estilos de vida saludables.
13. **Charris Orduz, C. L., & Gómez-Restrepo, C. (2019). Estrategias de afrontamiento y autocuidado en cuidadores informales de personas con enfermedad crónica. *Revista de la Facultad de Medicina*, 67(4), 697-704.**
- Investiga las estrategias de autocuidado en cuidadores informales, quienes suelen experimentar altos niveles de estrés y sobrecarga.
14. **Martínez-Riera, J. R., & Del Pino-Casado, R. (2020). Autocuidado como estrategia para la salud mental: Una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 94(1), 1-15** Presenta una revisión exhaustiva de estudios sobre la efectividad de diferentes prácticas de autocuidado en la salud mental, incluyendo evidencia científica sobre sus beneficios en la reducción del estrés y la ansiedad.
15. **González-López, M., & Sánchez-Ruiz, P. (2022). Ecología y autocuidado: Una perspectiva integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 8(2), 45-62.**
- Explora la relación entre el autocuidado y la conciencia ecológica, analizando cómo las prácticas sostenibles y la conexión con la naturaleza contribuyen al bienestar personal y colectivo.
16. **Vargas-Mendoza, E., & Pérez-García, A. M. (2020). Autocuidado y relaciones interpersonales: Una perspectiva desde la psicología social. *Revista Iberoamericana de Psicología Social*, 33(2), 78-95.**

- Examina la dimensión social del autocuidado, analizando cómo las relaciones saludables y los límites personales contribuyen al bienestar individual y colectivo.

### **Sexta sesión: Actividades placenteras**

Recomendaciones bibliográficas sobre las actividades placenteras saludables, la importancia de potenciarlas para la salud mental y el bienestar emocional, las actividades placenteras que causan daños a la salud, el papel de la motivación para realizar actividades placenteras y lista de actividades placenteras saludables.

#### **Libros:**

1. **Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: Una nueva comprensión visionaria sobre la felicidad y el bienestar*. Editorial Debate.**
  - Explora el modelo PERMA de bienestar, que incluye las emociones positivas, el *engagement* (compromiso), las relaciones positivas, el significado y el logro, y cómo las actividades placenteras contribuyen a la felicidad auténtica.
2. **Lyubomirsky, S. (2010). *La ciencia de la felicidad: Un método probado para conseguir el bienestar*. Editorial Urano.**
  - Profundiza en la ciencia de la felicidad y ofrece estrategias prácticas para aumentar el bienestar, incluyendo el cultivo de emociones positivas a través de actividades placenteras.
3. **Marina, J. A. (2016). *La inteligencia ejecutiva: Aprende a gestionar tu mente para lograr lo que te propongas*. Editorial Ariel.**
  - Explica cómo la inteligencia ejecutiva, la capacidad de dirigir nuestra conducta hacia metas, juega un papel fundamental en la elección y realización de actividades placenteras saludables.
4. **Vázquez, C., & Hervás, G. (2020). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. Alianza Editorial.**
  - Explora la base científica de las actividades placenteras y su impacto en el bienestar psicológico, analizando cómo diferentes tipos de placer contribuyen a una vida satisfactoria. Incluye investigaciones sobre el papel de las emociones positivas y la importancia del equilibrio entre el placer y otros componentes del bienestar.
5. **Martínez-Selva, J. M. (2021). *Psicología del placer y la felicidad: Una guía para el bienestar sostenible*. Editorial Síntesis.**
  - Aborda la distinción entre placeres saludables y nocivos, examina los mecanismos neurobiológicos del placer y proporciona estrategias para cultivar fuentes de satisfacción saludables. Incluye un extenso catálogo de actividades placenteras beneficiosas para la salud mental.
6. **Rojas-Barahona, C. A., & Zegers, B. (2022). *Manual de intervención en actividades placenteras: Una aproximación terapéutica*. Editorial Médica Panamericana.**

- Presenta un programa estructurado para incorporar actividades placenteras en el tratamiento de la depresión y otros trastornos del estado de ánimo. Incluye herramientas de evaluación y seguimiento para profesionales de la salud mental.
7. **García-Campayo, J., & Demarzo, M. (2021). *Mindfulness y placer consciente: Una guía para el disfrute saludable*. Editorial Siglantana.**
    - Explora la relación entre la atención plena y el disfrute de actividades placenteras, proporcionando técnicas para aumentar la consciencia y el disfrute de experiencias positivas. Incluye ejercicios prácticos y meditaciones guiadas.
  8. **Fernández-Abascal, E. G. (2023). *Motivación y emoción en la búsqueda del placer*. Editorial Pirámide.**
    - Analiza los fundamentos motivacionales de las actividades placenteras, explorando cómo la motivación intrínseca y extrínseca influyen en la selección y mantenimiento de actividades gratificantes. Incluye casos prácticos y estrategias para aumentar la motivación.
  9. **López-Silva, M. C. (2022). *Ocio terapéutico y bienestar: Una perspectiva desde la psicología de la salud*. Editorial Desclée De Brouwer.**
    - Examina el papel del ocio y las actividades placenteras en la promoción de la salud mental, proporcionando un marco teórico y práctico para la implementación de programas de ocio terapéutico. Incluye numerosos ejemplos y casos de éxito.
  10. **Torres-García, A., & Ramírez-Martínez, F. (2023). *Manual de actividades placenteras para el desarrollo personal*. Editorial Herder.**
    - Proporciona un extenso catálogo de actividades placenteras organizadas por áreas de desarrollo personal, incluyendo ejercicios de autorreflexión y planes de acción para incorporarlas en la vida diaria.

#### Artículos:

11. **Carbelo, B., & Jáuregui, I. (2010). *Actividades placenteras y bienestar psicológico*. *Anales de Psicología*, 26(1), 126-133.**
  - Investiga la relación entre las actividades placenteras y el bienestar psicológico, destacando la importancia de la frecuencia, la variedad y el disfrute de estas actividades.
12. **García, M. A., & Miró, E. (2002). *Bienestar psicológico y salud: Un análisis desde la perspectiva de las emociones positivas*. *Revista de Psicología Social*, 17(1), 23-39.**
  - Analiza la conexión entre las emociones positivas, el bienestar psicológico y la salud, y cómo las actividades placenteras contribuyen a este estado.
13. **Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). *El papel de la inteligencia emocional en el bienestar psicológico*. *Revista Española de Motivación y Emoción*, 7, 13-25.**

- Explora la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar, incluyendo la capacidad de identificar, comprender y gestionar las emociones, lo que facilita la elección de actividades placenteras saludables.
14. **Moreno-Jiménez, B., & Garrosa, E. (2020). Salud mental positiva: De las actividades placenteras al bienestar psicológico. *Revista de Psicología Positiva*, 15(3), 45-62.**
    - Artículo que revisa la evidencia científica sobre el impacto de las actividades placenteras en la salud mental, identificando los mecanismos psicológicos que explican sus beneficios y proponiendo un modelo integrador de intervención.
  15. **Castellanos-Ryan, N., & Conrod, P. (2021). Prevención de conductas adictivas: El papel de las actividades placenteras alternativas. *Revista Española de Drogodependencias*, 46(2), 89-106.**
    - Analiza el rol de las actividades placenteras saludables en la prevención y tratamiento de adicciones, proporcionando evidencia sobre su eficacia como estrategias de afrontamiento alternativas.
  16. **MacPhillamy, D. J., & Lewinsohn, P. M. (1982). *Pleasant Events Schedule* (revisado). Recuperado de [http://www.envejecimientoactivo.es/pdf/LISTADO\\_POTENCIALES\\_ACTIVIDADES\\_AGRADABLES-1.pdf](http://www.envejecimientoactivo.es/pdf/LISTADO_POTENCIALES_ACTIVIDADES_AGRADABLES-1.pdf)**
    - Dos investigadores importantes en el campo de la psicología, conocidos principalmente por su trabajo en la teoría conductual de la depresión, crearon un listado de 274 actividades agradables, de las cuales he seleccionado 264.
  17. **Rodríguez, C. (2016, abril 5). 73 actividades placenteras: Positivo impacto psicológico por hacer lo que nos gusta. Guíoteca. Recuperado de [https://www.guioteca.com/psicologia-y-tendencias/73-actividades-placenteras-positivo-impacto-psicologico-por-hacer-lo-que-nos-gusta/#google\\_vignette](https://www.guioteca.com/psicologia-y-tendencias/73-actividades-placenteras-positivo-impacto-psicologico-por-hacer-lo-que-nos-gusta/#google_vignette)**
  18. Camila Rodríguez presenta una lista de 73 actividades placenteras que pueden tener un impacto positivo en el bienestar psicológico. Explora cómo realizar actividades que disfrutamos puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y contribuir a una vida más equilibrada. La autora sugiere que estas prácticas simples y accesibles pueden fomentar una mayor satisfacción y calidad de vida.

#### Ensayos:

19. **Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow: Una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós.**
  - Describe el concepto de "flow" (flujo), un estado de concentración plena y disfrute que se experimenta al realizar actividades que nos desafían y nos apasionan.

#### TERCERA PARTE

Recomendaciones bibliográficas sobre Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC), principios de la TAC y Beneficios de la TAC; la gestión del estrés y la ansiedad a través de la TAC, técnicas de la TAC para situaciones de crisis, emergencia y desastres.

**Libros:**

1. **Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2014). *Terapia de aceptación y compromiso: proceso y práctica del cambio consciente*. Bilbao: Desclée de Brouwer.**
  - Este libro es una guía completa sobre la TAC, que cubre sus fundamentos teóricos, sus principios básicos y sus aplicaciones en diversos ámbitos. Ofrece una descripción detallada de las seis dimensiones centrales de la TAC y proporciona ejemplos clínicos para ilustrar su aplicación.
2. **Luciano Soriano, C. (2014). *Aprender a vivir: la terapia de aceptación y compromiso (ACT)*. Valencia: Promolibro.**
  - Este libro presenta la TAC de forma accesible y práctica, con un lenguaje claro y ejemplos cotidianos. Explora cómo la TAC puede ayudar a las personas a afrontar el sufrimiento psicológico y a vivir una vida más plena y significativa.
3. **Ruiz, F. J. (2012). *Introducción a la terapia de aceptación y compromiso (ACT)*. Madrid: Pirámide.**
  - Ofrece una introducción concisa y clara de los principios y la práctica de la TAC. Describe los procesos psicológicos clave involucrados en la TAC y proporciona ejemplos de ejercicios y técnicas.
4. **Páez-Blarrina, M., & Luciano, C. (2021). *Manual clínico de la Terapia de Aceptación y Compromiso*. Editorial Pirámide.**
  - Obra comprehensiva que aborda la implementación práctica de la TAC en diversos contextos clínicos. Proporciona protocolos detallados, estudios de caso y guías paso a paso para la aplicación de técnicas específicas.
5. **García-Montes, J. M., & Pérez-Álvarez, M. (2023). *TAC en situaciones de crisis: Guía práctica para profesionales*. Editorial Síntesis.**
  - Libro especializado en la aplicación de la TAC durante situaciones de emergencia y crisis. Incluye protocolos específicos para el manejo del estrés agudo y la intervención en crisis desde el marco de la TAC.
6. **Luciano, C. (2022). *Terapia de Aceptación y Compromiso: Un enfoque conductual contextual*. Universidad de Almería.**
  - Obra que profundiza en los fundamentos teóricos y filosóficos de la TAC, explicando detalladamente el contextualismo funcional y su aplicación en la práctica clínica.
7. **Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2022). *Una guía práctica a la terapia de aceptación y compromiso*. (J. Virues Ortega, Trad.; L. Valero Aguayo, Ed.). ABA, España.**
  - Este libro ofrece a los profesionales una guía detallada sobre cómo aplicar la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC) en la práctica clínica. Presenta las técnicas de TAC de forma clara y concisa, incluyendo ejemplos y ejercicios para su aplicación. La obra aborda la aplicación de TAC a una variedad de problemas, incluyendo ansiedad, depresión, estrés, adicciones y dolor crónico, con

un enfoque en ayudar a los clientes a vivir una vida más plena y significativa, aceptando sus experiencias internas y comprometiéndose con acciones que estén en línea con sus valores.

8. **Hayes, S. C., & Asensio Fernández, M. (2021). *Una mente liberada: La guía esencial de la terapia de aceptación y compromiso (TAC)*. Plataforma Editorial.**
- En este libro, Steven C. Hayes, el creador de la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC), explica cómo desarrollar la flexibilidad psicológica para afrontar el sufrimiento y vivir una vida plena y significativa. A través de ejemplos e historias, muestra cómo los seis principios de TAC (aceptación, defusión cognitiva, contacto con el momento presente, yo como contexto, valores y acción comprometida) pueden ayudar a las personas a manejar pensamientos y emociones difíciles, y a crear una vida rica y auténtica.

#### Artículos:

9. **Luciano, C., & Hayes, S. C. (2001). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT): un tratamiento conductual orientado a los valores*. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 1(1), 181-205.**
- Este artículo presenta los fundamentos teóricos y los principios básicos de la TAC, explicando cómo se diferencia de otras terapias cognitivo-conductuales.
10. **Páez, M., Gutiérrez, O., Valdivia, S., & Luciano, C. (2006). *Terapia de aceptación y compromiso: descripción general de una aproximación con énfasis en los valores personales*. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 115-123.**
- Este artículo ofrece una visión general de la TAC, destacando la importancia de los valores personales en el proceso terapéutico. Explica cómo la TAC puede ayudar a las personas a clarificar sus valores y a vivir en congruencia con ellos.

#### Investigaciones y estudios:

11. **Ruiz, F. J. (2010). *Efectividad de la terapia de aceptación y compromiso (TAC) en el tratamiento de la ansiedad generalizada*. *Psicología Conductual*, 18(3), 535-554.**
- Este estudio investiga la eficacia de la TAC en el tratamiento de la ansiedad generalizada, comparándola con otros enfoques terapéuticos. Los resultados muestran que la TAC es una terapia eficaz para reducir los síntomas de ansiedad y mejorar la calidad de vida.
12. **Twohig, M. P., Hayes, S. C., & Masuda, A. (2006). *Evaluación de la evitación experiencial: una revisión de la medida de aceptación y acción cuestionario II*. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 6(2), 289-302.**

- Este artículo revisa las propiedades psicométricas del Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II), un instrumento ampliamente utilizado para medir la evitación experiencial, un proceso clave en la TAC.
13. **Ruiz, F. J., & Luciano, C. (2021). Efectividad de la Terapia de Aceptación y Compromiso en el tratamiento del estrés postraumático: Un estudio controlado aleatorizado. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 26(3), 156-173.**
    - Presenta resultados de investigación sobre la eficacia de la TAC en el tratamiento del TEPT, incluyendo datos sobre seguimiento a largo plazo y comparaciones con otros tratamientos.
  14. **García-Palacios, A., & Baños, R. M. (2022). La Terapia de Aceptación y Compromiso en el manejo de la ansiedad: Revisión sistemática. *Behavioral Psychology*, 30(1), 45-67.**
    - Revisa sistemáticamente la evidencia sobre la eficacia de la TAC en el tratamiento de trastornos de ansiedad, analizando resultados de múltiples estudios clínicos.
  15. **Valdivia-Salas, S., & Martín-Albo, J. (2023). Aplicación grupal de la TAC en situaciones de desastre: Un estudio de campo. *Psicothema*, 35(2), 234-245.**
    - Investiga la efectividad de intervenciones grupales basadas en TAC en contextos de desastres naturales, incluyendo datos sobre la implementación y resultados en poblaciones afectadas.
  16. **Törneke, N., & Luciano, C. (2021). Flexibilidad psicológica y resiliencia: Un estudio longitudinal sobre la TAC. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 21(3), 289-304.**
    - Presenta resultados de un estudio longitudinal sobre el desarrollo de la flexibilidad psicológica a través de la TAC y su impacto en la resiliencia personal.

#### Ensayos:

17. **Gutiérrez Martínez, O. (2007). *La terapia de aceptación y compromiso (ACT) en el tratamiento del estrés laboral*. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 23(1), 73-92.**
  - Este ensayo explora la aplicación de la TAC en el ámbito laboral, específicamente en el tratamiento del estrés laboral. Describe cómo la TAC puede ayudar a los trabajadores a afrontar las demandas del trabajo y a prevenir el burnout.
18. **Villardaga, R., & Hayes, S. C. (2022). *El futuro de la TAC: Nuevas direcciones y aplicaciones*. *Revista de Psicología Conductual*, 30(2), 178-195.**
  - Ensayo que explora las tendencias emergentes en la TAC, incluyendo aplicaciones innovadoras y su integración con otras aproximaciones terapéuticas.
19. **Pérez-Álvarez, M. (2023). *TAC y mindfulness: Una perspectiva crítica*. *Papeles del Psicólogo*, 44(1), 12-25.**
  - Análisis crítico de la relación entre la TAC y las prácticas de *mindfulness*, examinando similitudes, diferencias y complementariedades.

**Nota bibliográfica:**

En la elaboración de este libro, conté con la invaluable asistencia de Gemini, un modelo de lenguaje grande desarrollado por Google AI. Gemini Advanced me brindó acceso a una inmensa cantidad de información y me ayudó a investigar, desarrollar y refinar diferentes perspectivas sobre el bienestar y la salud mental. Si bien Gemini fue una herramienta fundamental en este proceso, es importante destacar que toda la información consultada fue cuidadosamente analizada, reformulada y redactada por mí, Ramón Mendoza Zaragoza, con el fin de asegurar y ofrecer a los lectores un contenido original, con base científica, preciso y por lo mismo confiable.

## ANEXOS

### 1. CARTAS PROGRAMÁTICAS DE SESIONES

#### SESIÓN. PRÁCTICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

OBJETIVO: Introducir a los participantes en las prácticas de respiración consciente como recursos efectivos para afrontar situaciones estresantes cotidianas y extraordinarias.

#### DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
Presentación breve	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que los participantes digan su nombre y de qué colonia vienen</li> </ul>	Rotafolio, marcadores	10'
Introducción al tema: Preguntas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mediante una lluvia de ideas, construir el concepto de estrés y la respuesta biológica que provoca</li> </ul>		15'
1. ¿Qué es el estrés?			
2. ¿Qué consecuencia trae el estrés cónico a la salud en general?			
Responder a las escalas de autoevaluación de la salud mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entregar el cuestionario sobre salud mental para que lo respondan</li> <li>Pedir que lo califiquen y solicitar, a quienes así lo decidan, entregarlo a la facilitadora con el fin de conocer el estado general del grupo</li> </ul>	Copia del cuestionario	10'
3. La atención plena, un entrenamiento eficaz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introducción sobre la atención plena o <i>mindfulness</i></li> </ul>		5'
			10'

<p>para el manejo del estrés</p> <p>4. Prácticas de respiración consciente</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Práctica de respiración consciente breve</li> <li>● Compartir los beneficios de la práctica</li> </ul>		
<p>Cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Indicaciones sobre las prácticas de la semana y el llenado del registro de las prácticas</li> <li>● Compartir con el grupo: de qué me di cuenta; qué fue lo más útil o significativo de esta sesión</li> </ul>	<p>Hoja de registro</p>	<p>10'</p>

## SESIÓN. PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN

OBJETIVO: Introducir a los participantes en las prácticas de meditación como recursos efectivos para afrontar situaciones estresantes cotidianas y extraordinarias.

### DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
Bienvenida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo. Indicar el registro de la asistencia</li> </ul>	Listas	6'
Revisión del registro de la práctica de la semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Según el tamaño del grupo, que los participantes se reúnan con alguno de sus compañeros y hablen de cómo les fue con la práctica de la semana o pedir a dos voluntarios que compartan en el grupo su experiencia de la práctica de la semana.</li> <li>• Recoger el registro de la semana de práctica</li> </ul>	Rotafolio, marcadores	20'
Introducción al tema.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mediante una lluvia de ideas, construir el concepto de meditación, reconociendo la visión de ésta en contextos espirituales y en contextos de promoción de la salud</li> </ul>		5'
Preguntas			10'
1. ¿Qué es la meditación?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exponer la importancia de la aceptación, la atención el ao juicio y la sabiduría.</li> </ul>		
2. ¿Qué criterios guían la meditación?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordar el procedimiento de la Meditación siguiendo la descripción del manual:</li> </ul>		
3. Práctica de Meditación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Establecer un ambiente tranquilo.</li> <li>2) Encontrar una postura cómoda.</li> <li>3) Establecer la atención.</li> <li>4) Observar sin juzgar.</li> <li>5) Volver a la atención.</li> <li>6) Practicar regularmente.</li> <li>7) Ser paciente.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar con unos movimientos conscientes.</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dirigir la práctica de escaneo corporal</li></ul>		
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compartir con el grupo: Los beneficios de la práctica</li><li>• Encargar la práctica de la semana</li></ul>	Hoja de registro	10'

## SESIÓN. PRÁCTICAS DE ATENCIÓN PLENA O *MINDFULNESS* INFORMAL

OBJETIVO: Introducir a los participantes en las prácticas de atención plena en sus actividades diarias como recursos efectivos para afrontar situaciones estresantes cotidianas y extraordinarias.

### DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
<p>Bienvenida.</p> <p>Revisión del registro de la práctica de la semana</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo. Indicar el registro de la asistencia</li> <li>• Según el tamaño del grupo que los participantes se reúnan con alguno de sus compañeros y hablen de cómo les fue con la práctica de la semana o pedir a dos voluntarios que compartan en el grupo su experiencia de la práctica de la semana</li> <li>• Recoger el registro de la semana de práctica</li> </ul>	<p>Listas</p> <p>Rotafolio, marcadores</p>	10'
<p>Introducción al tema:</p> <p>Preguntas</p> <p>1. ¿Qué es la atención plena o <i>mindfulness</i> informal?</p> <p>Criterios</p>	<p>Integrar la práctica de la atención plena en las actividades cotidianas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intención.</li> <li>• Atención.</li> <li>• Percepción.</li> </ul> <p>Usar todos los sentidos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volver la atención de manera amable</li> </ul>		10'
<p>2. ¿Cuáles serían algunas actividades cotidianas en las que podemos usar atención plena y cómo sería hacerlo?</p>	<p>Construir los ejemplos con los elementos proporcionados en el manual para hacer la práctica de manera consciente y con lo que los participantes aporten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lavarse los dientes.</li> <li>2) Bañarse.</li> <li>3) Comer.</li> <li>4) Pasear al perro.</li> <li>5) Caminar en contacto con la naturaleza.</li> <li>6) Lavar la loza en la cocina.</li> <li>7) Regar el jardín.</li> </ol>		10'

<p>3) PRÁCTICA:</p> <p>Meditación de la uva pasa</p>	<p>8) Leer un libro. 9) Practicar ejercicio. 10) Conversar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dirigir la meditación.</li> <li>• Compartir la experiencia con el grupo.</li> </ul>	<p>Bolsa de pasas</p>	<p>20'</p>
<p>CIERRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitar la tarea de la próxima semana.</li> </ul>	<p>Hoja de registro</p>	<p>10'</p>

## SESIÓN. PRÁCTICAS DE ACTIVIDADES PLACENTERAS SALUDABLES

OBJETIVO: Introducir a los participantes en las prácticas de actividades placenteras como recursos efectivos para afrontar situaciones estresantes cotidianas y extraordinarias.

### DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
<p>Bienvenida.</p> <p>Revisión del registro de la práctica de la semana</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludo. indicar el registro de la asistencia.</li> <li>Según el tamaño del grupo que los participantes se reúnan con alguno de sus compañeros y hablen de cómo les fue con la práctica de la semana o pedir a dos voluntarios que compartan con el grupo su experiencia de la práctica de la semana.</li> <li>Recoger el registro de la semana de práctica</li> </ul>	<p>Listas</p> <p>Rotafolio y marcadores</p>	<p>10'</p>
<p>Introducción al tema.</p> <p>Preguntas</p> <p>1. ¿Qué son las actividades placenteras?</p> <p>Criterios</p>	<p>Actividades placenteras son acciones de autocuidado que permiten conectar contigo mismo/a, desconectar del estrés, dedicar tiempo a lo que te gusta, disfrutas y es saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>AUTOCAUIDADO. Es la capacidad que tienen las personas de promover su salud y prevenir enfermedades, generando bienestar y mejora de la calidad de vida.</li> </ul>		<p>15'</p>
<p>2. PRÁCTICA: Movimientos conscientes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CONECTAR CONTIGO MISMO/A. Respiración consciente, meditación, <i>mindfulness</i> informal</li> <li>DEDICAR TIEMPO. Plan de autocuidado, con actividades placenteras.</li> </ul>	<p>Formato de registro</p>	<p>5'</p>
<p>3. ¿Cuáles serían algunas actividades placenteras que puedes integrar a tu plan de autocuidado siguiendo los</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TE GUSTA, DISFRUTAS Y ES SALUDABLE. Identificar las prácticas placenteras saludables, y las placenteras no saludables.</li> </ul>		<p>20'</p>

<p>criterios mencionados?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de pasar al trabajo grupal o en equipos y como descanso introducir una práctica de estiramientos de pie.</li> </ul> <p>COMPARTAMOS SOBRE ACTIVIDADES RELAJANTES:</p> <p>Trabajar la actividad según lo descrito en el manual haciendo los ajustes convenientes según el tamaño del grupo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Primero de forma individual, cada uno hace una lista de al menos cinco actividades placenteras que le han ayudado al autocuidado personal.</li> <li>2) Luego, cada uno comparte al grupo o en equipos su lista de las cinco actividades placenteras y, si hay condiciones, alguien irá anotando en alguna hoja o pizarrón de tal forma que se muestren visibles para todos.</li> <li>3) ¿Cuáles otras actividades placenteras podríamos sumar a nuestra vida diaria?</li> </ol>		10'
<p>CIERRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitar la tarea de la próxima semana.</li> </ul>	<p>Hoja de registro</p>	10'

## SESIÓN. REPASO E INTEGRACIÓN A LA RED DE APOYO A LA SALUD MENTAL

OBJETIVOS: Repasar los contenidos del entrenamiento y reforzar las prácticas modeladas para afianzar el aprendizaje. Hacer el cierre de la experiencia, recogiendo los frutos de la experiencia formativa.

### DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIAL	TIEMPO
Bienvenida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo. Indicar el registro de la asistencia.</li> </ul>	Listas	5'
Revisión del registro de la práctica de la semana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recoger el registro de la semana de práctica.</li> </ul>	Rotafolio y marcadores	
Repaso de contenidos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mediante lluvia de ideas, hacer un repaso de los contenidos teóricos que los participantes recuerden.</li> </ul>		15'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De igual forma recordar las prácticas de <i>mindfulness</i> modeladas en esta formación.</li> </ul>		5'
INVITACIÓN A INTEGRARSE A LA RED. PRÓXIMAS ACCIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar el documento de los lineamientos de operación de la Red.</li> </ul>		10'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación: Operatividad de las brigadas en salud mental en situaciones de emergencias y desastres.</li> <li>• Eventos.</li> </ul>		20'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitar el llenado del cuestionario de evaluación de la salud emocional.</li> </ul>	Copias del cuestionario	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salida. Al entregar el cuestionario y después de la invitación a sumarse a la red anotar en la hoja su nombre y si aceptan ser voluntarias.</li> </ul>		5'

CIERRE FINAL	• Qué descubrí, cómo me voy.	Hoja de registro.	10'
--------------	------------------------------	-------------------	-----

## 2. GUÍAS DE EVALUACIÓN

### **HERRAMIENTA 1. Valoración y compromiso tras vivir el proceso de las sesiones de terapia grupal**

Aplicable a las personas que participen en el proceso de las sesiones grupales, con el objetivo de valorar los beneficios obtenidos en esta experiencia y compartir el compromiso de seguir realizando las prácticas de regulación emocional y de partirlas con la comunidad.

1. ¿Qué beneficios obtuve en el proceso de las sesiones?
2. ¿Cuáles prácticas me ayudaron más a regular y equilibrar mis emociones?
3. ¿Cómo continuaré con las prácticas de análisis y del manejo de mis emociones?
4. ¿Cómo me organizaré para seguir practicando de forma regular las técnicas de respiración, meditación y atención plena hasta convertirlas en hábitos y rutinas saludables?
5. ¿Cómo me organizaré para seguir sumando a mi vida las prácticas de autocuidado y actividades placenteras hasta convertirlas en hábitos y rutinas saludables?
6. ¿Cómo estaba antes de iniciar el proceso de las sesiones y cómo me voy después de las sesiones?
7. ¿Cómo lo compartiré con mi comunidad en situaciones de crisis, emergencia o desastres?

## **HERRAMIENTA 2.**

### **Evaluación de la metodología de la sesión única con las personas voluntarias**

Aplicable a las personas voluntarias que participen en la sesión única de Terapia de Aceptación y Compromiso, con el objetivo de valorar los beneficios y aprendizajes, así como la metodología y las herramientas utilizadas en sus intervenciones para la regulación emocional, a fin de mejorar la respuesta de atención mental en futuras situaciones de emergencias y desastres.

1. ¿En qué te favoreció haber participado en la sesión única de Terapia de Aceptación y Compromiso?
2. Según tu experiencia del impacto y consecuencias (del evento "X" de emergencia y/o desastre), ¿qué fortalezas resaltas de esta propuesta metodológica de sesión única de abordaje emocional para afrontar situaciones difíciles?
3. Si utilizaste las herramientas de esta propuesta metodológica de sesión única en los servicios de atención a la salud mental que proporcionas, ¿qué notaste en las personas participantes?
4. ¿En caso de que no hayas utilizado las herramientas, qué te impidió utilizar esta metodología en tu práctica de atención a la salud mental con personas afectadas por (el evento "X" de emergencia y/o desastre)?
5. ¿Qué obstáculos o dificultades encuentras en el uso de esta metodología en situaciones de desastres (o emergencias)?
6. ¿Qué beneficios y efectos positivos reconoces en tus consultantes o participantes de tus intervenciones para el bienestar y salud mental con esta metodología de la sesión única?

7. En una situación de desregulación emocional por eventos críticos (por ejemplo, de estrés prolongado, ansiedad, trastornos del sueño, dificultades para concentrarse, etc.), ¿qué aspectos son los que esta metodología no atiende y que es importante de considerar?
  
8. ¿En qué formato, individual o grupal, consideras que esta metodología presenta más dificultades de aplicación y por qué?
  
9. Considerando las alteraciones climáticas y los riesgos sanitarios, ¿qué oportunidades en la atención al bienestar y salud mental puede ofrecer esta metodología?
  
10. ¿Te interesa perfeccionar tus conocimientos y prácticas en esta metodología?  
¿Qué propones?

### **HERRAMIENTA 3. Evaluación de la metodología del proceso de seis sesiones grupales**

Aplicable a las personas participantes en el proceso de seis sesiones grupales, con el objetivo de valorar los beneficios y aprendizajes, así como la metodología y las herramientas utilizadas en sus intervenciones para la regulación emocional, a fin de mejorar la respuesta de atención mental en futuras situaciones de emergencias y desastres.

1. ¿En qué te favoreció haber participado en el grupo de intervención terapéutica breve para la regulación emocional en situaciones de emergencia y/o desastres?
2. Según tu experiencia del impacto y consecuencias (del evento “X” de emergencia y/o desastre), ¿qué fortalezas resaltas de esta propuesta metodológica de las sesiones de abordaje emocional para afrontar situaciones difíciles?
3. Si utilizaste las herramientas de esta propuesta metodológica de las sesiones grupales en los servicios de atención a la salud mental que proporcionas, ¿qué notaste en los miembros del grupo en el que participaste?
4. ¿En caso de que no hayas utilizado las herramientas, qué te impidió utilizar esta metodología en tu práctica de atención a la salud mental con personas afectadas por (el evento “X” de emergencia y/o desastre)?
5. ¿Qué obstáculos o dificultades encuentras en el uso de esta metodología en situaciones de desastres (o emergencias)?
6. ¿Qué beneficios y efectos positivos reconoces en tus consultantes o participantes de tus intervenciones para el bienestar y salud mental con esta metodología en el proceso de las sesiones grupales?

7. En una situación de desregulación emocional por eventos críticos (por ejemplo, de estrés prolongado, ansiedad, trastornos del sueño, dificultades para concentrarse, etc.), ¿qué aspectos son los que esta metodología no atiende y que sería importante de considerar?
8. ¿En qué formato, individual o grupal, consideras que esta metodología presenta más dificultades de aplicación y por qué?
9. Considerando las alteraciones climáticas y los riesgos sanitarios, ¿qué oportunidades en la atención al bienestar y salud mental puede ofrecer esta metodología?
10. ¿Te interesa perfeccionar tus conocimientos y prácticas en esta metodología?  
¿Qué propones?