

## Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y tu bienestar.

# Monitoreo de emociones

Poder monitorear y hacer un seguimiento de tu estado de ánimo es una habilidad muy útil para ayudarte a ser más consciente de tus emociones. También puede darte información sobre las cosas que podrías necesitar y ayudarte a comunicar esa necesidad. Elige tres emociones para monitorear esta semana. Anota la intensidad de la emoción, cualquier sensación física que hayas notado y lo que estaba ocurriendo en el momento en que sentiste la emoción.

<b>Emoción:</b> _____	<b>Emoción:</b> _____	<b>Emoción:</b> _____
Califica la intensidad:	Califica la intensidad:	Califica la intensidad:
Sensaciones físicas:	Sensaciones físicas:	Sensaciones físicas:
Qué estaba pasando:	Qué estaba pasando:	Qué estaba pasando:

## Seguimiento

Al calificar tus sentimientos, estás recopilando información sobre tus experiencias durante la última semana. Si hay emociones que te gustaría sentir más (o menos), te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y las hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios. Puedes utilizar hojas de ejercicios como esta cada semana para hacer un seguimiento de tus avances y averiguar cómo las habilidades podrían estar teniendo un efecto en tus sentimientos.



## Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

# Respiración abdominal pausada

Respirar profundamente hasta el abdomen ayuda a decirle a tu cuerpo que estás a salvo y en calma. Sigue las instrucciones y practica la respiración abdominal pausada cuando te sientas tranquilo y cuando te sientas estresado o ansioso.



1

Siéntate cómodamente en una silla o en el piso con las piernas cruzadas o de rodillas.



2

Coloca una mano sobre el abdomen y otra en el pecho.



3

Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos y siente cómo se expande tu abdomen.



4

Exhala lentamente por la boca durante 5 segundos, dejando que el aire salga suavemente de tu cuerpo.



5

Repite esto 3 a 5 veces, o las veces que quieras.

Mantén un registro para programar cuándo utilizarás las habilidades de relajación. Incluye también actividades de autocuidado.

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

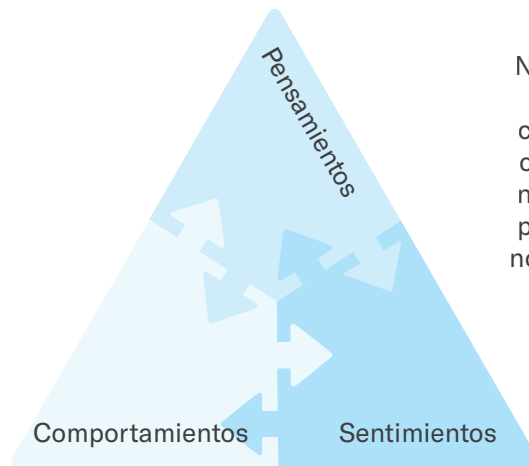
--	--	--	--	--	--	--

## Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

# Comprender los pensamientos

Recuerda que los pensamientos no son hechos, y que a veces no nos ayudan. Una forma de practicar la comprensión de tus pensamientos es hacer un seguimiento de ellos cuando notas que tienes algún sentimiento incómodo. A continuación, encontrarás un registro de los pensamientos. Intenta identificar lo que estaba sucediendo justo en el momento, cuál fue tu pensamiento, cómo te sentiste y qué hiciste. Si notas que el pensamiento no fue útil, intenta cambiarlo por uno más realista o útil, y luego ve si eso podría cambiar tus sentimientos y comportamientos.



Nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están conectados. Al cambiar nuestros pensamientos, podemos cambiar cómo nos sentimos y cómo nos comportamos.

Evento	Pensamiento inútil	Sentimiento	Pensamiento alternativo/útil

Estas son algunas cosas que puedes preguntarte cuando estés tratando de cambiar tus pensamientos:

- ¿Cuál es la probabilidad de que esto suceda?
- ¿Es realista?
- ¿Qué pruebas hay de que esto es cierto?
- ¿Hay otra manera de pensar en esto?

## Seguimiento

Cuando te das cuenta de que tus pensamientos están conectados con cómo te sientes, estás recopilando información sobre ti mismo. Si notas que ciertas formas de pensar no son tan útiles o te provocan sentimientos incómodos, recuerda que tienes el poder de bajar la velocidad y considerar otras formas de pensar en la situación. ¡También te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios!



## Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

# Kit de autocontrol

Puedes utilizar tus cinco sentidos para tranquilizarte y ayudarte a sobrellevar las emociones intensas. Utiliza la siguiente guía para crear tu propio kit de autocontrol.

Puedes llevar este kit contigo para que siempre tengas a mano lo que necesitas para manejar los sentimientos intensos.

5 sentidos	Algo que me calma o me relaja:	¿No sabes qué elegir? Estas son algunas sugerencias:
Vista		<ul style="list-style-type: none"><li>• Colores calmantes</li><li>• Un paisaje relajante</li><li>• Una foto de mi persona favorita, un familiar, un deportista o de un lugar que quiero visitar</li></ul>
Oído		<ul style="list-style-type: none"><li>• Escuchar sonidos de lluvia o del mar</li><li>• Grabaciones de chistes o humoristas divertidos</li><li>• Música alegre o relajante</li></ul>
Olfato		<ul style="list-style-type: none"><li>• Loción de manos con un aroma agradable</li><li>• Un pequeño frasco de perfume</li><li>• Una vela aromática</li></ul>
Gusto		<ul style="list-style-type: none"><li>• Trozos de tu dulce favorito u otra golosina como goma de mascar, mentas</li><li>• Té</li></ul>
Tacto		<ul style="list-style-type: none"><li>• Un listón o tela suave</li><li>• Un pequeño pompón o cojín</li><li>• Una pequeña pluma</li><li>• Una pelota antiestrés</li><li>• Slime</li></ul>

## Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar

# Habilidades y actividades de atención plena

Cuanto más practiques la atención plena, más ayudarás a tus músculos mentales a mejorar tu enfoque, atención y conciencia. Estas son algunas actividades que puedes probar para practicar las habilidades de atención plena.



**Observa**  
Habilidad



**Describe**  
Habilidad



**Participa**  
Habilidad

**Contar las respiraciones**

**Respiración abdominal pausada**

**Escuchar música y prestar atención a un instrumento**

**Salir a caminar y nombrar lo que ves**

**Comer con atención tu comida favorita**

**Tocar un instrumento**

**Llevar un diario**

**Bailar**

**Utilizar apps recomendadas para guiarte:**

- Calm
- Headspace
- Shine
- Mindfulness for Children

- Thrive for Alexa: Amazon
- Take a Chill
- OMG | Can Meditate