



PRACTICAR LA RESILIENCIA

Introducción al programa:

En tiempos en los que casi todos los países del mundo han estado luchando contra la pandemia de la COVID-19, los sentimientos más naturales que experimentamos los seres humanos son el miedo, la ansiedad o la inseguridad. En momentos de amenaza, desde los tiempos más antiguos, se activa nuestro sistema nervioso simpático, que invoca nuestro instinto de «lucha o huida».

Desgraciadamente, si estamos en modo «lucha o huida» durante un periodo prolongado, el estrés aumenta enormemente, y es muy difícil afrontarlo. La mala noticia es que el estrés puede perjudicar nuestra salud.

Por eso es muy importante controlar nuestra mente y elegir cuidadosamente nuestros pensamientos. Esto puede ayudarnos a ser resilientes en tiempos de adversidad.

¿Por qué es tan importante la resiliencia?

Esta es la definición de resiliencia formulada por investigadores de la Universidad de Pensilvania (EE.UU.): «La resiliencia es la capacidad de recuperarse de la adversidad. Pero la resiliencia es también la capacidad de crecer a partir de los desafíos».

Los principales grupos de factores que predeterminan y mantienen nuestra resiliencia, según la profesora adjunta Karen Reivich, son:

1. Biología: la expansión de la raza humana y nuestra predisposición genética;
2. Autoconciencia: cuál es el grado exacto de nuestra conciencia;
3. Autorregulación: cómo y hasta qué punto podemos gestionar con éxito nuestros sentimientos y acciones;
4. Agilidad mental: la capacidad de reflexionar sobre una situación desde diferentes perspectivas;
5. Optimismo: la capacidad de creer en los resultados positivos de cualquier situación;
6. Dominio o autoeficacia: nuestra capacidad para salir de la posición de «puedo hacerlo»;
7. Conexión: la disponibilidad de al menos una conexión muy fuerte con otro ser humano que hemos establecido, y el hecho de que podemos contar con el apoyo de esta persona en cualquier momento;
8. Instituciones positivas: el apoyo que recibimos de la familia, el gobierno, la organización para la que trabajamos.

Algo que las personas resilientes hacen muy bien es pensar en los factores de estrés no como amenazas, sino como retos. Así, cuando tienen un problema delante, se guían por su mentalidad de crecimiento (lo contrario de la mentalidad fija), creyendo que pueden superar cualquier reto. Prefieren apoyarse en él antes que retirarse.

Para ayudarle a afrontar mejor los momentos de adversidad, hemos creado el Programa COPE, que contiene 5 módulos:

- **Módulo 1: Dar prioridad a la propia salud.** En este módulo nos centraremos en los 3 principales ingredientes de la vida sana: comer sano, hacer más ejercicio y dormir mejor. Todas las actividades que le propondremos le ayudarán a reducir su nivel de estrés y a sentirse mejor.
- **Módulo 2: Aprendizaje social y emocional.** En este módulo nos centraremos en el autoconocimiento, la autogestión, la toma de decisiones responsable, las habilidades de relación y la conciencia social.



- **Módulo 3: Afrontamiento.** En este módulo nos centraremos en la alfabetización emocional, la meditación, el manejo de las dificultades, cómo compensar los eventos negativos y recuperarse más rápidamente.
- **Módulo 4: Autoeficacia.** En este módulo nos centraremos en las fortalezas del carácter, el cuidado de nuestra mente, el trabajo con juicio, la visión de conjunto y el autocontrol.
- **Módulo 5: Optimismo y autocompasión.** En este módulo nos centraremos en las estrategias que pueden ayudar a potenciar la positividad y aumentar la satisfacción en la vida como: la gratitud, la búsqueda de sentido/propósito, el disfrute, el amor propio, etc.



MÓDULO 1: Dar prioridad a la propia salud

Día 1

Tema del mensaje informativo: comer sano

Cuando se trata de ser resiliente y poder afrontar los retos, lo que comemos empieza a importar aún más. Cuando estamos estresados/as, nuestro cuerpo se siente fatigado y empezamos a desear más alimentos de alto contenido energético como los azúcares y los carbohidratos refinados. Sin embargo, en un estudio realizado ya en 2016, se descubrió que una dieta con una alta carga glucémica puede causar un aumento de los síntomas de depresión y fatiga. Este tipo de dietas incluye muchos carbohidratos refinados, como los que se encuentran en los refrescos, pasteles, pan blanco y galletas.

Incluir en sus comidas diarias abundantes verduras y frutas ricas en antioxidantes, omega 3 del pescado azul, B12 de los productos animales y colina de los huevos puede ayudar a que su cuerpo y su cerebro funcionen de forma óptima, dándole una mejor base para afrontar los retos de la vida.

Tarea diaria:

Coma sano: incluya en sus comidas diarias muchas verduras y frutas ricas en antioxidantes, omega 3 del pescado azul, B12 de los productos animales y colina de los huevos.

Día 2

Tema del mensaje informativo: crear hábitos para una alimentación sana

La comunidad médica reconoce desde hace tiempo la relación entre las grasas trans y las enfermedades relacionadas con el corazón, como las cardiopatías coronarias.

Si una persona elimina las grasas trans de su dieta, reducirá su nivel de colesterol de lipoproteínas de baja densidad. Este tipo de colesterol hace que la placa se acumule en las arterias, lo que aumenta el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Reducir la presión arterial también puede ser esencial para la salud del corazón, y limitar el consumo de sal a 1.500 miligramos al día puede ayudar. La sal se añade a muchos alimentos procesados y rápidos, y una persona que desee reducir su presión arterial debería evitarlos.

Para dar el primer paso hacia la adopción del hábito de una alimentación saludable, complete nuestra tarea diaria de estilo de vida saludable.

Tarea diaria:

Coloque los artículos poco saludables (por ejemplo, las patatas fritas) en lugares de difícil acceso y los artículos saludables (por ejemplo, palitos de zanahoria) en lugares más fáciles de alcanzar. Incluso puede dejar de comprar artículos poco saludables.

Día 3

Tema del mensaje informativo: moverse más



La actividad física ayudará a mantener un peso corporal saludable, disminuyendo la probabilidad de desarrollar diabetes tipo dos, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas.

La actividad física, especialmente la práctica de pesas, le ayudará a desarrollar más músculo y a aumentar su tasa metabólica basal, lo que le ayudará a controlar su peso corporal.

Y, además, se sentirá y tendrá un aspecto fabuloso.

Como incentivo adicional, las personas que realizan actividad física con regularidad experimentan:

- mejor sueño
- disminución del deterioro cognitivo
- reducción del estrés
- menor riesgo de osteoporosis
- mejora de la función inmunitaria

Moverse más puede hacerse de tantas maneras que el ejercicio no debería ser una tarea y sus beneficios van más allá de verse bien.

Tarea diaria:

Establezca la norma de ir a pie si va a un lugar situado a menos de X km (puede elegir «X») o subir por las escaleras si va a un piso inferior al número Y (puede elegir el número de piso «Y»).

Día 4

Tema del mensaje informativo: buena noche de sueño

Diversos factores, como la apnea del sueño, pueden alterar los patrones de sueño.

La apnea del sueño se produce cuando las vías respiratorias se bloquean repetidamente durante el sueño. Los factores de riesgo son la obesidad, el consumo de alcohol y una dieta poco saludable.

Reducir el consumo de alcohol y cafeína puede ayudar a garantizar un sueño reparador, tanto si la persona tiene apnea del sueño como si no.

Tarea diaria:

Elija una de las siguientes actividades y hágala diariamente durante una semana.

1. Cambie los refrescos por agua y té de hierbas.
2. Dúchese con agua templada 30 minutos antes de irse a dormir.
3. Haga que el dormitorio esté 2-3 grados más fresco que el resto de la casa (si no es ineficiente energéticamente); utilice mantas gruesas si es necesario.



Día 5

Tema del mensaje informativo: Adicciones – consumo de azúcar

Cada vez hay más pruebas que sugieren una estrecha relación entre la dieta y el estado de ánimo.

Un concepto que ha recibido una atención creciente en los últimos 10 años es la noción de adicción a la comida. Históricamente, el término adicción se reservaba para el abuso de drogas y englobaba la pérdida de control sobre el consumo, el aumento de la motivación para consumir y la persistencia del consumo a pesar de las consecuencias negativas. En la actualidad, el término se utiliza de forma más amplia para describir también las adicciones conductuales, también conocidas como «rutinas que se llevan a cabo habitualmente para obtener una recompensa a pesar (de nuevo) de las aparentes consecuencias negativas». Se propone que las personas que desarrollan una adicción a la comida presenten síntomas análogos a los de la adicción a las drogas, incluyendo antojos de «alimentos problemáticos», tolerancia (necesidad de más comida para satisfacer los antojos), control limitado de la ingesta de alimentos, intentos infructuosos de reducir la ingesta.

Gran parte de las investigaciones sobre las propiedades adictivas de los alimentos se centran en el azúcar, lo que contribuye a la idea de que la adicción al azúcar es la causa subyacente de la adicción a la comida.

A diferencia de muchos otros trastornos por consumo de sustancias o compulsiones conductuales, la adicción al azúcar suele ser fácil de detectar. Los signos más claros de la adicción al azúcar implican el consumo de grandes cantidades de alimentos o bebidas cargadas de azúcar. El individuo puede comer constantemente, comer para combatir el aburrimiento y volverse hiperactivo y colapsar.

En 2016, se descubrió que una dieta con una alta carga glucémica puede provocar un aumento de los síntomas de depresión y fatiga.

Una dieta con una alta carga glucémica incluye muchos carbohidratos refinados, como los que se encuentran en los refrescos, los pasteles, el pan blanco y las galletas. Las verduras, la fruta entera y los cereales integrales tienen una carga glucémica más baja.

Aunque una dieta saludable puede mejorar el estado de ánimo general, es esencial que las personas con depresión busquen atención médica.

Tarea diaria:

Reducir el consumo de azúcar (de, por ejemplo, diez cucharadas al día -entre todas las bebidas- a seis).

Día 6

Tema del mensaje informativo: meditar caminando

Meditar caminando es una brillante combinación de dos importantes estrategias antiestrés: el movimiento y la atención plena.



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



Al igual que el mindfulness (o atención plena), es la práctica de llevar la atención al momento presente, meditar caminando es la práctica de tomar conciencia del entorno y de cómo se sienten el cuerpo y la mente mientras se mueven. Practique la atención plena mientras camina. Así, los beneficios del tiempo dedicado a caminar se duplicarán.

Tarea diaria:

A continuación, una meditación guiada que puede utilizar para el paseo de hoy.

<https://www.youtube.com/watch?v=Bl11ej5Ho6Q>



MÓDULO 2: Aprendizaje social y emocional

Día 1

Tema del mensaje informativo: autoconciencia

El autoconocimiento se refiere a conocer los estados internos (sentimientos y emociones), los recursos propios (fortalezas y debilidades); las preferencias (impulsos, valores, prejuicios) y las necesidades propias y el impacto en los demás.

Tarea diaria:

El objetivo de la tarea de hoy es conocernos mejor, aceptarnos tal y como somos y, a partir de ahí, emprender el camino para desarrollar una versión mejor y más equilibrada de nosotros/as mismos/as.

SWAN es un acrónimo que se refiere a cuatro áreas de investigación:

S: *Strengths* (fortalezas)

W: *Weaknesses* (debilidades)

A: *Aims / Ambitions* (objetivos, ambiciones)

N: *Needs* (necesidades)

Las fortalezas son nuestras cualidades positivas. Pueden ser rasgos de carácter (amabilidad, gratitud, valentía y otros) o habilidades que hemos desarrollado (dibujo, resistencia física, capacidad de presentación y otras). Al hacer el ejercicio y describir nuestras fortalezas no debemos pensar sólo en nuestros puntos fuertes distintivos, sino que debemos pensar en todo nuestro potencial. Podemos tener puntos fuertes dormidos, puntos fuertes que no utilizamos activamente. Es bueno escribirlo todo exhaustivamente, pero hacerlo con honestidad e imparcialidad.

Las debilidades son aquellas cualidades que limitan nuestro potencial, impiden nuestro progreso. Por ejemplo: la pereza, la dilación, la ira y la irritabilidad, la falta de paciencia, etc. La mayoría de las personas hemos aprendido o pensamos que debemos ocultar nuestras debilidades. Esto conduce muy a menudo a aumentar los problemas y no a resolverlos. Nuestro objetivo debería ser reconocer nuestras debilidades y descubrir cómo podemos utilizar nuestras fortalezas para superar nuestras debilidades.

Los objetivos (ambiciones) son las cosas que nos hacen levantarnos de la cama cada día, trabajar duro y avanzar. Cuando pensemos y hagamos una lista de nuestros objetivos, es bueno recordar que deben ser realistas, cosas que podamos conseguir (utilizando nuestras fortalezas) y no sueños irracionales.

Todas las personas tienen necesidades. Nuestras necesidades básicas son las de alimentación, agua, vivienda, ropa, etc. Cuando nuestras necesidades básicas están cubiertas, empezamos a percibir necesidades como el amor, la educación, el estatus social, el crecimiento, etc. En general, tenemos seis tipos de necesidades: físicas, mentales, emocionales, psicológicas, sociales y espirituales. Debemos tomarnos un tiempo, enumerar nuestras necesidades y ordenarlas en las categorías específicas.

Construir una versión mejor y más equilibrada de nosotros/as mismos/as.



El ejercicio SWAN requiere que nos tomemos tiempo y trabajemos en nosotros/as mismos/as. Para ello necesitamos perseverancia en la búsqueda de respuestas a las siguientes preguntas:

Fortalezas o puntos fuertes:

- ¿Qué fortalezas quiero desarrollar?
- ¿Qué fortalezas he heredado de mi familia?
- ¿Cuáles son mis fortalezas según las personas que me conocen?
- ¿Qué fortalezas puedo utilizar para superar mis debilidades?
- ¿Cuáles de mis fortalezas pueden ayudarme a alcanzar mis objetivos?

Debilidades:

- ¿Cuáles son mis principales debilidades?
- ¿Qué debilidades puedo superar?
- ¿Qué debilidades puedo aceptar y con cuáles puedo vivir? ¿Qué debilidades no puedo aceptar?
- ¿Puedo convertir mis debilidades en fortalezas?
- ¿Qué debilidades me impiden alcanzar mis objetivos?

Objetivos

- ¿Qué objetivos son realistas y alcanzables? Abandonar los objetivos poco realistas.
- ¿Cuál es el origen de mis objetivos (la familia, mis sueños, las expectativas de la sociedad)?
- ¿En qué se basan mis objetivos? ¿En el miedo, en el deseo, en el amor?

Necesidades

- ¿Cuáles son mis verdaderas necesidades (no mis deseos)?
- ¿Es mi necesidad o una expectativa de la sociedad?
- ¿Cuáles de mis necesidades están satisfechas? ¿Qué debería hacer para satisfacer el resto?

El creador de este ejercicio, Swami Niranjananda, recomienda que lo hagamos cada día durante 3 meses. Podemos utilizar el método antiguo y probado: rellenar la tabla de SWAN (por favor, descargue la hoja de trabajo de SWAN) en papel y con un bolígrafo, o podemos hacer una práctica meditativa (https://youtu.be/NoIEKUEET_g) en un momento conveniente del día (por la mañana o por la noche, preferiblemente).

Hoja de trabajo SWAN

Día 2

Tema del mensaje informativo: autogestión

Autorregulación emocional (también llamada autocontrol o control interno): la capacidad de controlar nuestro comportamiento a partir de la gestión de nuestros pensamientos y emociones, así como de la mejora de nuestro bienestar físico y emocional. Las personas que tienen control interno normalmente no actúan según sus impulsos y no dejan que la ira, los celos, el miedo, el pánico u otras emociones influyan



negativamente en sus decisiones y su comportamiento. La autorregulación emocional mejora la comunicación, ayuda a evitar conflictos y también mejora la sensación de bienestar.

Tarea diaria:

Hoy le ofrecemos un ejercicio llamado Charla mental. Le ayudará a lograr una comprensión más profunda y mejor de la calidad de su abanico emocional. También puede obtener información sobre los objetivos que prioriza y los valores y la visión del mundo que dan forma a sus percepciones.

Fase 1:

Lleve un diario de sus pensamientos durante al menos 7 días.

Una forma de tener éxito en esta tarea es tratar de observar sus pensamientos como si fuera una persona que no conoce, alguien que se adentra en su mente, observando y rastreando sus pensamientos e imágenes.

Cuando intente hacerlo, no juzgue los pensamientos, sentimientos e imágenes que surgen. Intente resistir la tendencia a categorizarlos como «positivos», «negativos», «buenos» o «malos». Su tarea en la primera etapa es simplemente observar los pensamientos que surgen sin juzgarlos, evaluarlos o comentarlos.

Si siente que la actividad de controlar sus pensamientos interfiere con su capacidad de registrarlos, no se preocupe. Es una experiencia muy común. Después de tomar un breve descanso, vuelva a observar sus pensamientos naturales.

Fase 2:

Después de la primera fase, revise sus pensamientos y responda a la pregunta «¿Qué pensamientos predominan en mi cabeza?»

- Negativos
- Positivos

Clasifique sus pensamientos registrados en las siguientes categorías: a) pensamientos en los que se compara con otras personas; b) pensamientos sobre sus relaciones con la gente; c) pensamientos sobre las tareas y el trabajo; d) pensamientos relacionados con eventos pasados; e) pensamientos sobre eventos futuros; f) otros.

Puede descargar la hoja de trabajo de charla mental aquí. ¡Buena suerte!

[Hoja de trabajo del ejercicio de Charla mental](#)

Día 3

Tema del mensaje informativo: toma de decisiones responsable (1)

Elecciones inteligentes.



Cuando compra ropa nueva, ¿tiene en cuenta el impacto medioambiental de la moda?

De hecho, la frecuencia con la que compramos ropa nueva y tiramos la vieja tiene un gran impacto en los recursos del planeta.

¿Sabe que la moda representa hasta el 10 % de la producción mundial de dióxido de carbono, más que los vuelos internacionales y el transporte marítimo juntos, según el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente?

La producción de ropa de algunas de las principales marcas mundiales en China, India y Bangladesh ha destruido ríos prósperos con sus vertidos de aguas residuales de las fábricas. Estos ríos se han convertido en zonas biológicas muertas llenas de sustancias químicas cancerígenas. Además, las diminutas microfibras de plástico que se desprenden de la ropa sintética durante el proceso de lavado están inundando nuestro suministro de agua y la cadena alimentaria.

Si queremos actuar de forma responsable en este sentido, deberíamos intentar comprar lo menos posible y elegir ropa de mejor calidad de marcas sostenibles.

Tarea diaria:

Piénselo dos veces antes de decidirse a comprar ropa nueva y «tirar» su ropa vieja / sin usar. Si decide tirar las viejas, asegúrese de dejarlas en los contenedores especiales de reciclaje de productos textiles.

Día 4

Tema del mensaje informativo: toma de decisiones responsable (2)

Su optimización del transporte.

Según datos de la Agencia Europea de Medio Ambiente, en 2017, el 27 % del total de las emisiones de gases de efecto invernadero de la UE-28 procedió del sector del transporte.

Entre ellos, el que más contribuye es el sector del transporte por carretera, con un 71,7 %, seguido de la aviación y el transporte marítimo.

El transporte por carretera tiene el mayor impacto porque es, con diferencia, el modo de transporte más utilizado.

Basándonos en los datos de la tarea de hoy, ofrecemos algunas ideas para optimizar su transporte.

Tarea diaria:

Consulte las ideas para optimizar su transporte y elija al menos una que vaya a utilizar con regularidad:

- Siempre que sea posible, deje el coche en casa y tome el transporte público.
- Utilice el transporte público compartido (especialmente trenes, tranvías y autobuses eléctricos).
- Son mucho más eficientes energéticamente que la conducción individual del coche.
- Intente compartir los viajes, utilice el coche con 2 o más personas.
- Ir en bicicleta es una gran opción si el lugar donde vive es apto para ello.

Día 5

Tema del mensaje informativo: hacer cosas por otras personas



Según un estudio, personas que sufrían dolor crónico probaron a trabajar como voluntarias entre iguales. Como resultado, experimentaron una reducción de sus propios síntomas.

Además, si tiene riesgo de sufrir problemas de corazón, probablemente su médico le haya dicho que reduzca la carne roja o las horas en su estresante trabajo. Sin embargo, también debería considerar la posibilidad de añadir algo a su rutina: un programa de voluntariado regular. Una investigación demostró que las personas mayores que realizaban un voluntariado de al menos 200 horas al año disminuían su riesgo de hipertensión en un 40 %. Esto podría deberse a que se les proporcionaron más oportunidades sociales, que ayudan a aliviar la soledad y el estrés que suele acompañarla.

Ayudar a otras personas no sólo es bueno para ellas, sino también para usted. Le hace más feliz y puede ayudar a mejorar su salud. Dar también crea conexiones más fuertes entre las personas y ayuda a construir una sociedad más feliz para todos. No todo es dinero: también podemos dar nuestro tiempo, nuestras ideas y nuestra energía. Así que, si quiere sentirse bien, haga el bien.

Tarea diaria:

Haga algo para ayudar a un proyecto o iniciativa social que le interese.

Día 6

Tema del mensaje informativo: Dar tiempo

Para mucha gente, dar tiempo es simplemente un voluntariado. Lo hace porque es lo «correcto» o porque se lo han pedido.

Sin embargo, dar tiempo es mucho más fundamental para nuestro bienestar que simplemente ser voluntario/a o hacer cosas buenas. Es una base sobre la que podemos construir una vida mejor para nosotros/as mismos/as mientras construimos mejores barrios y comunidades. Es una forma segura y sólida de integrarnos más en nuestras comunidades, de crear redes y amistades y de aprender a actuar con intención. Es una base para construir un propósito significativo en nuestras vidas.

Además, es gratis.

Tarea diaria:

Tómese un tiempo para hablar con un familiar mayor o una persona que esté sola.



MÓDULO 3. Afrontamiento

Día 1:

Tema del mensaje informativo: ¿Cómo se siente hoy?

¿Presta atención a sus sentimientos y emociones? ¿Puede describir con precisión cómo se siente en este momento? La capacidad de reconocer nuestros sentimientos y emociones es clave para evitar problemas, gestionar nuestros niveles de estrés, poder tomar buenas decisiones y fortalecer nuestras relaciones.

Hoy le ofrecemos una práctica fácil de realizar que puede ayudarle a describir cómo se siente.

Tarea diaria:

Haga la práctica del informe del tiempo. Le ayudará a mejorar su conciencia sobre su cuerpo, sus pensamientos y sus emociones. Estos tres aspectos del ser humano nos hacen completos y únicos. Describámoslos como un informe meteorológico para este momento.

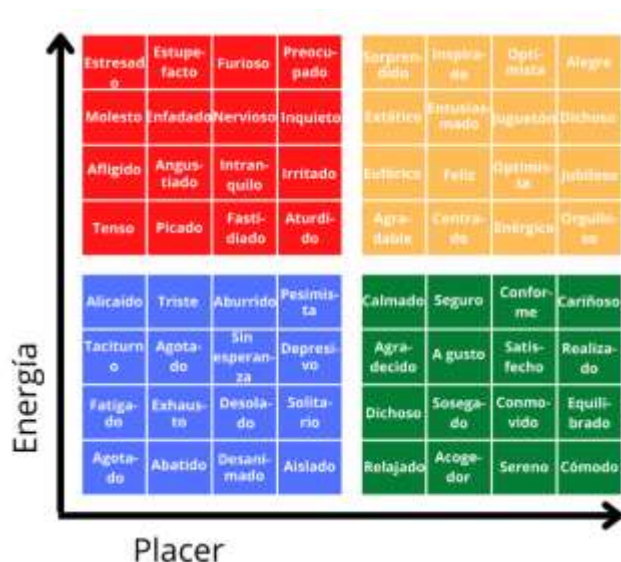
<https://youtu.be/EaSOF8p8hBE>

Día 2:

Tema del mensaje informativo: Medidor de estado de ánimo

El Medidor de estado de ánimo es una herramienta desarrollada por el Centro de Inteligencia Emocional de Yale, en Estados Unidos. Nos ayuda a reconocer y comprender mejor nuestras propias emociones y sentimientos.

La herramienta contiene cuatro cuadrantes de colores rojo, azul, verde y amarillo, cada uno de los cuales contiene un conjunto diferente de sentimientos. Estos sentimientos se agrupan en función de su carácter agradable y su energía.





Los sentimientos de la ZONA ROJA son de alta energía y bajo nivel de placer (por ejemplo, enfado, miedo y ansiedad);

Los sentimientos de la ZONA AZUL incluyen un bajo grado de energía y un bajo grado de agrado (por ejemplo, tristeza, frustración y ansiedad).

Los sentimientos en la ZONA VERDE incluyen bajos niveles de energía y altos niveles de placer (por ejemplo, calma, paz y relajación);

Los sentimientos en la ZONA AMARILLA incluyen altos niveles de energía y altos niveles de placer (por ejemplo, felicidad, excitación y curiosidad).

A medida que somos más conscientes de nuestros sentimientos, empezamos a notar cómo influyen en nuestras decisiones y en nuestro comportamiento. El Medidor de estado de ánimo nos permite determinar más fácilmente dónde nos encontramos en el momento presente, de modo que podemos actuar para mejorar nuestro estado de ánimo si es necesario.

Nuestro objetivo debería ser estar en la zona verde y amarilla alrededor del 70 % del tiempo. De este modo podemos aumentar tanto nuestro nivel de felicidad como el de los que nos rodean. Los científicos ya han demostrado que la felicidad es «contagiosa» y que cuando somos felices, la felicidad de las personas con las que estamos en contacto cercano aumenta un 15 %, la de aquellas con las que tenemos contacto indirecto, aumenta entre un 6 y un 10 %.

Tarea diaria:

Elija en el medidor de estado de ánimo lo que siente en este momento.

Piense en qué pensamientos y percepciones están causando o desencadenando sus sentimientos.

Si la mayoría de sus sentimientos están en la zona roja o azul, haga un plan para hacer algo hoy que pueda cambiar sus sentimientos a la zona verde y amarilla.

Día 3

Tema del mensaje informativo: Entendamos por qué nos comportamos como lo hacemos

Hoy nos gustaría presentarle el [Modelo ABC](#), desarrollado por el psicólogo Dr. Albert Ellis. Nos ayuda a entender la conexión entre el evento activador (A), nuestras creencias (B) y nuestras respuestas emocionales y de comportamiento (C).

Albert Ellis nos enseñó que no es el evento activador el que determina lo que sentimos y lo que hacemos. Es lo que nos decimos a nosotros/as mismos/as, nuestras creencias, nuestros pensamientos sobre la situación, lo que influye en lo que sentimos y en lo que hacemos. A veces nuestras creencias sobre una situación no son exactas, y nuestras reacciones socavan las respuestas resilientes.



MODELO A-B-C



Tarea diaria:

«Secuestro emocional» es un término acuñado por Daniel Coleman, famoso escritor y experto en inteligencia emocional. Se refiere a las situaciones en las que la amígdala (la parte del cerebro que sirve de procesador emocional) secuestra nuestro proceso normal de razonamiento. En casos de emergencia, la amígdala nos ayuda a sobrevivir (por ejemplo, cuando nos persigue un tigre), pero en situaciones cotidianas que percibimos como amenazas gracias a nuestras creencias erróneas, la amígdala puede obligarnos a adoptar comportamientos arriesgados, irracionales e incluso peligrosos.

Piense en una ocasión en la que haya sido secuestrado/a emocionalmente.

1. Describa la situación
2. ¿Qué ha provocado la situación (desencadenante)?
3. ¿Cómo reaccionó usted? ¿Cómo reaccionaron los demás?
4. ¿Cuál fue el resultado?
5. ¿Qué ha aprendido de esta situación?

Descargar la hoja de trabajo sobre el secuestro emocional [aquí](#).

Día 4

Tema del mensaje informativo: planificación de contingencia

En la gestión empresarial o gubernamental se utiliza un término: planificación de contingencia. Se trata de una planificación deliberada de las estrategias que pueden ser forzadas cuando la organización se enfrenta a obstáculos/retos en la ejecución de sus actividades planificadas.

Se puede pensar que no vale la pena planificar cómo responder a los riesgos que se pueden imaginar, porque nunca suele suceder lo que pensamos sino otras cuestiones que no teníamos en mente.



No obstante, la realidad es que cuando tenemos a mano algunas medidas de contingencia, pase lo que pase, tenemos un plan de respaldo. Y es mucho mejor elegir entre una serie de actividades ya preparadas que tener que averiguar qué hacer en una situación de estrés.

Pasemos a la tarea diaria y hagamos un plan de contingencia.

Tarea diaria:

Basándose en la situación de secuestro emocional que ha descrito en la tarea anterior, piense en 3 estrategias de acción que utilizará en el próximo mes para gestionar mejor el estrés y evitar los secuestros emocionales. Planifique detalladamente cómo piensa poner en práctica cada estrategia con actividades específicas.

Descargue la hoja de trabajo del plan de contingencia [aquí](#).

Día 5:

Tema del mensaje informativo: cómo compensar los acontecimientos negativos

Como seres humanos, estamos programados para la negatividad. Ese diseño de nuestro sistema nervioso nos ha ayudado a sobrevivir históricamente. Por desgracia, también nos predispone al estrés. Entonces, ¿qué podemos hacer? Científicos/as han descubierto que se necesitan tres experiencias positivas para compensar una experiencia negativa. Es la llamada proporción de positividad de 3 a 1. La buena noticia es que podemos evocar nosotros/as mismos/as la experiencia positiva y así compensar las dificultades a las que nos enfrentamos.

Tarea diaria:

Haga una lista con el mayor número posible de cosas que se le ocurran que le aporten alegría. La próxima vez que se enfrente a un acontecimiento negativo, haga proactivamente 3 cosas que le den alegría.

Día 6

Tema del mensaje informativo: ecuanimidad – cómo recuperarse rápidamente

La ecuanimidad es la capacidad de aceptar «lo que es» sin resistencia. Ser ecuánime es tener realmente paz interior, porque no se pierde el tiempo luchando contra lo que no se puede cambiar.

Si consigue hacer de la ecuanimidad su principal mecanismo de afrontamiento, podrá controlarse y evitar los estallidos de ira y frustración que causan tantos conflictos sociales.

Tarea diaria:

Pruebe esta práctica de calma de emergencia y utilícela en momentos de estrés.

<https://youtu.be/0eiQQL4cWIM>



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

Este programa fue creado por:





MÓDULO 4. Autoeficacia

Día 1

Tema del mensaje informativo: autoeficacia

La autoeficacia se refiere a la creencia de un individuo en su capacidad para ejecutar las conductas necesarias para producir logros de rendimiento específicos (Bandura, 1977, 1986, 1997). Los principales beneficios de la autoeficacia son:

- Aumenta nuestra capacidad de recuperación en momentos de estrés
- Nos ayuda a llevar un estilo de vida saludable
- Es clave para nuestro éxito en la educación y en el trabajo
- Aumenta nuestra confianza en nosotros/as mismos/as y nuestra realización en la vida

Tarea diaria:

Descargue la escala de autoeficacia [aquí](#), rellénela y compruebe su resultado.

Día 2

Tema del mensaje informativo: conozca sus fortalezas

A través de una moderna investigación llevada a cabo por VIA Institute for Character Research (*Instituto VIA para la Investigación del Carácter* en español), se ha descubierto que existen 24 fortalezas centrales del carácter humano que son comunes para todas las personas. Estas fortalezas presentan las partes positivas de nuestra personalidad, cualidades como la amabilidad, la curiosidad y la perseverancia que definen quiénes somos y son percibidas como valiosas por otras personas y por la sociedad en general. Curiosamente, hay más de 600 sextillones de combinaciones posibles (es decir, el número 6 seguido de 23 ceros) de los 24 puntos fuertes, por lo que es muy raro que los perfiles sean exactamente iguales. Aunque los 24 puntos fuertes son omnipresentes, la forma en que las personas manifiestan sus cualidades es única. La combinación individual de puntos fuertes en cada persona predetermina nuestra naturaleza humana única.

¿Sabe cuáles son las fortalezas de su carácter? Realice nuestra tarea diaria para encontrar o reconfirmar su combinación de rasgos positivos únicos.

Tarea diaria:

Haga el [test de carácter VIA](#) y guarde sus resultados. Después, encuentre un punto fuerte del carácter de un/a amigo/a y felicítelo/a. Motive a su amigo/a para que haga también el test de carácter VIA y conozca sus fortalezas.

Día 3

Tema del mensaje informativo: desarrolle sus fortalezas



Volvamos a su perfil de Fortalezas de carácter VIA y compruebe cuáles son las 3 últimas fortalezas de su lista. No se trata de sus puntos fuertes «más débiles», sino de aquellos que por alguna razón no utiliza o no valora lo suficiente. La ciencia nos enseña que en las dificultades debemos apoyarnos en nuestros puntos fuertes característicos y, a su debido tiempo, podemos aprender a utilizar mejor los que se encuentran en la parte inferior del resultado de la prueba.

Tarea diaria:

Lea más sobre los últimos 3 puntos fuertes de su perfil de Fortalezas de carácter VIA siguiendo este enlace:

<https://www.viacharacter.org/character-strengths>

Decídase a utilizar a propósito uno de estos puntos fuertes esta semana.

Día 4

Tema del mensaje informativo: cuide su mente

Aunque la mayoría de la gente no es consciente de ello, nuestro cerebro se encoge con la edad. Al igual que un músculo que se atrofia por falta de uso, el cerebro humano comienza a perder neuronas y a hacerse más pequeño a medida que envejecemos. Con el paso del tiempo, esta reforma del cerebro puede provocar una sensación de embotamiento mental, en el mejor de los casos, y pérdida de memoria y demencia, en el peor. Afortunadamente, el hecho de que el envejecimiento sea inevitable no significa que el deterioro de la mente tenga que serlo. Aunque es cierto que el cerebro cambia a medida que se envejece, es posible utilizar una serie de juegos y actividades especialmente diseñadas para ejercitar el cerebro, como se haría con cualquier otro músculo, y mantenerlo agudo. De hecho, los estudios han demostrado que las personas adultas que participan en juegos mentales y otros ejercicios mentales tienen un 63 % menos de probabilidades de sufrir demencia que sus homólogas. Al igual que una espalda sana o unos brazos fuertes, la mente es una herramienta que «se usa o se pierde», y cuanto más proactivo/a sea para mantenerla sana, mejor.

Tarea diaria:

Desafíe a su cerebro: juegue al Juego del Color. Es sencillo: escriba una lista de nombres de colores y cambie el color del texto real para que no se corresponda con el color al que se refiere. He aquí un ejemplo:

Negro Azul Amarillo Verde Rojo Morado Naranja

Lea en voz alta el color en el que está escrita cada palabra, no la palabra en sí. ¡Aunque parezca fácil, es un juego complicado! Muévase tan rápido como pueda por el juego y vuelva a empezar para ver si puede aumentar su puntuación. Una vez que haya conseguido este juego, cree otro más complejo y pruebe con él.

Día 5

Tema del mensaje informativo: juicio

Aquí hay una historia llamada: «Bueno, malo, quién sabe»*



Había una vez un granjero que tenía un caballo y un hijo.

Un día, su caballo se escapó. Los vecinos vinieron a expresarle su preocupación: «Qué pena. ¿Cómo vas a trabajar el campo ahora?». El granjero respondió: «Bueno, malo, quién sabe».

Al cabo de unos días, su caballo volvió y trajo otro caballo. Los vecinos se alegraron: «¡Vaya, qué suerte! Ahora puedes hacer el doble de trabajo que antes». El granjero respondió: «Bueno, malo, quién sabe».

Al día siguiente, el hijo del granjero se cayó del nuevo caballo y se rompió la pierna. Los vecinos volvieron a preocuparse: «Ahora que se ha hecho daño no puede ayudarte, qué pena». El granjero respondió: «Bueno, malo, quién sabe».

Pronto llegó la noticia de que había estallado una guerra y todos los jóvenes debían alistarse en el ejército. Los aldeanos estaban tristes porque sabían que muchos de los jóvenes no volverían. El hijo del granjero no pudo ser reclutado debido a su pierna rota. Sus vecinos se mostraron envidiosos: «¡Qué suerte! Has conseguido mantener a tu único hijo». El granjero respondió: «Bueno, malo, quién sabe».

* Esta historia y el ejercicio de la siguiente tarea diaria han sido tomados del libro «Si eres tan inteligente, ¿por qué no eres feliz?» del prof. Raj Raghunathan.

Tarea diaria:

Veamos la situación general. [Descárguese la hoja de trabajo:](#) «Bueno, malo, quién sabe» y empiece a reflexionar sobre los acontecimientos negativos del pasado que haya seleccionado.

Día 6

Tema del mensaje informativo: autocontrol

Aunque el autocontrol se ha relacionado a menudo con resultados positivos en la vida, como un mayor rendimiento académico y una mejor salud, los conocimientos recientes revelan que las personas con un rasgo de autocontrol elevado pueden incluso experimentar una mayor satisfacción y felicidad en la vida.

Los resultados de un estudio realizado con 545 personas en la Universidad de Utrecht (Países Bajos) sugieren que las personas con un rasgo de autocontrol más elevado son más felices, posiblemente porque están: (1) más centradas en la adquisición de ganancias positivas, lo que facilita los comportamientos orientados a la aproximación, y (2) menos centradas en la prevención para evitar las pérdidas, lo que reduce los comportamientos orientados a la evasión.

El autocontrol se ha relacionado con el éxito en diferentes ámbitos de la vida, y parece que con un mayor autocontrol una persona podría centrarse más en las aspiraciones y menos en evitar los obstáculos en el camino. Dicho esto, aunque la búsqueda de la felicidad no sea fácil, parece que sí está bajo nuestro control.

Tarea diaria:

Utilicemos un mecanismo de afrontamiento de la ansiedad llamado 5-4-3-2-1 y recurramos a nuestros sentidos.

Paso 1: Póngase de pie con los pies ligeramente separados y haga 3 inhalaciones y exhalaciones lentas.

Paso 2: Fíjese en **5 cosas** que pueda ver (una silla, un escritorio, una ventana, su mascota, una lámpara).

Paso 3: Toque **4 cosas** (su pelo, su barriga, su ropa, una pared).



Paso 4: Escuche **3 cosas** (el reloj de la habitación, el tráfico de fuera, los niños jugando en la otra habitación).

Paso 5: Huela **2 cosas** (su champú, su perfume).

Paso 6: Saboree **1 cosa** (qué sabor tiene en la boca).

Paso 7: Inhale y exhale y ponga atención a cómo se siente.

MÓDULO 5. Optimismo y autocompasión

Día 1

Tema del mensaje informativo: autocompasión

Se ha demostrado en muchos estudios de psicología que la autocompasión es extremadamente importante para la salud mental y el bienestar, manteniendo la depresión y la ansiedad bajo control y lejos de nosotros. El famoso profesor e investigador de la felicidad, el prof. Raj Raghunathan, de la Escuela de Negocios McCombs de la Universidad de Texas, aconseja que, cuando las cosas no van bien, debemos practicar la autocompasión y, cuando las cosas van bien, debemos practicar la gratitud. Practicar la autocompasión significa no ser duros/as con nosotros/as mismos/as por lo que hemos hecho mal, sino imaginar cómo consolaríamos a un amigo nuestro si se encontrara en una situación como la nuestra y cambiar nuestro discurso mental en consecuencia.

Tarea diaria:

Hagamos un ejercicio de autocompasión. Consiste en tratarnos a nosotros/as mismos/as como lo haríamos con un/a buen/a amigo/a o pariente después de que haya fracasado en la consecución de algo, o no haya cumplido con un ideal. Es decir, consiste en tratarse a uno/a mismo/a con amabilidad y compasión después de un fracaso.

Descárguese la hoja de trabajo [aquí](#).

Día 2

Tema del mensaje informativo: el mejor futuro posible

La atención plena, estar presente en el momento, es clave para nuestra resiliencia, para la capacidad de tomar las decisiones correctas y actuar adecuadamente. Sin embargo, los seres humanos también tenemos la tendencia a soñar, a hacer planes para el futuro, lo que también juega un papel clave en nuestra satisfacción y bienestar vital.

Pensar positivamente en nuestro futuro y hacer un plan para nuestros logros y éxitos futuros puede ayudarnos a:

- reforzar nuestra motivación para la acción
- mejorar nuestro estado psicológico
- ser mejores y más generosos/as con los demás
- superar más fácilmente las dificultades
- tomar mejores decisiones sobre nuestro futuro



Laura King, profesora de Psicología de la Universidad Metodista del Sur, ha creado un ejercicio llamado «El mejor yo posible». Consiste en visualizar un «posible futuro mejor» para usted en uno o varios de los siguientes ámbitos de su vida: 1) personal, 2) relacional o 3) profesional. En este ejercicio, primero debe visualizar y luego escribir sobre los tres ámbitos. En concreto, debe imaginar que en los próximos 10 años su vida ha ido hacia lo mejor posible. A continuación, debe escribir sobre cómo sería esta vida. En la siguiente tarea diaria, ofrecemos una hoja de trabajo con una versión de este ejercicio.

Tarea diaria:

Descargue la [Hoja de trabajo de La mejor vida posible](#) y siga las instrucciones.

Día 3

Tema del mensaje informativo: mindfulness o atención plena

Mindfulness es un estado en el que llevamos nuestra atención al momento presente, con una dosis de curiosidad, con el corazón abierto y la mente sin prejuicios, aceptando la realidad que nos rodea tal y como es. Mindfulness es también el proceso en el que practicamos para alcanzar un estado de atención plena.

La conciencia en el momento presente nos ayuda a ampliar el conocimiento de nosotros/as mismos/as, de los demás, a mejorar nuestra salud y a aumentar nuestro nivel de felicidad.

Cuando estamos atentos/as al momento presente, aumentamos la alegría en nuestras vidas porque nos deshacemos de las preocupaciones del pasado y de la ansiedad por el futuro. El pasado ha quedado atrás y no podemos cambiarlo, y el futuro es completamente imprevisible, por lo que sólo importa el momento presente. El mindfulness nos ayuda a vivir con plenitud y armonía.

Podemos desarrollar y profundizar nuestra atención plena practicando la meditación y mediante actividades de atención plena a las que dedicamos desde unos minutos hasta todo lo que queramos durante el día.

Y, ¿qué tal si le decimos que hay una actividad consciente que es tan fácil que puede hacerla en cualquier momento y en cualquier lugar y, por otro lado, todos/as estamos haciendo esta actividad, pero no de forma consciente la mayor parte del tiempo?

Nos referimos a la respiración. Si la hacemos con atención, es la forma más rápida de trasladar nuestra atención al momento presente. También es la forma más fácil de concentrarse o calmarse. Hay muchas técnicas de respiración que podemos utilizar a diario, como: la respiración profunda, la respiración extendida, la respiración sincronizada, la respiración de caja, etc. Elija su técnica de respiración y empiece a utilizarla con regularidad para mejorar su mindfulness.

Tarea diaria:

Esta es una técnica de respiración que puede potenciar la atención plena y que nos ayuda específicamente a concentrarnos. Se trata de un ejercicio de respiración que puede aumentar el rendimiento y la concentración, además de ser un potente calmante para el estrés. Lo utiliza todo el mundo, desde atletas



hasta los miembros de la Navy SEAL de Estados Unidos, pasando por agentes de policía y los/as enfermeros/as. Esta técnica puede ser muy beneficiosa para reducir el estrés digital. También se llama respiración de caja (cuadrada), porque consta de 4 pasos:

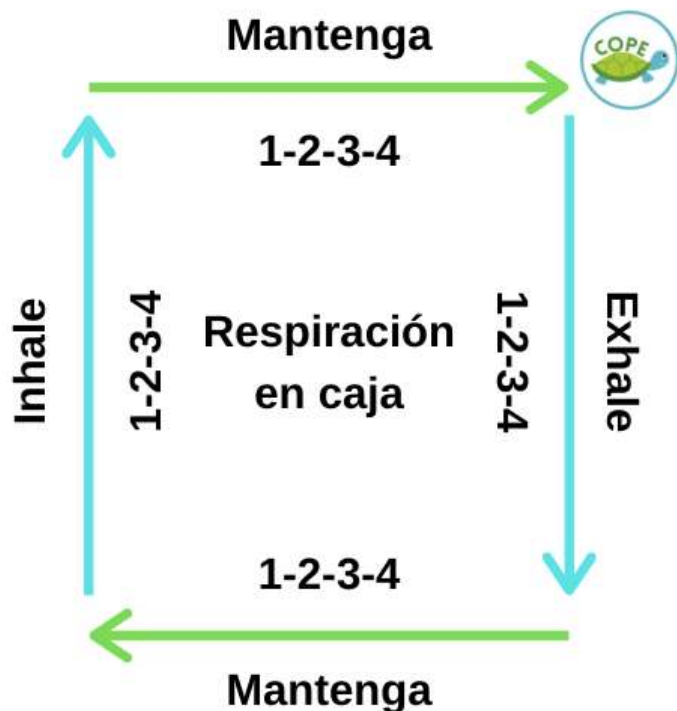
Paso 1: Inspire contando hasta cuatro lentamente. Sienta cómo el aire entra en sus pulmones.

Paso 2: Mantenga la respiración durante 4 segundos. Intente no exhalar durante 4 segundos.

Paso 3: Exhale lentamente por la boca durante 4 segundos.

Paso 4: Mantenga la respiración durante 4 segundos. Intente no inhalar durante 4 segundos.

Repita este ejercicio tantas veces como pueda. 30 segundos de respiración profunda le ayudarán a sentirse más relajado/a y en control.



Día 4

Tema del mensaje informativo: gratitud

La gratitud es una práctica que ayuda a reconfigurar nuestro cerebro y cambiarlo de negatividad a positividad.

El padre de la psicología positiva, el profesor Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, probó el impacto de varias intervenciones positivas en 411 personas. Cuando la tarea de la semana consistía en escribir y entregar personalmente una carta de gratitud a alguien a quien nunca se le había agradecido debidamente su amabilidad, las personas participantes mostraron inmediatamente un enorme aumento de las puntuaciones de felicidad. Este impacto fue mayor que el de cualquier otra actividad que hicieran durante el experimento, con beneficios que duraron un mes.



Una de las razones por las que la gratitud es una práctica tan sólida es que ayuda a las personas a volver a centrarse en lo que tienen en lugar de en lo que les falta. Además, ayuda a construir y fortalecer nuestras conexiones.

Tarea diaria:

Escriba una carta de agradecimiento a una persona y envíela por correo electrónico o llámela y léala en voz alta.

Día 5

Tema del mensaje informativo: amor propio

A menudo se confunde el amor propio con el narcisismo o con tener un gran ego. No obstante, ¿es correcto? ¿No es más bien tener una gran consideración por nuestro propio bienestar y felicidad, ocupándonos de nuestras necesidades? Amarse a uno/a mismo/a no significa creerse mejor, más bello/a, más inteligente, etc., sino que significa aceptarse a sí mismo/a, a quien es con sus defectos y debilidades. Amarse significa darse a sí mismo/a (a su cuerpo, cerebro y corazón) lo que necesita para sobrevivir a la vida el mayor tiempo posible y con la mayor salud posible.

Cuando tenemos amor propio aceptamos mucho mejor nuestras debilidades, así como nuestras fortalezas, no necesitamos tanto ocultar o explicar nuestros defectos, pero tampoco dejamos que el orgullo ensombrezca nuestro juicio. Tenemos compasión por nosotros/as mismos/as cuando fallamos o nos enfrentamos a la adversidad; nos resulta más fácil encontrar el sentido de la vida y vivir de acuerdo con nuestros valores.

El amor propio es importante para una buena vida. Influye en la imagen que proyecta a otras personas (amigos/as, compañeros/as de trabajo, jefes/as, socios/as comerciales) y, por tanto, influye en su éxito tanto en el trabajo como en la creación de buenas conexiones. Cuanto más amor propio tengamos, más éxito cosecharemos en esos campos.

Es extremadamente útil en tiempos de adversidad. Cuanto más amor propio tenemos, mejor afrontamos los problemas, los fracasos y las pérdidas.

Tarea diaria:

Aquí tiene una práctica para que sea lo primero que haga al levantarse por la mañana. La sugiere Shauna Shapiro, una profesora de psicología de la Universidad de Santa Clara que trabaja en mindfulness.

- Cuando se despierte, coloque la mano sobre el corazón. Concéntrese en la palma de la mano y sienta el latido de su corazón.
- Respire y diga: «buenos días, [su nombre]» o «buenos días, te quiero, [su nombre]».
- Observe cómo le hace sentir esto. Compruebe si puede aportar amabilidad y curiosidad a lo que siente. No hay una forma correcta o incorrecta de sentirse.
- Confíe en que está plantando las semillas de la presencia y la compasión por sí mismo/a y que estas semillas crecerán y fortalecerán su amor propio.

Si crea el hábito de saludarse con amor cada mañana, estos primeros momentos del día pueden transformar el resto de su jornada, su vida y la de los/as demás.



Mire cómo la profesora Shauna Shapiro describe esta práctica (puede utilizar los subtítulos del vídeo y la traducción automática si es necesario): <https://youtu.be/CqxNevDwMM4>

Día 6

Tema del mensaje informativo: humanidad común

La humanidad común implica el reconocimiento de que todos los seres humanos son iguales en sus necesidades básicas y en su deseo de evitar el sufrimiento. También implica reconocer que los fracasos forman parte de la vida y que todo el mundo los experimenta. Además, la humanidad común implica reconocer que todas las personas experimentan dificultades y fracasos. Este reconocimiento puede ayudarle a ser menos inseguro/a al afirmar que no está solo/a o aislado/a de los/as demás. Puede sentirse más conectado/a con ellos/as.

Por otro lado, los sentimientos de seguridad, protección, confianza y pertenencia conforman la base de las relaciones sanas.

Científicos han descubierto que las relaciones en las que están presentes los abrazos y las caricias tienden a ser más fuertes y duraderas.

Recibir un buen abrazo antes de entrar en una situación estresante puede ayudar a relajarse y calmarse un poco. La razón es que cuando abrazamos o besamos a un ser querido, nuestros niveles de oxitocina aumentan. Esta poderosa hormona suele llamarse «la hormona del vínculo» porque favorece el apego en las relaciones, incluso entre las madres y sus bebés recién nacidos/as.

El abrazo es una expresión universal de nuestra humanidad común. Abrazar nos hace más felices, más sanos/as y mejora nuestras relaciones.

Tarea diaria:

Expresa su amor y apoyo abrazando a alguien hoy.