

ROSAesROJO

superviviendo



Guía de SuperVivencia
EMOCIONES A TU FAVOR

Benita Méndez / Silvia Arana / Aideé Granados

Todos los Derechos Reservados © 2017
por Aidee Carolina Granados Peña.

Ninguna parte de esta guía puede ser reproducida o redistribuida en
ninguna forma o por ningún medio electrónico o físico, sin la autorización
por escrito de quien la publica.

Publicada en los Estados Unidos de América por:
Rosa es Rojo, Inc.

Antes de comenzar y poner en práctica cualquier programa de salud y/o bienestar, cualquier recomendación, opinión, consejo, contenido, es importante que pidas consejo y autorización a tu médico familiar o especialista. La información contenida en esta guía no tiene la intención de diagnosticar, aliviar o tratar alguna condición de salud o enfermedad. Esta información tiene por objetivo la educación y formación en la salud y bienestar personal. Ninguna responsabilidad recae sobre el autor, autores, institución que publica o cualquier otro ente relacionado con el sitio web o quien publica. Esta información no ofrece ningún tipo de garantía sobre resultados o efectividad de las recomendaciones y opiniones generadas. Los autores y la institución que publica el presente documento no son responsables de ningún daño de ninguna naturaleza sufrido a causa del contenido del mismo. Los autores y la institución que publica el presente documento pueden estar en total o sólo en parcial acuerdo con los autores citados en la bibliografía y pueden estar en acuerdo total o parcial con las creencias personales de los autores citados en las mismas. A través de estas guías, los autores y la institución que publica no promueven o difunden esfuerzos políticos, religiosos o ideológicos.

Emociones a tu favor

Guía de SuperVivencia

Por: Benita Méndez, Silvia Arana y Aideé Granados
Estados Unidos ©2017 Todos los derechos reservados

*La vida causa los mismos contratiempos
y los mismos retos tanto a los
optimistas como a los pesimistas.
Sin embargo, los optimistas saben
aprovecharlos mejor.
- Martin Seligman.*

Siempre procuro ver el lado bueno de las cosas y las circunstancias que le rodean. Me gusta pensar en positivo, aprender de lo que pasa, mejorar, comunicar cosas buenas, sonreír...

Por otra parte, hay días en los cuáles casi todo lo veo gris, triste, mal, en mi contra... ¿Te ha pasado a ti también?

Creo con firmeza que de las situaciones más difíciles que he vivido he aprendido muchas cosas buenas. Y lo seguiré creyendo y promoviendo. Sin embargo, ¡hay días que esto no resulta tan fácil! También a veces siento enojo, miedo, tristeza profunda, desesperanza, frustración, confusión ante pruebas difíciles. ¿Te pasa a ti? ¡Es una realidad que a veces siento y vivo emociones desagradables!

¿Estará bien suprimir estas emociones desagradables? ¿Será mejor no pensar en ellas para que no “tomen control de mi vida”?

Lo peor que puedo hacer es ignorar estas emociones. Me he dado cuenta que lo MEJOR que puedo hacer es RECONOCERLAS y desde ahí, decidir cosas buenas para mí.

Al reconocer las emociones desagradables, impido que éstas se vuelvan en mi contra (además evito que alimenten pensamientos automáticos o negativos). Así tengo claro quién soy, qué siento y qué quiero sentir para estar BIEN. Esto toma tiempo y requiere práctica. Para DECIDIR por las emociones sanas, casi siempre necesitamos ayuda y apoyo.

Esta guía de Emociones a Tu Favor intenta justo eso: acompañarte en la decisión para que las emociones presentes en tu vida estén a tu favor, te ayuden a crecer.

Dice Tal Ben-Shahar que sólo los psicópatas y los que han muerto no sienten emociones desagradables. Somos SuperVivientes y por tanto vivimos y sentimos emociones, de todo tipo. ¡Vamos a aprovechar esta vida y sus emociones para vivir al máximo, disfrutar y crecer!

Al finalizar esta guía tendrás la oportunidad de:

- a. Reconocer tus emociones y saber nombrarlas adecuadamente.
- b. Poder ponderar tus emociones para que identifiques el grado de intensidad con el que las vives.
- c. Identificar con antelación cuándo una emoción desagradable está por “tomar el control”.
- d. Conocer las causas de las emociones negativas y hacer un plan de acción para resolver desde la raíz.
- e. Con técnicas y prácticas concretas podrás convertir una emoción no sana en una emoción sana, en una emoción a tu favor.

Esta guía es una herramienta totalmente personal. No habrá respuestas correctas, ni incorrectas. Puedes realizarla con tanta frecuencia como tú lo deseas y te darás cuenta que cada vez que la hagas y trabajes, tendrás resultados diferentes. También es dinámica. Si en algo te atorás constantemente, ten paciencia y busca la ayuda de un profesional en el tema de la salud emocional. ¡Pregúntanos! Podemos orientarte.

Emoción y Sentimiento

Un concepto importante para iniciar esta guía es el diferenciar correctamente lo que es emoción y lo que es sentimiento. ¡Son cosas diferentes!

La emoción es una reacción que se presenta en nuestro organismo ante una situación inesperada. Es una reacción generalmente intensa y breve, que se acompaña de una sensación de dolor o de agrado. Reconocemos la presencia de una emoción por cambios fisiológicos, tales como el sudar, cambio de temperatura corporal, el aumento del ritmo cardíaco, movimientos musculares, entre otros.

El sentimiento se presenta siempre después de la emoción. Es una respuesta psicológica que da significado a la emoción y a la circunstancia que nos la provocó. Generalmente, un sentimiento no está acompañado de una reacción fisiológica y surge de un proceso mental.

Como podemos ver, la emoción se presenta siempre antes que el sentimiento. Podemos decirlo así: la emoción, a nivel físico, es algo que se presenta y se seguirá presentando en nuestras vidas. La decisión de cómo reconocer, controlar y manifestar dicha emoción (sentimiento) es lo que estaremos analizando en esta guía.

Una misma emoción puede generar diferentes sentimientos en una persona, pues es la persona la que interpreta esa emoción gracias a su conocimiento, experiencias anteriores, recuerdos asociados, etc. Las emociones y sentimientos que vivimos y sentimos son “muy nuestros”: únicos e irrepetibles.

Existen varias teorías sobre las emociones y entre las principales esta la rueda de las emociones—del Dr. Robert Plutchik, psicólogo y terapeuta. Según la postura del Dr. Plutchik, existen ocho emociones básicas. Unas agradables, otras desagradables. Estas son: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, disgusto, enojo y anticipación. De acuerdo a Plutchik, cada una de estas emociones tiene una función “adaptativa”; en otras palabras, ¡cada una de estas emociones nos ayuda a supervivir!

Aunque estas emociones tienen diversas formas de expresión, hay ciertos patrones comunes que nos permiten identificarlas y observar cuáles están más presentes en nuestra vida y cómo se manifiestan.

Amor a la vida

En este viaje, en esta vida, ¡tú no estás solo! Te invitamos a que disfrutes el siguiente video y escribas qué significa para ti el Amor a la Vida:

Sam y su filosofía para una vida feliz:

<https://www.youtube.com/watch?v=FEnyXKf-RjM>

Después de ver este video y reflexionar responde: ¿Qué significa para mi el Amor a la Vida?

Viaje hacia el interior

Actividad “YO-HOY”

Es momento de buscar vivir el presente. De darnos cuenta en dónde estamos, hacia dónde estamos viendo o caminando y de dónde venimos. Vamos a identificar el hoy y ahora. ¿Estás listo?

Para este ejercicio necesitarás una hoja en blanco o un cuaderno, y algo con qué escribir. También un cojín o almohada con funda o cubierta.

Lo primero que harás es dibujarte en esa hoja de papel. ¿Con qué tanto detalle? ¡No hay límite! Dibuja tu silueta, tu figura, tu ropa, partes del cuerpo, etc. Lo esencial es que tú te identifiques, te guste y te veas reflejado en ese dibujo.

Ahora comenzarás a responder las siguientes preguntas:

- A nivel de la cabeza escribe: ¿Qué pensamientos ocupan estos días mi mente? ¿Qué problemas estoy resolviendo o necesito resolver en estos días? ¿En qué me distraigo con facilidad? ¿Cuál ha sido un pensamiento constante que va y viene en mi cabeza durante los últimos 5 días?
- A nivel de corazón escribe: ¿Qué es aquello que más anhelo en este momento? ¿Cuáles son las cosas, personas, actividades que me hace

latir fuerte mi corazón, que me emocionan? ¿Cuáles son las cosas, personas, actividades que me preocupan y me hacen sentir triste o preocupado? ¿Cómo me siento hoy? ¿Me gusta quién soy? ¿Estoy orgulloso de mi mismo, mis logros, mi cuerpo, mis sueños?

- A nivel del estómago escribe: ¿Quiénes me acompañan hoy en mi vida? ¿Familia, amigos, pareja? ¿Cómo me siento con ellos? ¿Tengo anhelos o deseo algo diferente en cuanto a mis familiares, amigos, o conexiones se refiere? ¿Qué proyectos tengo con ellos en estos días? ¿Quiero que algo sea diferente?
- A nivel de las manos escribe: ¿Qué proyectos estoy trabajando ahora? ¿Cuál es mi quehacer diario? ¿Cómo defino mi vocación en la vida? ¿Hago hoy algo para cumplirla? ¿Me gusta lo que hago y me motiva?
- A nivel de las piernas escribe: ¿Cómo es mi conexión con el mundo exterior? ¿Con mi comunidad, mi ciudad, mi país? ¿Estoy satisfecho con mis conexiones con el mundo?
- A nivel de los pies escribe: ¿Qué proyectos estoy por iniciar y quiero realizar en los próximos días o meses? ¿Hacia dónde me dirijo ahora? ¿Estoy emprendiendo algún viaje o proyecto? ¿Me ilusiona? ¿Qué siento hoy hacia el futuro que tengo frente a mí?

Una vez que tengas todas tus respuestas, te invitamos a que busques un lugar tranquilo y te regales 20 minutos de tu tiempo para leerlas, meditarlas y aceptarlas. Lleva tu almohada o cojín con funda y, después de haberlas leído, guarda esta hoja dentro del cojín o almohada.

¡Ahora te invitamos a que abras tu realidad! A manera de darle la bienvenida, de reconocerla, de agradecerle, de aceptarla. Puedes hacerlo de manera simbólica, abrazando tu cojín o almohada sólo por unos momentos. O bien, puedes dormir ese día (y más si lo deseas!) con esa almohada especial que encierra un tesoro enorme: TU presente, tu realidad. Es desde tu presente de dónde vas a partir para CONSTRUIR tus deseos, anhelos y proyectos. ¡Dale la bienvenida a tu YO-HOY!

Mis emociones

¿Cuáles son las emociones más frecuentes y presentes en mi realidad? Te invitamos a que durante una semana escribas, a manera de un diario o bitácora, las emociones desagradables y agradables que hayas sentido. Te compartimos una lista de las emociones más comunes (de acuerdo a Plutchik y otros autores) y algunas de sus manifestaciones. Recuerda que también otras emociones no enlistadas pueden estar presente en tu vida:

Admiración	Furia
Alegría	Gratitud
Amor	Indefenso
Aprobación	Inseguridad
Asombro	Inspiración
Confianza	Interés
Confusión	Melancolía
Crítica	Miedo
Decepción	Odio
Desprecio	Optimismo
Desvalorizado	Orgullo
Disgusto	Pena
Distracción	Pérdida
Diversión	Serenidad
Enojo	Sorpresa
Esperanza	Terror
Éxtasis	Tristeza
Falta de apoyo	¿Qué más...?

De acuerdo a tu experiencia, enlista las 5 emociones que hayan sido desagradables para ti y que más se presentaron en tu semana. Escribe también con qué conductas se reflejaron estas emociones. Te compartimos un par de ejemplos:

Emoción Desagradable	Conducta Relacionada
<i>Inseguridad</i>	<i>Exceso de sudoración</i>
<i>Decepción</i>	<i>Dolor en la boca del estómago</i>

Ahora tu turno:

Emoción Desagradable	Conducta Relacionada
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Ahora, de acuerdo a tu experiencia, enlista las 5 emociones que hayan sido agradables para ti y que más se presentaron en tu semana. Escribe también con qué conductas se reflejaron estas emociones:

Emoción AGRADABLE	Conducta Relacionada
Admiration	Alerta y de buen humor.
Alegria	Con energía y paciente con otros

Emoción AGRADABLE	Conducta Relacionada
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Actividad “Las Raíces”

Vamos a trabajar ahora con las causas de las emociones desagradables. No con las emociones desagradables. ¡Con sus causas!

Para este ejercicio necesitarás algo con qué escribir. Aléjate del ruido y distracciones, y dedica los siguientes 30 minutos para este ejercicio.

En el ejercicio anterior enlistaste las 5 emociones desagradables que más frecuentemente están en tu vida (en la última semana). Para cada una de esas 5 emociones identifica qué situación es la que CAUSA esa emoción. Elige UNA causa para cada una de esas 5 emociones (la principal).

Antes de iniciar, lee el siguiente ejemplo:

Emoción desgradable: Disgusto/Enojo. “Me siento muy enojado(a)”.

¿Qué es lo que me causa ese “disgusto”? Algunas ideas:

- a) El ambiente laboral en mi empresa es desgradable; no hay equipo.
- b) No suelo prepararme para reportar mis resultados. Por tanto, termino regañado, con muy baja evaluación y lo peor, sin bono económico.
- c) La comunicación en mi familia es casi nula. No sé en dónde andan mis hijos, ni en compañía de quién.
- d) Atravieso una situación económica difícil.
- e) Estoy por cambiarme de ciudad y eso implica muchos cambios para los cuales no estoy preparado.
- f) Padezco diabetes (u otra enfermedad crónica) y cuando me invitan a cenar fuera de casa, pago las consecuencias de comer cosas que no me hacen bien.
- f) Recién terminé mi tratamiento médico para curar mi enfermedad y ya no me dan seguimiento cercano las enfermeras, ni los médicos del hospital.

En este ejemplo vemos que de la misma emoción desagradable, digamos “Disgusto/Enojo”, podemos tener diferentes y variadas CAUSAS. Aquí las analizamos:

Emoción Situación principal que CAUSA la emoción negativa

Disgusto	Mal ambiente en la oficina
Disgusto	Falta de preparación en mi trabajo
Disgusto	Mala comunicación con mis hijos
Disgusto	Flujo de efectivo y presupuesto muy justo o menor a los gastos
Disgusto	Cambio de ciudad
Disgusto	Que otros cocinen por mí y elijan mis alimentos
Disgusto	Incertidumbre por el futuro

¡Es tu turno! Para cada una de las 5 emociones desagradables que identificaste como más presentes en tu vida, analiza y elige la CAUSA principal:

Emoción Desagradable	Causada principalmente por:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

¿Te das cuenta que la emoción desagradable está ligada a (al menos) una causa específica? Es importante tener estrategias para manejar efectivamente y a nuestro favor las emociones desagradables.

Es importante que trabajemos en las causas, en las raíces. De esta forma, las emociones desagradables estarán convirtiéndose a nuestro favor: ya sea disminuyendo, desapareciendo o convirtiéndose en fortalezas. Es un hecho que cuando trabajamos en las causas que generan posibles emociones desagradables

estaremos sumando RECURSOS a nuestra vida. Recursos que son tesoros, son cualidades, son habilidades nuevas.

Ahora, para cada CAUSA que hayas identificado define 2 acciones concretas que TU puedes hacer, aprender o pedir ayuda, para que disminuya, desaparezca o cambie. Tú tienes el poder de “hacer” que lo que te causa la emoción desgradable CAMBIE.

Tomemos nuevamente el ejemplo de la emoción no sana de “Disgusto”, con la causa “Mala comunicación con mis hijos”.

Tres ideas de Acción Concreta para cambiar esa causa pueden ser:

- Escribirles una carta expresando mis sentimientos y necesidades
- Hacer una reunión en casa para conocer más a detalle sus amistades
- Tener una “cita” casual, divertida, con cada uno de mis hijos para reconectarme con ellos.

Ahora es tu turno....

Emoción	Causa	Dos acciones concretar Para cambiar la causa.
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

¡Trabaja en las causas para que seas más fuerte!

Mis Recursos

En esta sección que hemos llamado “Mis Recursos” queremos darte algunas estrategias y técnicas que puedes realizar para convertir emociones desagradables en emociones a tu favor. Esto no sucede por arte de magia. Te sugerimos al menos practicar estos recursos por dos semanas continuas y evaluar los resultados.

En aquellos días en dónde más emociones desagradables estés sintiendo, práctica estos recursos, haciendo conciencia con cuáles de ellos te sientes mejor (no todos los recursos funcionan igual para todos).

1. Respiraciones Profundas

Existen diversas maneras de manejar a nuestro favor el estrés que sentimos. Una de las principales es la respiración profunda, también conocida como la técnica de respiración abdominal o diafragmática. De hecho, esta es la técnica que sugerimos realizar SIEMPRE antes de practicar cualquier otro recurso descrito en esta guía.

Cuando tenemos emociones desagradables, como por ejemplo estrés o ansiedad, éstas alteran nuestra forma de respirar. Esto sucede de forma involuntaria. Al vivir emociones no sanas la respiración se manifiesta de forma rápida y superficial. Cuando disminuimos el ritmo respiratorio, cómo se logra con las respiraciones abdominales, el nivel de oxígeno al cerebro y células del cuerpo AUMENTA. Así, es como llega una gran cantidad de aire a los pulmones y la sangre se oxigena más. ¿El resultado? Se libera la emoción desagradable y el “nudo en el estómago” por esta vía fisiológica; así nos sentimos relajados y más tranquilos.

Algunos beneficios de este tipo de respiración:

- a. Permite que una gran cantidad de oxígeno llegue a los pulmones
- b. Promueve la oxigenación de la sangre
- c. Relaja
- d. Mejora la circulación
- e. Estimula el movimiento del corazón
- f. Descongestiona el hígado
- g. Ayuda a la digestión y movimiento intestinal

h. Regula las conductas asociadas con las emociones desagradables

¿Cómo practicarla?

- Acuéstate cómodamente boca arriba, aunque después podrás practicar esta respiración en cualquier posición. Puedes colocar un cojín bajo tus rodillas y cabeza, si así lo deseas. Descansa tus manos en el abdomen.
- Comienza expulsando a fondo el aire de tus pulmones. Esto automáticamente creará la necesidad de inspirar profundamente.
- Ahora inspira profundamente llevando el aire hacia tu abdomen. Intenta empujar hacia arriba las manos que descansan sobre tu estómago. Procura “hinchar” tu estómago lo más posible.
- Retén unos instantes el aire en tus pulmones y cuando sientas que necesitas expulsar el aire, hazlo relajando tu abdomen, como si estuvieras desinflándolo. Automáticamente las manos bajarán. Expulsa todo el aire.
- Intenta quedarte un par de segundos con los pulmones vacíos y cuando necesites inspirar nuevamente hazlo lenta y profundamente. Recuerda llenar tus pulmones al mismo tiempo que tu abdomen sube.

Respirar con el abdomen es una técnica de relajación sumamente importante, además puedes realizarla en cualquier lugar y sin ser evidente para otros. Practícala en cualquier posición, realizando cualquier actividad. Hacer de estas respiraciones un hábito te permite tener un recurso muy valioso a la hora de que una emoción negativa te agarre desprevenido.

De hecho, a este recurso nos gusta llamarle “Respiraciones 911”. Imagina que de improviso te encuentras “enganchado” por algo o alguien (enfadado, con miedo, ansioso...) en la escuela de tus hijos. ¡En esta situación emergente las Respiraciones Profundas o Respiraciones 911 estarán al alcance de tu mano! Verás que será sencillo encontrar de 3 a 5 minutos diarios entre actividades, tiempos, yendo de un lugar a otro, al levantarte, o antes de dormir, para hacer de este recurso un valioso hábito.

El día de hoy realiza 10 respiraciones profundas siguiendo las indicaciones que hemos compartido.

¿Qué emociones sentiste al terminar el ejercicio? ¿Identificas que algo comienza a cambiar en ti?

2. Imaginación guiada o visualización

Esta técnica ha sido utilizada para aliviar tensión generada por emociones desagradables. Durante estos ejercicios te “imaginas” con tus sentidos: con el olfato, el gusto, el tacto, el oído, y la vista. Todo a través de tu imaginación. “La imaginación guiada recrea escenarios, promueve ideas, sensaciones, imágenes, sonidos, texturas, incluso olores o sitios que generen relajación”.

La principal diferencia entre la meditación y la imaginación guiada es que en la meditación no siempre se recrean imágenes o visiones.

Estudios revelan que en un estado de relajación, el cuerpo puede reducir la liberación de hormonas que generan estrés, como el cortisol. Esto mejora el sueño, algunos dolores y molestias físicas, y como consecuencia trae un estado de calma, pensamiento positivos y motivación.

Las imaginaciones guiadas o también llamadas visualizaciones pueden ir desde los 5 minutos hasta los 30 minutos aproximadamente, y en algunos casos más. Aún con 5 minutos esta práctica es ideal para relajarnos y permitir enfocar nuestra mente en cosas positivas, que nos gustan, y en las que tú tienes el control, por tanto el resultado de esa imaginación será favorable para ti.

¿Cómo hacer una imaginación guiada? Lo ideal es buscar un lugar tranquilo y en dónde puedas estar en silencio y sin interrupciones. A continuación imagina una escena en la que te sientes en paz, contento, satisfecho. Puede ser una playa, un bosque, un lugar dónde jugabas de niño, tu casa, una fiesta, lo que sea. Puedes hacer este ejercicio de visualización por tu cuenta, con ayuda de un profesional, o siguiendo una grabación de audio.

Esta técnica es efectiva en la medida que logramos imaginar tan real como sea posible la escena: lograr ver, oír, oler y sentir. “La imaginación guiada funciona mejor si incorporas tantos detalles sensoriales como sea posible”. Aquí un ejemplo. Imaginemos que elegimos un paseo por el bosque. Esto puede ayudarnos:

- * **Ver** los árboles y algunos animales que habitan ahí
- * **Escucha** cómo el aire mueve las ramas de los árboles y cómo los animales emiten sonidos
- * **El olor** de la madera, de la tierra mojada, de algunas plantas
- * **Siente** la tierra mojada mientras caminas descalzo
- * **El sabor** de alguna fruta que puedes probar de alguno de los árboles

Existen recursos de meditaciones guiadas ya elaborados, que te recomendaremos en la bibliografía de esta guía.

Este ejercicio también es útil para visualizar cómo queremos que una emoción desagradable se manifieste. De esta forma, estamos trabajando en la prevención y anticipándonos a elegir manifestaciones de las conductas que nos construyan, y no lo contrario. Te compartimos un ejemplo: imagina que con frecuencia experimentas la emoción de desesperación y agobio cuando llegas a casa y ves que hay mucho desorden (ropa fuera de su lugar, falta de limpieza, etc.). Si ya sabes que esto es algo “frecuente”, no deseado pero frecuente, y que sueles manifestar tu emoción de desesperación y agobio con gritos o malas palabras, puedes utilizar

la visualización para imaginar cómo vas a actuar ante esta emoción; cómo quieres tú actuar, eligiendo conductas que estén a tu favor, ¡que te construyan!

Hoy, antes de dormir, o en algún momento tranquilo que tengas, realiza una imaginación guiada para que tengas claro de qué trata y veas cómo puede ayudarte a convertir emociones desagradables en emociones a tu favor.

Al terminar tu imaginación guiada, responde esta pregunta: ¿Qué emociones experimentaste al terminar el ejercicio? ¿Identificas que algo comienza a cambiar en ti?

3. Oración y meditación

Existen estudios que comprueban que la meditación y formas de oración modifican los patrones de actividad cerebral. Re-programa. Activa áreas de nuestro cerebro que tienen que ver con la regulación emocional. La práctica de oración y meditación se ha ligado un concepto más positivo de uno mismo, una mayor autoestima y auto-aceptación.

¿Qué te gusta más al orar y meditar?

¿Qué emociones experimentas?

¿Cuál es tu lugar preferido para hacer oración y meditar?

¿Por cuánto tiempo pudiste hacerlo con concentración?

¿Cuáles son tus momentos preferidos para hacer oración y meditación?

¿Cuáles son las guías que hoy utilizas?

¿Te gustaría explorar alguna otra forma de oración o meditación? ¿Cuál?

Ahora haremos una práctica de meditación dónde tú serás un emisor muy especial. Te invitamos a elegir un par de frases con las que tú identifiques que tu espíritu

crece; se engrandece. También puede ser una lectura corta (no más de 10-15 enunciados). Escríbelas aquí y posteriormente grábalas en tu celular, en una sola pista (de manera continua). Léelas con pausa y con un tono que te guste. Intenta que esta grabación tenga una duración máxima de 3 minutos continuos.

¿Qué mejor emisor, qué mejor voz, para enviar un mensaje para meditar y reflexionar?

Estas frases o lecturas pueden ser de un libro que leas o hayas leído, alguna frase que te hayan dicho o hayas escuchado, de personajes conocidos o desconocidos. Lo importante es que esta forma de elevar tu espíritu signifique para ti una motivación y que te inyecte ánimo. Antes de dormir, escúchalas de preferencia con audífonos. Haz este ejercicio todos los días. Si te cansas de escuchar las mismas frases puedes cambiarlas al paso de una semana o dos.

Frases, Lectura o Párrafo a grabar:

Recuerda dar al menos 1 o 2 semanas de práctica continua a estos recursos para identificar con cuáles te sientes mejor y cuáles te funcionan mejor.

¿Qué emociones sentiste al terminar estos ejercicios de meditación y oración?
¿Identificas que algo comienza a cambiar en ti?

4. Elegir una distracción mental

Puede llegar a ser complicado para nuestra mente el tratar de enfocarnos en más de una cosa a la vez. Si algo nos está robando la paz, ¿valdrá el esfuerzo buscar una distracción mental? ¡Sí! En ocasiones, estos momentos de paz nos permiten despejar la “niebla” alrededor de situaciones que causan emociones desagradables. Una vez teniendo la situación clara, podemos dar pasos hacia adelante, movernos un poco, encontrar soluciones, pedir ayuda.

El objetivo de una distracción mental no es ignorar la emoción desgradable. El objetivo, es encontrar paz y convertir esa emoción a nuestro favor para decidir y actuar.

Esta técnica nos permite tomar un poco de distancia con el conflicto, si bien no es una solución, impide que estemos dándole vueltas al problema y que nuestro pensamiento se vuelva tóxico respecto a esa problemática.

Las distracciones mentales pueden ser actividades sencillas a realizar, en cualquier lugar y sin costo o inversión alguna. Es buscar actividades que reten a nuestra mente. Les proporcionamos algunos ejemplos:

- Contar del 1 al 1000 de tres en tres, o de cuatro en cuatro....Cualquier cálculo mental ayuda
- Encontrar un nombre de una persona conocida por cada letra del abecedario
- Recordar al menos 3 nombres de compañeros por cada año escolar, desde el kínder hasta el último grado estudiado (o el nombre de los profesores)
- Mencionar el mayor número de ciudades de un estado en particular, de sur a norte, o de norte a sur
- Buscar canciones que contengan una palabra en específico

- Tratar de contar de atrás para adelante del 100 al 0
 - Repetir rápidamente un trabalenguas o una poesía
 - Mirar hacia fuera e identificar cosas por color
 - Darnos un masaje en la mano
 - Escuchar música que nos guste y cantar en voz alta
 - Oler algo agradable, yj también desagradable!
 - ¿Qué otras distracciones mentales propones?

¿Cuáles son las 3 distracciones mentales que puedes practicar si estás dentro de tu automóvil en el tráfico? ¿O si estás en una sala de espera de un hospital, consultorio médico u oficina?

Recuerda que las distracciones pueden ser benéficas a corto plazo, sin embargo, no en el largo plazo. Elige pensando en tu salud y en la de los que te aman.

Después de practicar estos recursos, ¿qué emociones sentiste al terminar estos ejercicios de distracción mental?

5. Desahogarnos por medio de conversaciones y reconocimiento de emociones

Hablar es clave. Busca algún compañero, amigo, que quiera y pueda escucharte sin prejuicios. Hablar ayuda a clarificar nuestras propias ideas. Eso sí, elige alguien que te escuche sin “echar más leña al fuego”. Para este ejercicio busca quién te escuche, no quién te aleccione. Si tú quieres y estás listo para recibir retroalimentación y guía, entonces así pídelo. Recuerda que al final, la decisión será siempre tuya, siempre personal.

Sólo tú estás viviendo tus circunstancias particulares.

¿Quiénes son las personas con las que puedes realizar este ejercicio? Menciona al menos 3 personas:

¿Te gustaría intentar esta actividad en los próximos días? Anímate y escribe aquí cómo te ha parecido el ejercicio:

6. Búsqueda de un SuperViviente

Ver más allá de nuestro propio sufrimiento o emoción desagradable siempre ayuda. Toma valor para conocer otros SuperVivientes, entender sus historias, y apreciar lo que tienes, eres, sientes. En este camino, estamos acompañados. ¡Y eso es maravilloso! Caminamos con otros SuperVivientes, encontramos empatía y

aprendemos los unos de los otros. Si estás listo, ayuda y acompaña a alguien más. Ser de ayuda para alguien más, darte a los demás, nos regala una energía y satisfacción única.

¿Tienes en mente a alguna persona SuperViviente con quien puedes realizar este ejercicio?

Si no, ¿en dónde crees que podrías encontrarla? ¿Cómo lo harías?

¿Qué emociones sentiste al conversar y conocer a otros SuperVivientes? ¿Identificas algo positivo que haya dejado en ti este ejercicio?

7. Ejercicio físico

Al hacer ejercicio producimos endorfinas, y las endorfinas nos ayudan a estar más contentos. Químicamente el ejercicio nos ayuda, entre otras cosas, a tener las hormonas correctas para ver el lado positivo a una situación compleja.

Más que ejercicio es importante tener actividad física. Para algunas personas el ejercicio podrá estar no-prescrito en ciertos momentos de la vida. Sin embargo, en la medida de nuestras posibilidades, busquemos **MOVERNOS**. En la casa, haciendo quehacer, subiendo y bajando escaleras, moviendo el cuello, haciendo estiramientos, bailando, paseando a la mascota.

Te recomendamos buscar a alguien quien te acompañe en esta actividad física. Crear el hábito es más fácil en equipo. Tendrás mayor compromiso al involucrar a otras personas.

¿Qué ejercicio físico o actividad física estás realizando en este momento? ¿Te gustaría y estás en condición de incorporar nuevos movimientos o rutinas? ¿Cuáles?

¿Cómo te sientes al realizar ejercicio o actividad física constante? ¿Identificas que esto ayuda a que tus emociones sean sanas?

8. Escribir

Maravillosa forma de exteriorizar, plasmar, entender. ¡Escribiendo! ¿Para quién escribes? Para ti mismo. Leer en voz alta también ayuda a ver otro ángulo de las situaciones y en la mayoría de las veces a encontrar soluciones aceptables para seguir caminando y convertir una emoción desagradable en una emoción a tu favor.

Vamos a ejercitarte este recurso. Escribe a continuación 10 renglones acerca de cómo te sientes el día de hoy:

Al terminar, lee en voz alta, en algún lugar dónde te sientas cómodo, y escúchate. Anímate a llevar un diario de tus emociones y sentimientos. Escribir sana y nos ayuda a clarificar. ¡Te sorprenderá leer tus escritos pasados! Verás tu evolución, tu crecimiento y tu gran valor para atenderte y supervivir.

¿Qué ha dejado en ti el escribir un diario de tus emociones y sentimientos? ¿Identificas que algo comienza a cambiar en ti?

Una nota final: ¿Sabes cuál es el mejor recurso que tienes para que tus emociones estén a tu favor? ¡Tú mismo!

Promesa de Actuar

Has recorrido un camino extraordinario: conociendo y queriendo tu realidad; reconociendo tus emociones para construir con ellas cosas grandes. Has identificado personas y herramientas que están ahí para ayudarte a ser más feliz y sentirte mejor. Y sobre todo, hoy tienes recursos con los que puedes contar para que tus emociones estén a tu favor para caminar, avanzar y alcanzar tus objetivos.

Te invitamos a hacer una Promesa de Actuar. No es un “plan de acción” típico. Es algo mucho más comprometedor y profundo. Es una promesa con la persona más importante: contigo mismo.

¡Anímate a **prometerTE** sólo lo mejor!

Estas preguntas puedes hacerlas cuantas veces quieras y con diferentes promesas. Nuestra recomendación es que comiences con una o dos promesas concretas y seas disciplinado para evaluarlas y celebrarlas. Conforme vayas alcanzando estas promesas, avanza a nuevas, proponte nuevos objetivos, y sé constante en este camino. ¡Estamos para acompañarte!

Necesitarás algo con qué escribir para realizar las Promesas de Acción. Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué quieres lograr? En esta guía platicamos de Emociones a tu Favor. Puedes pensar en qué emoción desagradable ha estado más presente y quieres trabajar. O bien, en qué herramienta comenzarás a practicar para convertir emociones desagradables en emociones a tu favor. También puedes querer trabajar en la CAUSA que está ocasionando esas emociones desagradables constantes. De preferencia, elige algo concreto, muy concreto. Mientras más específico será mucho más fácil su evaluación
2. ¿Cuándo vas a comenzar?
3. ¿Con qué frecuencia lo realizarás?
4. ¿Cuáles son los 2 principales indicadores para evaluar tu promesa de acción? En términos cuantitativos
5. ¿Cuándo evaluarás tu promesa?
6. ¿Cuáles son tus recursos? Personas y Herramientas

Aquí un ejemplo de una Promesa de Acción concreta y que incluye respuestas a las 6 preguntas anteriores:

1. *Prometo que haré diariamente 10 respiraciones profundas para tranquilizarme y relajarme.* 2. y 3. *Comenzaré a partir del próximo lunes 20 de Septiembre, 2 veces al*

día, 4 días a la semana. 4. Para evaluar esta promesa buscaré el balance en mi presión arterial y contaré si el número de migrañas semanales van disminuyendo. 5. Evaluaré esta promesa el próximo 15 de Octubre. 6. Para lograr esta promesa cuento con mi una nueva App que ayuda a llevar el ritmo de respiraciones profundas y pausadas. Además, mi clase de yoga también me ayudará en la práctica de las respiraciones.

Mi Promesa de Acción es:

Nota:

Los ejercicios que aquí hemos propuesto, son herramientas para identificar tus emociones y sentimientos, y poder así, iniciar el proceso de cambio que te permitirá enfocar tu vida de manera diferente. No pretendemos de ninguna manera que solo con ellos resuelvas situaciones en extremo complicadas, pues para ello es necesaria la asistencia psicoterapéutica.

Sobre los autores



Silvia Arana

Licenciada en Comunicación Humana egresada de la Universidad de las Américas. Silvia ha realizado especialidades en Terapia Narrativa y Terapia Familiar. Certificada por Davis Dislexia Association International (DDAI). Es especialista en programas de desarrollo de habilidades, en aprendizaje y técnicas de estudio para niños, adolescentes y adultos. Se ha desempeñado como consultora y terapeuta emocional y de aprendizaje. Colaboró por más de 8 años en Palmas Counseling Center, dando terapia de emociones y aprendizaje. Hoy opera su consulta particular donde atiende y acompaña en áreas relacionadas con las emociones, desarrollo y aprendizaje. Es fundadora de MiBoxa, empresa dedicada a mejorar la crianza de los hijos a través de la formación de los padres de familia, maestros y formadores. silviarana@mac.com



Benita Méndez

Inicio su formación profesional como Licenciada en Recursos Humanos egresada de la Universidad Católica Andrés Bello. Realizó estudios técnicos de administración de empresas en EDP University y posteriormente se inclinó al área humanística obteniendo el doctorado en psicología con énfasis en trastorno conductual en niños y adolescentes. Actualmente posee más de 5,200 horas de facilitación y más de 35 temáticas desarrolladas para conferencias, talleres y seminarios en el área empresarial y humanística. Sus experiencias de aprendizaje se basan en el conocimiento que posee a nivel psicológico y familiar combinado con su formación en inteligencias múltiples, programación neuro lingüística, y aprendizaje acelerado. Benita ha participado en diversos programas para organizaciones sin fines de lucro e instituciones de recuperación de niños de la calle y jóvenes con problemas de adicciones en su país natal, Venezuela. En los condados de Miami y Brodward, en Florida, participó y coordinó programas de ayuda brindados por la Diócesis Católica para mujeres víctimas de la violencia doméstica y divorciados. Ha participado en diversos grupos de apoyo en las parroquias adscritas al Ministerio Familiar Hispano de la Arquidiócesis de Miami, y participado en diversos eventos de la Asociación Latinoamericana de Cultura Hispana en diversos países. Es productora y conductora de su propio programa radial “Mujeres con Pantalones” y ha participado en diferentes medios de comunicación radial y televisivos en Venezuela y Estados Unidos con diversos temas de índole familiar. Por más de 15 años ha trabajado en la erradicación de la disfunción familiar a

través de su institución Family Help & Education Center. Es escritora y autora de los libros "Cómo combatir la alteración de Conducta en los Hijos", "De Victima a Victoriosa" "Olvidando el Pasado" y los Manuales de Apoyo "Liderazgo Familiar", "Liderazgo en la relación de pareja" y "Liderazgo en las relaciones interpersonales".
benitamendez@gmail.com



Aideé Granados

Aideé es egresada del Tec de Monterrey en Administración de Empresas y de la maestría en Educación, con especialidad en Comunicación. Certificada como coach de Salud y Bienestar por Dr. Sears Wellness Institute. Desde hace más de 20 años, diseña y facilita entrenamientos para empresas y consultorías utilizando la metodología del Aprendizaje Acelerado. Trabajó para el Tec de Monterrey en los Programas de Apoyo a la Misión y Asociaciones Estudiantiles. Fue Profesora de las asignaturas de Ética, Liderazgo, Emprendimiento, Desarrollo de Habilidades del Pensamiento y Valores. Trabajó para Grupo IUSA y sus proyectos educativos apoyados en la tecnología. Por casi 9 años, colaboró para la Universidad Anáhuac, a través de Fundación Altius (ONG). Ahí fue Directora Operativa de la red de Colegios Mano Amiga a nivel internacional, operando más de 25 colegios en Latinoamérica y las Filipinas. En 2010 se une en la fundación de ADVENIO Corporate Daycare, la red de guarderías privadas más importante en México y Colombia. Ahí se desempeña como Directora Operativa y Chief Mom hasta Agosto de 2013. Es además SuperViviente de cáncer de mama desde el 2013. A partir de esta experiencia de salud es cuando Aideé inicia y funda Rosa es Rojo, como fundación sin fines de lucro para la formación y educación de SuperVivientes, y cómo movimiento para Apreciar la Vida y la Salud. aidee@rosaesrojo.com

Referencias Bibliográficas.

- Goleman, Daniel (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. Estados Unidos, Bantam Books.
- Goleman, Daniel, Langer, Ellen, David Susan, Congleton Christina (2017). *Mindfulness*, Harvard Business Review Emotional Intelligence Series. Boston, Massachusetts.
- Fredrickson, Barbara L. (2013). *Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments of Connection*. Estados Unidos, Penguin Group.
- Seligman, Martin (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York, NY, Free Press.
- Fix, Helen. (2016). *Mindfulness para vivir sin miedos*. España, Diversa Ediciones.
- <http://talbenschahar.com>
- <http://tecnicasderespiracion.com/tecnicas/respiracion-abdominal/>
- <http://vivirsinansiedad.org/superar-ansiedad/respiracion-abdominal/>
- <http://www.vidaysalud.com/diario/estres-y-salud-mental/visualizacion/>
- https://www.ivoox.com/imaginacion-guiada-campo-audios-mp3_rf_1605127_1.html
- <http://soberanamente.com/la-rueda-de-las-emociones-de-r-plutchik/emociones/>
- <http://www.hablemosdeneurociencia.com/mindfulness-y-cerebro/>

ROSAes**ROJO**

superviviendo

www.rosaesrojo.com

