

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



**Organización
Mundial de la Salud**

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



**Organización
Mundial de la Salud**

En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]

ISBN 978-92-4-000956-1 (versión electrónica)

ISBN 978-92-4-000957-8 (versión impresa)

© Organización Mundial de la Salud 2020

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

Con arreglo a las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra para fines no comerciales, siempre que se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la OMS refrenda una organización, productos o servicios específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la OMS. En caso de adaptación, debe concederse a la obra resultante la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons. Si la obra se traduce, debe añadirse la siguiente nota de descarga junto con la forma de cita propuesta: «La presente traducción no es obra de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La OMS no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción. La edición original en inglés será el texto auténtico y vinculante».

Toda mediación relativa a las controversias que se deriven con respecto a la licencia se llevará a cabo de conformidad con las Reglas de Mediación de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>).

Forma de cita propuesta. En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020. Licencia: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](#).

Catalogación (CIP): Puede consultarse en <http://apps.who.int/iris>.

Ventas, derechos y licencias. Para comprar publicaciones de la OMS, véase <http://apps.who.int/bookorders>. Para presentar solicitudes de uso comercial y consultas sobre derechos y licencias, véase <http://www.who.int/about/licensing>.

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

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

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

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

Índice

Prefacio	5
Agradecimientos	6
Sección 1: PONER LOS PIES EN LA TIERRA	10
Sección 2: DESENGANCHARSE	52
Sección 3: ACTUAR DE ACUERDO CON TUS VALORES	79
Sección 4: SER AMABLE	99
Sección 5: DEJAR ESPACIO	107
Herramienta 1: PONER LOS PIES EN LA TIERRA	122
Herramienta 2: DESENGANCHARSE	123
Herramienta 3: ACTUAR DE ACUERDO CON TUS VALORES	124
Herramienta 4: SER AMABLE	125
Herramienta 5: DEJAR ESPACIO	126

Prefacio

En tiempos de estrés, haz lo que importa es una guía ilustrada de la OMS para manejar el estrés y hacer frente a la adversidad. Su finalidad es apoyar la aplicación de las recomendaciones de la OMS sobre gestión del estrés.

El estrés tiene muchas causas, entre las que podríamos mencionar las dificultades personales (por ejemplo, conflictos con los seres queridos, soledad, falta de ingresos, preocupación por el futuro), los problemas en el trabajo (por ejemplo, conflictos con los compañeros, alto nivel de exigencia o inseguridad laboral) o la existencia de amenazas importantes en la comunidad (por ejemplo, violencia, enfermedades, falta de oportunidades económicas).

Esta guía se dirige a todas las personas que sufren estrés, tanto a los padres y otros cuidadores como a los profesionales de la salud que trabajan en situaciones peligrosas; tanto a las personas que huyen de la guerra, habiendo perdido todo lo que tenían, como a las que llevan vidas bien protegidas en comunidades en paz. Cualquier persona, en cualquier lugar, puede experimentar niveles altos de estrés.

Sobre la base de los datos científicos disponibles y de numerosas pruebas de campo, esta guía proporciona información y habilidades prácticas para ayudar a las personas a hacer frente a la adversidad. Si bien es necesario abordar las causas de la adversidad, también hay que apoyar la salud mental de las personas.

Dévora Kestel

Directora

Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias

Organización Mundial de la Salud

(Nos interesa saber más acerca de los usos de este libro y poder aprender de ellos.
Pueden dirigir sus comentarios a la dirección: psych_interventions@who.int)

Agradecimientos

En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada forma parte de un curso sobre gestión del estrés que impartirá próximamente la OMS, con el nombre de *Self-Help Plus (SH+)*.^{1,2} Se trata de una iniciativa de Mark van Ommeren (Unidad de Salud Mental, Departamento de Salud Mental y Uso de Sustancias, OMS), en el marco de la serie de la OMS dedicada a las intervenciones psicológicas de baja intensidad.

Creación de contenidos

La creación de los contenidos del curso SH+, incluidos los de *En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada*, ha sido obra de **Russ Harris** (Melbourne, Australia), inspirándose en el trabajo que había realizado anteriormente.³ Su labor ha abarcado tanto la redacción del texto como la realización de los bocetos iniciales de las ilustraciones.

Coordinación y gestión del proyecto

Kenneth Carswell (OMS) (2015-2020) y **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, Estados Unidos de América) (2014-2015) se han encargado de dirigir el proyecto SH+, incluidos la edición y el diseño de este libro.

Grupo de desarrollo del proyecto (en orden alfabético, con indicación de los organismos de pertenencia en el momento de su participación)

Teresa Au (OMS), Felicity Brown (OMS), Kenneth Carswell (OMS), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, Estados Unidos de América), Claudette Foley (Melbourne, Australia), Claudia García-Moreno (OMS), Russ Harris (Melbourne, Australia), Cary Kogan (OMS) y Mark van Ommeren (OMS) han contribuido a la concepción y desarrollo del proyecto SH+, incluido este libro, en diferentes etapas del proyecto.

Illustrations

Julie Smith (Melbourne, Australia) ha elaborado todas las ilustraciones y el trabajo artístico.

Producción del libro

David Wilson (Oxford, Reino Unido) ha sido el responsable de la edición de los textos, y Alessandro Mannocchi (Roma, Italia) del diseño gráfico.

Narración de los ejercicios de audio

Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigeria) ha realizado la narración de los ejercicios de audio que acompañan al libro.

Apoyo administrativo

Ophel Riano (OMS).

1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package*. *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.

2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomized trial*. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.

3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.

Revisión del libro (se indican los organismos de pertenencia en el momento de efectuar la revisión)
Han participado en la revisión del libro Mona Alqazzaz (OMS), Ebert Beate (Aschaffenburg, Alemania), Cécile Bizouerne (*Action Contre la Faim*), Margriet Blaauw (*War Trauma Foundation*), Jorge Castro (OMS), Kate Cavanagh (Universidad de Sussex), Rachel Cohen (Ginebra, Suiza), Elizabeth De Castro (*Children's Rights Resource Center*), Manuel De Lara (OMS), Rabih El Chammay (Ministerio de Salud Pública, Líbano), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Suiza), Boaz Feldman (Ginebra, Suiza), Kenneth Fung (UHN, Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (MdM), Brandon Gray (OMS), Elise Griede (*War Child Holland*), Jennifer Hall (OMS), Fahmy Hanna (OMS), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Tiina Hokkanen (*Fida International*), Rebecca Horn (*Queen Margaret University*), Lynne Jones (*Harvard School of Public Health*), Mark Jordans (*Healthnet TPO*), Dévora Kestel (OMS), Bianca King (Ginebra, Suiza), Nils Kolstrup (*UiT The Arctic University of Norway*), Aiysha Malik (OMS), Carmen Martínez (Médicos sin Fronteras), Ken Miller (*War Child Holland*), Mirjam Fagerheim Moiba (Universidad de Njala), Lynette Monteiro (Universidad de Ottawa), Eva Murino (OMS), Sebastiana Da Gama Nkomo (OMS), Brian Ogallo (OMS), Patricia Omidian (*Focusing International*), Andrea Pereira (Ginebra, Suiza), Bhava Poudyal (Katmandú, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, Estados Unidos de América), Megin Reijnders (OMS), Patricia Robinson (*Mountainview Consulting Group*), Shekhar Saxena (OMS), Alison Schafer (*World Vision Australia*), Pratap Sharan (*All India Institute of Medical Sciences*), Marian Schilperoord (ACNUR), Andrew Thomson (*Car Gomm*), Mikai van Ommeren (Divonne-les-Bains, Francia), Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, Francia), Peter Ventevogel (ACNUR), Matthieu Villatte (*Evidence-Based Practice Institute*), Sarah Watts (OMS), Wietse Tol (*Peter C. Alderman Program, HealthRight International*), Nana Wiedemann (Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja), Inka Weissbecker (*International Medical Corps*), Mike Wessells (Universidad de Columbia), Ross White (Universidad de Glasgow), Eyad Yanes (OMS) y Diana Zandi (OMS), y todas las personas afectadas por emergencias en Siria, Turquía, Uganda y Ucrania que participaron en la adaptación y las pruebas de campo en relación con el libro y sus imágenes.

Pruebas (en orden alfabético)

Las siguientes organizaciones han apoyado el desarrollo de este libro realizando pruebas de campo: Peter C. Alderman Program (HealthRight International, en colaboración con el Ministerio de Salud de Uganda, el ACNUR, la Oficina de la OMS en Uganda), *International Medical Corps*, la *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health*, *Médecins du Monde*, la Universidad de Verona y otros miembros del consorcio RE DEFINE, y la Oficina de la OMS en la República Árabe Siria. Los agradecimientos por las contribuciones de los compañeros involucrados en las pruebas del curso SH+ se incorporarán cuando se publiquen el curso y los artículos relativos a su evaluación.

Financiación (en orden alfabético)

La Comisión Europea; *Research for Health in Humanitarian Crises* (R2HC) (programa gestionado por Elrha); el Fondo de las Naciones Unidas para las Iniciativas contra la Violencia Sexual en los Conflictos; y la Oficina de la OMS en la República Árabe Siria.

Nota sobre las traducciones y adaptaciones de esta guía

La OMS publicará traducciones de esta obra en árabe, chino, español, francés y ruso.

Para evitar la duplicación de traducciones, puede ponerse en contacto con la OMS en la dirección <http://www.who.int/about/licensing> antes de iniciar una adaptación de la obra.

Si estás experimentando estrés, debes saber que no estás solo.

En este momento hay muchas otras personas en tu comunidad y en todo el mundo que también viven situaciones de estrés.

Te ayudaremos a aprender algunas habilidades prácticas para lidiar con el estrés. Nos irás viendo a lo largo de todo el libro, a medida que te enseñemos las habilidades que necesitas.


¡Disfruta tu viaje de aprendizaje para hacer lo que importa en tiempos de estrés!



Cómo usar este libro

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

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

Si dispones de un dispositivo capaz de acceder a internet y almacenar archivos de audio, cada vez que veas el símbolo  en el libro podrás descargar una versión de audio del ejercicio en <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> para ayudarte a practicar.

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

Parte 1

PONER LOS PIES EN LA TIERRA



Este libro pretende ayudarte a manejar el ESTRÉS



«Estrés» significa sentirse preocupado o amenazado por la vida.

El estrés puede deberse a amenazas importantes...

Un hombre me hizo algo muy malo



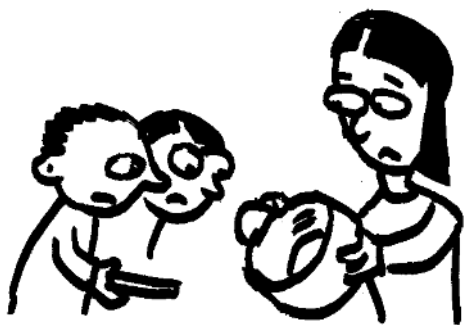
VIOLENCIA FAMILIAR



ENFERMEDAD



FALTA DE ESCUELA



**PROBLEMAS PARA
SOSTENER A TU FAMILIA**

**DESPLAZAMIENTO
DEL HOGAR**



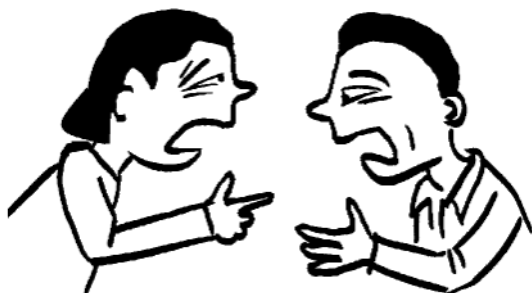
VIOLENCIA



**EN TU
COMUNIDAD**

... o a problemas más pequeños.

**DISCUSIONES
CON TU FAMILIA**



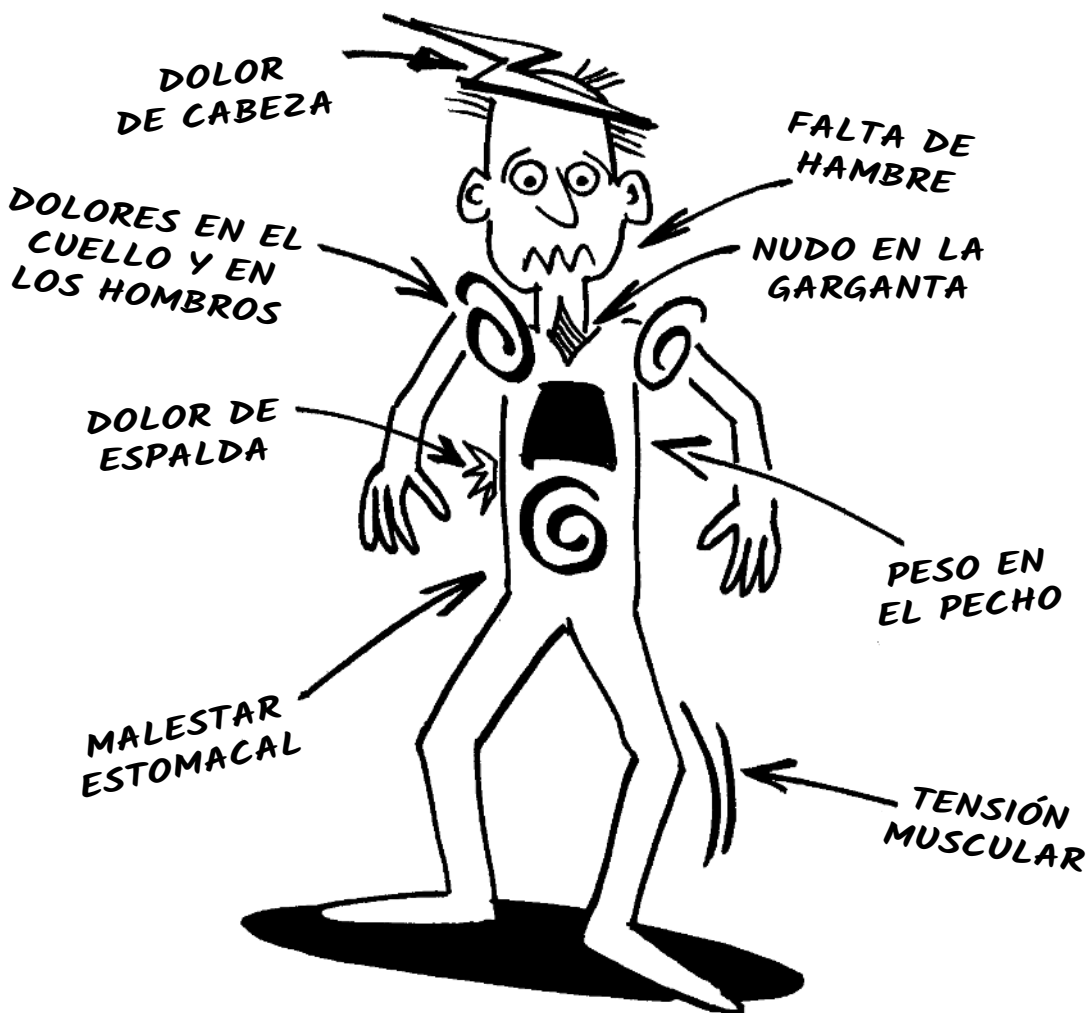
**INCERTIDUMBRE
SOBRE EL FUTURO**





Todo el mundo experimenta estrés a veces. Un poco de estrés no es un problema.

Pero un nivel muy alto de estrés tiene a menudo efectos sobre el cuerpo. Muchas personas experimentan sensaciones desagradables.



Otras personas se ponen enfermas: erupciones en la piel, infecciones, dolencias o problemas intestinales.

Cuando están estresadas, muchas personas...

... no pueden concentrarse



... se enfadan con facilidad



... no pueden estarse quietas



... tienen dificultades para dormir



... se sienten tristes o culpables



... se preocupan



... lloran



... se sienten muy cansadas



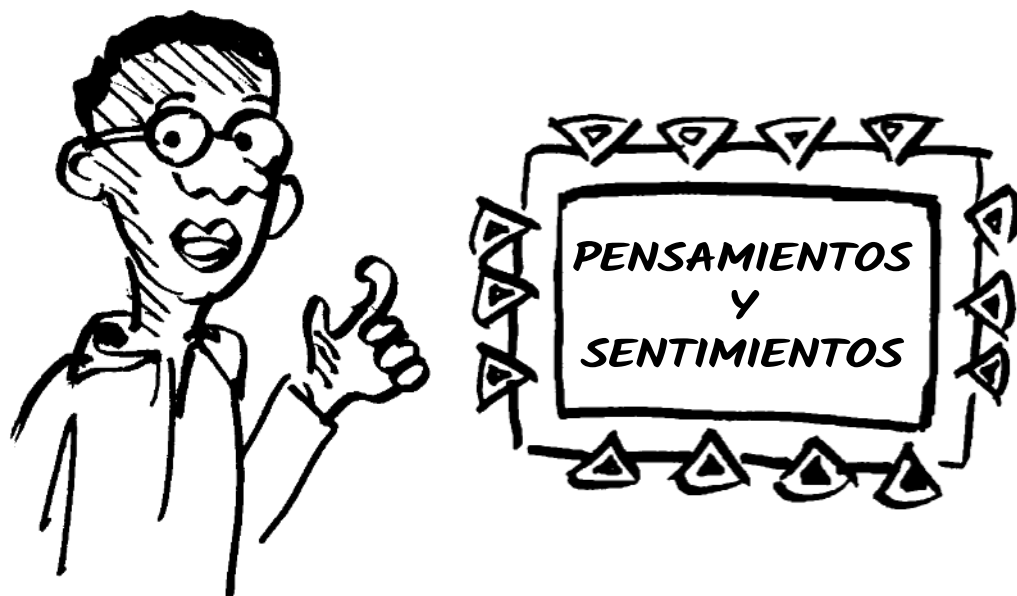
... experimentan alteraciones en el apetito.



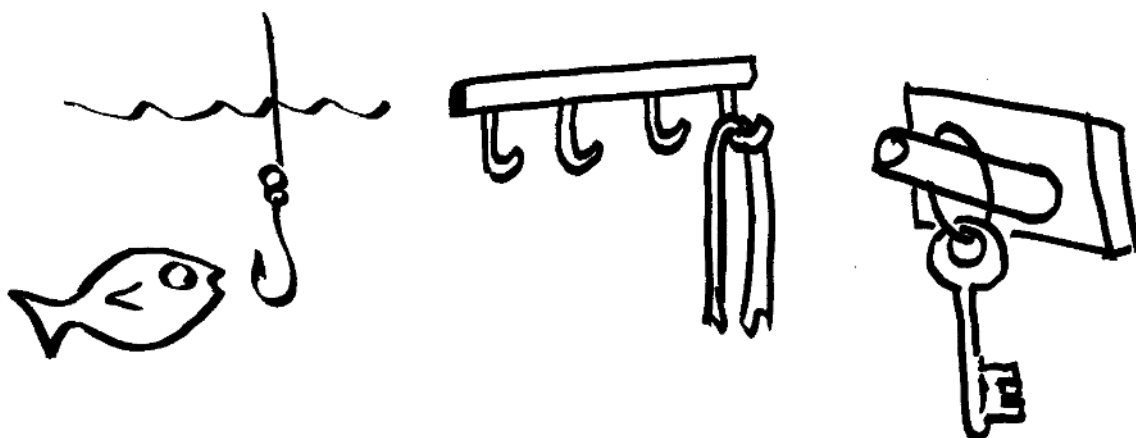
Y muchos de nosotros pensamos en cosas malas que nos han ocurrido en el pasado o que tememos que nos ocurran en el futuro.



Estos pensamientos y sentimientos tan poderosos son una parte natural del estrés. Pero pueden convertirse en un problema si nos quedamos «enganchados» a ellos.



¿Qué significa estar «enganchado»? Bueno, hay muchos tipos de ganchos.



Cuando algo está en un gancho,
no puede escapar.
El gancho lo tiene atrapado.



Del mismo modo, podemos quedar
enganchados a pensamientos y
sentimientos difíciles.



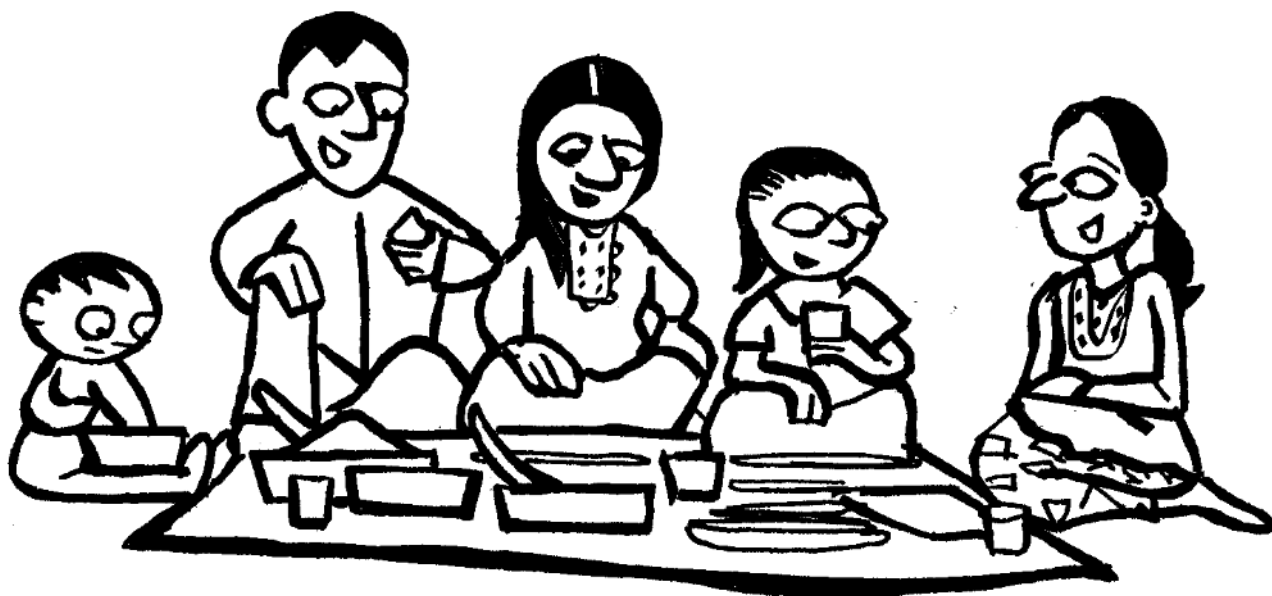
En un momento, tal vez estás
jugando con tus hijos...



... y un momento después, puede que estés enganchado a pensamientos y sentimientos difíciles.



En un momento, tal vez estés disfrutando de una comida con otras personas...



... y un momento después, puede que te hayan enganchado pensamientos y sentimientos de ira. Puedes sentir como la ira te arrastra, aunque todavía sigas ahí.



Así que esos pensamientos y sentimientos difíciles nos «enganchan» y nos alejan de nuestros VALORES.

¿Qué son los valores?



Los valores son tus deseos más profundos sobre el tipo de persona que quieres ser.



Por ejemplo, si eres padre o madre o tienes responsabilidades del cuidado de los demás, ¿qué tipo de persona quieres ser?



- Afectuosa
- Sensata
- Atenta
- Comprometida
- Perseverante
- Responsable
- Calmada
- Cuidadora
- Protectora
- Valiente

Así que los valores describen el tipo de persona que quieres ser; cómo quieres tratarte a ti mismo y a los demás y al mundo que te rodea.





El mero hecho de que leas este libro demuestra que seguramente estás actuando de acuerdo con algunos de tus valores. ¿Te das cuenta?

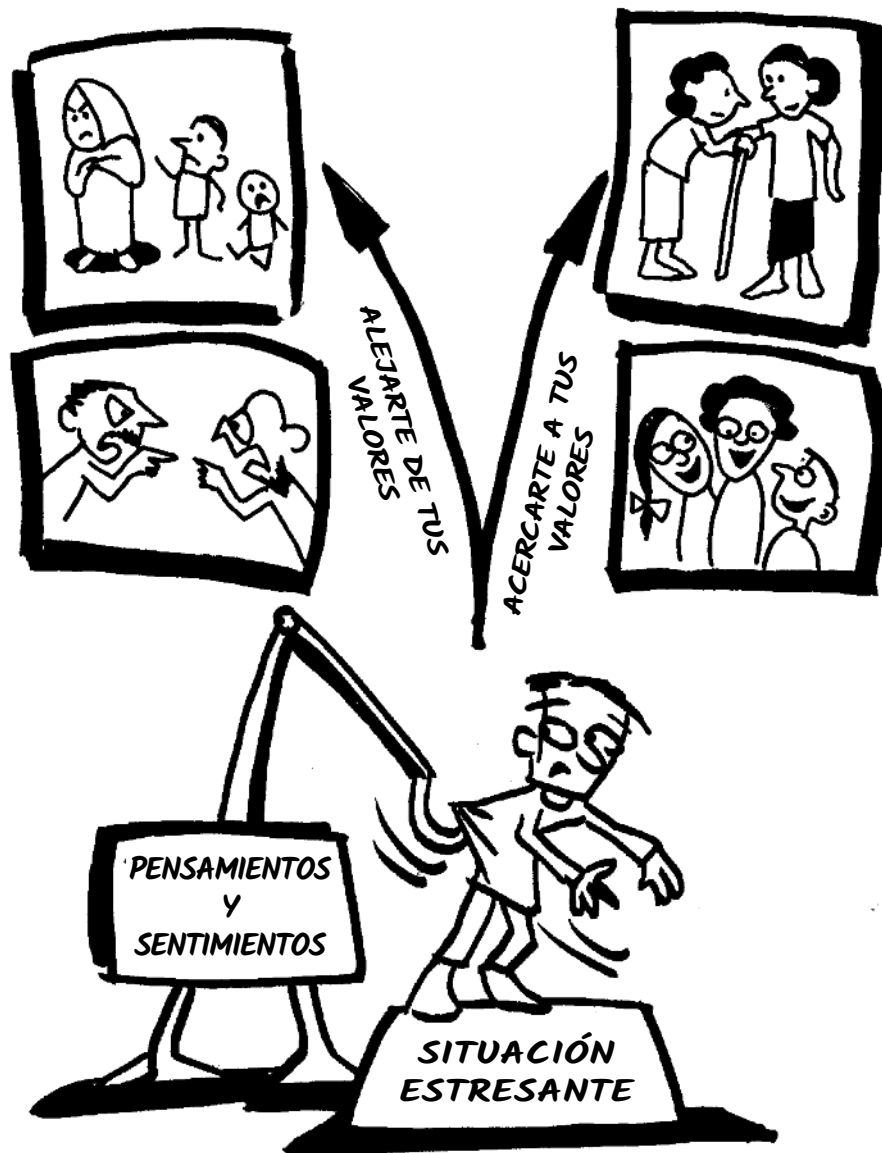
Sí, estoy leyendo este libro porque cuido de mi familia.

Sí, y también cuido de mi propio bienestar.



Correcto. Así que es probable que estés actuando de acuerdo con un valor que es importante para muchas personas: el CUIDADO





En situaciones estresantes, surgen pensamientos y sentimientos difíciles que nos enganchan y nos alejan de nuestros valores.

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



Pensamientos que culpan a otras personas...



Juicios duros sobre nosotros mismos...



Recuerdos, especialmente sobre situaciones difíciles...



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



Pensamientos de preocupación por los demás.



Quando nos quedamos enganchados, nuestro comportamiento cambia. A menudo empezamos a hacer cosas que empeoran nuestras vidas.

Puede que nos metamos en peleas, discusiones o desacuerdos.



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



O puede que pasemos mucho tiempo en la cama.



Llamamos a estos comportamientos «MOVIMIENTOS DE ALEJAMIENTO», porque cuando actuamos de esta manera nos ALEJAMOS de nuestros valores.

Entonces, ¿qué podemos hacer?

¡Este libro está aquí para ayudar!



En primer lugar, debes aprender a centrarte, conectar y prestar mejor atención.

¿Cómo nos ayudará eso?

¿Y qué quieres decir con eso de «centrarnos» y «conectar»?



¡Paciencia! Ahora lo explico.

Cuando estamos estresados, nos resulta difícil conectar con la vida.





No entiendo lo que quieres decir con «conectar».



«Conectar» con algo significa prestarle toda tu atención.

Quando bebes algo, ¿le prestas toda tu atención? ¿Te fijas en su aroma y su sabor?



Quando escuchas música, ¿le prestas toda tu atención? ¿La escuchas y la disfrutas?





Cuando prestas toda tu atención a una actividad, decimos que estás «conectada».



Pero cuando te enganchas a pensamientos o sentimientos, estás «desconectada» o «distráida».



Cuando prestas toda tu atención a una actividad, decimos que estás «centrada».

Pero cuando te han enganchado otros pensamientos o sentimientos, te descentras.

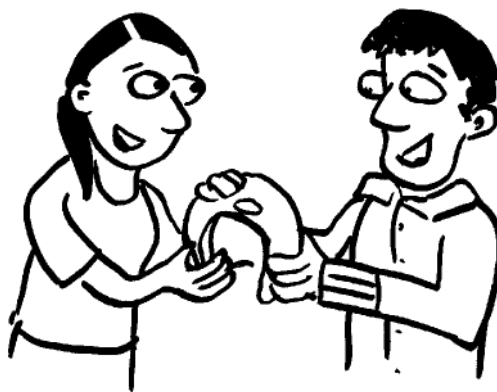
Y cuando hacemos las cosas sin estar centrados, a menudo las hacemos mal, o no somos capaces de disfrutar de la actividad y nos sentimos insatisfechos.





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

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



Y podrás hacer mucho mejor las cosas importantes.





¿Cómo podemos aprender a hacer eso?

Hay muchas maneras de aprender a conectar con la vida o a centrarte en lo que estás haciendo.



Puedes practicar estas habilidades a través de cualquier actividad que hagas. Por ejemplo, si estás tomando té o café...



... centra toda tu atención en lo que estás haciendo. Observa la bebida con curiosidad, como si nunca antes hubieras encontrado una bebida así. Fíjate en su color.



Huele su aroma.



Bébelo LENTAMENTE.



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



Bébelala tan despacio como puedas, paladeando su sabor, apreciando su temperatura.



Nota los movimientos que hace tu garganta al tragar.



Nota cómo el sabor se va apagando en tu lengua, mientras tragas.




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



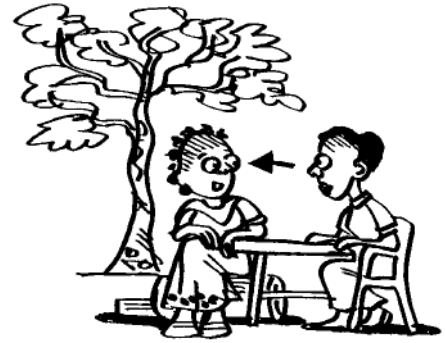
Y cada vez que te quedas enganchada con pensamientos y sentimientos...



¡Exacto! ¿Qué otras actividades podrías aprovechar para practicar el ejercicio de conectar y centrarte?

 Adelante, sigue practicando. Toma un poco de agua, té o café y sigue las imágenes e instrucciones que tienes arriba. Puedes seguir el [ENLACE](#) y escuchar o descargar el ejercicio titulado *Beber con atención*. O puedes seguir simplemente las imágenes e instrucciones de este libro.

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



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



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



Y cuando notes que te enganchan...



La forma de
desengancharnos es
volver a centrarnos y
a conectar con lo que
estamos haciendo.



¡De acuerdo! Eso
es algo que puedo
hacer cuando mis
pensamientos y
sentimientos no son
muy difíciles.



Pero a veces mis sentimientos y mis experiencias son simplemente demasiado dolorosos.

Es cierto, a veces son tan poderosos que se convierten en «tormentas emocionales».



Una «tormenta emocional» significa que experimentas pensamientos y sentimientos muy intensos y difíciles. Son tan fuertes que parecen una poderosa tormenta, y pueden llegar a dominarte fácilmente.



Cuando surge una tormenta emocional debemos aprender a «poner los pies en la tierra».

¿Qué significa eso?



Imagina que estás en lo alto de un árbol cuando se desata una tormenta.



¿Quieres quedarte en el árbol?



Mientras sigas arriba del árbol, ¡corres un gran peligro!



¡Necesitas bajar a la tierra lo antes posible!



En el suelo, estás mucho más seguro.



Y en el suelo puedes ayudar a los demás. Por ejemplo, puedes consolar a otras personas mientras ruge la tormenta.



Y si hay algún lugar seguro donde esconderse, para llegar hasta él antes deberás estar en tierra.



Así que cuando
aparezcan
nuestras
tormentas
emocionales,
tenemos que
«poner los pies
en la tierra».



¿Cómo?



Una vez más, conectando
con el mundo que te rodea y
centrándote en lo que estás
haciendo.

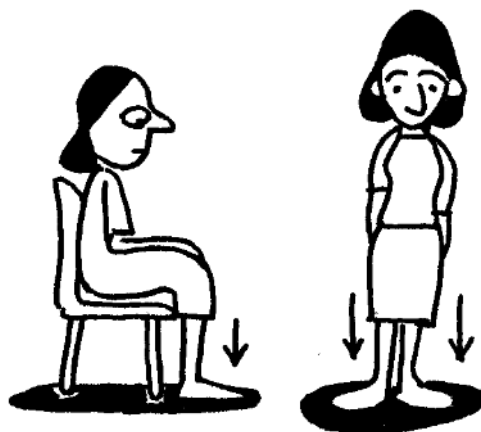


El primer paso es **DARTE CUENTA** de cómo te sientes y de lo que estás pensando.

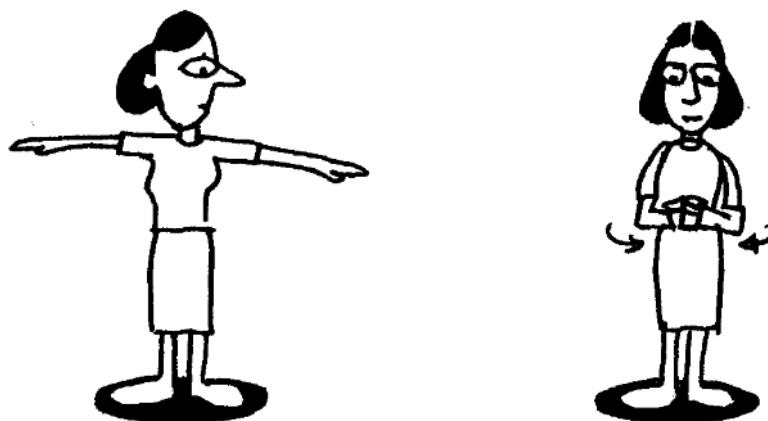
A continuación, debes **BAJAR EL RITMO** y **CONECTAR** con tu cuerpo. Respira más despacio. Vacía completamente tus pulmones. Luego deja que se llenen otra vez lo más lentamente posible.



Presiona lentamente el suelo con los pies.



Estira lentamente los brazos o presiona lentamente una mano contra la otra.



El siguiente paso para poner los pies en la tierra es **VOLVER A CENTRARSE** en el mundo que te rodea. Fíjate en dónde estás. ¿Puedes ver cinco cosas? ¿Cuáles?



¿Puedes oír tres o cuatro cosas? ¿Cuáles?



Respira el aire. ¿Qué puedes oler?



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



Tócate la rodilla, o la superficie que tienes debajo, o cualquier objeto que puedas alcanzar. Fíjate en el tacto que tiene.



Ahora fíjate en que hay pensamientos y sentimientos difíciles que aparecen...



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

Y en que puedes mover los brazos, las piernas y la boca, de modo que, si quieres, puedes actuar de acuerdo con tus valores.



Puedes seguir el [ENLACE](#) y escuchar o descargar el ejercicio titulado *Poner los pies en la tierra 1*. O puedes seguir simplemente las imágenes e instrucciones de este libro.





Poner los pies en la tierra no hace que tus tormentas emocionales desaparezcan. Solo te mantiene a salvo hasta que pase la tormenta.

Algunas tormentas duran mucho tiempo.



Otras pasan rápidamente.



¿Quiere decir que todos esos ejercicios para desengancharme y poner los pies en la tierra no eliminarán mis pensamientos y sentimientos difíciles?

¡Correcto! Esa no es su finalidad.



La finalidad de los ejercicios para desengancharte y poner los pies en la tierra es ayudarte a «conectar» con la vida. Por ejemplo, para ayudarte a prestar toda tu atención a tu familia y tus amigos.



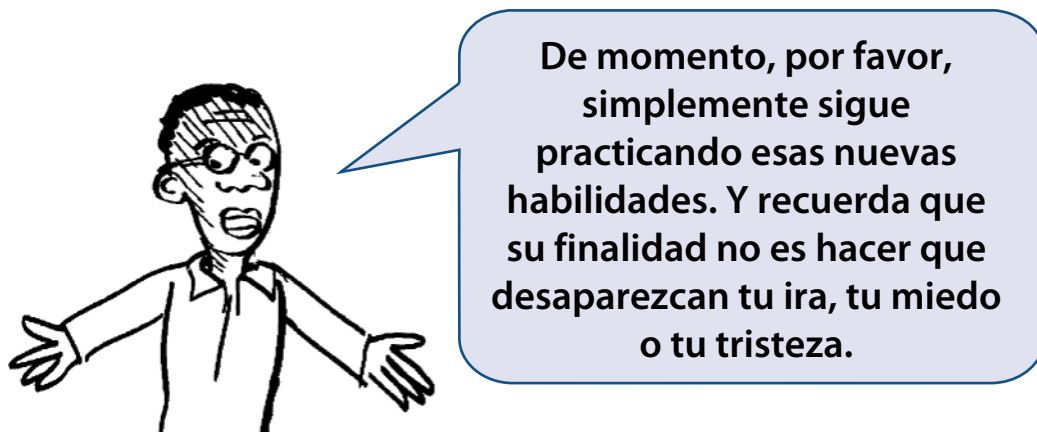
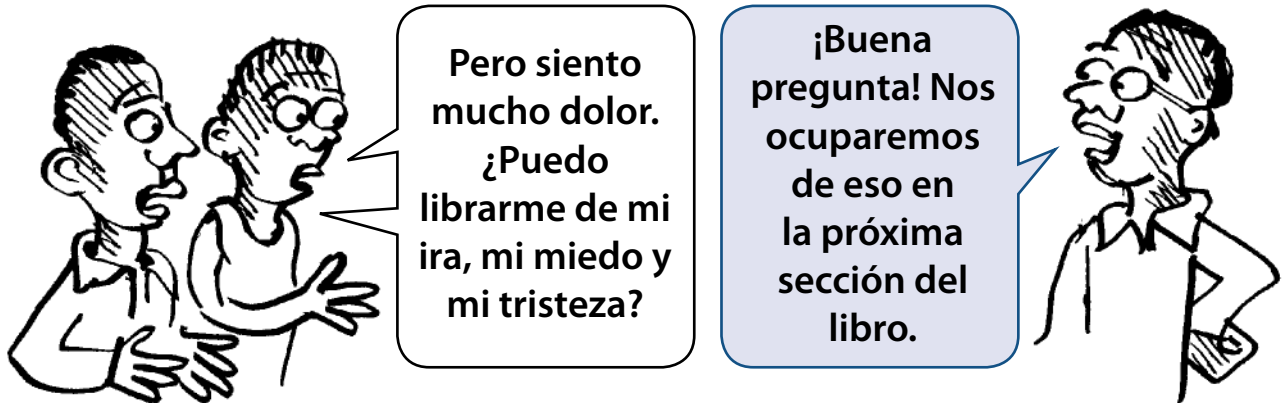
También sirven para ayudarte a estar más cerca de tus valores; para ayudarte a comportarte más como el tipo de persona que quieres ser.



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



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



Cuando conectamos con la vida, prestamos atención a los demás, nos centramos en lo que hacemos y vivimos de acuerdo con nuestros valores, manejamos mucho mejor el estrés.



Conectar, centrarnos y poner los pies en la tierra nos ayuda a lograr todas esas cosas.

Pero parece tan difícil...



Como todas las nuevas habilidades, requieren práctica.

Y cuanto más practicamos ...



... ¡mejor lo hacemos!

Es como entrenar los músculos para correr más rápido o levantar cargas más pesadas. ¡Con la práctica, tus músculos se hacen más grandes!



Hay muchas maneras de practicar las habilidades de conectar y poner los pies en la tierra. ¡Las practicaremos ahora!



Cuando lees este libro, sigue las instrucciones. No te limites a leerlo: ¡haz lo que dice!

¡DE ACUERDO!



Primero, **DATE CUENTA** de cómo te sientes y en qué estás pensando. Luego, **BAJA EL RITMO** y **CONECTA** con tu cuerpo. Deja ir el aire lentamente. Estírate lentamente. Presiona lentamente el suelo con los pies.



Ahora **VUELVE A CENTRARTE** en el mundo que te rodea. Presta atención con curiosidad a todas las cosas que puedas...



MIRA



ESCUCHA



SABOREA



HUELE

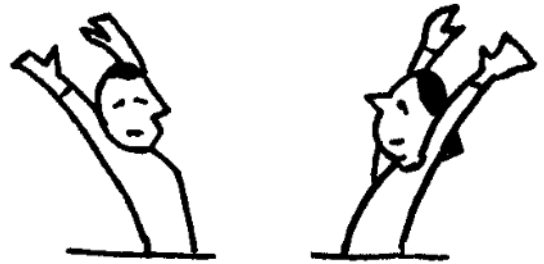


TOCA

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



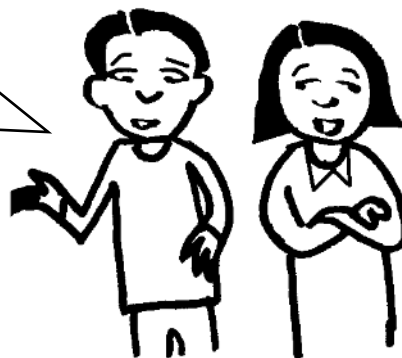
Puedes seguir el [ENLACE](#) y
escuchar o descargar el ejercicio
titulado *Poner los pies en la tierra 2*.
O puedes seguir simplemente las
imágenes e instrucciones de este libro.



Ese ejercicio te llevará
unos 30 segundos. Puedes
hacerlo en cualquier
momento y en cualquier
lugar.



Eso es genial.
Puedo practicarlo
en cualquier
momento.

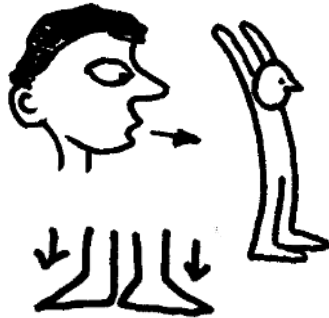


Sí, y cuanto
más lo practico,
¡mejor!

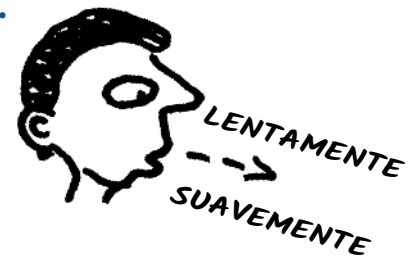


Ahora probemos con un ejercicio más largo para poner los pies en la tierra. Primero, DATE CUENTA de cómo te sientes y en qué piensas.

Luego, **BAJA EL RITMO y CONECTA** con tu cuerpo. Deja ir el aire lentamente. Estírate lentamente. Presiona lentamente el suelo con los pies.



Ahora respira aún más lentamente. Lentamente y con suavidad, vacía tus pulmones.



Si respiras demasiado fuerte o demasiado rápido podría provocarte sensaciones de pánico, ansiedad, mareo o falta de aire.



Asegúrate de respirar de forma **LENTA** y **SUAVE**.



Y al **TOMAR** aire, hazlo también de forma **LENTA** y **SUAVE**.

Si empiezas a sentirte mareado o aturrido, es que estás respirando demasiado hondo, demasiado fuerte o demasiado rápido.





Por lo tanto, si alguna vez te sientes mareado, aturdido o como si tuvieras un peso en el pecho, respira **MÁS DESPACIO**. Deja salir el aire con suavidad y respira tan **LENTAMENTE** y con inspiraciones tan **POCO HONDAS** como te sea posible. (NO respires profundamente. ¡Eso hará que empeore tu mareo!)

Ahora observa tu respiración con **CURIOSIDAD**, como si fuera la primera vez que te encuentras respirando.



Deja ir el aire aún más **LENTAMENTE**. Y cuando tus pulmones estén vacíos, cuenta en silencio hasta tres antes de volver a respirar. Luego deja que tus pulmones se llenen de aire tan **LENTAMENTE COMO PUEDES**.



Estás entrenando tu habilidad para mantenerte conectado y centrado. ¿Puedes concentrar tu atención en tu respiración?



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



Tan pronto como te des cuenta de que ha sucedido eso, **VUELVE A CENTRARTE** en tu respiración. Préstale toda tu atención.



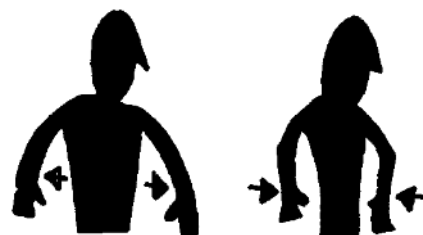
Nota como el aire entra y sale de tus fosas nasales.



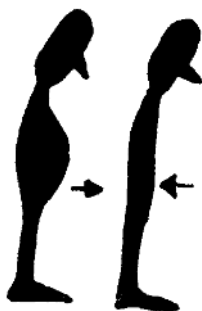
Nota los leves movimientos que hacen tus hombros.



Nota como se mueve tu pecho hacia adentro y hacia afuera.



Nota como se mueve tu barriga hacia adentro y hacia afuera.



Los pensamientos y sentimientos te van a enganchar una y otra y otra vez.



Así que tan pronto como te des cuenta de que ha sucedido eso...

... vuelve a centrarte en tu respiración.



Y si tus pensamientos y sentimientos te enganchan 1000 veces...

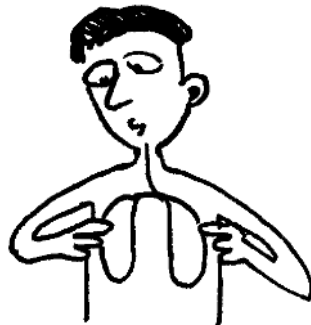
¡Entonces nos vamos a desenganchar 1000 veces!



¡Correcto! Y luego te vuelves a centrar en la respiración.



Una y otra y otra vez, vuelve a centrar tu atención en tu respiración y a observarla con curiosidad.



¿Cuánto tiempo debemos hacer esto?



Como cualquier habilidad, cuanto más la practiques, mejor. Así que...

Podrías hacer algunas prácticas más cortas, de uno o dos minutos, y otras más largas, de entre cinco y diez minutos.

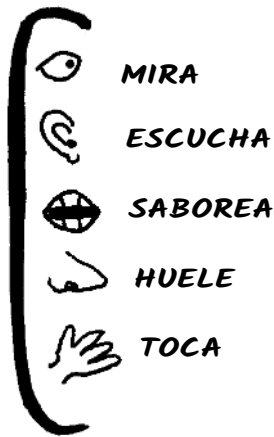


Para terminar el ejercicio, una vez más, pon los pies en la tierra.

BAJA EL RITMO.
Deja ir el aire lentamente.
Estírate lentamente.
Presiona lentamente el suelo con los pies.



Luego **VUELVE A CENTRARTE** y a **CONECTAR** con el mundo. Presta atención con curiosidad a todas las cosas que puedas...



Fíjate en dónde estás, quién está contigo y qué estás haciendo.



Puedes seguir el [ENLACE](#) y escuchar o descargar el ejercicio titulado Poner los pies en la tierra 3. O puedes seguir simplemente las imágenes e instrucciones de este libro.

Y tómate un momento para reconocer que cada vez que practiques esto...



Estoy viviendo de acuerdo con mis valores al cuidar...

... de mi propia salud, la de otros y la de mi comunidad.





¡Eso es! Porque estas habilidades te ayudan a conectar, centrarte y desengancharte de pensamientos y sentimientos difíciles...

... para que puedas acercarte a tus valores.



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

Al final del libro encontrarás una breve descripción de cada habilidad que puede servirte para recordar los puntos clave.

Parte 2

DESENGANCHARSE



Bienvenido de nuevo. Espero que hayas practicado los ejercicios para conectar con la vida, centrarte en tus actividades y poner los pies en la tierra durante las tormentas emocionales.



Tal vez recuerdes que antes hablamos de movimientos de «acercamiento» y «alejamiento».



Cuando nos enganchan pensamientos y sentimientos difíciles, tendemos a hacer «movimientos de alejamiento», es decir, nos alejamos de nuestros valores.



Podemos meternos en peleas, discusiones o desacuerdos.



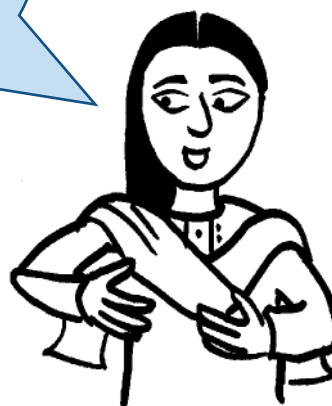
O podemos encerrarnos en nosotros mismos y alejarnos de las personas a las que amamos.



O podemos pasar mucho tiempo en la cama.



Así que hoy vamos a aprender más acerca de cómo desengancharnos de pensamientos y sentimientos difíciles.





Mi vida se ha vuelto muy dura.
¿Desaparecerán algún día mis pensamientos y sentimientos difíciles?

Buena pregunta.
Tiene sentido que quieras que desaparezcan.



¿Pero es realista pensar que podemos librarnos de ellos sin más?

¿Acaso podemos quemarlos como si fueran basura?



¿Podemos encerrarlos, esconderlos?



¿Podemos enterrarlos en un agujero?



¿Podemos salir corriendo y dejarlos atrás?



Tómate un momento para pensar en todas las formas que has probado de deshacerte de esos pensamientos y sentimientos.



La mayoría de las personas prueban al menos algunas de las estrategias siguientes:

¡Gritar!



Tratar de no pensar en ello



Evitar personas, lugares o situaciones



Quedarse en la cama



Aislarse



Rendirse



Alcohol



Tabaco



Drogas ilícitas



Empezar discusiones



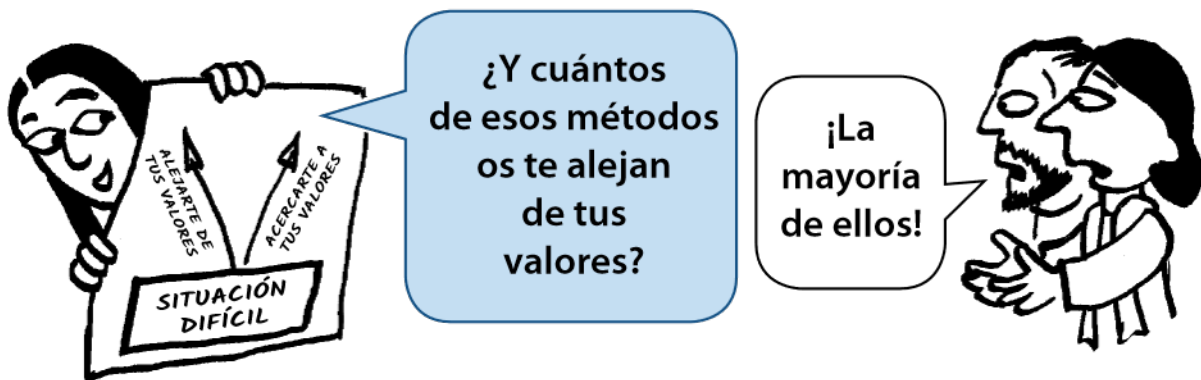
Echarse la culpa o criticarse a uno mismo



¿Qué más has probado?



Tómate un momento para pensar o escribir las cosas que has intentado para librarte de pensamientos y sentimientos difíciles.



¡Exactamente! De modo que cuando intentamos deshacernos de nuestros pensamientos y sentimientos...



Se trata de una nueva forma de manejar los pensamientos y sentimientos difíciles.



En lugar de intentar apartarlos...



Deja de luchar contra ellos.



Y cada vez que te enganchen...



... te desenganchas otra vez.

¿Cómo lo hacemos?

En un momento lo explicaré. Pero antes, veamos: ¿qué pensamientos y sentimientos te están enganchando?



¿Te están enganchando pensamientos sobre...

cosas malas que sucedieron en el pasado?

no ser lo suficientemente bueno: ser débil o malo, o estar loco?

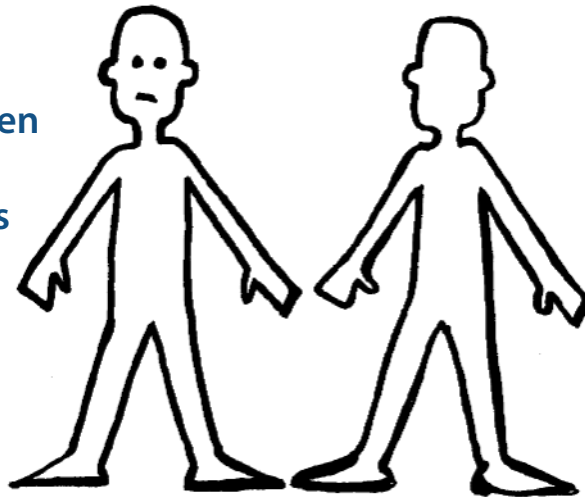
cosas malas que podrían suceder en el futuro?



Escribe algunos de los pensamientos que te tienen enganchado:

A large rectangular box with a decorative border and several horizontal lines inside, intended for writing.

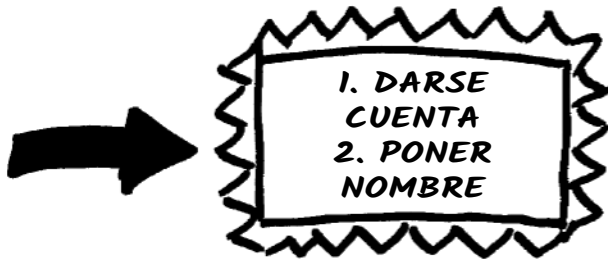
¿Tienen efectos sobre tu cuerpo los sentimientos que te tienen enganchado? Marca dónde se localizan esos efectos:



CARA

ESPALDA

Los dos primeros pasos para desengancharse son:

- 
1. DARSE CUENTA
 2. PONER NOMBRE



Primero tienes que **DARTE CUENTA** de que un pensamiento o sentimiento te tiene enganchado. Luego debes **PONERLE NOMBRE**. Para eso debes decirte a ti mismo en silencio algo así como...

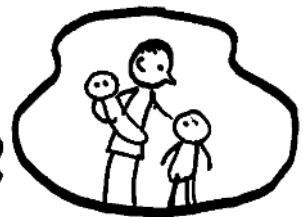
Aquí hay un peso en mi pecho.



Aquí hay una presión en mi frente.



Aquí hay un recuerdo doloroso.



Aquí hay miedos sobre el futuro.

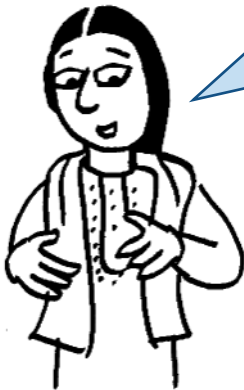






Por lo tanto, para poner nombre hay que empezar por decir en silencio: «Aquí hay un pensamiento» o «Aquí hay un sentimiento».

Ahora bien, si luego añadimos la frase: «Me doy cuenta», normalmente nos desenganchamos un poco más.



Ahora pruébalo, a ver qué pasa.



Me doy cuenta de que hay un peso en mi pecho.



Me doy cuenta de que aquí hay un recuerdo doloroso.



Me doy cuenta de que aquí hay ira.



Me doy cuenta de que aquí hay un nudo en mi estómago.

Me doy cuenta de que aquí hay un pensamiento sobre lo que temo.



Por favor, prueba a hacer lo siguiente antes de seguir leyendo. **DATE CUENTA** de un pensamiento o un sentimiento que haya estado presente para ti hoy y **PONLE NOMBRE**.



Puedes seguir el [ENLACE](#) y escuchar o descargar el ejercicio titulado **Darse cuenta y poner nombre**. O puedes seguir simplemente las imágenes e instrucciones de este libro.



¿En qué nos ayuda darnos cuenta y poner nombre?

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

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



... y un momento después, estás enganchada.



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



Puede que todavía estés hablando con ella...



... pero no estás realmente «conectada» con la conversación.

Solo estás escuchando a medias.
No le estás prestando toda tu atención.
¿Por qué? Porque estás enganchada
por tus pensamientos o sentimientos.



El primer paso para «desengancharte» es **DARTE CUENTA** de que te han enganchado. El segundo paso es **PONER NOMBRE** a lo que te ha enganchado. En silencio te dices a ti misma...

Me doy cuenta de que me han enganchado los recuerdos.



Aquí hay un pensamiento difícil.



Me doy cuenta de que tengo un peso en el pecho.

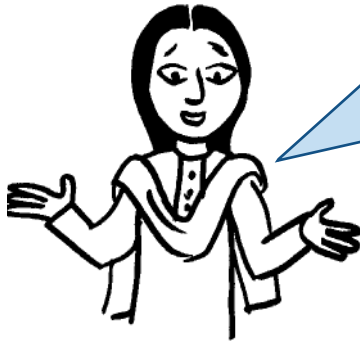


El siguiente paso es **VOLVER A CENTRARTE** en lo que estás haciendo —ya sea que estés cocinando, comiendo, jugando, lavando o charlando con amigos— y **CONECTAR** plenamente con esa actividad; **PRESTAR TODA TU ATENCIÓN** a quien esté contigo y a lo que estés haciendo.

Noto un dolor en la garganta.

PENSAMIENTOS
y
SENTIMIENTOS





Podemos hacer lo mismo cada vez que los pensamientos y sentimientos nos enganchen y nos desconectemos de la vida.

Estoy experimentando sentimientos de ira.



Y a pesar de esos sentimientos de ira, elijo actuar de acuerdo con mi valor de cuidar de los demás, volver a centrarme y conectar con mi familia.



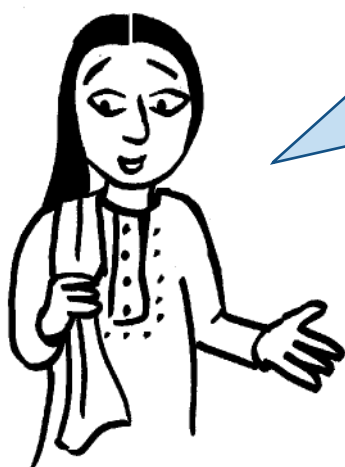
Aquí hay un pensamiento difícil.



Y a pesar de ese pensamiento difícil, elijo actuar de acuerdo con mis valores de ser atento con mis hijos y cuidar de ellos.



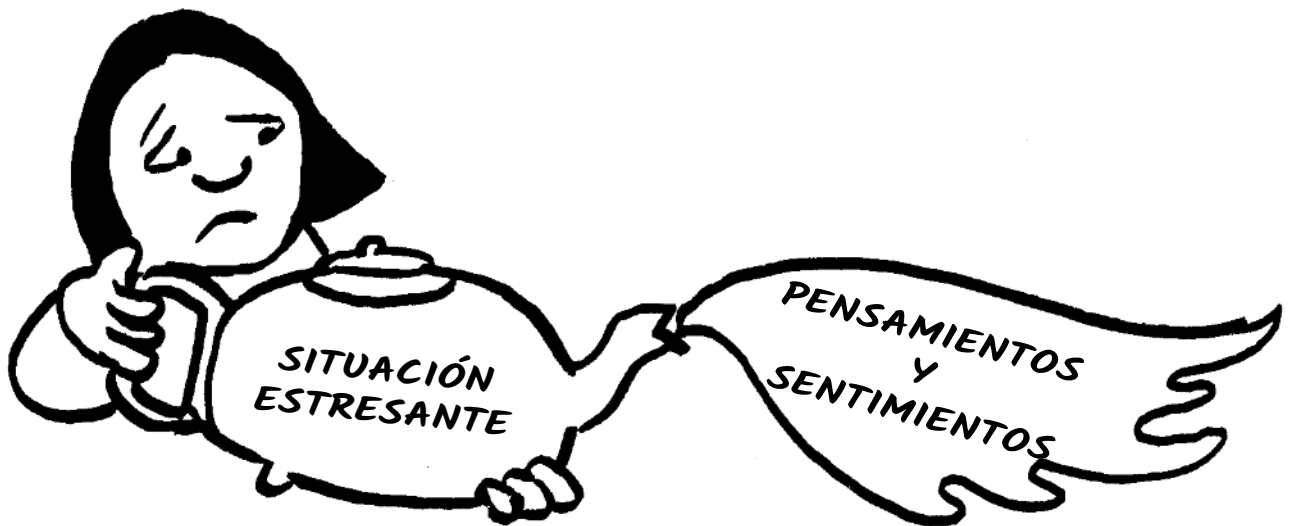
Así que para desengancharte de los pensamientos y los sentimientos...



Cuanto más practiques todo esto, mejor lo harás. Mira a ver si puedes practicarlo a menudo, en diferentes momentos del día, mientras realizas tus actividades cotidianas. Cada vez que te des cuenta de que te has quedado enganchado, sigue estos pasos.

Y recuerda que es natural que los pensamientos y sentimientos difíciles aparezcan cuando estamos estresados.

¡Le pasa a todo el mundo!



Hay muchas formas de PONER NOMBRE a un pensamiento o un sentimiento, una vez que nos hemos DADO CUENTA de que está ahí.



Aquí hay un pensamiento sobre...

Aquí hay un recuerdo de...



Me doy cuenta de que aquí hay tristeza.



Me doy cuenta de que hay un peso en mi pecho.



Me doy cuenta de que hay un dolor en mi barriga.

Y una vez que nos hemos DADO CUENTA de que está ahí y le hemos PUESTO NOMBRE, podemos VOLVER A CENTRARNOS en el mundo que nos rodea.

CONECTAMOS con la vida prestando atención a todo lo que podemos...



Ya tienes las dos primeras herramientas de tu caja de herramientas.

**HERRAMIENTA
#1
PONER LOS PIES
EN LA TIERRA**

**DURANTE LAS
«TORMENTAS
EMOCIONALES». DATE
CUENTA DE CÓMO TE
SIENTES.**

**BAJA EL RITMO Y
CONECTA CON TU CUERPO.
VUELVE A CENTRARTE Y
CONECTA CON EL MUNDO
QUE TE RODEA.**

**HERRAMIENTA
#2
DESENGÁNHATE**

**DE LOS PENSAMIENTOS
Y SENTIMIENTOS
DÁNDOLE CUENTA
DE QUE ESTÁN AHÍ Y
PONIÉNDOLES NOMBRE,
Y LUEGO VOLVIENDO A
CENTRARTE EN LO QUE
ESTÁS HACIENDO.**

Y podemos practicar el uso de estas herramientas en cualquier momento y en cualquier lugar.



Por supuesto, algunas personas se olvidan de practicar.



Así que reserva algunos momentos para practicar estas habilidades con regularidad. Por ejemplo, en la cama, o antes o después de comer.



Puedes seguir el [ENLACE](#) y escuchar o descargar todos los ejercicios que has aprendido hasta ahora. O puedes seguir simplemente las imágenes e instrucciones de este libro.



Piensa en momentos, lugares o actividades que te permitan practicar con regularidad.

Y siempre que estés despierta en la cama por la noche y no puedas dormir, practica el ejercicio de bajar el ritmo y conectar con tu cuerpo.

Es probable que no te ayude a dormir (aunque a veces sí), pero sí a sentirte más reposada.





También puede ser que surjan obstáculos que te impidan practicar con esas herramientas.

Tal vez te sientas demasiado cansado...

¡Demasiado cansado!



Tal vez te sientas demasiado triste, enojado o asustado...



Tal vez te dé pereza...

¡Esto no sirve de nada!





Así que no dejes de recordarte a ti mismo...

Esto es como aprender un nuevo idioma.
¡Hace falta mucha práctica!



También es posible que te enganchen pensamientos que no te ayuden.



- ¡TODO ESTO ES UNA ESTUPIDEZ!
- ¡NO ES IMPORTANTE!
- ¡NO ME AYUDARÁ!
- ¡ESTOY DEMASIADO OCUPADO!
- ¡NO TIENE SENTIDO!
- ¡ES UNA PÉRDIDA DE TIEMPO!
- ¡SOY INCAPAZ DE HACERLO!

Así que tan pronto como te enganchen esos sentimientos...



DATE CUENTA, PONLES NOMBRE Y VUELVE A CENTRARTE



Toda la práctica que puedas hacer será de ayuda.



¡Y cada vez que practicamos, actuamos de acuerdo a nuestros valores relacionados con el cuidado!



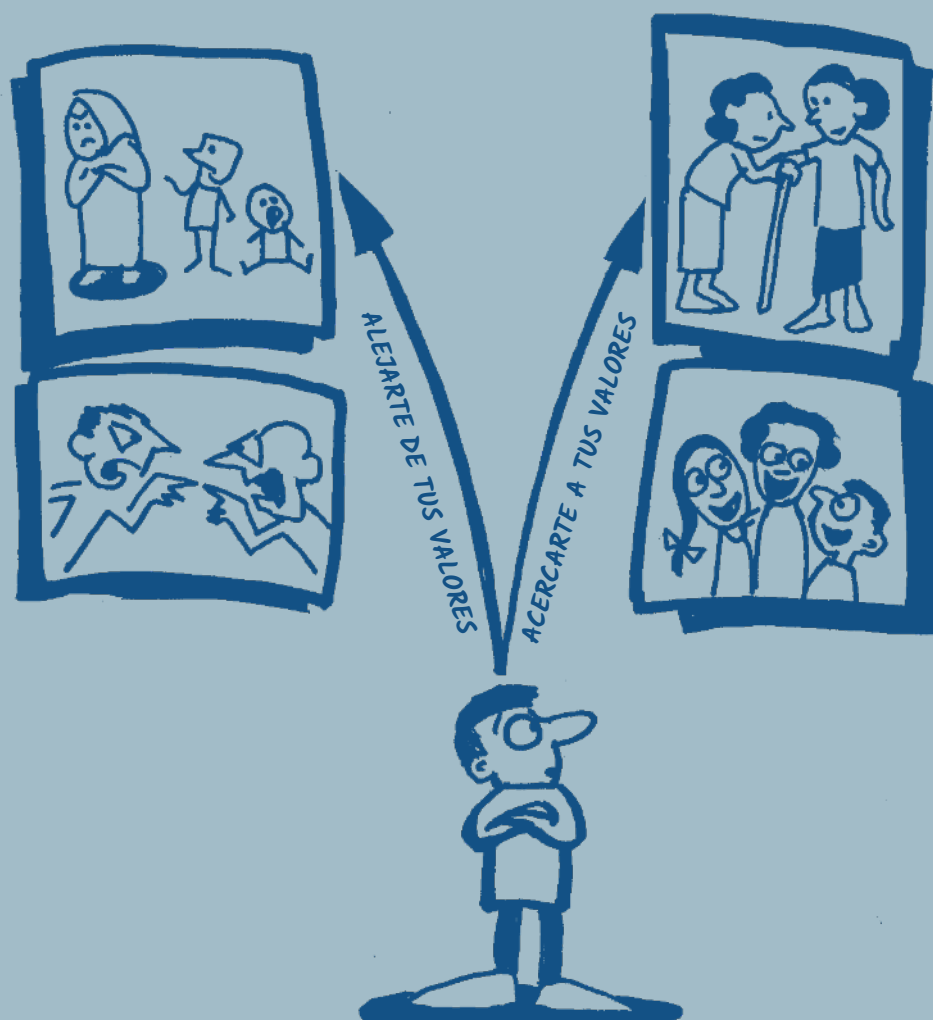
Eso es, correcto. Y en la próxima sección del libro exploraremos los valores con más profundidad.



Pero antes de pasar a la siguiente sección, por favor tomate un día o dos para practicar lo que hemos visto en este capítulo.

Y recuerda que al final del libro encontrarás una breve descripción de cada una de las habilidades que has aprendido.

ACTUAR DE ACUERDO CON TUS VALORES





Bienvenido de nuevo. ¿Has estado practicando los ejercicios para desengancharte y poner los pies en la tierra?

Recuerda que hacer esos ejercicios es como aprender cualquier nueva habilidad. Con la práctica lo haces cada vez mejor y te resulta más fácil.



Ahora vamos a tratar más a fondo lo que son los valores.

Tus valores describen qué clase de persona quieres ser; cómo quieres tratarte a ti mismo, a los demás y al mundo que te rodea.

¿Son los valores lo mismo que las metas?



¡No!

Las metas describen lo que estás tratando de conseguir. Los valores describen el tipo de persona que quieres ser.



Supongamos que tu meta es conseguir un trabajo para poder sostener a las personas que te importan.

Y supongamos que tus valores —la forma como quieres estar con tu familia, tus amigos o las personas que te rodean— son ser amable y cariñoso con ellos, cuidarlos y apoyarlos.





Puede que sea imposible lograr tu meta...



... pero aún puedes vivir de acuerdo con tus valores de ser amable y cariñoso con tu familia, tus amigos o las personas que te rodean, cuidarlos y apoyarlos.

Y aunque te enfrentes a una situación muy difícil y estés separado de tu familia y amigos, puedes vivir de acuerdo con tus valores de ser amable y cariñoso, cuidar y apoyar a los otros. Puedes encontrar pequeñas formas de actuar de acuerdo con esos valores con las personas que te rodean.



Es posible que muchas de tus metas sean inalcanzables en este momento.



Pero siempre puedes encontrar formas de actuar de acuerdo con tus valores.



¿Qué importancia tiene eso?





Eso es importante porque influyes en el mundo que te rodea a través de tus ACCIONES.

Tus «ACCIONES» son lo que haces con tus brazos, manos, piernas y pies, y lo que dices con tu boca.



Cuanto más te centras en tus propias acciones...

... más puedes influir en el mundo inmediato que te rodea: en las personas y situaciones que encuentras cada día.



Si tu país está en guerra, no puedes detener todos los combates...



... pero puedes dejar de discutir con las personas de tu comunidad...



... y, en vez de eso, actuar de acuerdo con tus valores.



Y date cuenta: puedes influir en la gente que te rodea a través de tus ACCIONES.

Enfrentamiento



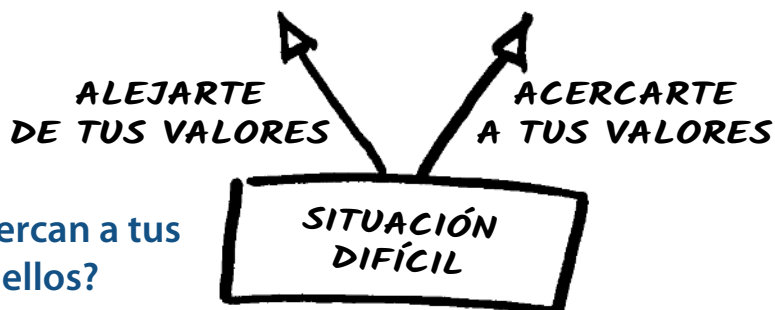
Colaboración





Así que cada vez tenemos que hacernos esta pregunta:

¿Mis acciones respaldan mis valores?



Eso es. ¿Tus acciones te acercan a tus valores o te alejan de ellos?

Para ayudarte a aclarar tus valores, aquí tienes una lista. Estos no son los valores «correctos» ni los «mejores»; son simplemente los más comunes.

Amabilidad

Cuidado

Generosidad

Apoyo

Ayuda

Paciencia

Responsabilidad

Protección

Disciplina

Trabajo

Compromiso

Valentía

Perseverancia

Perdón

Gratitud

Lealtad

Respetabilidad/honorabilidad

Respeto

Fiabilidad

Justicia

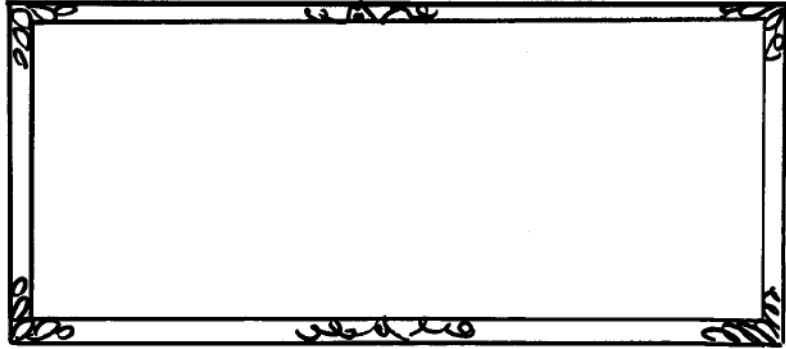
...

...



Ahora elige tres o cuatro valores de la lista que te parezcan especialmente importantes y escríbelos en el recuadro de abajo.

A continuación vamos a hacer otro ejercicio. Piensa en alguien de tu comunidad que te parezca un ejemplo a seguir; alguien a quien admires.



¿Qué dice o hace esta persona que te inspira admiración?



¿Acaso trata a los demás de una manera admirable?



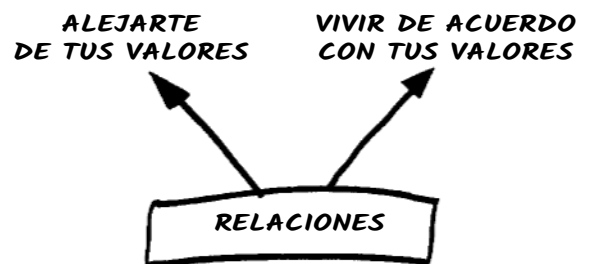
¿Qué valores demuestra esta persona a través de sus acciones?



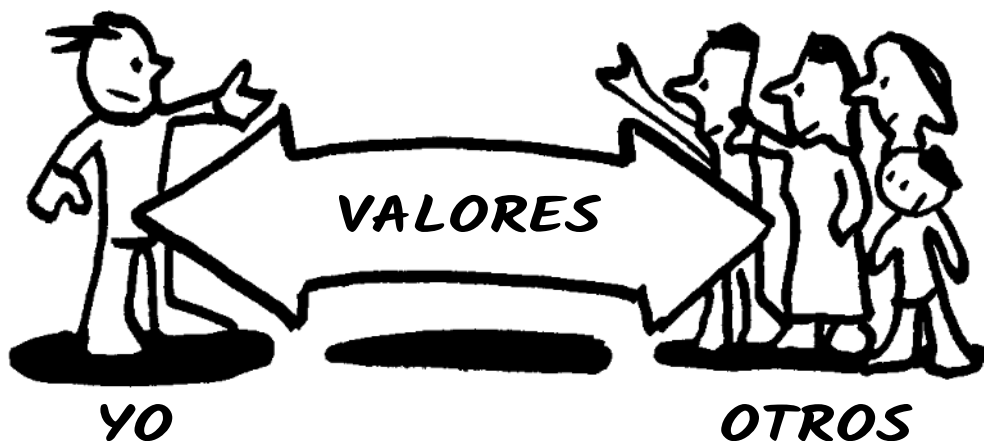
¿Cuáles de esos valores te gustaría ejemplificar para las personas que te rodean?



Ahora piensa en las personas que te rodean. ¿De acuerdo con qué valores quieres vivir, por la forma en que tratas a esas personas?



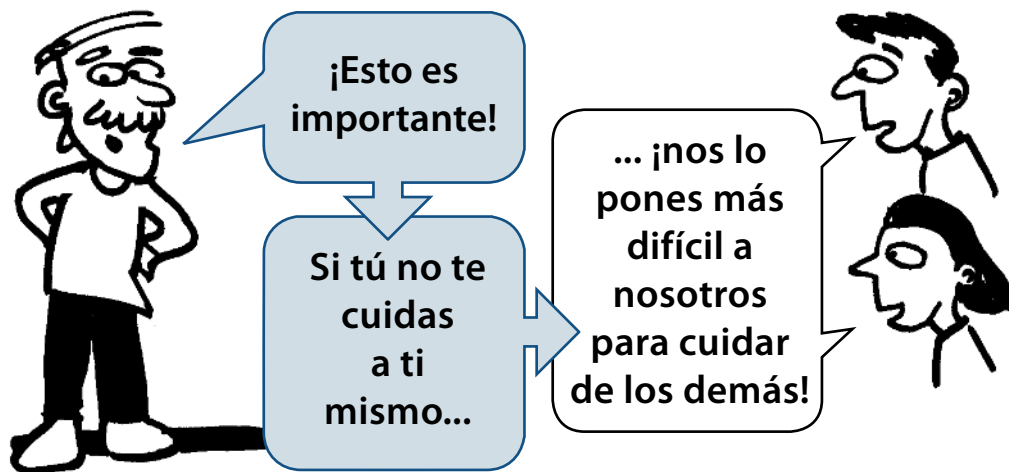
Los valores funcionan en los dos sentidos: en relación contigo mismo y en relación con los demás.



Así que si tus valores son el cuidado y la amabilidad...



... entonces tu objetivo es vivir de acuerdo con esos valores tanto en relación contigo mismo como en relación con los demás.



Así que ahora es el momento de poner tus valores en acción.



Elige una relación importante; elige a una persona que te importe mucho y a la que veas con frecuencia.



¿De acuerdo con qué valores quieres vivir esta relación?



Por ejemplo, supongamos que eliges a tu hijo.



Y los valores de acuerdo con los cuales quieres actuar son:



En ese caso, un primer paso podría ser jugar con tu hijo o leerle algo durante 10 minutos todos los días.



O supongamos que eliges a un pariente.



Y los valores de acuerdo con los cuales quieres actuar son:



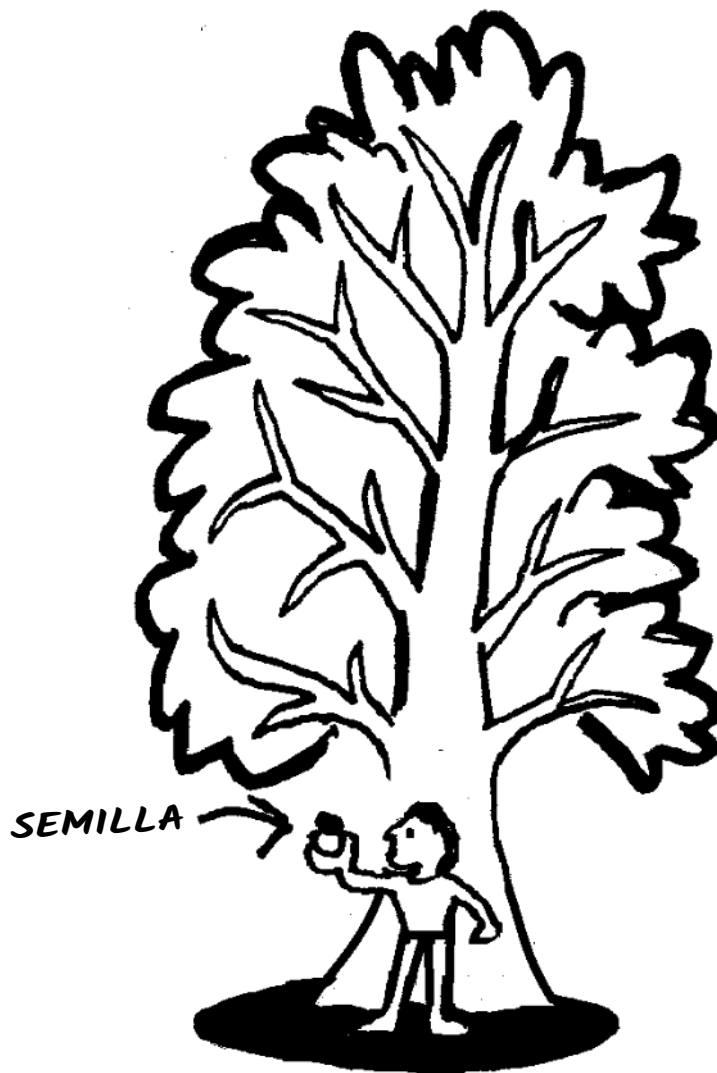
Gracias tío, por toda la ayuda que me has dado.

En ese caso, un primer paso podría ser saludar a esa persona de forma cordial y expresarle tu gratitud.

Recuerda que hasta las acciones más pequeñas importan.

Un árbol gigante crece de una pequeña semilla. E incluso en los momentos más difíciles o estresantes, podemos realizar pequeñas ACCIONES que nos permitan vivir de acuerdo con nuestros valores.

Cuando actúes de acuerdo con tus valores, comenzarás a crear una vida más satisfactoria y plena.



Así que ya puedes empezar a preparar tu plan de acción.

¿Qué harás la próxima semana para actuar de acuerdo con tus valores?



Piensa en términos de ACCIONES.
¿Qué dirás con tu boca?
¿Qué harás con tus manos, brazos,
piernas y pies?



Elige una acción que te parezca realista.

¿Crees que es algo que puedes hacer?

¡No!

¡Sí!





Si tu plan parece demasiado difícil —si no crees que puedas hacerlo— elige una acción más modesta y más fácil.



¡De acuerdo!

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



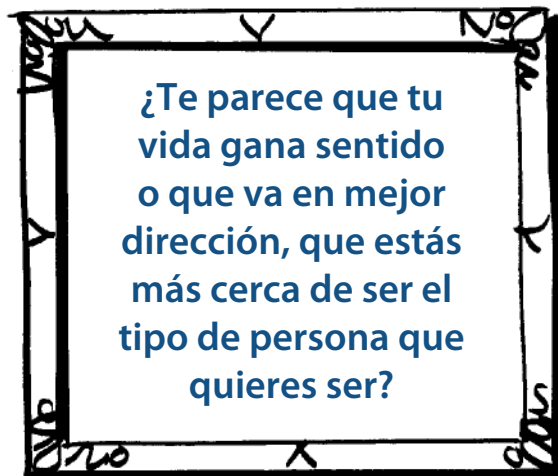
Elige una relación importante. ¿Hay alguna persona que sea importante para ti y a la que veas con frecuencia?

¿De acuerdo con qué valores quieres vivir esa relación? Puedes ir a la página 85 si quieres ver algunos ejemplos de valores comunes.

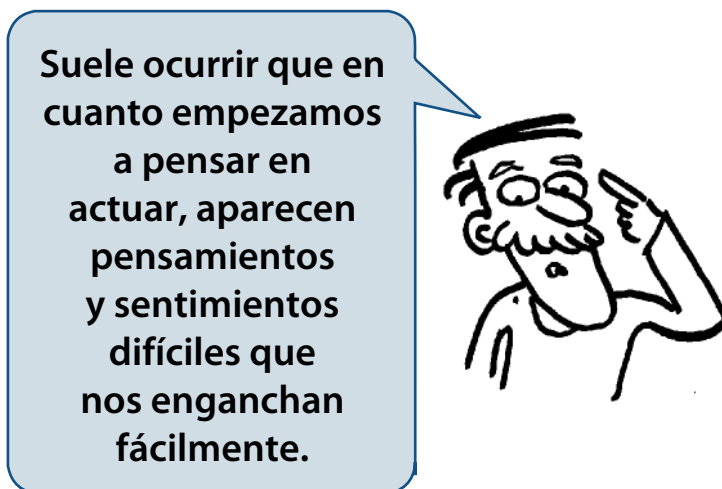
¿Qué ACCIÓN o ACCIONES podrías realizar la próxima semana en relación con esta persona para actuar de acuerdo con tus valores? En concreto ¿qué harás, o qué dirás?

¿Te parece que tu plan es realista? Si no, elige algo más modesto, sencillo y fácil.

¿Estarás más cerca o más lejos de tus valores como resultado de estas acciones?



Pero ahora date cuenta: ¿no te empiezan a enganchar pensamientos y sentimientos difíciles que te impiden seguir adelante con tu plan de acción?



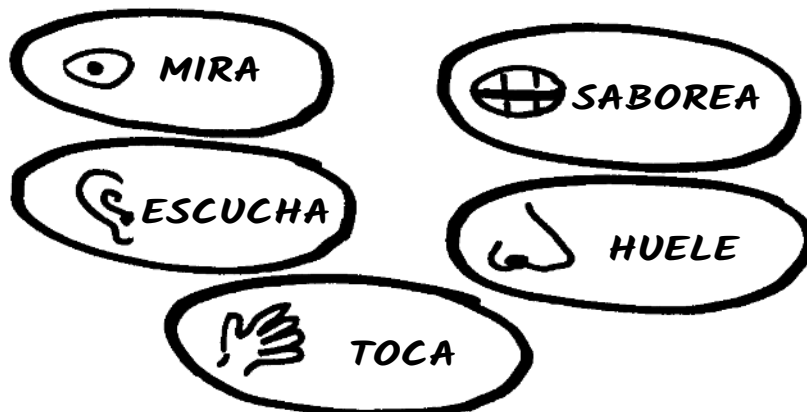
Si te ocurre eso, ya sabes lo que tienes que hacer.



DATE CUENTA de tus pensamientos y sentimientos y PONLES NOMBRE.



Y CONECTA con el mundo que te rodea.





Trata de empezar cada día pensando en dos o tres valores de acuerdo con los cuales quieras vivir.

Mientras aún estés en la cama, o cuando te levantes.



Y a lo largo del día...

Trata de encontrar formas de actuar de acuerdo con esos valores.



¡Eso es! ¡Incluso las acciones pequeñas importan!



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

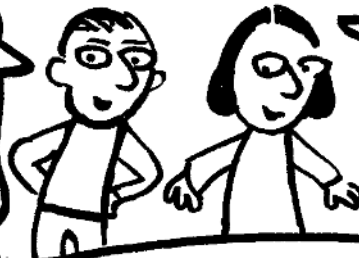


Esta es la siguiente herramienta de tu caja de herramientas



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

ME ESTOY COMPORTANDO COMO EL TIPO DE PERSONA QUE QUIERO SER.



ESTOY ACTUANDO DE ACUERDO CON MIS VALORES.

... RECONÓCELO ANTE TI MISMO



ASÍ QUE AHORA TIENES TRES PODEROSAS HERRAMIENTAS:

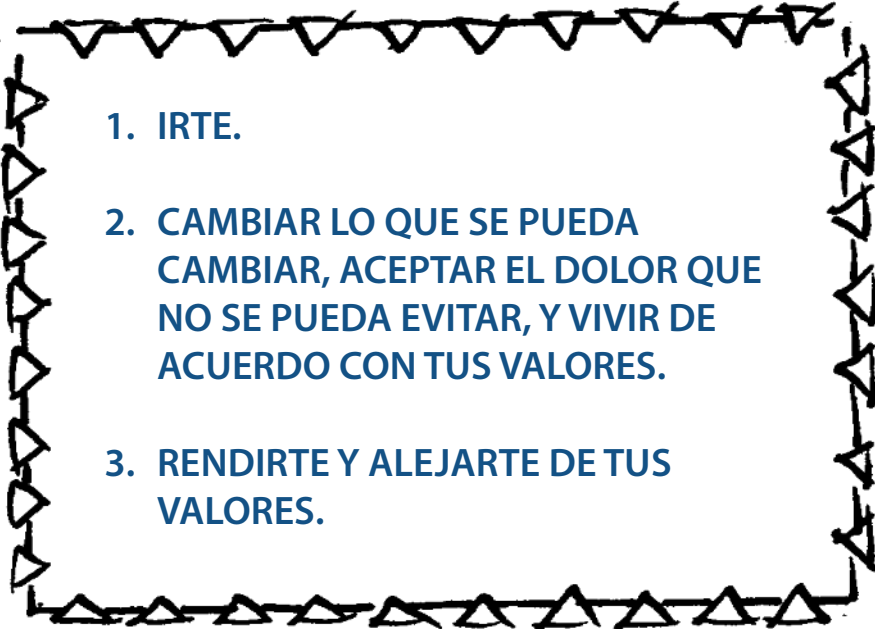
- * DESENGANCHARTE
- * PONER LOS PIES EN LA TIERRA
- * ACTUAR DE ACUERDO CON TUS VALORES.

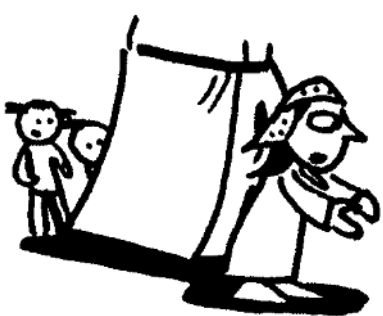
¡Pero tenemos tantos problemas!

¡Es verdad! Pero hay tres maneras de afrontar una situación difícil...



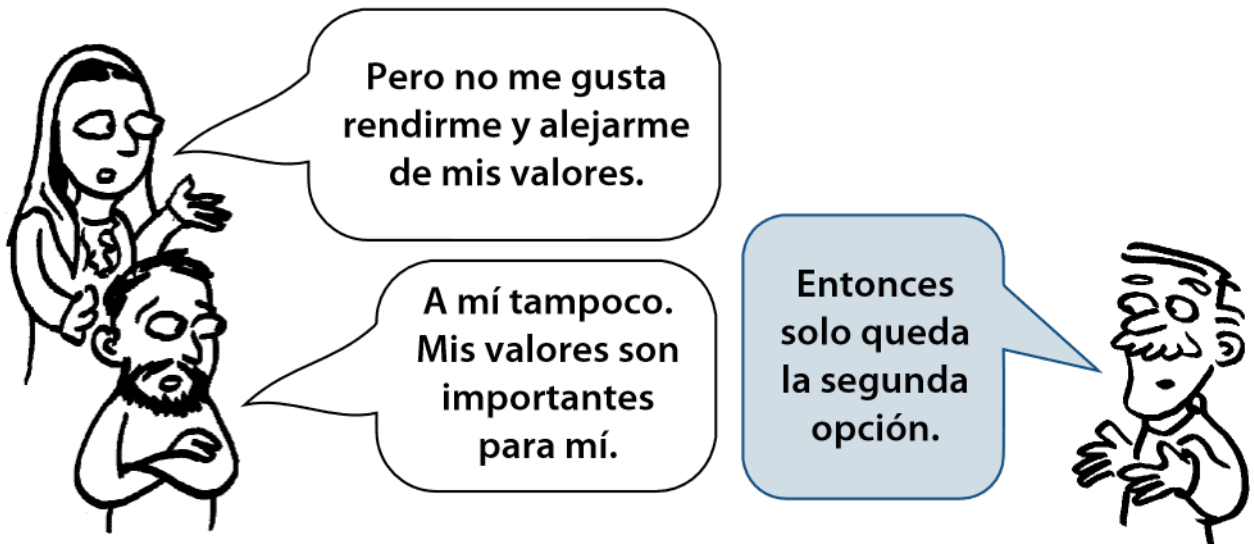
¿Cuáles son?

- 
1. IRTE.
 2. CAMBIAR LO QUE SE PUEDA CAMBIAR, ACEPTAR EL DOLOR QUE NO SE PUEDA EVITAR, Y VIVIR DE ACUERDO CON TUS VALORES.
 3. RENDIRTE Y ALEJARTE DE TUS VALORES.



Pero hay veces en las que no puedes irte... Por ejemplo, si estás en la cárcel, o si irse es peor que quedarse.

¡Cierto! Si es así, debes elegir entre las opciones dos y tres.



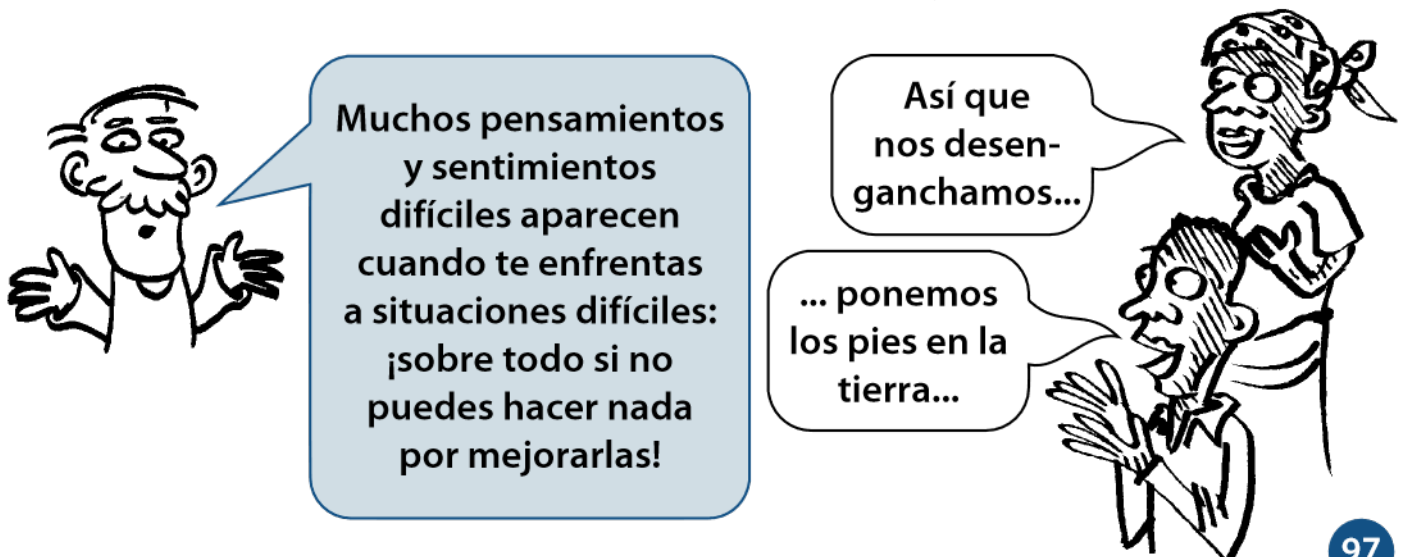
CAMBIAR LO QUE SE PUEDA CAMBIAR, ACEPTAR EL DOLOR QUE NO SE PUEDA EVITAR, Y VIVIR DE ACUERDO CON TUS VALORES.



CAMBIAR LO QUE SE PUEDA CAMBIAR...

Usa tus brazos, piernas, manos, pies y boca para **ACTUAR**: para hacer lo que puedas, por poco que sea, para mejorar la situación.

ACEPTAR EL DOLOR QUE NO SE PUEDA EVITAR...

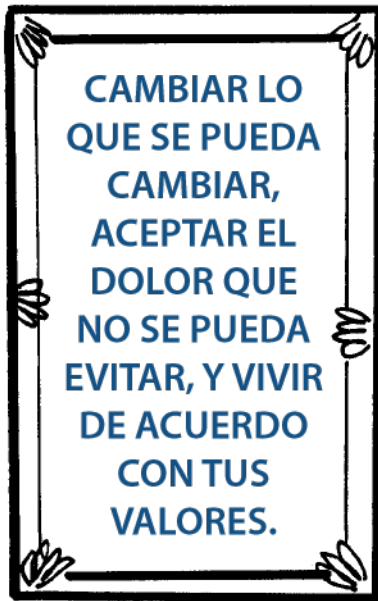


Y VIVIMOS DE ACUERDO CON NUESTROS VALORES.



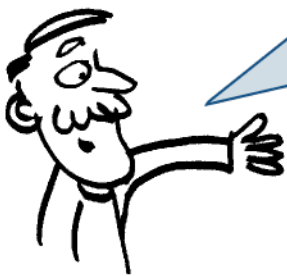
De modo que si no se puede hacer nada para mejorar la situación...

Encontramos otras formas de vivir de acuerdo con nuestros valores.



¡Eso es! Recuerda esta frase y úsala como una ayuda para hacer frente a tus problemas.

Y ahora te queremos dar



HAY algo que puedes hacer que mejorará cualquier situación difícil, al menos un poco.

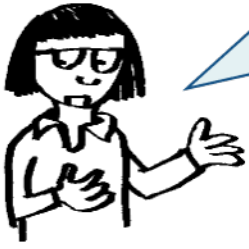
¿Qué es?



¡Buena pregunta! Eso es lo que exploraremos en la próxima sección. Pero primero, acuérdate de tomarte un día o dos para practicar lo que hemos visto en esta sección. Puedes usar los resúmenes que hay al final del libro para recordar el modo de usar las herramientas que hemos aprendido hasta ahora.

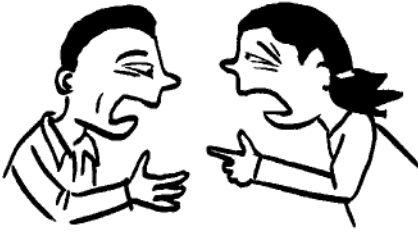
SER AMABLE





No importa lo mala que sea tu situación.

O en mitad de una discusión familiar...



... siempre es mejor si tienes un amigo a tu lado.



Alguien que te diga cosas amables cuando estés sufriendo.

Veo que esto es difícil para ti. Déjame ayudarte.



Si estás en peligro...



O si te has quedado sin ingresos...



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



Sin embargo, muchas veces no somos amables con nosotros mismos cuando estamos en situaciones difíciles.



A menudo,
nos quedamos
enganchados a
pensamientos
poco amables.

Soy débil.

Estoy loco.

Soy malo.

Hice algo
que estaba
mal.



Es culpa mía.

Nunca
podré
perdonarme
a mí mismo.

No
debería
haber
hecho eso.





Los pensamientos poco amables son naturales y pueden ocurrir a menudo; eso está bien. Pero no es útil estar enganchado a ellos, porque...

... cuando nos quedamos enganchados a esos pensamientos poco amables, nos alejamos de nuestros valores.



Así que para desengancharnos tenemos que **DARNOS CUENTA** de ellos y **PONERLES NOMBRE**.

Ahora prueba lo siguiente. Elige un pensamiento poco amable sobre ti mismo.

Soy una mala madre.

Soy débil.



Y dite a ti mismo en silencio...




Luego añade las palabras: «Me doy cuenta».



A continuación, PON LOS PIES EN LA TIERRA y CONECTA con el mundo que te rodea.



 Puedes seguir el [ENLACE](#) y escuchar o descargar el ejercicio titulado *Desengancharte de pensamientos poco amables*. O puedes seguir simplemente las imágenes e instrucciones de este libro.

¿Cómo te sientes cuando estás en apuros, o algo te hace sufrir, o te abruma el dolor, y alguien te tiende la mano de manera amable, generosa y comprensiva?



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



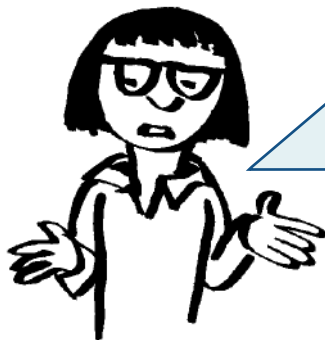
Incluso pequeñas muestras de amabilidad pueden marcar la diferencia.



Esto es muy doloroso.

Estoy aquí para ayudarte.

Eso incluye las palabras amables.



Cuando ves que una persona está afligida, sufre o se encuentra en apuros, ¿qué pequeños actos de amabilidad podrías hacer por ella?



Cada pequeña muestra de amabilidad ayuda a cambiar las cosas.

Y también podemos ser amables con nosotras mismas.



Así que desengánchate de pensamientos como...

No merezco que sean amables conmigo.



Mis necesidades no importan.

Todo el mundo necesita un amigo.
Todo el mundo necesita amabilidad.



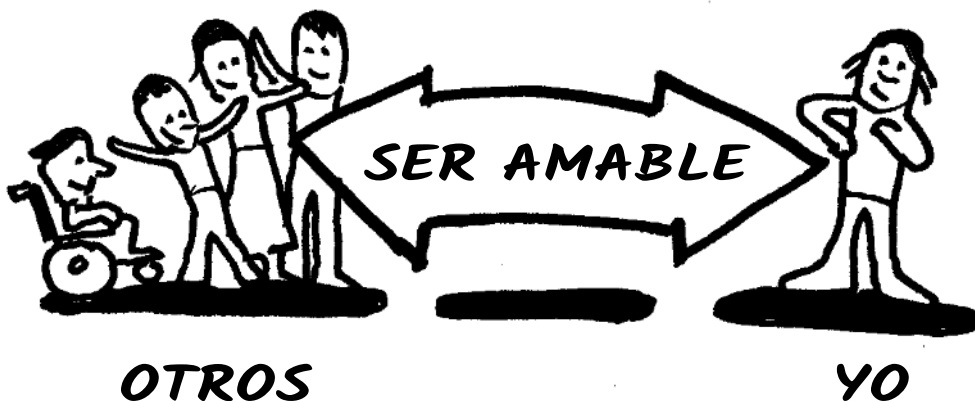
Y si eres amable contigo misma...



... tendrás más energía para ayudar a los demás, y estarás más motivada para ser amable con ellos, así que todo el mundo saldrá beneficiado.



Recuerda: como todos los valores, la amabilidad funciona en los dos sentidos.



Así que háblate a ti misma con amabilidad.

Esto es difícil.
Esto duele.



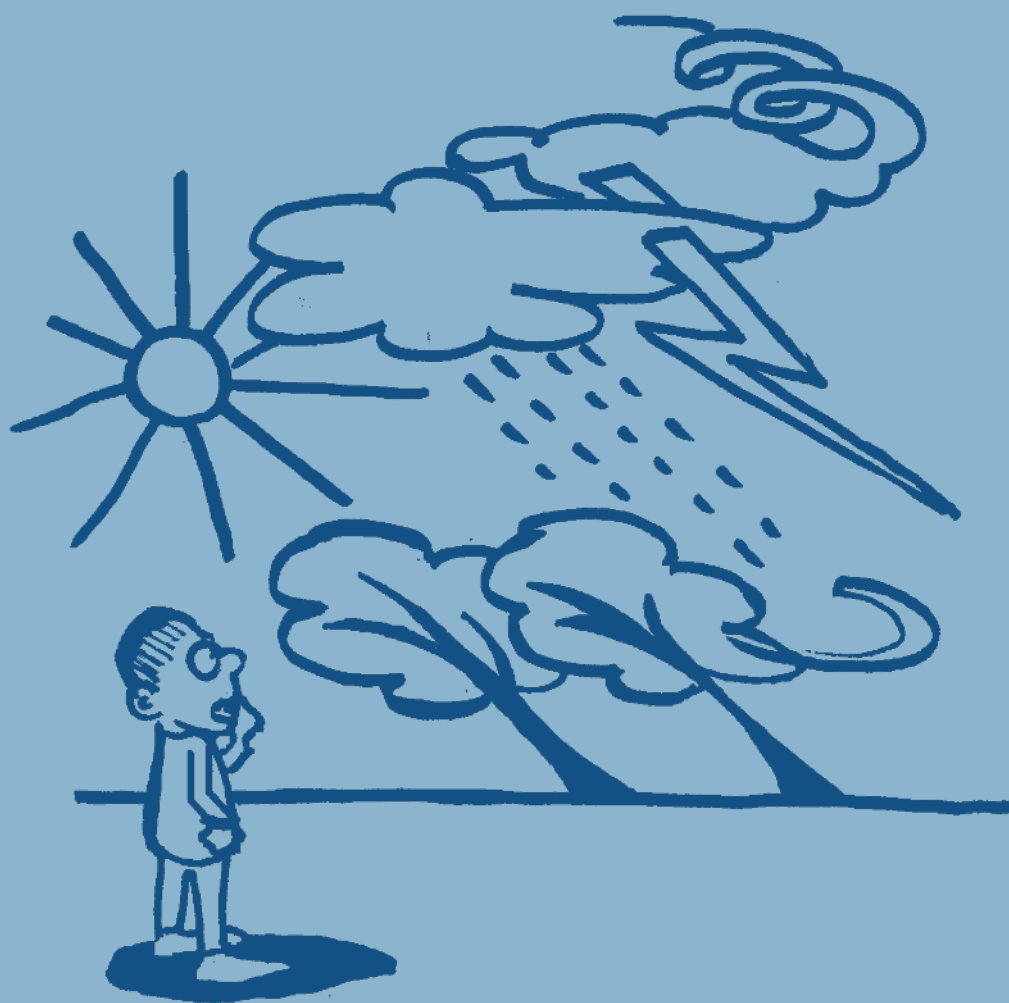
Todavía puedo
cuidar de mí misma y
de los demás.



¡Eso es! ¡Correcto! Y ahora en la última sección del libro, aprenderemos otra habilidad que es realmente útil para manejar el estrés.

Antes de pasar a la última sección, acuérdate de tomarte al menos un día o dos para practicar lo que hemos visto en esta sección. Los resúmenes que aparecen al final del libro también te ayudarán a recordar la forma de practicar todas las habilidades que has aprendido hasta ahora.

DEJAR ESPACIO





En las páginas 56-57 vimos los problemas más comunes que surgen cuando estamos atrapados por nuestros pensamientos y sentimientos: nuestros intentos de apartarlos, evitarlos o deshacernos de ellos. Si los has olvidado, por favor léelo de nuevo antes de continuar.



Así que una forma de dejar de estar atrapados por nuestros pensamientos y sentimientos es **DESENGANCHARNOS** de ellos.

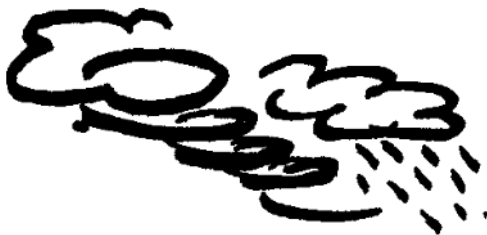
Hay otra forma de hacerlo, que se llama **DEJAR ESPACIO**.



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



... ¡el cielo tiene espacio suficiente para eso!



... como un frío glacial.



Con nuestros pensamientos y sentimientos pasa lo mismo.

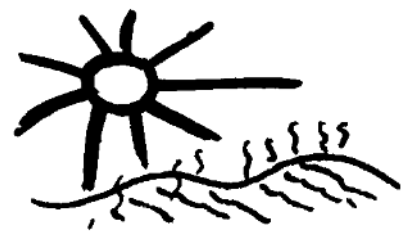


¡Eso es!
¡Siempre cambian!

Por muy malo que sea el tiempo...



Y el cielo nunca se ve afectado o perjudicado por el tiempo, tanto si hace un calor intenso...



Y tarde o temprano, el tiempo siempre cambia.



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





Así que ahora prueba lo siguiente. Primero, DATE CUENTA de tus pensamientos y sentimientos y PONLES NOMBRE en silencio.

Me doy cuenta de que siento un dolor en el pecho y en la barriga.



Aquí hay pensamientos difíciles.



Observa estos pensamientos y sentimientos con CURIOSIDAD.

E imagina que esos pensamientos y sentimientos son como fenómenos meteorológicos...



Y que eres como el cielo...



... para los fenómenos meteorológicos.

Centra tu atención en un pensamiento o sentimiento difícil.

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

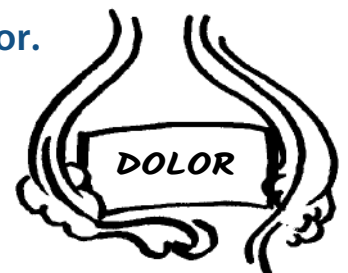


Y mientras lo haces, deja ir el aire lentamente.

Una vez que tus pulmones estén vacíos, haz una pausa para contar hasta tres.



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



Puedes imaginarlo como prefieras.



Deja ir el aire hasta vaciar tus pulmones...



Toma aire lentamente...



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



Ábrete y déjale espacio...



Permite que esté allí...



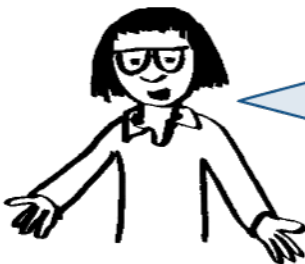


A menudo ayuda imaginar que el sentimiento doloroso es un objeto.

Como por ejemplo un ladrillo marrón, frío y pesado sobre mi pecho.

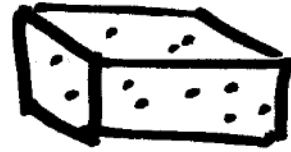


Y a menudo ayuda imaginar que un pensamiento difícil...



Por favor, intenta imaginarlo ahora.

Imagina que tiene un tamaño, una forma, un color y una temperatura concretos.



E imagina que respiras hacia el interior y alrededor de ese objeto, dejándole espacio.



Puedes seguir el [ENLACE](#) y escuchar o descargar el ejercicio titulado *Dejar espacio*. O puedes seguir simplemente las imágenes e instrucciones de este libro.

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



Observa tu pensamiento difícil...



Soy débil.



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



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



... y CONECTA con el mundo que te rodea.

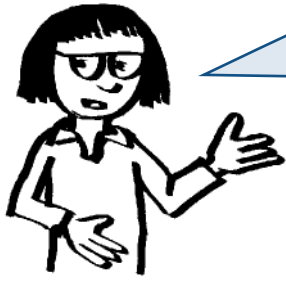


También puedes imaginar que te pones el libro bajo el brazo y lo llevas contigo.



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





Al principio, este ejercicio puede llevar unos minutos. Pero se aprende igual que cualquier otra habilidad nueva...



¡Con la práctica se hace más fácil!

¡Y mucho más rápido!



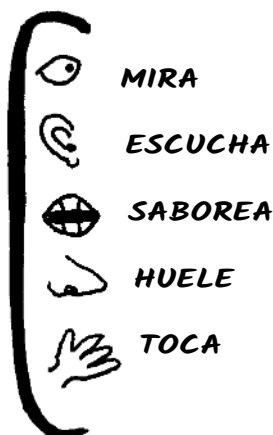
Así que, por favor, vuelve a practicar estos ejercicios ahora, antes de seguir leyendo. También puedes practicar durante el día, cada vez que tengas pensamientos y sentimientos difíciles.

Recuerda: ¡se aprende igual que cualquier otra habilidad nueva!



Y después de DEJAR ESPACIO, puedes CONECTAR con el mundo que te rodea.

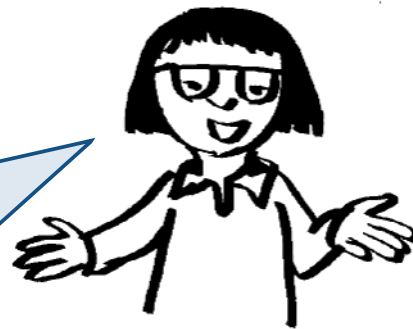
DATE CUENTA del lugar donde estás, de quién está contigo, y presta toda tu atención a la actividad que estás haciendo.



Así que ahora tienes otra herramienta para tu caja de herramientas.



Y recuerda: practica, practica, practica.



Sobre todo cuando estés en la cama y no puedas dormir; puedes combinar el ejercicio de DEJAR ESPACIO con tus ejercicios de respiración.



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



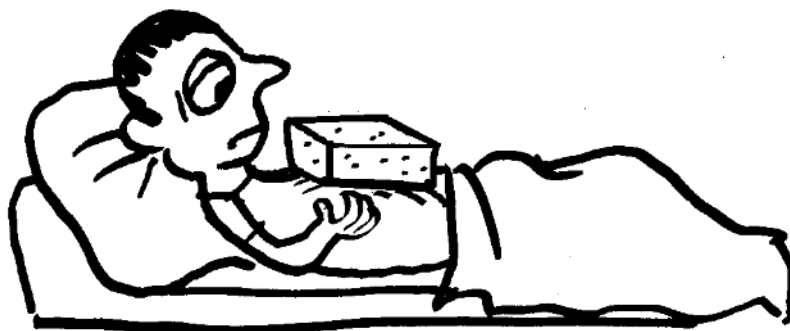
... y deja que la respiración fluya hacia el interior y alrededor de ellos.



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



Fíjate en su forma, tamaño y temperatura...



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



Y cuando te ENGANCHEN y te saquen del ejercicio...

Date cuenta de que están ahí y ponles nombre...



... y vuelve a centrarte en la respiración y déjales espacio.



Nos estamos acercando ya al final del libro. Tenemos tiempo para un último ejercicio.

Un ejercicio para ser amable contigo mismo y dejar espacio a tu dolor.



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

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



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



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



Puedes usar las dos manos, si lo prefieres.



Rodea tu cuerpo amablemente con ellas...



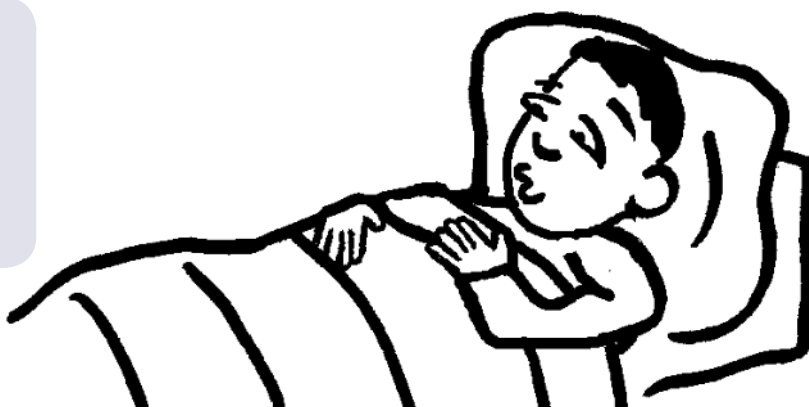
Si estás en la cama y no puedes dormir, tal vez te resulte útil añadir lo siguiente a tus ejercicios de respiración y de DEJAR ESPACIO.



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



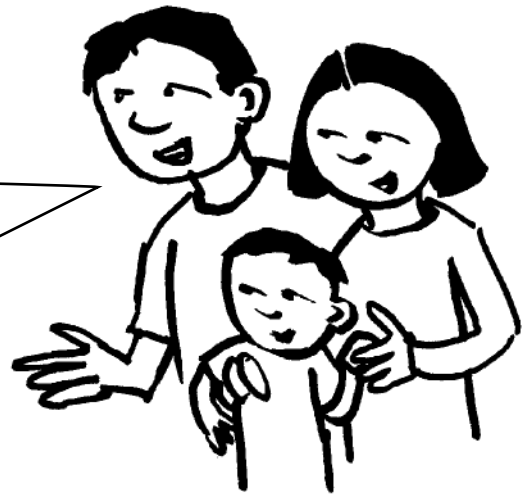
Puedes seguir el [ENLACE](#) y escuchar o descargar el ejercicio titulado *Ser amable con uno mismo*. O puedes seguir simplemente las imágenes e instrucciones de este libro.





Y, por supuesto, recuerda que cada vez que hagas algún ejercicio de este libro...

... ¡es un acto de amabilidad con nosotros mismos y con los demás!

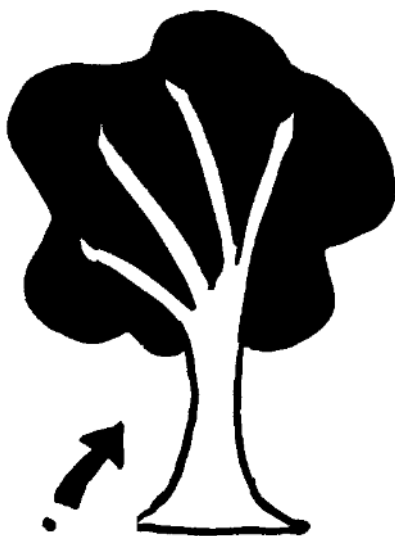


Recuerda también que es como entrenar los músculos. Cuanto más practiques, mejor. Plántate la posibilidad de releer el libro para que te ayude realmente a entender aún más las ideas y las habilidades.



Y cada pequeño esfuerzo importa. Una semilla minúscula se convierte en un árbol imponente.

Y un viaje de 1000 kilómetros comienza con un solo paso.



**¡Disfruta del viaje que has emprendido!
Intenta practicar y plantéate la posibilidad
de releer este libro para entender aún
mejor las ideas y habilidades aprendidas.
Gracias por tu tiempo y por favor comparte
este libro si lo encuentras útil.**



Herramienta 1: PONER LOS PIES EN LA TIERRA

Para PONER LOS PIES EN LA TIERRA durante las tormentas emocionales debes DARTE CUENTA de tus pensamientos y sentimientos, BAJAR EL RITMO y CONECTAR con tu cuerpo presionando lentamente el suelo con los pies, haciendo estiramientos y respirando, y luego VOLVER A CENTRARTE y CONECTAR con el mundo que te rodea.

¿Qué puedes ver, oír, tocar, saborear y oler? Presta atención con curiosidad a lo que tienes delante. Date cuenta de dónde estás, quién está contigo y qué estás haciendo.

Consejo práctico:

El poner los pies en la tierra es especialmente útil durante las situaciones estresantes o las tormentas emocionales. Puedes practicarla aunque solo dispongas de un minuto o dos, por ejemplo, cuando estés esperando algo, y antes o después de una actividad que hagas todos los días, como lavar, comer, cocinar o dormir. Si practicas el ejercicio durante estos momentos, tal vez descubras que las actividades aburridas se vuelven más agradables, y con el tiempo te resultará más fácil utilizar el poner los pies en la tierra en situaciones difíciles.



Puedes descargar o escuchar ejercicios de diversa duración para poner los pies en la tierra siguiendo el [ENLACE](#)



Herramienta 2: DESENGANCHARSE

Para DESENGANCHARTE debes seguir estos tres pasos:

- 1) **DATE CUENTA** de que un pensamiento o sentimiento difícil te ha enganchado. Date cuenta de que estás distraído por un pensamiento o sentimiento difícil y obsérvalo con curiosidad.
- 2) Luego, **PON NOMBRE** en silencio al pensamiento o sentimiento difícil; por ejemplo:
 - «Aquí hay un sentimiento difícil»
 - «Aquí tengo un peso en el pecho»
 - «Aquí hay un sentimiento de ira»
 - «Aquí hay un pensamiento difícil sobre el pasado»
 - «Me doy cuenta de que aquí hay un pensamiento difícil»
 - «Me doy cuenta de que aquí hay temores sobre el futuro»
- 3) A continuación, **VUELVE A CENTRARTE** en lo que estás haciendo. Presta toda tu atención a quien esté contigo y a lo que estés haciendo.



Puedes descargar o escuchar el ejercicio *Darse cuenta y Poner nombre* siguiendo el [ENLACE](#)



Herramienta 3: ACTUAR DE ACUERDO CON TUS VALORES

Elige los valores que son más importantes para ti. Por ejemplo:

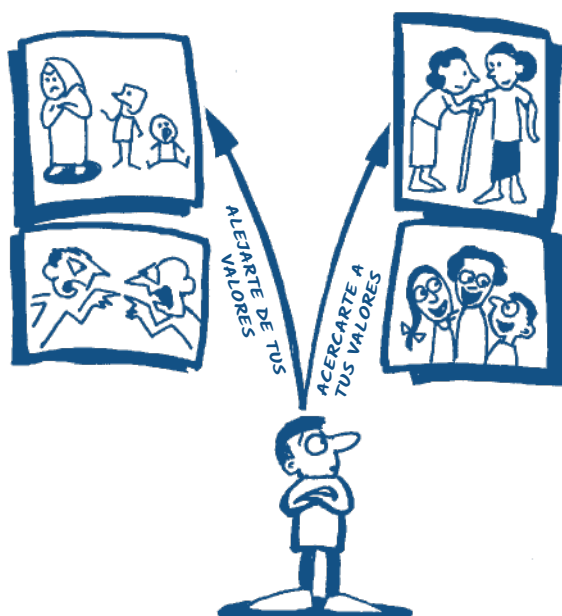
- ser amable y cuidar de las personas;
- ser útil;
- ser valiente;
- ser trabajador.

¡Tienes que decidir qué valores son más importantes para ti!

A continuación, elige una forma modesta de actuar de acuerdo con esos valores a lo largo de la próxima semana. ¿Qué es lo que harás? ¿Qué dirás? ¡Incluso las acciones más pequeñas importan!

Recuerda que hay tres maneras de afrontar una situación difícil:

1. IRTE.
2. CAMBIAR LO QUE SE PUEDA CAMBIAR, ACEPTAR EL DOLOR QUE NO SE PUEDA EVITAR, Y VIVIR DE ACUERDO CON TUS VALORES.
3. RENDIRTE Y ALEJARTE DE TUS VALORES.



Herramienta 4: SER AMABLE

SÉ AMABLE. Date cuenta del dolor que hay en ti mismo y en los demás y responde con amabilidad.

Para desengancharte de los pensamientos poco amables debes **DARTE CUENTA** de que están ahí y **PONERLES NOMBRE**. A continuación, trata de hablarte a ti mismo de forma amable. Si eres amable contigo mismo, tendrás más energía para ayudar a los demás y más motivación para ser amable con ellos, así que todo el mundo saldrá beneficiado.

También puedes tomar una de tus manos e imaginarte que la llenas de amabilidad. Pon esa mano suavemente en algún lugar de tu cuerpo donde sientas dolor. Siente el calor que fluye de tu mano hacia tu cuerpo. Comprueba si puedes ser amable contigo mismo a través de esta mano.



Puedes descargar o escuchar los ejercicios *Desengancharse de pensamientos poco amables* y *Ser amable con uno mismo* siguiendo el [ENLACE](#)

Herramienta 5: DEJAR ESPACIO

Tratar de alejar los pensamientos y sentimientos difíciles no acostumbra a dar buenos resultados. Así que en vez de eso, opta por DEJARLES ESPACIO:

- 1) **OBSERVA** el pensamiento o sentimiento difícil con curiosidad. Concentra en él tu atención. Imagina que el sentimiento doloroso es un objeto y fíjate en su tamaño, forma, color y temperatura.
- 2) **PON NOMBRE** al pensamiento o sentimiento difícil. Por ejemplo:
«Aquí hay un sentimiento difícil»
«Aquí hay un pensamiento difícil sobre el pasado»
«Me doy cuenta de que aquí hay tristeza»
«Me doy cuenta de que aquí hay el pensamiento de que soy débil»
- 3) Deja que el sentimiento o pensamiento doloroso pase igual que lo hacen los fenómenos meteorológicos. Al respirar, imagina que tu respiración fluye hacia el interior y alrededor de tu dolor para dejarle espacio. En lugar de luchar contra el pensamiento o el sentimiento, permite que pase a través de ti igual que el mal tiempo cruza el cielo. Si no estás luchando contra los fenómenos meteorológicos, entonces tendrás más tiempo y energía para conectar con el mundo que te rodea y hacer cosas que son importantes para ti.



Puedes descargar o escuchar los ejercicios *Dejar espacio* siguiendo el [ENLACE](#)



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

Si tienes problemas de **estrés**,
esta guía es para ti.

En ella encontrarás **información** y **habilidades prácticas** que te ayudarán a afrontar la situación.

Por grandes que sean las adversidades a las que te enfrentas, puedes encontrar **sentido** a tu vida, darle una **finalidad** e inyectarle nueva **vitalidad**.

World Health Organization
Department of Mental Health and Substance Use
20, avenue Appia
1211 Geneva 27
Switzerland

E-mail: psych_interventions@who.int

www.who.int/mental_health

