



UCR OBS Oficina de Bienestar y Salud

En **Con-tacto** con Vos.

Manual para Conocer y Entender la Salud Mental

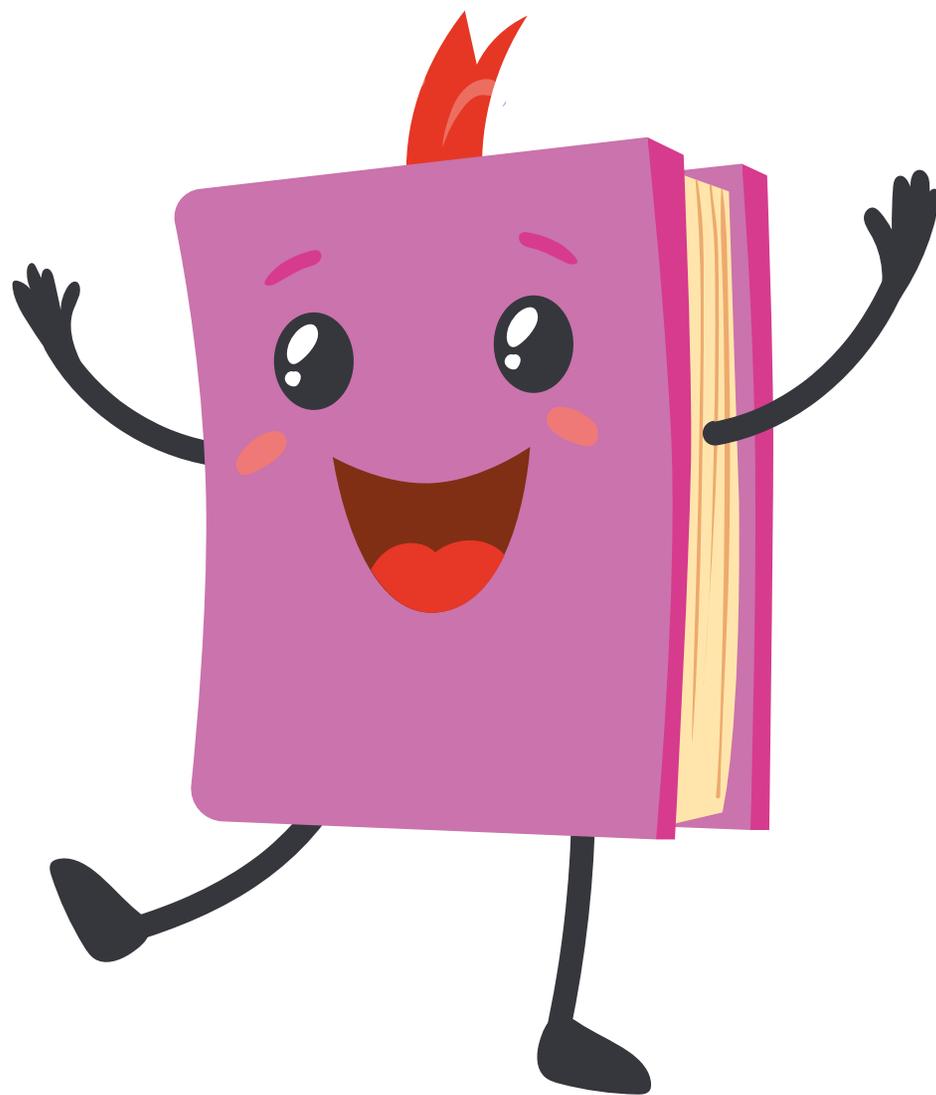
Cuaderno de EJERCICIOS

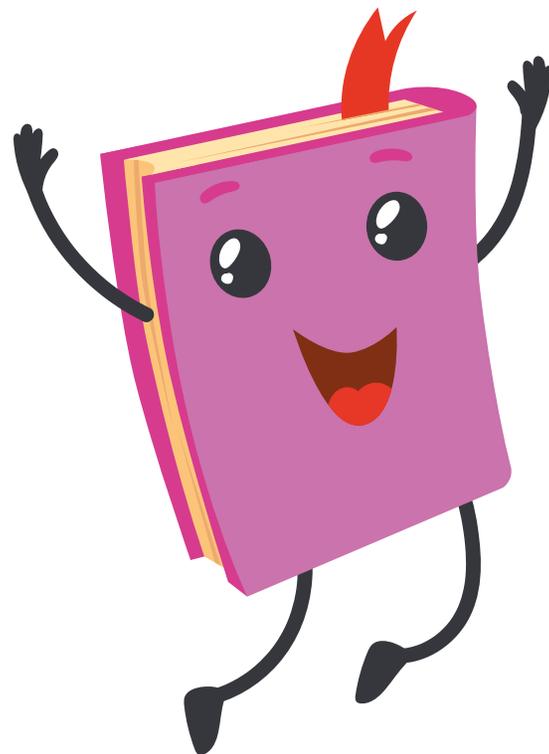




¡¡ HOLA !!
Soy el Cuaderno de
Ejercicios

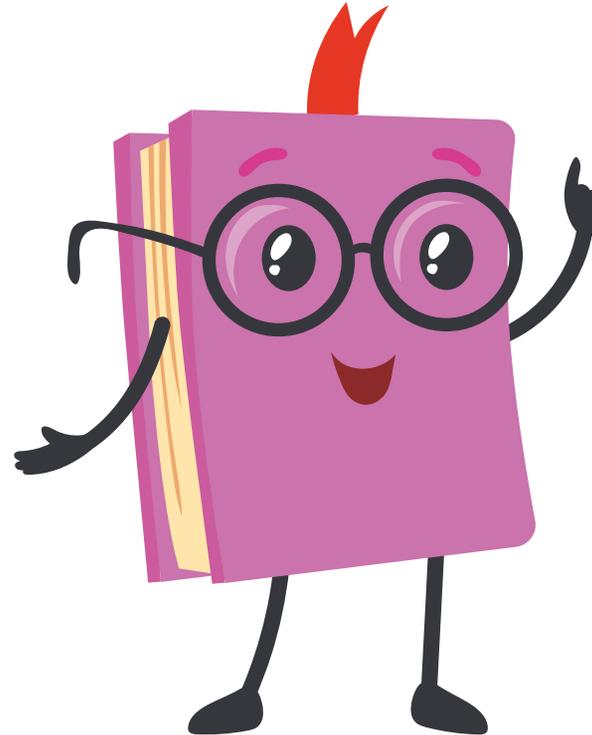
Este cuaderno contiene actividades y ejercicios que pueden ayudarte a conectar con tus emociones y las emociones de los demás; a reconocer lo que pensás sobre vos, sobre otras personas y sobre el mundo; a identificar cómo te comportás; finalmente, a definir si querés ir haciendo cambios en dirección a tu bienestar.





Podés descargarlo para tu uso personal, o bien, imprimirlo si así lo deseás. La idea es que vayás apuntando frases que te interese conservar, hacer los ejercicios, o bien, si lo necesitás, desahogarte un poco; escribir allí ideas geniales que se te ocurran, en fin, lo que querás... Si no te gusta la idea, ¡no pasa nada! Tomá solo lo que te sirva, aquello que te dé fuerza y contribuya a sacar tu luz.

**Recordá que tu
salud mental
es fundamental y prioritaria
no es un accesorio,
no es un lujo.**



**¡Te damos la bienvenida!
Área de Psicología OBS-UCR.**

Qué es
Salud Mental?



En el Manual definimos salud mental y compartimos la perspectiva de varios estudiantes, pero ¿cuál sería para vos tu definición personal de Salud Mental en este momento de tu vida?

**Para mí
Salud mental es:**

Con respecto a las 5 dimensiones del ser humano: física, emocional, social, cognitiva, trascendental. ¿Qué tal te fue? ¿Cómo andás últimamente?

Calificá del 1 al 5, siendo 1 muy mal y 5 excelente.

DIMENSIÓN	1 	2 	3 	4 	5 
Física					
Emocional					
Social					
Cognitiva					
Trascendental					

Si encontrás alguna que necesitéis mejorar.

¡Manos a la Obra!

Evitá ponerte metas imposibles que te estresen, recordá:

pasito a pasito se sube la montaña

**¿Con qué podrías empezar?
Voy a empezar con:**

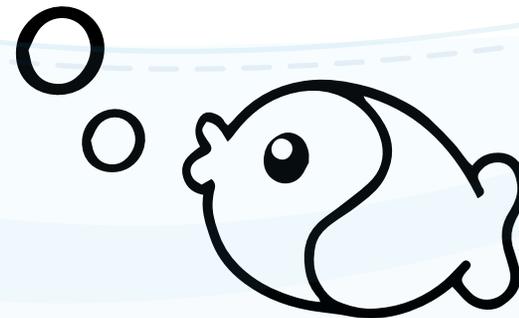
Acordate que disponés de recursos como la alarma de tu teléfono para programar recordatorios, así como aplicaciones móviles para calendarizar tus actividades.

Tratate siempre con respeto y cariño, recordá que sos vos con quien contás.

Habilidades para la Vida

Ahora sí. Comienza el entrenamiento de las Habilidades para la Vida (HpV), han sido muy estudiadas y son realmente efectivas. Conforme las vas fortaleciendo, vas a notar el desarrollo de aptitudes personales, que te permitirán enfrentar las circunstancias cotidianas de manera más efectiva y saludable. Recordá son 10.

En el manual podés revisar en qué consiste cada una, para luego hacer el siguiente ejercicio: se trata de un habilidómetro en donde podés evaluar cómo andás con las HpV en este momento.



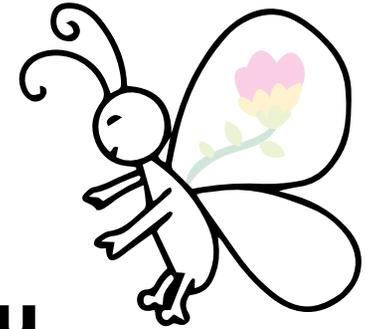
HABILIDADES PARA LA VIDA	Mi percepción sobre lo débil o fuerte que me siento en cada habilidad				
Habilidades Emocionales	1 	2 	3 	4 	5 
Empatía					
Manejo de emociones y sentimientos					
Manejo de tensiones y estrés					
Habilidades sociales					
Comunicación asertiva					
Relaciones interpersonales					
Manejo de problemas y conflictos					
Habilidades cognitivas					
Autoconocimiento					
Toma de decisiones					
Pensamiento creativo					
Pensamiento crítico					

Nota. Elaboración propia a partir de Fundación EDEX, documentos de archivo, julio 2020.

**¡Buen trabajo, ya las evaluaste!
Y ¿de qué te das cuenta con el ejercicio?**

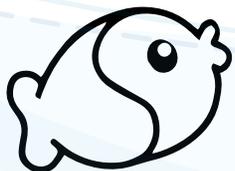
A continuación, encontrarás recursos para fortalecer cada una de las habilidades en caso de que lo necesites.

EMPATÍA

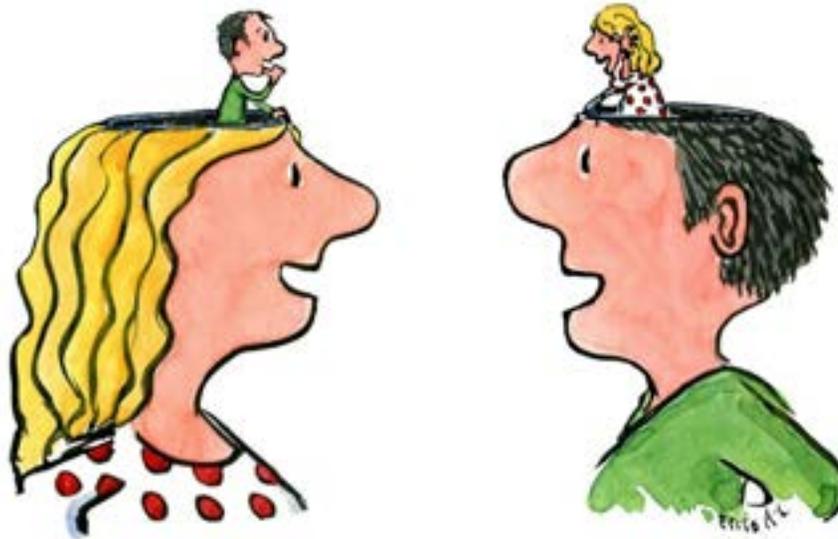


Ejercicio N°1: Describí cómo está tu capacidad empática.

"En este momento diría que mi capacidad empática..."



Ejercicio N° 2: ¿Cómo puedo fortalecer mi capacidad empática?



Nota. Recopilado de Empathy. Seeing through your eyes opposite sides perspectives [Ilustración], por Fruts Ahledfeldt, s.f., Museum of Psychology (<https://museumofpsychology.org/empathy-seeing-through-your-eyes-opposite-sides-perspectives-illustration-by-frits-ahlefeldt/>).

Te proponemos el siguiente ejercicio:

Acercáte a una persona allegada a vos: observala, ponele atención a su tono de voz, escuchala con atención, sin dar tu opinión. Intentá comprender a esa persona sin juzgarla, como si vos estuvieras sintiendo y viviendo lo mismo que él o ella.

¿Cómo se ve la situación desde la perspectiva de la otra persona?

Procurá hacer este ejercicio cada vez que podás, y así, poco a poco, irás desarrollando una mayor capacidad empática hacia las demás personas, e inclusive, hacia vos mismo(a).

¿Cómo te fue realizando el ejercicio, fue fácil o difícil?
¿experimentaste el punto de vista de la otra persona?

La empatía no solo te acerca a las demás personas, también te brinda información importante para enriquecer tu propia perspectiva.

MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

¡Sí que es un reto esto de manejar las emociones y sentimientos!

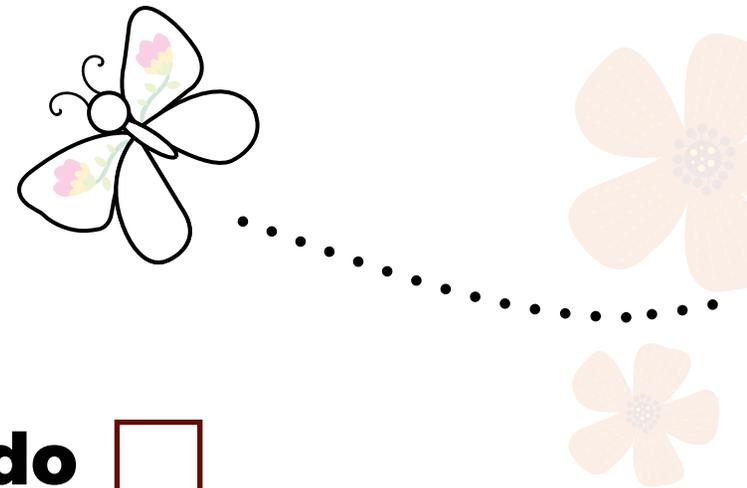


Te proponemos pensar en las emociones como si fueran el mar: a veces, es un mar en calma y otras atraviesa tormentas y se convierte en un mar convulso. Como capitán de tu barco, podés aprender a identificar y gestionar tus emociones para llegar a buen puerto. Emprendé tu viaje con estos ejercicios:

Ejercicio N°1: Pasos de Conexión Emocional

A continuación, te compartimos 5 pasos para conectar saludablemente con tus emociones:

- A. Identifico
- B. Nombro
- C. Valido
- D. Regulo
- E. Expreso



A. Identifico lo que estoy sintiendo

(hacé un check (✓) en la casilla conforme vas avanzando paso a paso).

1. ¿Cuáles sensaciones noto en mi cuerpo? (ej.: una presión, una molestia, una punzada, un hormigueo, etc.)

2. ¿En qué parte de mi cuerpo noto esa o esas sensaciones?

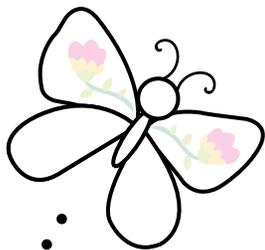
3. ¿Cuál(es) de ellas predominan con mayor intensidad?
Categoriza en una escala del 0 al 10, siendo 10 lo máximo.

4. ¿Con cuál(es) emoción(es) relaciono esa sensación que percibo en mi cuerpo?

5. Si aún no logro distinguir cuál(es) emoción(es) siento, me pregunto ¿he tenido esa sensación antes? ¿En qué momento?

Imaginá que esa sensación de tu cuerpo es como una ola que viene y que va... no permanecés en ella.

.....
¡Seguí Adelante!

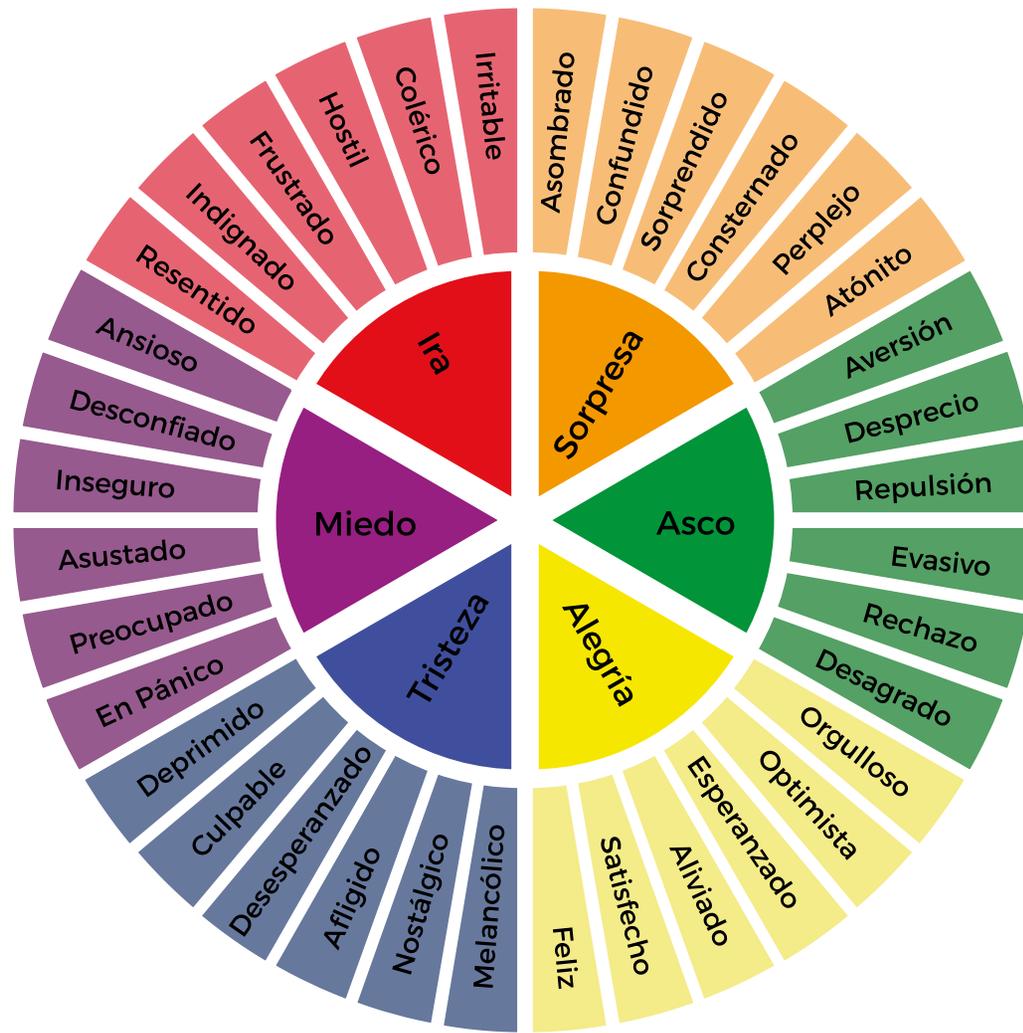


B. Nombro lo que estoy sintiendo

(hacé un check (✓) en la casilla conforme vas avanzando paso a paso).

Nombrar lo que sentís lo hace real y te brinda la oportunidad de entenderlo. Puede tener muchos nombres, ya que podrías estar experimentando varias emociones juntas, incluso podrías saber cuál es la emoción que estás experimentando, pero quizás da mucho miedo reconocerla. Está bien... tomate tu tiempo y date el permiso de ponerle un nombre para avanzar al siguiente paso.

Los seres humanos somos capaces de sentir muchísimas emociones. Esta rueda de emociones te ayudará a ponerle nombre a lo que sentís:



Las emociones que siento en este momento son:

C. Valido lo que estoy sintiendo



(hacé un check (✓) en la casilla conforme vas avanzando paso a paso).

Cuando le das atención a lo que sentís, es porque estás conectando con vos de manera genuina, reconociendo tu humanidad, sintiendo respeto y autocompasión, de la misma manera en la que lo harías con alguien a quien estimás mucho.

Podés completar las siguientes frases:

- "Está bien si me estoy sintiendo _____ (emoción)."
- "Cuando me siento _____ (emoción), es porque desearía que _____."
- "Esta _____ (emoción) que estoy sintiendo, es válida sólo porque así la siento yo."
- "Yo no soy mi _____ (emoción), solamente me estoy sintiendo _____ (emoción), y eso está bien."

D. Regulo la intensidad de lo que estoy sintiendo

(hacé un check (✓) en la casilla conforme vas avanzando paso a paso).

En el manual encontrarás varios recursos para regular la intensidad de tus emociones

¿Cuáles son tus estrategias más efectivas?

¿Cuáles nunca has intentado pero podrías explorar?

E. Expreso lo que estoy sintiendo

(hacé un check (✓) en la casilla conforme vas avanzando paso a paso).

¿Cómo expresás tus emociones normalmente?

¿Necesitarás explorar otras formas de expresar tus emociones?

Ejercicio N°2: Frases para promover tu autoconciencia emocional (Vivas et. al, 2007)

Las siguientes frases pueden ayudarte a desarrollar tu autoconciencia emocional. Completá cada frase con lo primero que te venga a la mente:

Me siento feliz cuando...

Me da miedo cuando...

Lo que más me enoja es...

Me siento triste cuando...

Me siento querido(a) cuando...

Detesto cuando...

Me siento animado(a) cuando...

Me siento querido(a) por...

Me produce ansiedad...

Lo que más me cuesta controlar es...

Cuando tengo mucha rabia me provoca...

Cuando tengo miedo siento...

Me siento culpable por...

Una de las cosas que más me indigna es...

Me admiro por...

Siento amor por...

Siento temor de...

Cuando estoy estresado(a)...

¡Muy bien!

Cada día podés ir afianzándote en tu capacidad para conocer y regular tus emociones y tus sentimientos.

¡Te felicitamos por tu interés en mejorar día a día!

MANEJO DE TENSIONES Y DEL ESTRÉS

Qué importante es encontrar técnicas para manejar las tensiones y el estrés del día a día. Te ofrecemos aquí ejercicios útiles.

Ejercicio N°1: Matriz de Eisenhower

La matriz de Eisenhower te ayudará a priorizar tareas clasificándolas como **urgentes** e **importantes**, así como a identificar aquellas que sean **menos urgentes** e **importantes** y, consecuentemente, decidir si debés **delegar** algunas de ellas o no llevarlas a cabo del todo (EISENHOWER, 2023).

URGENTE

NO URGENTE

IMPORTANTE

¡Urge! Tiene fecha límite y si no lo hacés, tiene consecuencias importantes.

HAZLOYA

Es muy importante hacerlo pronto, pero no tiene fecha límite.

PLANIFICALO

NO IMPORTANTE

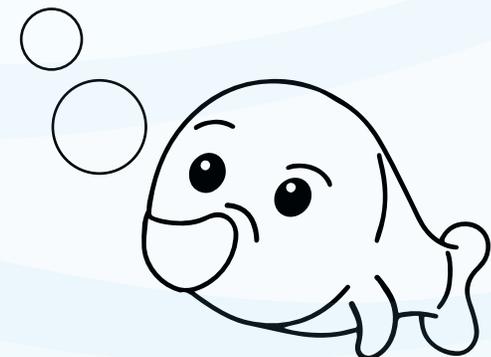
Requiere de una atención inmediata, pero no es indispensable que lo hagás vos.

DELEGALO

Esta tarea, ¿te distrae de tu meta o es innecesaria?

POSTERGALO O DECIDÍ NO HACERLO

(Elaboración propia a partir de la Matriz de Eisenhower, 2023)

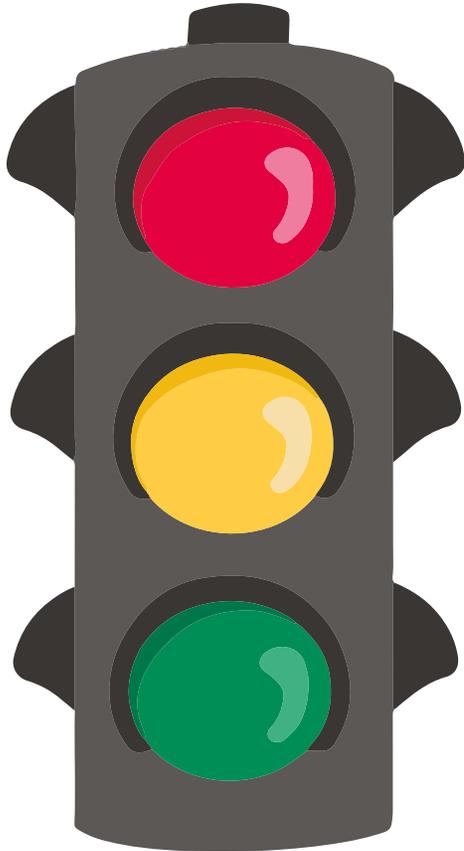


Ahora, ¡a practicar!

Hacé uso de esta matriz para alguna actividad que tengás pendiente:

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE		
NO IMPORTANTE		

Ejercicio N°2: Hacé un STOP



¿Te has estado sintiendo cansado(a) y abrumado(a) con tanta presión y responsabilidades?

¿Sentís que el tiempo pasa demasiado rápido y no te da tiempo de avanzar casi nada?

¿Tenés la impresión de que no contás ni con un momento para hacer una pausa y respirar?

¡Uff!



Pareciera que las cosas se estuvieran saliendo de control, pero en realidad, todavía podés hacer algo al respecto.

Este fácil ejercicio es un modo ideal para crear un amortiguador de la velocidad con la que vas por la vida; detenerte te ayudará a regular el estrés que sentís, tomando consciencia de tu cuerpo y, al mismo tiempo, puede proveerte la oportunidad de avanzar cuando te sintás atascado(a) en un viejo hábito o rutina.

Instrucciones:

Utilizá el acrónimo "STOP" para hacer una pausa en cualquier momento, en cualquier lugar. Pronunciá cada letra y procedé según lo que significa. STOP no significa detenerlo todo, sino más bien **estar más presente, consciente y fluir con lo que sucede a tu alrededor**. Podés estar más disponible mentalmente para tomar mejores decisiones y observar todas las opciones y posibilidades que tenés frente a ti



S-

Sentí cómo reducís el ritmo quedándote donde estés y haciendo dos o tres respiraciones profundas.

Estás tomando la decisión consciente de reducir la velocidad de las cosas, de tomar el control, en lugar de dejar que las presiones externas te lleven a reaccionar y estresarte.



T-

Tomá unos minutos para conectarte con tu cuerpo, estando muy presente, sin distracciones. Sentite enraizado(a) y conectado(a) con la tierra, con tu árbol o flor favorito(a) (si no sabés cómo se llama, sólo te lo imaginás).

Escaneá lentamente tu cuerpo comenzando desde los dedos de los pies y subiendo hasta lo alto de la cabeza. A medida que subís, sé consciente de dónde podés albergar tensión o acumular emociones intensas en tu cuerpo. Respirá intencionalmente hacia la tensión que sentís en una o más partes de tu cuerpo y soltala con cada exhalación que hagás.



Opcionalmente, visualízate inspirando el aire, enviando una luz blanca o dorada hacia esta área tensa.

Luego, al expirar, imaginá que tu respiración lleva la tensión a la parte inferior del cuerpo y finalmente se libera a través de los pies.

Hacé todas las respiraciones que necesitéis para liberar la tensión y la negatividad acumulada.

O-

Observá de cerca aquello que te rodea. Centrate en el entorno y tomá nota de tres cosas únicas o agradables (colores, formas, objetos, sonidos o texturas que te gusten).

Si estás en un entorno conocido, buscá hasta los detalles más pequeños que quizás nunca antes habías observado, como el espacio entre las vetas de la madera de la mesa o los diferentes tonos de color en la alfombra.

Simplemente sumergite y enraizate en tu entorno durante un minuto o dos, mientras hallás algo que te guste o te sorprenda.

P-

Posibilidad: detenete para reflexionar sobre la apertura, la espaciosidad y las posibilidades que hay ante ti.

Acabás de salir del piloto automático y ahora sos libre de elegir una dirección nueva y beneficiosa.

Si te habías sentido reactivo(a) o enfadado(a), por ejemplo, podés mirar con ojos nuevos la variedad de elecciones y de opciones diferentes que tenés ante ti.



¿Quién dice que en este momento no podrías cantar, sonreír, llamar a un(a) buen(a) amigo(a), dar un agradable paseo o permitirte uno de tus helados favoritos? También podés simplemente sentirte satisfecho/a de haber completado este ejercicio.

¡Estirá tu mente y mirá cuán lejos puede ir!

Reflexiones:

¿Cómo has vivido el STOP que has realizado?

¿Qué es lo que más has percibido?

¿Qué tipos de nuevas posibilidades encontraste?

¿Cómo podrías ser más creativo (a) utilizándola?

Ejercicio N°3: Meditación consciente sobre el estrés



Dirigirse hacia la aceptación. Ser consciente del estrés percibido e identificar en qué parte del cuerpo se manifiesta.



Nombrar el estado en que me encuentro. Ser consciente es decir: “Esto es estrés”.



Dejar fluir. No niegues el estado de tensión, sino más bien reconoce que está ahí por algún motivo



Reconoce la intemporalidad de ese estado.

Aún se siente una sobrecarga, recuerda que esto pasará



Cuestionate e investiga. Pregúntate: ¿Qué me está detonando este estrés? ¿Por qué me siento de esta manera?

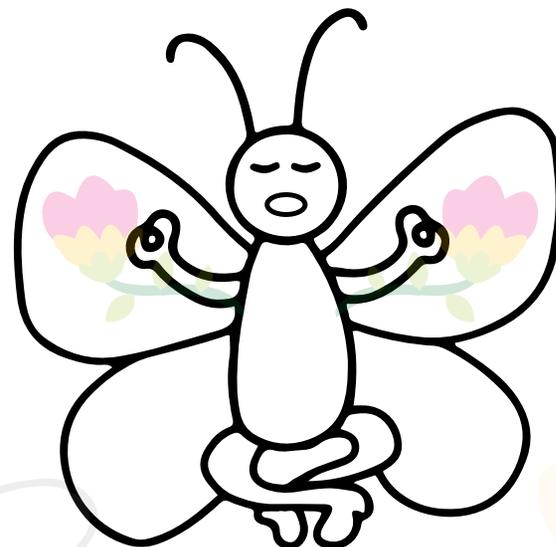


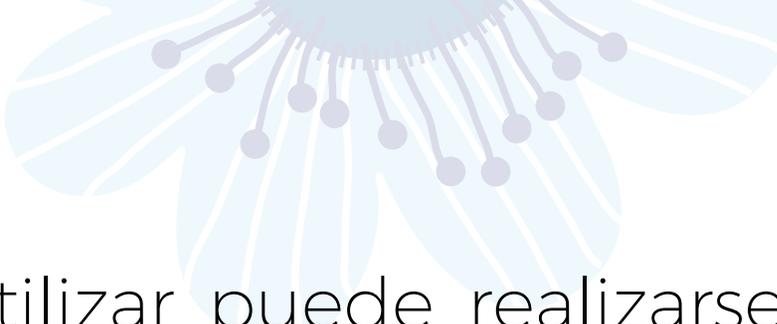
Deja ir la necesidad de control. Sé abierto a los resultados venideros y lo que se vaya desarrollando, teniendo confianza sobre tus propios recursos.

Ejercicio N°4: Mindfulness contemplando la naturaleza.

Este lo puedes realizar el fin de semana o cuando puedas sacar un tiempito para vos. Es muy útil realizarlo cuando te preparas para un evento importante.

Estar rodeado(a) de naturaleza y contemplarla es una forma de conectar con vos mismo(a), y con la grandeza que te rodea de una manera segura y que afiance la confianza en ti.





Esta práctica breve y fácil de utilizar puede realizarse tanto al aire libre como haciendo uso de tu imaginación, en cuestión de minutos.

Utilízala en cualquier momento en que te sintás mentalmente cansado(a) o con estrés a causa de un evento próximo o por cualquier otro motivo.

Te ayudará a centrarte, sentirte más fresco(a) y calmar tu ocupada mente. Después de llevarla a cabo, probablemente te sentirás como nuevo(a) y listo(a) para prestar atención y concentrarte (Altman, 2014).



Instrucciones

- 1.** Primero, salí al exterior y encontrá un lugar que te permita inclinar la cabeza ligeramente hacia arriba para que podás ver el cielo.
- 2.** En segundo lugar, encontrá un árbol grande que esté situado cerca de tu vista del cielo, de modo que podás pasar fácilmente de mirar el cielo a mirar el árbol mientras estás en el mismo lugar.

Además, es mejor si tenés este árbol al alcance de la mano. Si eso no es posible, podés estar lo suficientemente cerca como para ver los detalles de la corteza y las hojas.

Ejercicio:

- Para empezar, levánta lentamente la cabeza y dirigí la mirada tan lejos como podás hacia el firmamento.

Visualiza que abandonás las dificultades y preocupaciones que tengás en el espacio abierto que hay encima de ti y te liberás de ellas.

Abandoná la incertidumbre, el no saber, el miedo, la tristeza, la duda e incluso el «ojalá fuera diferente».

Liberá todo eso en el firmamento, que es infinitamente espacioso y lo suficientemente grande como para sostener todas las preocupaciones del mundo. Permanecé así todo el tiempo que necesités, siguiendo con el abandonar y dejar ser.

- Poné las manos en el tronco al mismo tiempo que pasás la mirada del cielo hacia allí donde conectás con el árbol. Imaginá que tus pies están firmemente enraizados en la tierra, como el árbol.

Al sentir la corteza en las manos y los dedos, permitete quedar absorto en la sensación de estar sostenido(a) por el mundo natural.

- Ahora, empezando desde la parte inferior del árbol, dirigí lentamente la mirada hacia arriba. Prestá atención a los menores detalles, desde la textura de la corteza y los cambios en la coloración hasta allí donde aparecen nuevos brotes. Sigue ampliando el campo de tu conciencia, hasta que la mirada alcance las ramas superiores, en la cumbre del árbol.

- Descansá tu ajetreada mente, al mismo tiempo que percibís tu unidad con la naturaleza y la sabiduría que contiene. Valorá que el mundo natural tiene lecciones que ofrecer respecto a cuáles son las estaciones adecuadas para plantar, para crecer y para cosechar, y también para descansar.

Permitite abrirte a estas enseñanzas en los momentos o días que vienen.



Reflexiones:

¿Cómo fue pasar unos minutos en la naturaleza de este modo?

¿Cuándo encontrarás que esta práctica te resulta de mayor ayuda?

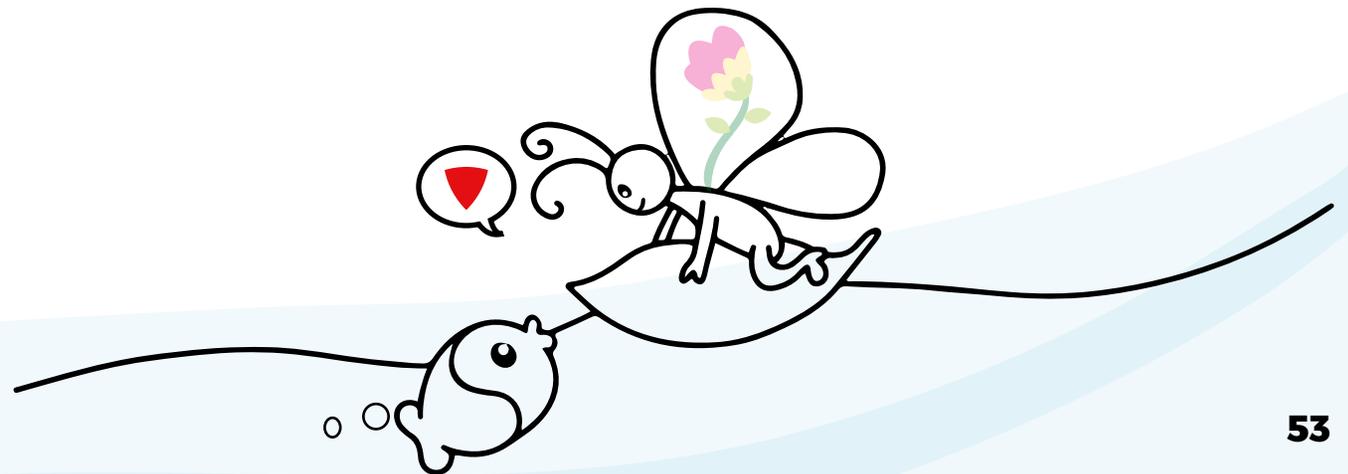
¿Cómo has vivido el hecho de liberar y arrojar tus preocupaciones en la espaciosidad del firmamento?

¿Te ayuda esto a obtener una perspectiva diferente?

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Podríamos pensar que la causa más frecuente de conflictos en el mundo tiene que ver con problemas de comunicación. A continuación te ofrecemos unos ejercicios que te ayudarán a fortalecer tu comunicación asertiva.

Recordá repasar la definición en el Manual y las distintas alternativas para comunicarte asertivamente.



Ejercicio N°1: ¿Cuáles son mis derechos asertivos y los de los demás?

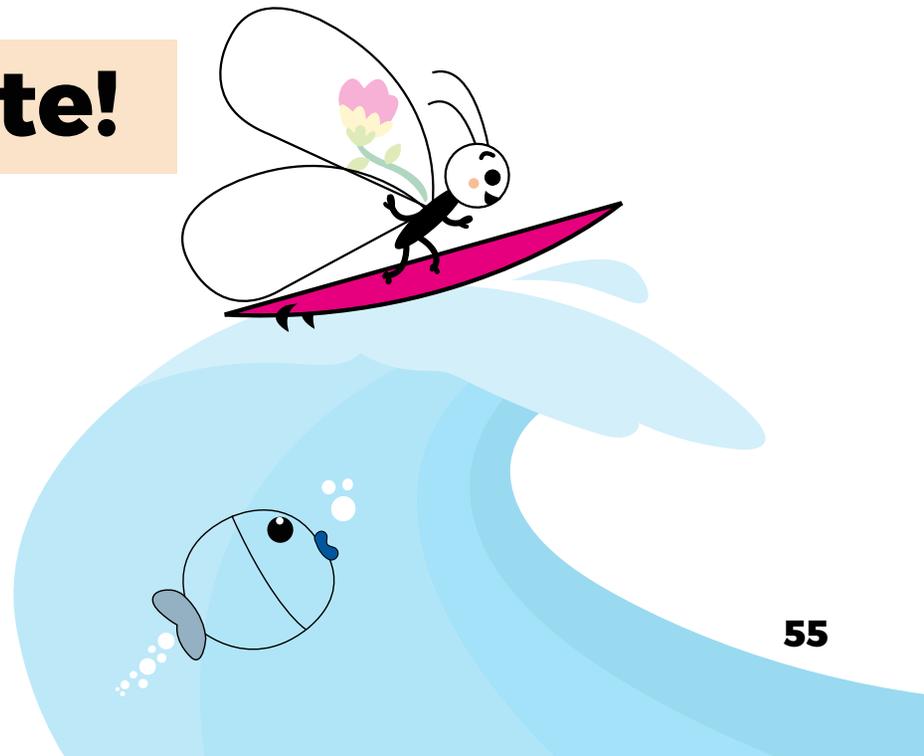
Tienes derecho a...

- Comunicar tus deseos y preferencias.
- Tener tus propias opiniones o creencias.
- A decir “no”, “no, gracias”, “no estoy interesado(a)”.
- A cambiar de opinión, idea o actuación.
- A expresar críticas y protestar por un trato injusto, de manera respetuosa.
- A pedir ayuda o apoyo.
- A no justificarte ante los demás.

Lo interesante es que estos derechos aplican también a las demás personas y aquí es donde nace el equilibrio de la comunicación asertiva, que tiene de fondo el respeto mutuo pero con enfoque de solución.

Entonces con esta hoja de trabajo podés reflexionar acerca de cuáles son los derechos que considerarás fundamentales en 3 ámbitos de tu vida.

¡Adelante!



HOJA DE TRABAJO

¿CUÁLES SON MIS DERECHOS ASERTIVOS Y LOS DE LOS DEMÁS?

YO TENGO DERECHO A:

En mi casa:

En mi trabajo y en la U:

En mi grupo de amistades:

LOS OTROS TIENEN DERECHO A RECIBIR DE MÍ:

En mi casa:

En mi trabajo y en la U:

En mi grupo de amistades:

Ejercicio N°2: ¿Cómo me comunico de manera asertiva?

Seguimos practicando... escribí en estas líneas cómo harías para comunicarte asertivamente si estuvieras en alguna de las siguientes situaciones. Ayúdate con la información del manual.

Escenario A: Le prestás a un amigo(a) uno de tus libros. Te lo devuelve sin algunas páginas.

Escenario B: Estás siendo entrevistado(a) para un trabajo y el entrevistador te pregunta: “¿por qué deberíamos contratarte si no tenés ninguna experiencia en el puesto?”

Escenario C: Tu amigo(a) siempre te pide que le prestés dinero cuando van a salir, pero nunca te paga de vuelta. Comenzás a resentirle que hace eso todo el tiempo.

Escenario D: Tu doctor te prescribe un medicamento pero no te explica para qué es o si tiene algún efecto secundario.

Escenario E: Estás merendando y la persona a tu lado está fumando en dirección a la comida; esto realmente te molesta.

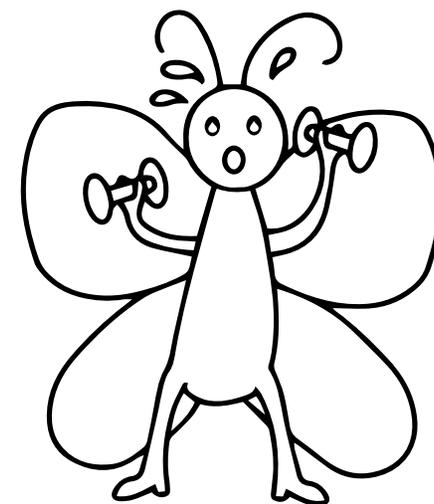
Escenario F: Llevás tu carro a un taller y le pedís al mecánico que te llame y te haga saber cuánto va a costar el arreglo antes de iniciar el trabajo. No te localiza y cuando lo llamas te dice que ya hizo el trabajo y que la factura es por 325,000.00 colones.

Escenario G: Los nuevos zapatos que te compraste hace tres semanas están comenzando a despedazarse. Los llevás de regreso a la tienda donde los compraste.

Recordá, la comunicación asertiva es un entrenamiento, poco a poco podés ir mejorando. Vale la pena tu esfuerzo, pues te permitirá dialogar con calma, con respeto, expresando tus pensamientos y sentimientos sin herir a las otras personas.

Al comunicarte asertivamente, proyectarás seguridad, serás percibido como alguien que se hace respetar siendo respetuoso con las demás personas.

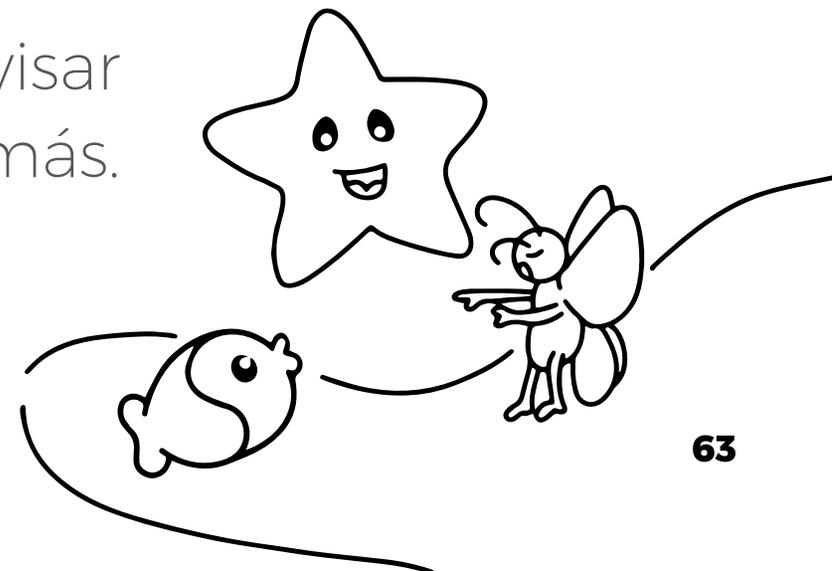
¡Así que sigue practicando!



RELACIONES INTERPERSONALES

Desde nuestra naturaleza humana, requerimos vincularnos. Algunas personas aprecian más la compañía, mientras que otras disfrutan más la soledad. Esto es completamente natural, dado que cada uno de nosotros sabe con qué o con quiénes nos sentimos cómodos para compartir. Si en el camino de la vida hemos encontrado personas que nos han hecho daño, es probable que experimentemos temor a relacionarnos, aunque en el fondo lo añoremos.

Con el siguiente ejercicio podés revisar cómo te estás vinculando con los demás.



Ejercicio N°1: Mi círculo de relaciones.

Instrucciones:

- En primer lugar, pensá cuáles son las personas significativas en tu vida.
- En segundo lugar, situá a esas personas en el "círculo de cercanía" (v. Imagen), poniendo a las personas más cercanas al centro del círculo y a las más lejanas en los círculos externos. La cercanía se define por el grado de confianza y cuán presente está esa persona en tu vida.
- En tercer lugar, reconocé a aquellas personas que te gustaría que se acercaran más al centro de tu círculo y pensá en las estrategias que te permitirían lograrlo.

Podés guiarte con las siguientes preguntas:

¿Qué persona significativa está más cerca del centro?

¿Cómo me siento con el círculo de cercanía?

¿Hay alguna persona que está más lejos del centro de lo que yo quisiera?

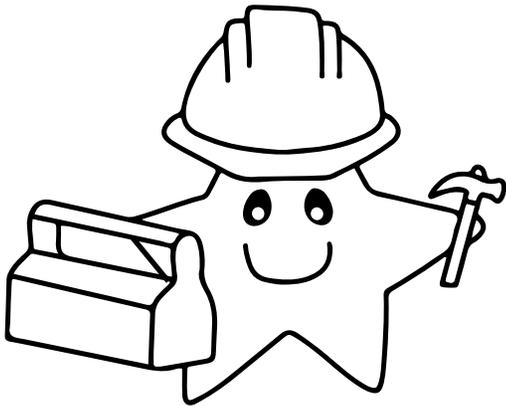
De ser así, ¿de qué manera puedo intentar que esa persona se acerque? y ¿qué cosas puedo hacer yo para acercarme más?

Si, de lo contrario, hay alguna persona muy cerca del centro y quiero tomar distancia, ¿qué necesitaría hacer para lograrlo?

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Ya aprendimos en el manual que los problemas y conflictos son parte de la vida, así como la diferencia entre ambos términos.

Las siguientes estrategias te pueden ser de utilidad:

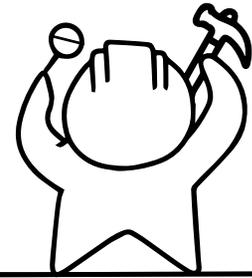


¡Manos a la obra!

Ejercicio N°1: Ficha de Resolución de Problemas



Instrucciones:



Paso 1: Definir el problema, algo bien concreto.

Paso 2: Poner todas las opciones que se te ocurran.

Paso 3: Definir cuáles son las ventajas y las desventajas de cada una.

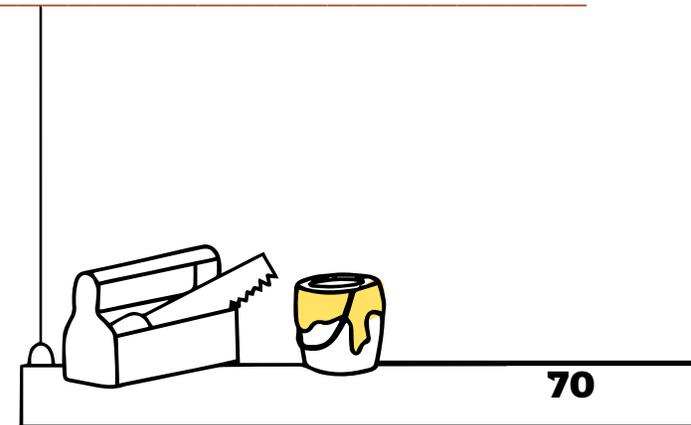
Paso 4: Elegir la mejor opción y ver cómo implementarla.

Problema		
Opciones	Ventajas	Desventajas
¿Cuál es la mejor opción y cómo la voy a implementar?		

Ejercicio N°2: Solución efectiva de problemas

¿Cuál es el problema?

Personas que pueden apoyarme:



Lo que quiero que pase:

Tres cosas que puedo hacer:

- 1.

- 2.

- 3.



Ejercicio N°3: Buscar puntos favorables y puntos no favorables

Problema	A favor	En contra
Problema 1	Hacerlo: No hacerlo:	Hacerlo: No hacerlo:

Problema	A favor	En contra
Problema 2	Hacerlo: No hacerlo:	Hacerlo: No hacerlo:
Problema 3	Hacerlo: No hacerlo:	Hacerlo: No hacerlo:

Ejercicio N°4: Practicando cómo resolver conflictos

Escenario 1	Tu amigo(a) pasa cancelándote planes en el último minuto. La semana pasada lo estabas esperando en un restaurante cuando te llamó para decirte que no iba a poder llegar. Te fuiste sintiéndote herido(a).
¿Cómo resolvés el conflicto?	

Escenario 2	Estás trabajando en un proyecto con un grupo de compañeros, y hay uno de los miembros que no está haciendo sus entregas a tiempo. En repetidas ocasiones has tenido que terminar su trabajo, lo cual ha sido muy frustrante para ti.
¿Cómo resolvés el conflicto?	

Escenario 3	Un amigo(a) suele tomar prestado algunas pertenencias tuyas (un libro / una película / un juego), y usualmente, cuando te las regresa, están dañadas. Quiere nuevamente llevarse una de tus pertenencias, pero te preocupa que vuelva a suceder.
¿Cómo resolvés el conflicto?	

Como ya te habrás dado cuenta, para fortalecer una habilidad para la vida necesitarás de otras que se complementan. Por ejemplo, para la resolución de problemas y conflictos te serán muy útiles las habilidades de la comunicación asertiva, la empatía, el manejo de emociones y así todas se van tejiendo como herramientas al servicio de tu bienestar.

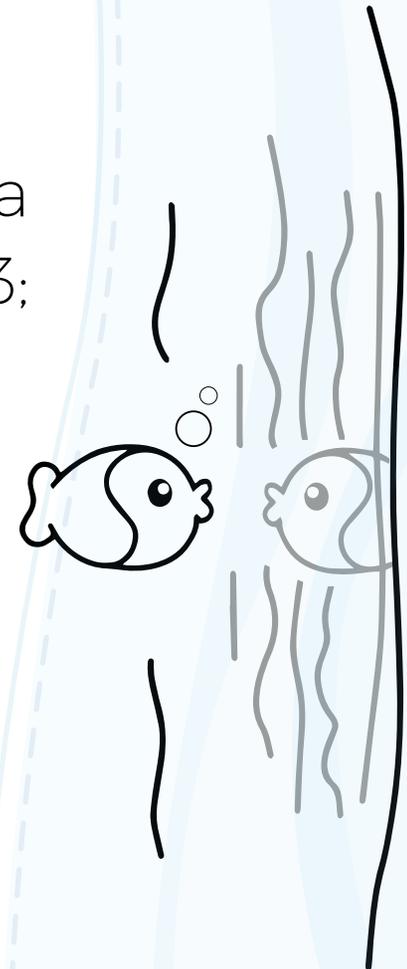
AUTOCONOCIMIENTO

Es probablemente la HpV principal. ¿Es posible el bienestar psicológico sin el autoconocimiento? Probablemente no. El autoconocimiento es finalmente una toma de conciencia, un reconocimiento de quiénes somos, pero también conlleva una responsabilidad. Desde nuestro yo adulto, nos permite una mayor profundidad para identificar y reestructurar nuestro sistema de creencias, actuando sobre él hacia una mayor armonía.

Ejercicio N°1: Preguntas para conocerme mejor.

Es divertido, es como hacerte una entrevista a vos mismo(a).

Algunas preguntas que te podés hacer para conocerte mejor son (Dudas Media, 2023; Riopel, 2019):



- ¿Cómo me describiría en tres palabras?

_____ , _____ y _____

- ¿Cuáles son mis mayores logros hasta ahora, y cómo me han moldeado?

- ¿Cuáles son mis mayores miedos e inseguridades y cómo afectan en mi vida?

- ¿Qué agradezco en mi vida? ¿Cómo cultivo la gratitud?

- ¿Qué tipo de actividades me desafían y me ayudan a crecer como persona?

- ¿Cómo me imagino en el futuro? ¿Qué pasos estoy tomando para llegar ahí?

Ejercicio N°2: Hoja de Auto-Conocimiento

Cuando reconocemos conscientemente y aceptamos quiénes somos desde lo más profundo, así como lo que más deseamos en este mundo, nos visualizamos más abiertos, honestos y verdaderos ante aquellos que nos rodean.

¿Quién soy?

Esta es una pregunta realmente difícil de contestar para muchos de nosotros. Te encontrarás en tu propio viaje para convertirte en alguien más consciente de ti mismo, y mereces ser escuchado.

Llená esta hoja de la manera en la que lo deseés,
escribiendo lo primero que se te venga a la mente.

Soy un ser humano que...

Ama

Quiere

Tiene la meta de

Solía tener miedo a

Se siente impulsado por

Le inspira

Percibe

Tiene el hábito de

Se siente más feliz cuando

Se siente decepcionado cuando

Desearía poder

Cree en

Daría

Algún día va a

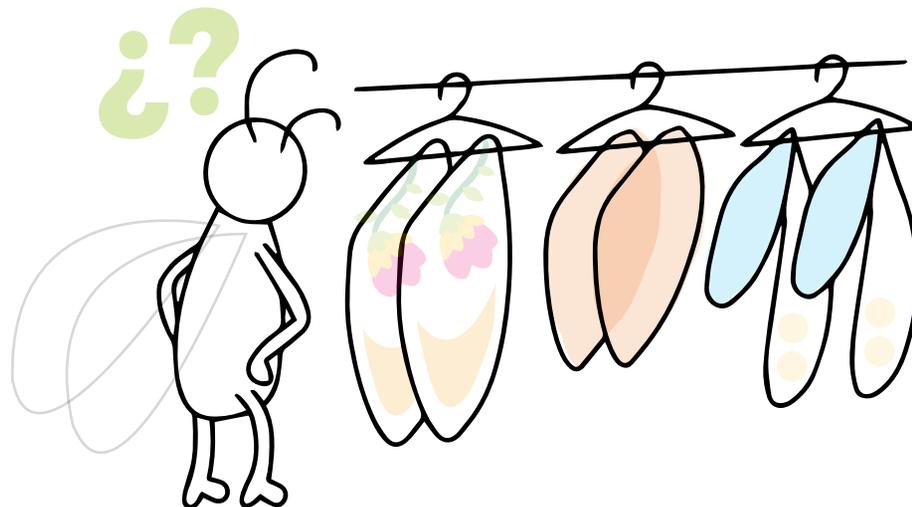
Al terminar de escribir, reflexioná sobre todas esas partes tan maravillosas que te definen como persona. Si lo deseás, compartilo con aquellos más cercanos a vos. Inclusive, si querés, preguntales lo mismo a ellos para conocerlos un poco mejor también.

Elaborado por The Happiness Planner.

TOMA DE DECISIONES

La toma de decisiones es imperativa en la vida adulta, las tomamos todos los días y nos hacemos responsables por sus consecuencias, sean positivas o negativas.

Te ofrecemos 2 ejercicios para fortalecer esta habilidad:



Ejercicio N°1: Técnica B-R-A-I-N

Pensá en una decisión que necesitás tomar, y respondete las siguientes preguntas:

- **Beneficios:** ¿qué cosas buenas pueden suceder si tomo esta decisión?

- **Riesgos:** ¿qué cosas negativas pueden suceder si tomo esta decisión?

• **Alternativas:** ¿cuáles son mis otras opciones?

• **Intuición:** ¿qué me dice mi intuición?

• **Nada:** ¿qué pasaría si decido no hacer nada?

¿A qué conclusión llegaste?

Ejercicio N°2: Decisiones reflejas versus decisiones deliberadas.

El siguiente experimento te ayudará a determinar qué tipo de decisiones solés tomar y podrás reflexionar al respecto.

En esta semana, elegí uno o tres días para hacerlo.

Al llegar la noche, antes de irte a dormir, hacé una lista de todas las decisiones que has tomado durante el día, no importa si son decisiones importantes o cotidianas.

Incluí desde la elección de la ropa del día hasta afrontar una situación compleja.

Ahora podés ir repasando una por una y al lado anotás si fue una decisión refleja o deliberativa.

¿Cuáles son decisiones más automáticas?

¿Cuáles requirieron de tu intuición?

¿Cuáles fueron más pensadas detenidamente?

¿Cuáles decisiones tomaste vos por vos, y cuáles tomaste por los demás?

Este experimento te va a brindar información valiosa sobre tu forma de tomar decisiones, la pregunta es: ¿estás conforme con los resultados del experimento o hay algo que deseés cambiar?

PENSAMIENTO CREATIVO

En el Manual encontrarás mucha información sobre esta habilidad.

¡Claro, esta es la más divertida!

El pensamiento creativo te impulsa a las nuevas ideas, al rediseño, fomenta el aprendizaje, te trae calma, te empodera, en fin, a tener éxito y crecer. Ya sabés, todos somos creativos(as) pero hay quienes tienen esta habilidad como guardadita en el baúl,

¡Vamos a sacarla de allí!

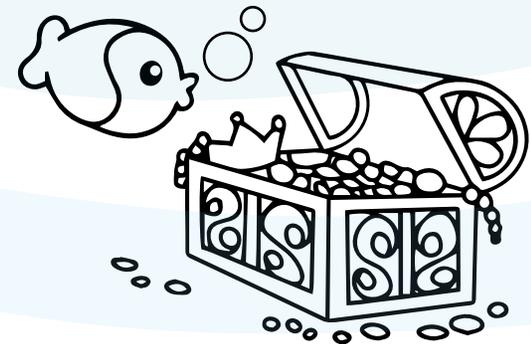
Todo niño o niña es creativo(a); disfruta de descubrir el mundo, se sorprende ante cada acontecimiento y gusta de expresarse. Así fuiste vos y todos.

Preguntate:

**¿Dónde habré dejado mi posibilidad creativa?
¿La ando aquí a mano o de veras la guardé en el baúl?**

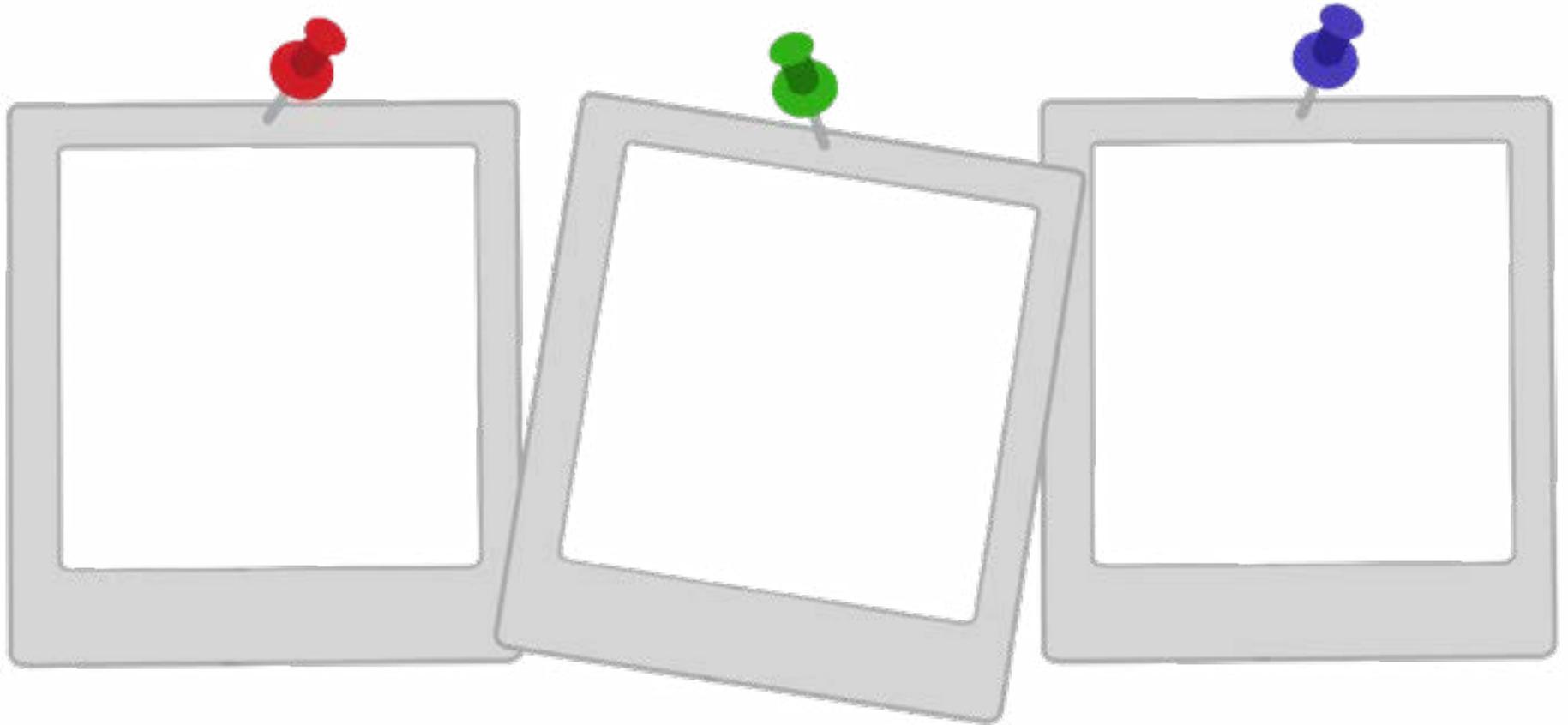
Ejercicio N°1: Mis habilidades creativas

¿Cuáles son las habilidades creativas que reconoces en vos? ¿Te gusta bailar cuando nadie te ve? ¿te gustaría cantar karaoke? ¿Pintar, cocinar, qué es lo tuyo?



Ejercicio N°2: Creá nuevos outfits.

Escogé 3 de tus prendas favoritas de vestir y creá tres combinaciones diferentes a las habituales. Tomá las fotos y pegalas aquí.



Ejercicio N°3: Escribí un cuento. ¡Claro que podés!

De forma intuitiva, escribí las primeras diez palabras que te vengan a la mente, de ellas escogé mínimo cinco y escribí un cuento en el que las palabras vayan apareciendo en algún momento.

¡Dejalo fluir!

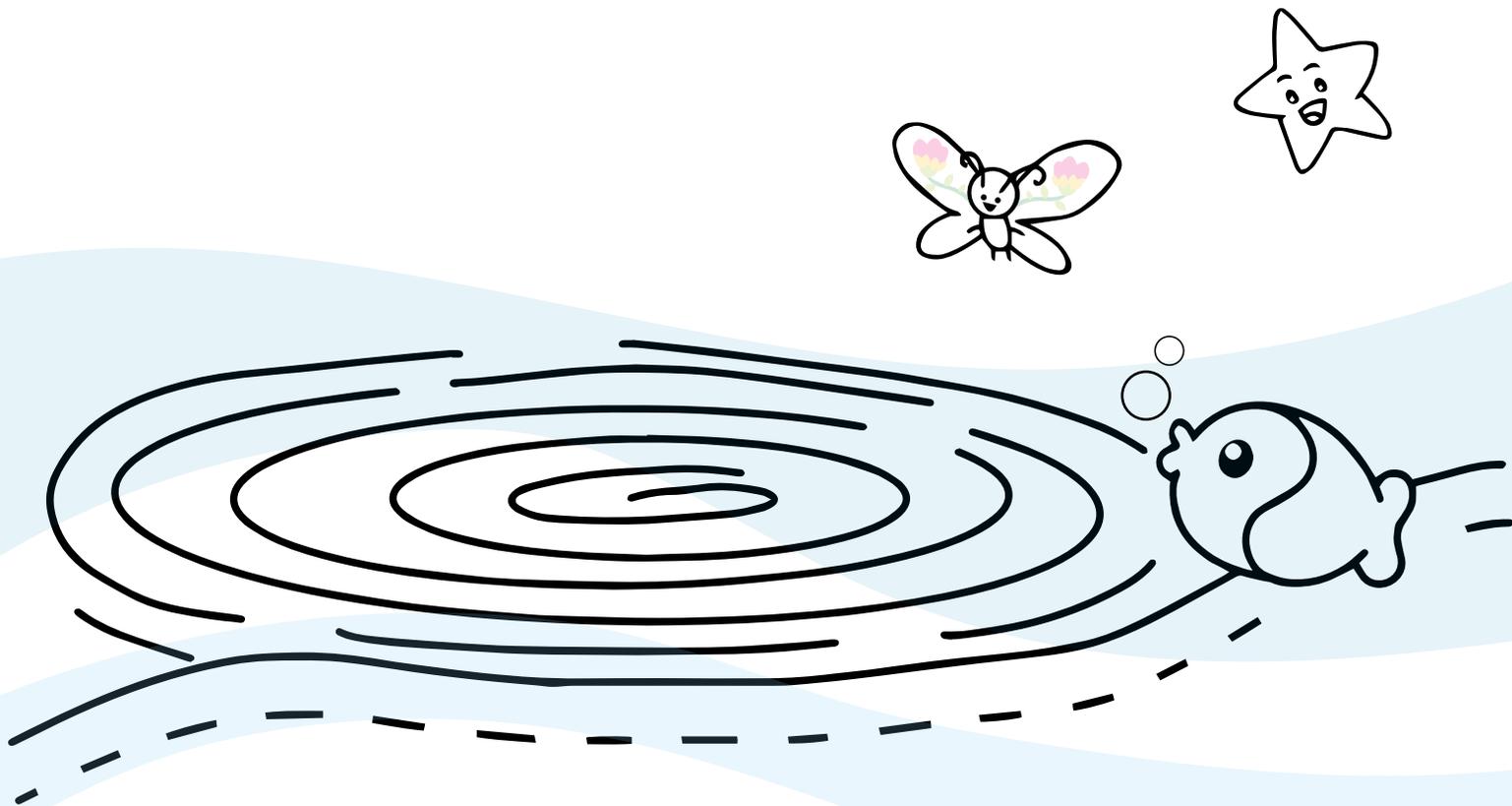
Ejercicio N°4: Hacer una mandala desde cero

Este es todo un desafío, además es una forma de meditación. La palabra “Mandala” se origina del sánscrito y se traduce libremente como “círculo”. Cuando mirás el círculo, lo sentís completo, ¿no? Bueno, de eso se trata. Visualmente, el círculo representa la integridad. Un mandala típico incluye diseños intrincados, que suelen ser de naturaleza simétrica.

Recientemente, los mandalas y los libros para colorear de mandalas se han vuelto muy populares. Muchos consideran que dibujar mandalas es un proceso meditativo y relajante. Los estudios han demostrado que dibujar o colorear mandalas proporciona una gran paz mental y una sensación de calma.

Entonces, la próxima vez que te estresés y te cansés, tomá una hoja, el lápiz de tu elección y comenzá a dibujar. Te sentirás muy, muy bien después de este ejercicio.

¡De verdad funciona!



01. Herramientas esenciales.

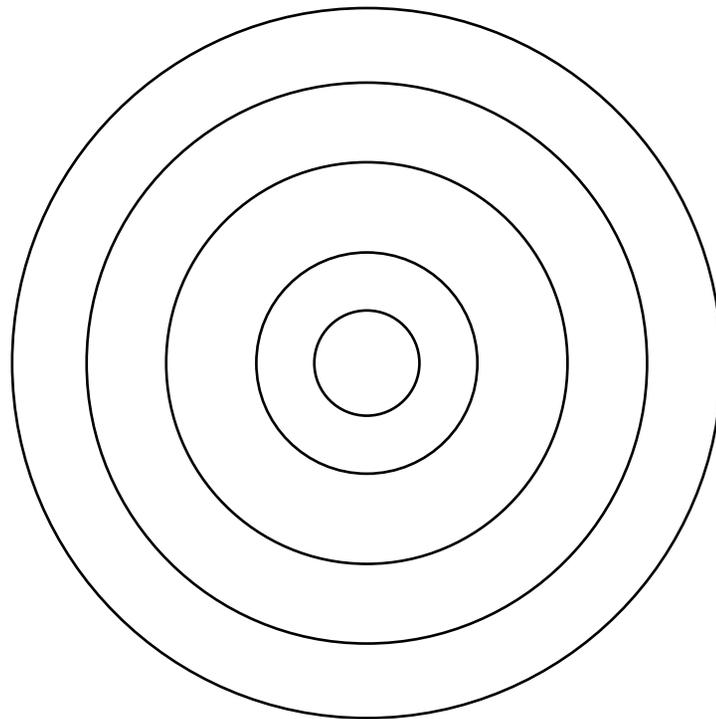
Necesitarás:

- Papel para dibujar.
- Un objeto redondo para dibujar el círculo. Puede ser un compás.
- Lápices y borrador.
- Regla transportadora de las que vienen en los sets de Geometría.

02. El Proceso.

Paso 1: comenzamos:

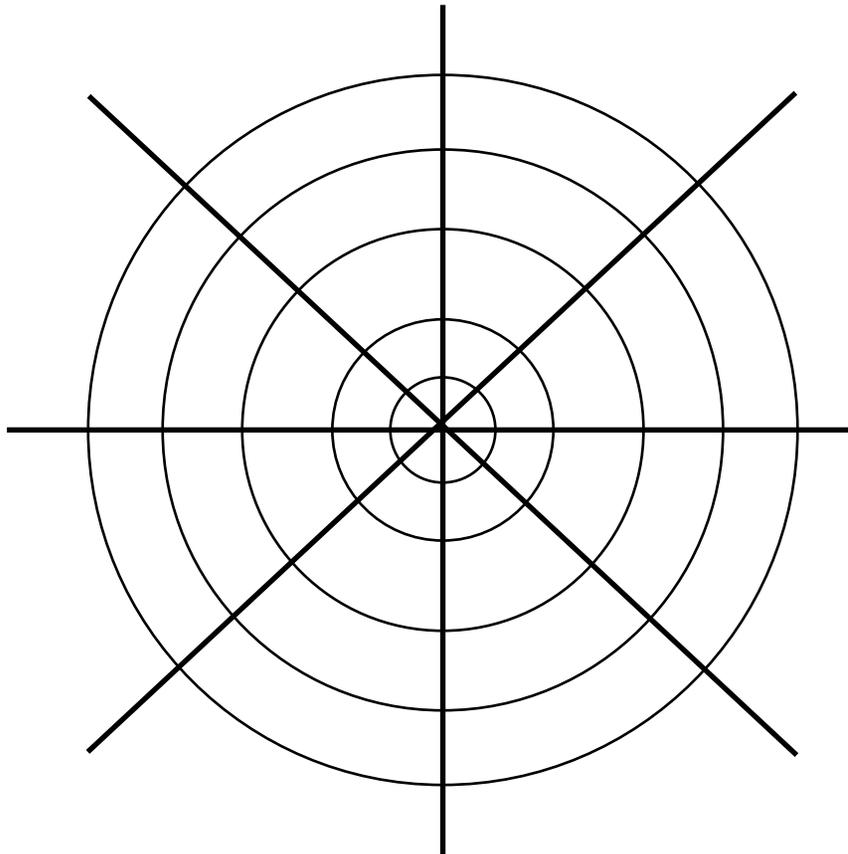
Marcá un punto central en tu hoja, aquí es donde podés usar un compás para dibujar círculos de diferentes tamaños. También podés utilizar algún tipo de objeto redondo como vasos, cintas, etc. Si sos realmente valiente, hacé un círculo a mano alzada. Podés dibujar tantos círculos de diferentes tamaños como querás desde ese punto.



Paso 2: Pautas

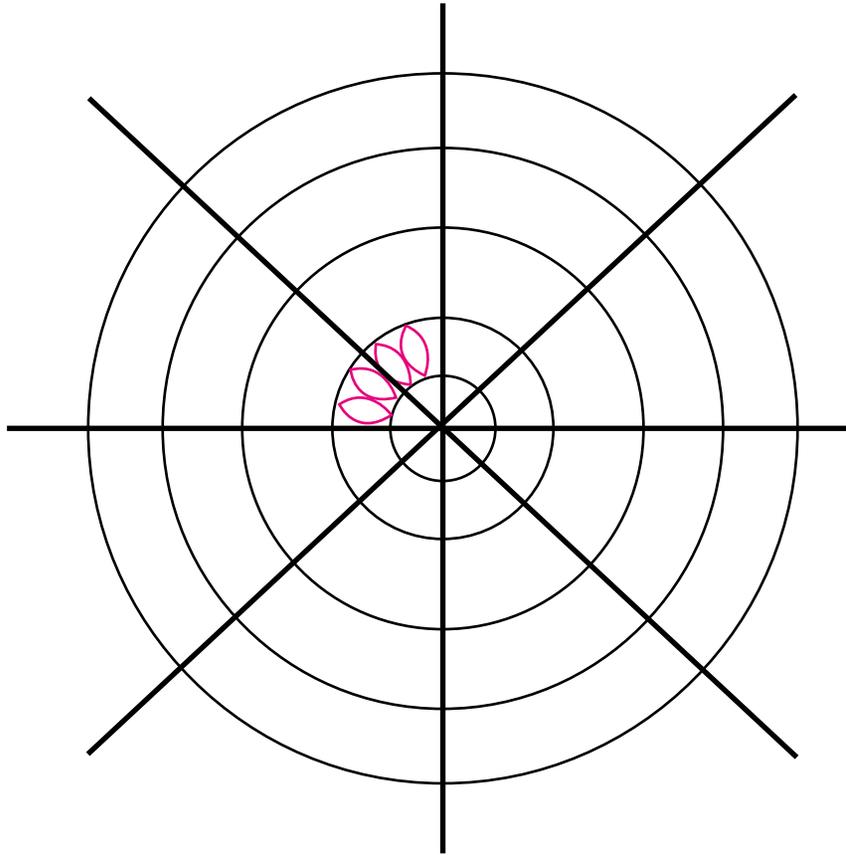
Dibujá 2 líneas a lo largo del punto central para obtener la primera guía. Tu círculo ahora está dividido en 4 cuadrantes. Luego, usá una regla transportadora para crear una división de 45 grados en cualquier cuadrante. Uní los puntos para dividir el cuadrante en más partes.

TIP: en internet podés encontrar guías ya listas por si preferís.



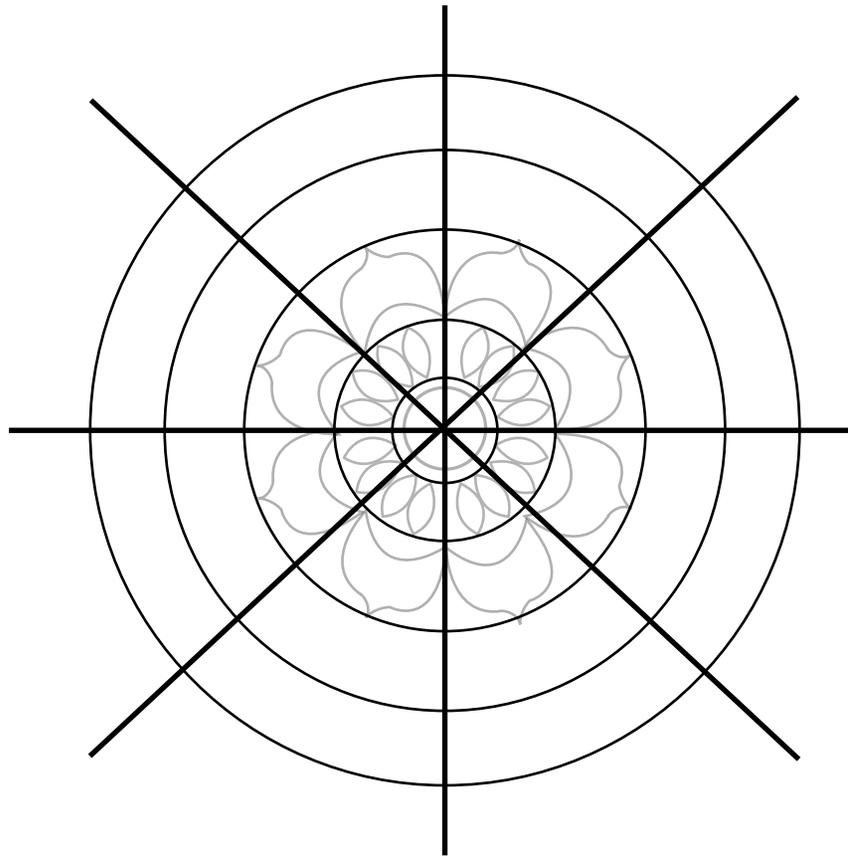
Paso 3: Comenzando el Mandala

Comenzá tu dibujo en el centro. Utilizá cualquier forma simple para empezar, por ejemplo: lágrimas. Esto te da un pequeño elemento floral en el primer círculo. Usando el espacio negativo del círculo, dibujá formas más simples para completarlo.



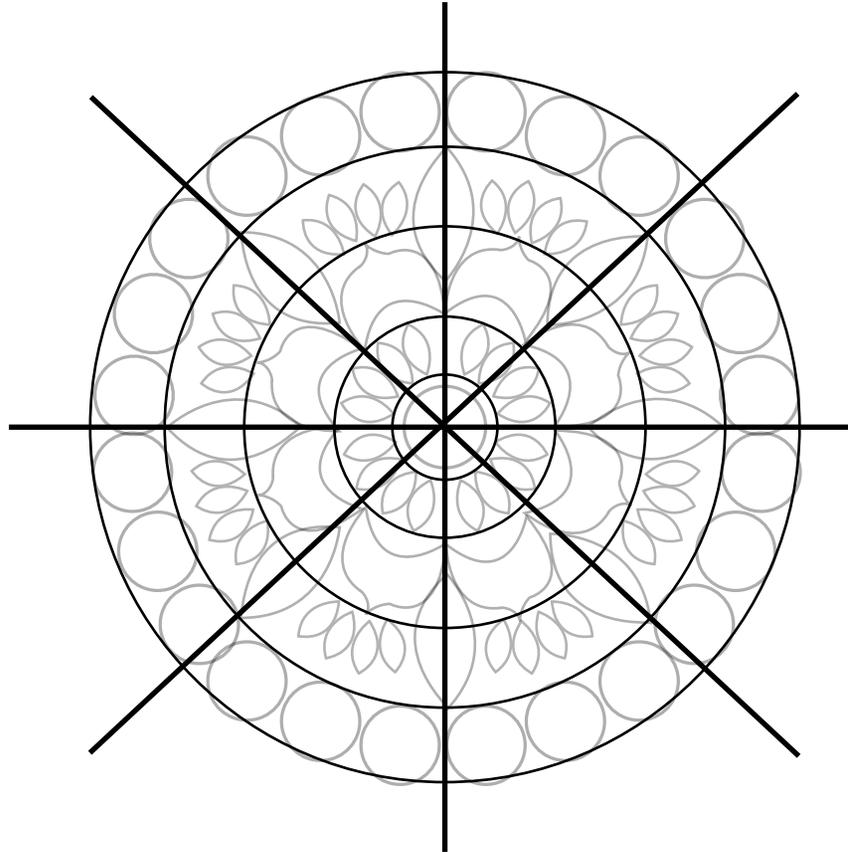
Paso 4: Construí la composición:

Continuá construyendo el dibujo en los distintos círculos. Integrá diferentes formas y patrones para acompañar la composición. Utilizá una variedad de círculos y formas florales para crear los diseños de los siguientes círculos.



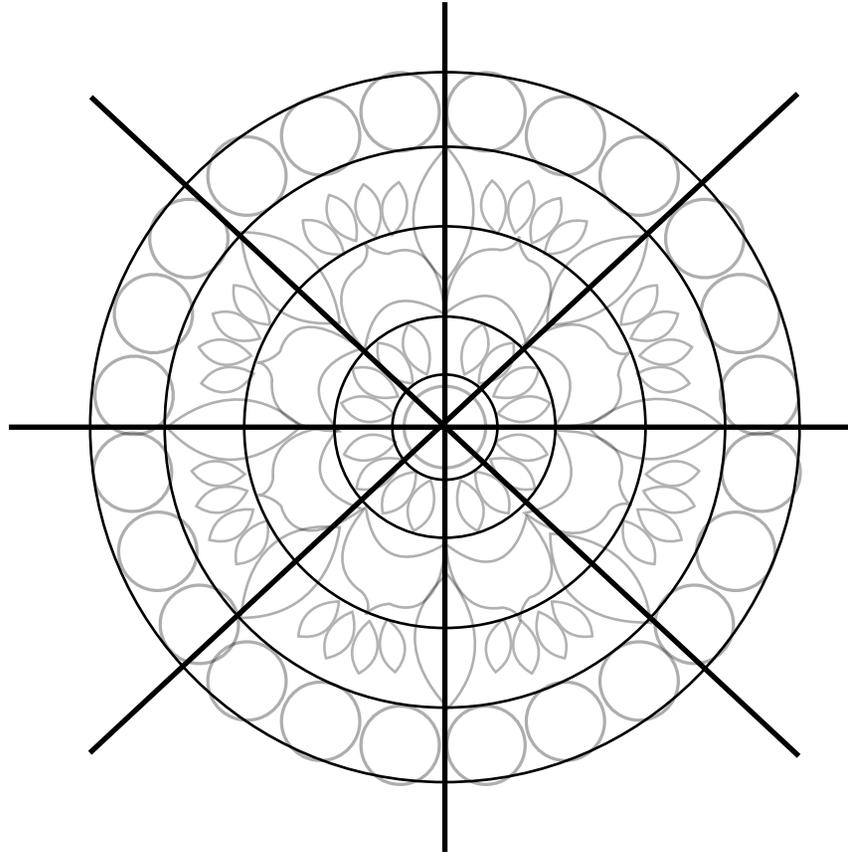
Paso 5: boceto final

Seguí agregando formas a tu mandala, dependiendo de cuántos círculos dibujaste en las etapas iniciales. No te preocupés por la perfección ni porque tus líneas vayan de aquí para allá. El objetivo principal aquí es relajarte con tu dibujo, no hacer algo perfecto. Llegarás allí con más práctica.



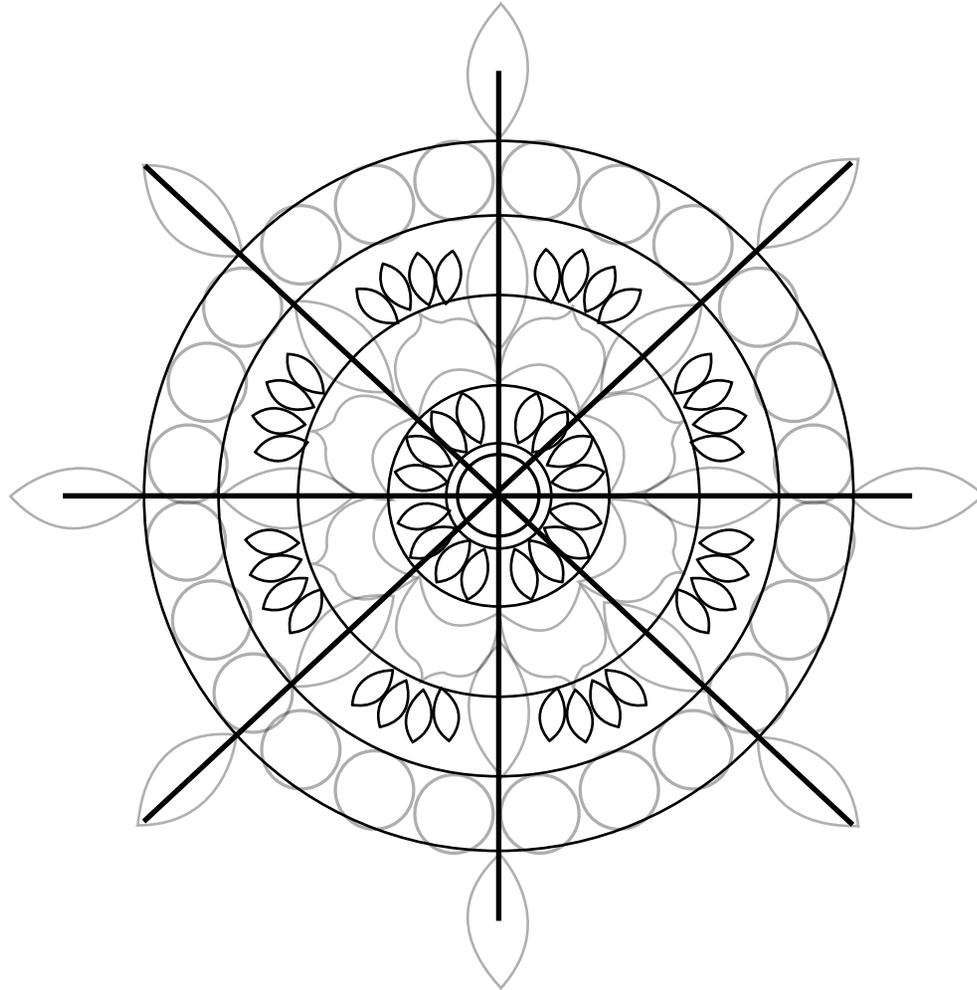
Paso 6: Pintarlo.

Ahora, si dibujaste todo el dibujo a lápiz, entonces es hora de pintarlo. Podés volver a dibujar sobre las líneas del lápiz y editar el dibujo a medida que avanzás.



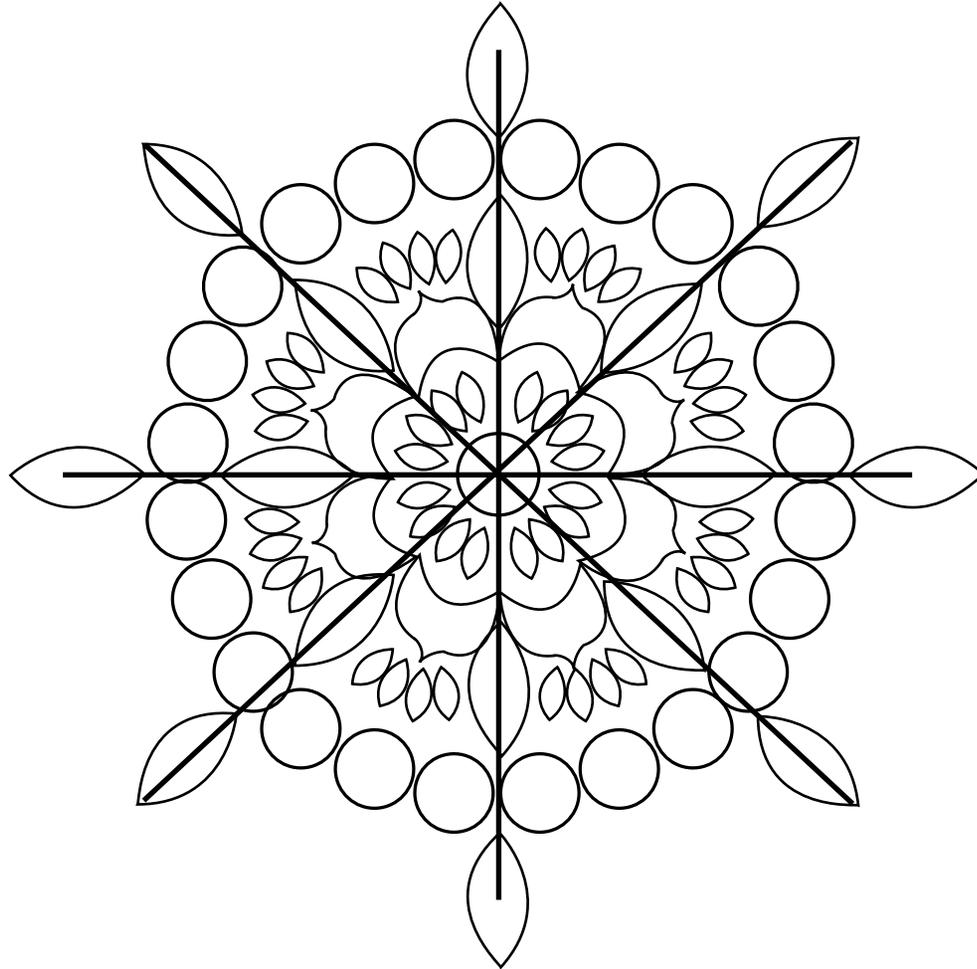
Paso 7: Detallando

Mientras dibujás con un marcador, podés repintar las mismas líneas dibujadas a lápiz o agregar detalles adicionales al dibujo.



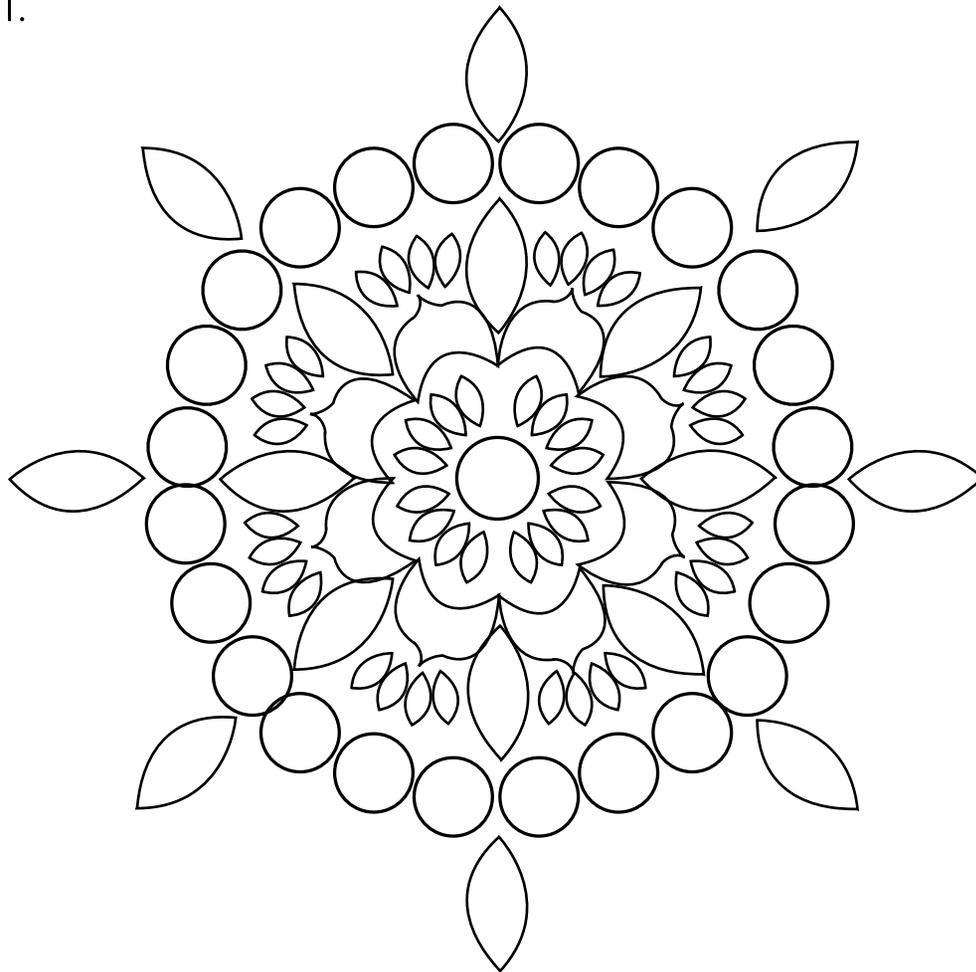
Paso 8: El mandala completo

¡Listo! Tenés un Mandala completo con vos. Borrá todas las líneas de lápiz y listo. Podés agregar más detalles si lo deseás, colorearlo con más marcadores o lápices de color



Paso 9 - Digitalización

¿Querés digitalizarlo? Ahora está listo para ser escaneado. Asegurate de borrar todas las líneas de tu dibujo. Escanealo y cargalo en tu sistema. Utilizá cualquier software de edición de fotografías para limpiar, editar o colorear. También puedes usar Adobe Illustrator si deseás trazar tu diseño y convertirlo en un adorno vectorial.



Paso 10: Colorea tu Mandala

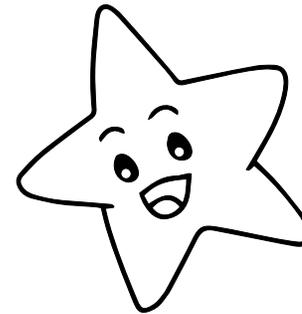
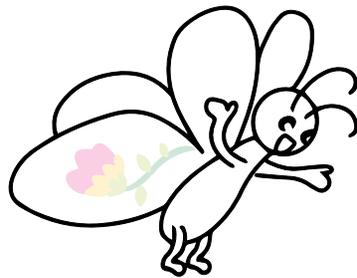
Como mencionamos, podés colorear tu mandala incluso antes de escanearlo o podés hacerlo digitalmente en Photoshop (o cualquier software de edición de fotografías). Los colores que querás usar para tu mandala dependen de vos, probá varias paletas de colores y mirá cuál te gusta más. A continuación te mostramos la imagen del mandala completo.



Dibujá aquí tu mandala

PENSAMIENTO CRÍTICO

Como vimos en el Manual, el pensamiento crítico te permite pensar sobre lo que estás pensando; te permite revisar, replantear, crear.



Luego, ponele signos de interrogación a cada afirmación, así:

- *¿Todos los videojuegos son iguales?*
- *¿Soy súper ansioso(a)?*
- *¿La gente es demasiado egoísta?*
- *¿Siempre la gente aprovecha el fin de semana largo para pedir más vacaciones?*

De esta manera, podés ir cuestionándote lo que escuchás, y abriendo una puerta a comprender mejor lo que pensás sobre una situación en particular.

Ejercicio N°2: Promoviendo mi pensamiento crítico a través del diálogo socrático

A continuación, te compartimos una lista de preguntas para hacerte a vos o a otras personas, con la finalidad de promover tu pensamiento crítico.

Estas preguntas se fundamentan en los indicadores del diálogo socrático, por lo que te permitirán: obtener mayor claridad y precisión sobre lo que decís o dicen los demás, verificar qué tan verídico es o no un pensamiento, considerar los factores o los aspectos que guardan relación con un tema en particular, determinar cuál es la complejidad de un razonamiento y considerar otros puntos de vista o conocimientos al respecto, y finalmente, determinar cuál es la lógica de un pensamiento que es visto como un “todo” (Acosta, 2002).

En resumen, para el pensamiento crítico es importante clarificar, precisar, valorar la exactitud, la pertinencia, la profundidad, la amplitud y la lógica del pensamiento.

• Para clarificar lo que estás escuchando de la otra persona podrías preguntar:

¿Podrías explicar un poco más?

¿Podrías darme un ejemplo?

¿Qué entendés por...?

¿Cuál es el concepto de...?

- **Para conocer la precisión de la información podés preguntar:**

¿Podrías ser más específico?

¿Podrías darme más detalles?

¿Cómo cuáles ejemplos?

- **Para conocer la exactitud de la información podrías preguntar:**

¿Cómo podrías averiguar si esto es cierto?

¿Hay alguna duda sobre la certeza de esto?

¿Es esto evidente para todas las personas?

- **Para conocer la pertinencia de la información podrías preguntar:**

¿Cómo se relaciona esto con el problema?

¿Cómo nos ayuda esto con el problema?

¿Qué tiene que ver esto con...?

- **Para conocer la profundidad de la información podés preguntar:**

¿Qué factores hacen de este problema uno difícil?

¿Cuáles son las dificultades que tenemos que manejar?

¿Qué implicaciones ...?

- **Para conocer la amplitud de la información podés preguntar:**

¿Cómo podemos ver esto mismo desde otra perspectiva?

¿Cómo podemos considerar otro punto de vista?

¿Qué otro punto de vista puede ser válido?

- **Para conocer la lógica de la información podés preguntar:**

¿Todo esto tiene algún sentido?

¿Lo que afirmas es consecuencia de la evidencia?

¿Creés que todo está en orden?

¡Muy bien!

Hemos llegado al final de este Cuaderno de Ejercicios que complementa al Manual En Con-tacto con vos.
Conocer y entender la salud mental.

Esperamos que convirtás este cuaderno en un
compañero de viaje hacia tu bienestar.

¡Un abrazo para vos!

