



# EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

## — DIPLOMADO — VIDA SALUDABLE



### Cuaderno de actividades **Salud mental**

**Diplomado Vida Saludable**  
**Módulo 2 Salud mental. Cuaderno de actividades**

**Secretaría de Educación Pública**  
Delfina Gómez Álvarez

**Subsecretaría de Educación Básica**  
Martha Velda Hernández Moreno

**Unidad de Promoción de Equidad y Excelencia Educativa**  
**Dirección General de Formación Continua a Docentes y Directivos**

**Coordinación general**  
Erika Lucía Argáandar Carranza

**Coordinación académica**  
Norma Sherezada Sosa Sánchez y Juan Carlos Martínez Jardón

**Contenidos**  
Yared Figueroa Ríos

**Colaboración**  
Arelly Hernández Ávila y Mónica Fabiola Montero Alarcón

El presente Módulo fue desarrollado con la asesoría y revisión técnica de la Secretaría de Salud a través del Consejo Nacional de Salud Mental: Lorena Rodríguez Bores Ramírez, Diana Tejadilla Orozco, Daniel Díaz Domínguez, Tania Lucila Vargas Rizo, Gema Torres Suárez, Fátima Moneta Arias, Gema Elena Rodríguez García; Servicios de Atención Psiquiátrica: Juan Manuel Quijada Gaytán, Beatriz Paulina Vázquez Jaime, Judith Márquez Contro, Luis Salinas Torres; JCF en SAP: Reyna Itzayana Aranda Martínez, Luis Enrique Vidal Naranjo, Tania Itzel Hernández Garcilazo, Osvaldo Daniel López Cardona, Diego Emilio Zamora Sánchez; Comisión Nacional contra las Adicciones: Evalinda Barrón Velázquez, Daniela Videgaray Arias, y del Instituto Mexicano del Seguro Social de la Coordinación de Bienestar Social: Olga Georgina Martínez Montañez, Roberto Karam Araujo, Alejandra Madrigal Villegas, Martha Beatriz Rivera Fernández, Gabriela Guerrero Nava y Diana Rocha Quintanar

Agradecemos las observaciones y recomendaciones de mejora de las maestras y los maestros de educación preescolar, primaria y secundaria, que participaron en la revisión de los materiales de este Diplomado

**Diseño y coordinación editorial**  
Cherish Hernández Montoya

**Apoyo editorial**  
Irving Alegría Ramírez, Arelly Hernández Ávila y Patricia Flores Espinoza

Primera edición Diplomado Vida Saludable 2021. Módulo 2 Salud mental. Cuaderno de actividades

D.R. © 2021. Secretaría de Educación Pública. Avenida Universidad no. 1200 Col. Xoco, 03330, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México

Hecho en México. Distribución gratuita





## Presentación

Hablar de salud mental es de suma relevancia para el bienestar individual y colectivo. Ésta coadyuva a la salud física, ya que permite a las personas alcanzar un completo estado de bienestar integral y buscar su máximo potencial en las diferentes esferas de la vida.

Lograr un desarrollo personal y social adecuado requiere la adquisición de habilidades de autocuidado que nos permitan gestionar lo que pensamos y sentimos, controlar nuestros impulsos, establecer límites personales, actuar de manera asertiva y llevar a cabo prácticas de ocio y tiempo libre, esto nos permitirá alcanzar un estado de equilibrio que podrá brindarnos una adecuada salud mental.

## Objetivo

Que las maestras y los maestros reconozcan la importancia del autocuidado como herramienta para fortalecer su salud mental y mejorar la relación con las personas que les rodean, mediante la adquisición de conocimientos y técnicas que pueden poner en práctica en su vida diaria.

Duración: 30 horas

# Estructura



## 1. Vivo mis emociones

Hablar de emociones es algo a lo que muchas personas aún no están habituadas, ya sea porque se les enseñó que es algo privado, o porque sigue existiendo en diferentes culturas la idea de que mostrar las emociones propias y hablar sobre éstas es algo que nos hace demostrar vulnerabilidad ante el resto de las personas, o es una práctica que solo se lleva a cabo dentro de un ambiente terapéutico. Lo cierto es que identificar nuestras emociones, demostrarlas de forma adecuada y hablar sobre ellas, son prácticas que contribuyen a mantener nuestra salud mental y las relaciones interpersonales.

Pensemos por un momento en lo que sucede cuando nos preguntan: ¿cómo te sientes?, tendemos a responder “bien”, “mal” o “más o menos”, y dependiendo de la confianza con la persona que lo pregunta, podemos compartir un poco más. Sin embargo, en ocasiones no queremos o podemos hablar de lo que estamos sintiendo pues no logramos identificar exactamente qué es lo que sentimos, no sabemos cómo expresarlo, no tenemos control sobre ello, o simplemente porque aprendimos que no es correcto hablar sobre esto. Si en este momento te preguntas ¿cómo me siento?, ¿qué te responderías?

Pero vamos paso a paso, definamos primero qué son las emociones. Humberto Maturana (1988) menciona que se cree que lo que nos da humanidad y nos distingue de otros animales, es el ser racionales, sin embargo, el definirnos exclusivamente como seres racionales nos hace vivir en una cultura que desvaloriza las emociones y no nos permite ver el entrelazamiento cotidiano entre la razón y la emoción y que constituye nuestro vivir humano. Afirma entonces, que lo humano se constituye por este entrelazamiento y que todas nuestras acciones tienen un fundamento emocional, el cual, contrario a lo que se puede pensar, no es limitante, el conocer y reconocer la base emocional de nuestro actuar nos abre posibilidades de acción y comunicación que pueden enriquecer nuestro estar en el mundo.

Entonces, ¿qué es una emoción?

Entre las definiciones que se han realizado desde distintos campos de estudio, destacamos las siguientes:

- ◆ “Es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción... se activa a partir de un acontecimiento... que puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario... su percepción puede ser consciente o inconsciente... en la respuesta emocional se pueden identificar tres componentes: neurofisiológico, comportamental y cognitivo” (Bisquerra, 2015).
- ◆ “Sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar” (Brody, 1999, citado en Bericat, 2012).
- ◆ “Una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior y va recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional” (Denzin, 2009, citado en Bericat, 2012).
- ◆ “Una compleja y organizada predisposición a participar en ciertas clases de conductas biológicamente adaptativas... caracterizada por unos peculiares estados de excitación fisiológica, unos peculiares sentimientos o estados afectivos, un peculiar estado de receptividad, y una peculiar pauta de reacciones expresivas (Epstein, 1984, citado en Kemper, 1987).

En este Módulo nos basaremos en la definición elaborada por Paul Ekman (2003), quien concibe a las emociones como un proceso, un tipo muy particular de apreciación que se da de forma automática y que es influenciada por nuestro pasado evolutivo y personal, en la que percibimos que algo importante para nuestro bienestar está ocurriendo, por lo que se activa un conjunto de cambios psicológicos y conductas emocionales para afrontar la situación. En otras palabras, nos preparan para lidiar con situaciones importantes sin siquiera tener que pensarlo, ya que se

dan de forma espontánea, lo que significa que no escogemos sentir las, sólo suceden automáticamente.

Las emociones se activan a partir de un acontecimiento o estímulo que puede ser interno, por ejemplo, un dolor de muelas, pensar en una situación determinada, imaginar un logro que nos hace ilusión, etc., y externo (Bisquerra, 2015), como ver discutir a dos personas o que alguien nos abrace y nos diga que nos quiere. Así mismo, la respuesta emocional tiene componentes fisiológicos (sentir el pecho apretado), conductuales (huir ante una situación que provoque temor), cognitivos (pensar que estamos en peligro) y experienciales (evaluar lo que sucede respecto a previas experiencias).

### Emoción y sentimiento ¿son lo mismo?

Como podemos ver, una emoción es una respuesta a cambios que se generan interna o externamente, cuando hablamos de sentimiento, nos referimos a la toma de conciencia de la emoción. Los sentimientos son dirigidos hacia una persona o un objeto, por ejemplo, tenemos amor hacia una persona, rabia hacia alguien más o pena por la pérdida de un objeto con valor sentimental (la guitarra que te regaló tu papá al egresar de la escuela); algunos ejemplos de sentimientos son el amor romántico, la amistad, el patriotismo, etc. A diferencia de una emoción que puede durar desde un minuto a varias horas, los sentimientos pueden tener una larga duración en el tiempo, incluso toda la vida (Bisquerra, 2015).

¿Hay emociones buenas y malas?

Cuando hablamos de las emociones, tendemos a separarlas en positivas y negativas, consideramos como positivas aquellas que nos causan placer y como negativas las que generan displacer, erróneamente hemos aprendido que es mejor no experimentar ni expresar estas últimas, y las hemos etiquetado como “malas”. Vamos a revisar cuál es la clasificación de las emociones, la función que tienen para nuestra vida y si pueden considerarse “malas” o “buenas”.

Lazarus (1991, citado en Bisquerra, 2015), propone la siguiente clasificación de las emociones:

Emociones negativas	Emociones positivas	Emociones ambiguas
<p>Son experimentadas ante acontecimientos que son valorados como amenaza, pérdida, una meta bloqueada, dificultades que surgen en la vida cotidiana, etc.</p> <p>Requieren energías y movilización para afrontar la situación de forma más o menos urgente.</p> <p>Algunas emociones negativas son: miedo, ira, ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, asco.</p>	<p>Se experimentan ante acontecimientos que se valoran como un avance respecto de los objetivos personales centrados en asegurar la supervivencia y progresar hacia el bienestar.</p> <p>Estas emociones son agradables y proporcionan disfrute y bienestar.</p> <p>Algunas emociones positivas son la alegría, el orgullo, el amor, el afecto, la felicidad.</p>	<p>Pueden ser positivas o negativas, según la circunstancia en la que se presenten. Por ejemplo, una sorpresa puede ser positiva o negativa según lo que la ocasione, la esperanza se experimenta ante algo que ocasiona sufrimiento y que confiamos que se podrá superar.</p> <p>Algunas emociones ambiguas son la sorpresa, la esperanza, la compasión, emociones estéticas (aquellas que experimentamos ante una obra de arte y ante la belleza).</p>

Es importante resaltar que todas y cada una de las emociones son legítimas y hay que aceptarlas y experimentarlas. La clasificación de algunas emociones como “negativas” no es porque sean “malas”, sino que, precisamente, se les asocia con el displacer que ocasionan o con la conducta que algunas personas tienen posterior a experimentarlas (Bisquerra, 2015), por ejemplo, golpear a alguien al experimentar ira, pero esto no tiene tanta relación con la emoción como con la capacidad personal de gestionar de manera adecuada las emociones.

Resistirnos a vivir las emociones negativas puede derivar en afectaciones a nuestra salud emocional, puesto que cumplen con una función muy importante para la adaptación y el ajuste personal, por ejemplo, la ira puede generar respuestas de evitación o de confrontación, la cólera facilita las reacciones defensivas (Chóliz, 2005), el miedo impulsa la huida ante un peligro real o inminente asegurando la supervivencia, la ansiedad nos permite estar vigilantes ante lo que pueda ocurrir, etc. (Bisquerra, 2015).

Martin Seligman (2003) señala que las emociones consideradas negativas, como el temor, la tristeza y la ira, representan nuestra primera línea de defensa contra amenazas externas, el temor nos alerta que se acerca un peligro, la tristeza nos anuncia que la pérdida es inminente y la ira nos dice que están abusando de nosotros; en términos evolutivos, el peligro, la pérdida y la ofensa representan amenazas para nuestra supervivencia.

Las emociones positivas cumplen también con diversas funciones, la alegría nos permite continuar con nuestros planes (Bisquerra, 2015), la felicidad favorece los vínculos sociales y las relaciones interpersonales, etc. (Chóliz, 2005).

De igual forma, tienen un objetivo fabuloso en la evolución, ya que amplían y hacen más duraderos nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales, lo cual aumenta las reservas de las que podemos echar mano cuando nos enfrentamos a una amenaza o una oportunidad. Al mantener una postura más positiva ante las situaciones que se nos presentan, aumentamos nuestro bienestar y las probabilidades de que nuestras relaciones interpersonales prosperen (Fredrickson, 1998, citado en Seligman, 2003). Promueven la salud psicosocial, intelectual y física, y sus efectos permanecen por un largo periodo aún después de que la emoción se ha desvanecido, favorecen la regulación del comportamiento futuro en la persona y son elemento clave en la autorregulación de las propias emociones (Seligman, 2003).

Dicho lo anterior, es importante aclarar que, el hecho de que en tu vida haya un número considerable de emociones positivas no significa que ante una adversidad no experimentarás algún tipo de pesar (Seligman, 2003). La vida no está hecha de blancos y negros, contempla una gama espectacularmente amplia de colores y de claroscuros que en ocasiones nos permiten experimentar alegrías, amor y orgullo, y otras veces ira, enojo o desencanto, la clave está en no evitarlas, es decir permitirnos vivir, identificar y expresar estas emociones, y poder llegar a un estado de plenitud que nos permita elegir, aceptar y comprometernos con la realidad y nuestro entorno tal cual es.

La conciencia emocional, de acuerdo con Bisquerra (2015), es la capacidad de adquirir conciencia de las propias emociones y de las de otras personas, incluye la habilidad para interpretar el clima emocional en una situación determinada. Un aspecto muy importante para el reconocimiento de las emociones es darles nombre, es decir, tener la capacidad de utilizar un vocabulario emocional adecuado y utilizar

las expresiones que sean las adecuadas en el contexto cultural para referirse a los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2015).

El psicólogo Paul Ekman (2003), después de años de investigaciones realizadas en distintas culturas, llegó a la conclusión de que en todas ellas y en general, las personas experimentamos seis emociones universales y que seguramente te resultarán familiares, sus nombres son: felicidad, enojo, asco, sorpresa, tristeza y miedo. A estas emociones también se les ha denominado como emociones básicas o primarias, y constituyen los elementos fundamentales de la vida emocional.

Para saber en qué consisten, te invitamos a leer sus definiciones:

## Emociones universales de Ekman

### Felicidad

Regularmente surge de experiencias placenteras. Puede utilizarse como equivalente a alegría.

### Miedo

Surge ante la amenaza de daño, ya sea físico, emocional o psicológico, real o imaginario. Aunque se le ha considerado como una emoción negativa, cumple con una importante función al mantenernos a salvo pues nos moviliza ante un posible peligro.

### Enojo

Surge cuando nos vemos impedidos para lograr una meta y/o cuando somos tratados injustamente. En su expresión más extrema, el enojo puede llegar a ser peligroso, debido a su potencial conexión con la violencia.

### Tristeza

Resulta de la pérdida de alguien o de algo importante. Las causas de la tristeza varían enormemente, de acuerdo al concepto personal y cultural que se tenga acerca de la pérdida. Mientras que la tristeza es considerada una emoción negativa, cumple con la función de señalarnos cuándo necesitamos recibir ayuda o ser reconfortados.

### Asco

Surge como un sentimiento de aversión hacia algo que nos resulta ofensivo o insultante. Podemos sentir asco por algo que percibimos con nuestros sentidos (vista, olfato, tacto, oído, gusto), por las acciones o apariencia de alguien e incluso por las ideas de una persona o grupo de personas.

### Sorpresa

Surge cuando nos encontramos con sonidos o movimientos repentinos e inesperados. Es la emoción universal más corta en duración (un par de segundos), y su función es enfocar nuestra atención en determinar qué es lo que está pasando y si es o no algo peligroso. Una vez que nos percatamos de qué es lo que está sucediendo, la sorpresa desaparece para dar paso a otra emoción, como miedo, diversión, alivio, enojo, etc., esta va a depender de la situación que haya causado la sorpresa.

Fuente: Elaboración propia con base en información de Paul Ekman (2003).

Comúnmente, tendemos a identificar y nombrar nuestras emociones utilizando los términos mencionados, pero existe un amplio vocabulario que puede ayudarnos a precisar de mejor forma la emoción que estamos experimentando, por ejemplo, tal vez decimos “tengo miedo” como una descripción básica y general de lo que sentimos, pero, si observamos el siguiente Gráfico de las emociones, basado en la propuesta de Ekman (2003) quien las agrupa y ordena de acuerdo con la intensidad con la que se experimenta cada una de ellas, notaremos que existe más de una emoción relacionada con el miedo que podría describir con exactitud lo que sentimos en ese momento.

Gráfico de las emociones



Fuente: Elaboración propia con base en información de Paul Ekman (2003).

A continuación, te presentamos las definiciones de las emociones que contempla este gráfico:

<b>Emoción relacionada con la felicidad</b>	<b>Definición</b>
Placer sensorial	Disfrute que se consigue por medio de uno de los cinco sentidos: vista, oído, tacto, gusto y olfato.
Regocijo	Sentimiento cálido y enaltecedor que las personas experimentan cuando ven actos de bondad, amabilidad y compasión humanas. También se le llama elevación.
Compasión/ Alegría	Gozo que se experimenta cuando uno actúa para aliviar el sufrimiento de otra persona.
Diversión	Sentimientos bulliciosos ligeros de gozo y buen humor.
Alivio	Cuando se evita o llega a su fin algo que se esperaba fuese desagradable, en especial la amenaza de un daño.
Paz	Experiencia de tranquilidad y satisfacción.
Orgullo	Profundo placer o satisfacción derivado de los propios logros o de los logros de personas allegadas.
Asombro	Experiencia de algo muy sorprendente, hermoso, prodigioso o difícil de creer.
Excitación	Entusiasmo sumamente fuerte e intenso.
Éxtasis	Deleite intenso, estado de grandiosa felicidad, que puede llegar a ser abrumadora.

<b>Emoción relacionada con la tristeza</b>	<b>Definición</b>
Decepción	Sentimiento de que no se están cumpliendo las expectativas.
Desánimo	Es la creencia de que no se puede lograr algo después de repetidos fracasos tras intentarlo.
Congoja	Sentimiento de tristeza que impide pensar claramente.
Resignación	Creer que ya no hay nada que hacer ante determinada situación.
Impotencia	Darse cuenta de que no se puede hacer nada para mejorar o hacer más fácil la situación que se enfrenta.
Desesperanza	Creer que nada bueno vendrá en el futuro.
Desdicha	Fuerte sensación de sufrimiento o infelicidad.
Desolación	Perder la esperanza de que una situación negativa mejore o cambie.
Aflicción	Tristeza por experimentar una gran pérdida.
Pesar	Mezcla de estrés y tristeza, regularmente causada por una pérdida.
Angustia	Tristeza o sufrimiento experimentada en niveles de muy alta intensidad.

<b>Emoción relacionada con el miedo</b>	<b>Definición</b>
Inquietud	Previsión de la posibilidad de peligro.
Nerviosismo	Incertidumbre respecto a si hay un peligro.
Ansiedad	Miedo ante una posible amenaza que puede ser real o no, e incertidumbre sobre las propias habilidades para hacerle frente.
Temor	Previsión de un peligro grave.
Desesperación	Una respuesta a la incapacidad para aminorar el peligro.
Pánico	Miedo repentino e incontrolable.
Horror	Mezcla de miedo, repugnancia y conmoción.
Terror	Miedo muy intenso y abrumador.

<b>Emoción relacionada con el asco</b>	<b>Definición</b>
Descontento	Molestia contra algo o alguien.
Aversión	Deseo de evitar algo que nos disgusta.
Desagrado	Respuesta a un mal sabor u olor, un objeto o una idea. Puede ser literal o metafórico.
Repugnancia	Fuerte desagrado hacia algo, comúnmente una idea o un concepto.
Rechazo	Mezcla de asco y aversión.
Aborrecimiento	Mezcla de asco muy intenso y odio.
Odio	Asco muy intenso enfocado en una persona o en uno/a mismo/a.

<b>Emoción relacionada con el enojo</b>	<b>Definición</b>
Fastidio	Enojo muy leve causado por molestias o inconvenientes.
Frustración	Respuesta tras no haber podido superar un obstáculo pese a repetidos intentos.
Exasperación	Pérdida de paciencia cuando algo o alguien nos molesta constantemente.
Confrontación	Inclinación a prolongar los desacuerdos.
Amargura	Enojo que se deriva de que alguien nos ha tratado de forma injusta.
Vengatividad	Deseo de tomar represalias después de que alguien nos hizo daño.
Furia	Enojo muy intenso, incontrolable, que puede llegar a ser violento.

¿Qué te parece este planteamiento para ampliar el vocabulario emocional? ¿Verdad que no es lo mismo sentirse “feliz” que sentirse “orgullosa/o”, aun cuando la emoción base es la felicidad?

### Actividad 1. Coloreando mis emociones

A lo largo del día vivimos diferentes situaciones o tenemos diferentes pensamientos o evocaciones que nos hacen experimentar emociones distintas. Las emociones tienen una duración corta, regularmente duran unos cuantos segundos o minutos, aunque en ocasiones pueden durar varias horas o días, pero difícilmente durarán semanas o meses (Bisquerra, 2015), es así, que resulta imposible experimentar una sola emoción a lo largo de un día.

Para llevar a cabo esta actividad vas a imprimir y recortar el Gráfico de las emociones, puedes también tomarle una foto para tenerlo a la mano o dibujarlo en un cuaderno, tomando en cuenta los colores que se indican.

## Gráfico de las emociones



Fuente: Elaboración propia con base en información de Paul Ekman (2003).

Ahora, imprime y recorta también el formato para el registro de tus emociones, o si lo deseas, puedes copiarlo en un cuaderno, la idea es que siempre lo tengas a la mano junto con el Gráfico de las emociones.

## Registro de mis emociones

Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Realiza un registro de las emociones que experimentes diariamente a lo largo de una semana de la siguiente forma: todos los días realizarás tres registros diarios de tus emociones a diferentes horas del día, escribiendo la emoción que experimentas y señalándola con el color que le corresponde en el Gráfico, y así lo repetirás durante 7 días. Es importante responder con honestidad, recuerda que no hay emociones “buenas”, “malas” ni correctas.

Recuerda que de acuerdo con lo revisado anteriormente, la sorpresa es una emoción que se presenta de forma muy breve para después dar paso a alguna de las otras emociones, dependiendo de la situación que haya originado la sorpresa, por lo que

te pedimos que, en caso de experimentarla, lo señales y escribas también la emoción consecuente.

Pon atención a las situaciones en las que aparecen las emociones y a cómo las experimentas: ¿cuáles son las más comunes? ¿qué te dice eso? Identifica si hay alguna emoción que experimentes con más frecuencia, ¿a qué crees que se deba?

Una vez que finalicen los 7 días, revisa tu Registro, ¿qué llama tu atención? ¿cómo identificaste las emociones que experimentaste? ¿Fue por la sensación corporal, por el pensamiento que aparecía o por ambos? ¿por qué crees que hay una variedad de colores en tu Registro?

Nuestro estado emocional es fluctuante y variante, no hay un estado emocional estático o permanente, ni uno correcto o aceptable, los contextos, situaciones y personalidades determinan el cómo vamos a responder ante los diversos estímulos, lo importante es saber reconocer y nombrar esas emociones para posteriormente aprender, de ser necesario, a regularlas de forma que las expresemos de manera saludable y asertiva. Y en caso de que las emociones que predominen la mayor parte del tiempo sean de malestar, por ejemplo ansiedad, tristeza, miedo, desánimo; es importante poder hablar con un especialista de la salud mental para que te ayude a identificar alternativas para sentirte mejor.

## Actividad 2. Regulo mis emociones

Como se mencionó en el ejercicio anterior, a lo largo del día experimentamos diferentes emociones frente a diversas situaciones, ante las que respondemos dependiendo del momento y el contexto en el que sucedan, pero en nuestra respuesta o conducta tiene también que ver el cómo nos autorregulamos emocionalmente.

¿Recuerdas algún momento en el que hayas reaccionado emocionalmente de forma incontrolable o has tomado alguna decisión estando en un estado emocional intenso? ¿Te gustaron los resultados? Cuando algunas de estas emociones se desbordan, es probable que las consecuencias no sean tan satisfactorias para nosotros/as ni para las personas con quienes interactuamos.

Aunque es imposible mantener el control de nuestras emociones en el 100% de las situaciones que se nos presentan, puesto que no somos robots programados,

sí podemos alcanzar un estado de equilibrio que nos permita afrontar los eventos estresantes o angustiantes de forma que nos afecten de la menor forma posible, al igual que a quienes nos rodean, impidiendo el escalamiento a conflictos cuyas consecuencias pueden ser irreversibles. El manejo de las emociones y la postura que tomes con respecto a tu filosofía de la vida determinará cuál va a ser tu capacidad para enfrentar las situaciones que se te presenten en el futuro (Alpízar & Salas, 2010).

Las técnicas psicofisiológicas de autocontrol emocional son aquellas que provocan modificaciones de nuestro estado o funcionamiento biológico, induciendo a ciertos estados psíquicos de tranquilidad y relajación. En esta categoría se encuentran las técnicas bio-energéticas, que se basan en técnicas de respiración que activan la función fisiológica para elevar nuestros niveles energéticos y desarrollar la capacidad de control consciente de nuestros estados emocionales (Rodríguez Rodríguez, García Rodríguez & Cruz Pérez, 2005).

### Beneficios de las técnicas psicofisiológicas de autocontrol emocional

- ◆ Ayudan a controlar el estrés
- ◆ Favorecen la oxigenación de la sangre, esto nos permite disminuir los estados de ansiedad, depresión, fatigabilidad e irritabilidad
- ◆ Contribuyen a la disminución de la tensión muscular
- ◆ Mejoran la atención y la concentración
- ◆ Reducen la tensión sanguínea
- ◆ Fortalecen las habilidades para la resolución de problemas
- ◆ Facilitan el acceso a estados de relajación
- ◆ Ayudan a disminuir el dolor físico
- ◆ Mejoran la memoria

Fuente: Elaboración propia con información de Rodríguez Rodríguez, García Rodríguez & Cruz Pérez (2005), García-Grau, Fusté Escolano & Bados López (s.f.), Ruvalcaba Palacios, GalvánGuerra & Ávila Sansores (2015)Guerra & Ávila Sansores (2015).

A continuación, vamos a conocer y practicar algunas de estas técnicas que puedes utilizar en el manejo de emociones frente a situaciones estresantes, angustiantes o de crisis, en esos momentos en que sientes que la emoción podría rebasarte y necesitas bajar la tensión. La idea es que las practiques periódicamente (dos a tres veces por semana), a fin de que te apropiés de ellas y puedas implementarlas cuando las requieras.

## Respira...

¿Alguna vez, ante una situación estresante o conflictiva, te han dicho que respires hondo y profundo? Pues resulta que la respiración es una aliada importante para la autorregulación, ya que nos ayuda a disminuir las manifestaciones fisiológicas que acompañan a algunas emociones, por ejemplo, cuando sentimos enojo tendemos a respirar de forma muy corta y agitada, es decir, hiperventilamos, esto provoca en nuestro organismo una serie de sensaciones que pueden percibirse como desagradables: sensación de ahogo, palpitaciones, temblores, mareos (García-Grau, Fusté Escolano & Bados López, s.f.), y entramos en un estado psicofisiológico que nos impide pensar de manera tranquila y clara en estrategias adecuadas para enfrentar las situaciones, por lo que tendemos a actuar de forma reactiva y desde la emoción.

Existen dos tipos básicos de respiración: la respiración por el pecho, que utiliza los músculos secundarios de la parte superior del pecho y está diseñada para que se use en situaciones que requieren mucho esfuerzo, y la respiración diafragmática, que proviene del diafragma, un músculo que separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal (García-Grau, Fusté Escolano & Bados López, s.f.). Ante situaciones estresantes, inconscientemente se recurre a la respiración por el pecho, lo que provoca rigidez de los músculos del hombro y el cuello; la respiración diafragmática, por su parte, es más eficaz y eficiente, ya que provoca sensación de relajación en vez de tensión (Mayo Clinic, 2017).

Muchas personas respiran habitualmente de una forma que no es correcta: cogen poco aire y respiran de forma superficial. Esto puede promover estados de ansiedad, fatiga y, por ende, provocar que sea más difícil superar una situación estresante. Al respirar superficialmente, el oxígeno no se carga de forma adecuada en los pulmones por lo que la sangre no se oxigena adecuadamente y nuestros órganos no obtienen la energía que requieren para funcionar de forma correcta. Si tú suspiras o bostezas muchas veces al día, se puede deber a que respiras superficialmente, por lo que no tomas el oxígeno que requiere tu organismo, el cual trata de remediar esta situación haciéndote tomar más aire por medio del bostezo y/o el suspiro. (García-Grau, Fusté Escolano & Bados López, s.f.).

Para saber si tu respiración es por el pecho o diafragmática, te proponemos este sencillo ejercicio: recuéstate en el piso, con las piernas ligeramente separadas y los brazos extendidos a los costados con las palmas mirando hacia arriba, ahora cierra los ojos, centra tu atención en tu respiración y coloca una mano en la parte de tu

cuerpo que se ensancha cuando inhalas, fíjate si es sólo la parte alta del tórax, si es así, estás respirando por el pecho y no con el diafragma, es decir, estás manteniendo respiraciones cortas y superficiales. Si la parte que se hincha es el abdomen, y la parte superior del tórax se mueve al mismo tiempo de forma acompasada, tu respiración es diafragmática.

Ahora que identificaste qué tipo de respiración manejas, vamos a practicar la respiración diafragmática consciente:

## Respiración diafragmática

Ponte en una posición cómoda, cierra los ojos y concentra la atención en tu cuerpo y en la respiración.



Inhala profundamente por la nariz y deja que el abdomen se llene de aire y se expanda ligeramente. Exhala lentamente dejando salir todo el aire por la nariz.



Coloca una mano en tu abdomen, justo debajo del ombligo, y la otra mano en la parte superior del pecho. Inhala profundamente por la nariz, siente la frescura del aire cuando entra a tu cuerpo y su calor cuando sale.



Mientras inhalas y exhalas por la nariz, enfócate a llevar tu respiración al abdomen, para que puedas sentir cómo sube y baja más que el pecho. La idea es lograr que la mano que descansa sobre el abdomen se mueva más que la mano que está en el pecho.



Inhala profundamente por la nariz y envía el aire hacia la parte de atrás de la garganta; en dirección hacia tu abdomen, después, permite que éste se desinfle lentamente mientras exhalas por la nariz.



Respira tres veces más, lenta y profundamente, y concéntrate de forma consciente en cómo sube y baja el abdomen.



Continúa respirando profundamente en ciclos completos, al menos durante cinco minutos.



¿Qué te pareció la técnica? ¿Cómo sentiste tu cuerpo? ¿Hubo emociones que experimentaste durante el ejercicio? ¿Habías realizado este tipo de ejercicios?

Recuerda practicar esta técnica en distintos momentos del día como entrenamiento de respiración. Prueba a ponerla en práctica en situaciones en las que aumenten tus niveles de estrés, sientas cansancio o necesites aumentar tu concentración. Presta atención a los cambios que se dan en tu cuerpo y a los beneficios que percibas.

### Centra tu atención...

Mindfulness, la práctica de prestar atención a la realidad en el momento presente, es actualmente uno de los enfoques terapéuticos con mayor desarrollo científico en América del Norte y Europa. Está demostrado que su práctica produce efectos beneficiosos en los aspectos mental y físico. Mindfulness es una traducción inglesa de la palabra “sati”, procedente de la lengua pali, utilizada en la tradición budista con un pasado de más de 2,600 años en la práctica meditativa (Moscoso & Legancher, 2015). Aunque en el ámbito científico mindfulness no suele traducirse, en español se traduce en ocasiones como ‘atención plena’ o ‘consciencia plena’(García-Diex, García-de-Silva & Moñivas, 2012).

Jon Kabat-Zinn, funda la práctica contemporánea del mindfulness en Estados Unidos, al implementar un programa formal de reducción de estrés en 1979, en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, cuyo propósito era ayudar a pacientes con dolor crónico y que no encontraban mejoría (Kabat-Zinn, 1990, citado en Moscoso & Legancher, 2015). A la fecha, el programa cuenta con un éxito significativo y tiene un buen impacto en otros centros hospitalarios y académicos de Estados Unidos, Canadá, Australia y Europa, y se encuentra en desarrollo en varios países de habla hispana (Moscoso & Legancher, 2015).

La teoría del mindfulness postula que las personas vivimos en piloto automático, desconectadas de los pensamientos, sensaciones corporales, emociones y conductas que se presentan aquí y ahora, y es por esto que vivimos huyendo del estrés y del dolor emocional que nos ocasionan las situaciones adversas de la vida. Esto solo eleva los niveles de estrés, ansiedad, preocupación, temor y pensamientos intrusivos (Farb et al., 2007 citado en Lengacher y Moscoso, 2015).

La práctica de mindfulness tiene dos dimensiones: la autorregulación de la atención, que involucra el sostener la atención en la respiración, que representa un anclaje

en el momento presente, y la reducción de juicios de valor, para lo que se requiere una actitud de aceptación de las vivencias aquí y ahora (Bishop et al., 2004; Eifert y Heffner, 2003, citados en Lengacher y Moscoso, 2015).

Supone focalizar la atención en lo que estamos haciendo o sintiendo para poder ser conscientes de lo que sucede en nuestro organismo y conducta. O, simplemente, dedicar algunos minutos diarios a percibir nuestro organismo, sin ninguna expectativa, solo para darnos cuenta de lo que nos está pasando, más allá de las cosas que tengamos que hacer o nuestros planes, y escuchar al cuerpo para ser plenamente conscientes. Para ello, hay que sacar a la mente del piloto automático y empezar a ser conscientes de lo que hacemos mientras lo hacemos (García-Diex, García-de-Silva & Moñivas, 2012).

Las y los profesionales que practican y utilizan mindfulness en sus intervenciones, proponen entrenar a las personas para que admitan todos y cada uno de sus pensamientos y emociones, sean cuales sean, sin juzgarlos. Para esto, se enseñan diversas técnicas que están diseñadas para sacar a la mente de sus elaboraciones y preocupaciones y traerla al aquí y al ahora (García-Diex, García-de-Silva & Moñivas, 2012).

Algunas de estas técnicas (García-Diex, García-de-Silva & Moñivas, 2012) son:

- ◆ Respiración consciente.
- ◆ Escaneo corporal.
- ◆ Caminar conscientemente, siendo 'conscientes' del movimiento de los pies y de la respiración.
- ◆ El hacer con 'atención plena' cualquier actividad de la vida diaria: comer, beber, estudiar, conducir, trabajar, cuidar a los hijos, hablar con la pareja y, hasta discutir.

#### Beneficios del Mindfulness

- ◆ Ayuda a reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión
- ◆ Ayuda a tener relaciones interpersonales más satisfactorias
- ◆ Mejora la memoria, la atención y la velocidad para procesar información
- ◆ Mejora la habilidad para adaptarse a situaciones estresantes
- ◆ Mejora la habilidad para manejar emociones

- ◆ Reduce la rumiación (el sobrepensar una y otra vez sobre una situación o problema)
- ◆ Mayor aceptación de las imperfecciones propias y sentimientos de vulnerabilidad
- ◆ Mejora en la relación personal consigo-mismo/a

Fuente: Elaboración propia con información de TherapistAid (2017) & Moscoso & Lengacher (2015).

El mindfulness es, más que una acción en particular o un ejercicio, un estado de la mente, sin embargo, la práctica es importante para lograr dicho estado, por lo que te presentamos tres técnicas para que pongas en práctica: durante la presente semana vas a implementarlas en el día y la hora que mejor te parezca, puedes repetirlas en un día, por ejemplo: la meditación mindfulness la realizas en la mañana al despertar y en la tarde al terminar tu trabajo, o por la noche. La práctica de los cinco sentidos puedes realizarla en diferentes momentos del día, etc., tú decide cómo se te acomoda mejor, o si sólo las llevas a cabo una vez al día, no pasa nada, pero sí es importante que realices las tres a lo largo de la semana.

Al finalizar la semana, realiza una evaluación de tu práctica: ¿Cómo te sentiste? ¿Cuál de las técnicas te funcionó mejor? ¿Cómo fue el centrar tu atención, representó un reto o fue sencillo?

## Cinco sentidos

Haz un esfuerzo consciente para situarte en el momento presente a través de tus sentidos, detecta:

-  5 cosas que puedas ver
-  4 cosas que puedas sentir
-  3 cosas que puedas oír
-  2 cosas que puedas saborear
-  1 cosa que puedas oler

Puedes aplicar esta técnica en cualquier momento del día.

## Meditación mindfulness

Siéntate en un lugar cómodo y empieza a prestar atención a tu respiración, nota la sensación física del aire entrando a tus pulmones, para después salir lentamente de ellos. Seguramente tu mente divagará, cuando esto pase, solamente date cuenta de tus pensamientos y vuelve a centrar tu atención en tu respiración.

Para realizar esta técnica, puedes apoyarte en el siguiente video:



## Caminata mindfulness

Si sales a caminar, puedes poner en práctica el mindfulness. Empieza por darte cuenta cómo se mueve y se siente tu cuerpo con cada paso que das. Después, haz conciencia de lo que te rodea: ¿qué ves? ¿qué escuchas? ¿qué sientes? Esta técnica puedes utilizarla también mientras realizas otras actividades del día a día.



## Comer conscientemente

Escoge un alimento que te guste para practicar, preferentemente uno que quepa en tu mano, puede ser una cereza, una nuez, una pasa, un chabacano, etc. Lleva a cabo lentamente los siguientes pasos:

- 1 Antes de tomar el alimento, nota cómo se ve colocado frente a ti en la mesa, date cuenta de su color, su tamaño y de cómo se refleja la luz en su superficie.
- 2 Ahora, tómalolo con tu mano, percibe su peso, cómo se siente su textura en tu piel, pásalo por tus dedos o por tu mano, date cuenta de si es suave, rugoso, firme o de otras características que tenga. Acércalo a tu nariz y fíjate en cómo huele.
- 3 Ahora, lleva el alimento dentro de tu boca, pero no lo mastiques, percibe cómo se siente en tu boca, ¿se sentía igual en tus manos? Con la lengua, pasea el alimento por tu boca y date cuenta de cómo se siente.
- 4 Finalmente, comienza a masticar lentamente tu alimento, nota cómo se hunden tus dientes en él y cómo su textura interior es diferente. Presta atención a su sabor y fíjate como se esparce por tu lengua. Date cuenta de los cambios que se dan en tu cuerpo: ¿se llena tu boca de saliva?, ¿tu lengua se siente más fría o más caliente?

Continúa masticando tu comida y sigue prestando atención a todas las sensaciones que se generen hasta que termines.

Estas técnicas puedes llevarlas a cabo en cualquier momento del día, tantas veces quieras, el empezar a centrarte en el aquí y en el ahora y en lo que pasa con tu mente y tu cuerpo, te ayudará a centrarte en lo que realmente importa y mejorará tus habilidades de afrontamiento al estrés y a la adversidad. Sabemos que estas habilidades no se adquieren de la noche a la mañana y requieren de entrenamiento, por lo que también puedes acudir con profesionistas que cuenten con la certificación y preparación profesional necesaria para ayudarte a entrenar la atención plena.

Medita...

¿Has escuchado hablar sobre la meditación? En algún tiempo se consideró a esta práctica como propia solamente de un grupo de personas apegadas a creencias espirituales como el budismo, y no era un tema relevante para la comunidad científica, pero, ¿sabías que hay un sustento científico detrás de la meditación y que actualmente se utiliza como parte de tratamientos médicos, psicológicos y psiquiátricos?

El término Meditación hace referencia a todo un grupo de prácticas dirigidas a entrenar la atención, cuyo fin es aumentar la consciencia y poner bajo control voluntario los procesos mentales. Su objetivo es desarrollar la más profunda comprensión de la naturaleza de los procesos mentales, de la consciencia, de la identidad personal y la realidad, y busca generar estados óptimos de bienestar psicológico (Walsh, 1996).

La meditación involucra concentrar la atención para sentirse más relajado. Practicarla puede ayudar a las personas a reaccionar de manera más calmada a sus emociones y pensamientos, incluso aquellos que les provocan estrés. La meditación se ha practicado por miles de años y existen muchos estilos distintos. La mayoría de los tipos de meditación usualmente incluyen (National Institutes of Health, 2016):

- ◆ Atención enfocada. La concentración se fija en la respiración, un objeto o un conjunto de palabras.
- ◆ Silencio. La mayor parte de la meditación se realiza en lugares silenciosos para limitar las distracciones.
- ◆ Posición corporal. La mayoría de las personas cree que la meditación se lleva a cabo sentado, pero también se puede hacer acostado, caminando o de pie.
- ◆ Una actitud abierta. Estar abierto a los pensamientos que vengan a la

la mente durante la meditación, no juzgar estos pensamientos y dejarlos pasar para llevar de nuevo la atención a la concentración.

Para conocer más acerca de la meditación y su importancia en el manejo del estrés, te invitamos a ver el siguiente video:

¿Qué te pareció lo mencionado en el video? ¿Habías pensado en la meditación como una técnica que puede ayudarte a mejorar tu salud? Vamos a revisar otros beneficios:

### Beneficios de la meditación

- ◆ Reduce los estados de ansiedad
- ◆ Ayuda a reducir el consumo de drogas y alcohol
- ◆ Ayuda a reducir los niveles altos de presión arterial
- ◆ Se utiliza como parte del tratamiento en pacientes con asma o que se recuperan de infarto al miocardio
- ◆ Ayuda a mejorar la calidad del sueño
- ◆ Favorece el autocontrol, la autoconfianza y la autoestima, así como la capacidad de empatía y autorrealización

Fuente: Elaboración propia con información de Walsh (1996).

¿Qué te parece todo lo que la meditación puede hacer por tu cuerpo y mente? ¿Has practicado meditación? De no ser así, ¿te animas a realizar una meditación breve? Vamos a hacer el siguiente ejercicio de meditación guiada:

¿Cómo fue el practicar meditación? ¿Cómo te sentiste mientras la realizabas? ¿Y al finalizar? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o tus pensamientos? ¿Qué sensaciones experimentaste?

Puede ser que al inicio no te resulte tan sencillo meditar, ya que es una práctica que lleva tiempo, y, como las tres técnicas que revisamos en este apartado, requiere de centrar tu atención, lo cual es una habilidad que irás adquiriendo poco a poco. Anímate a seguir practicando y notarás cómo va incrementando tu habilidad de concentración y los beneficios que obtendrás para tu vida.

Aun cuando aquí te proponemos un ejercicio breve de meditación, es importante resaltar que, para aprender a meditar de forma adecuada, y que esto se vuelva una práctica constante que aporte beneficios a nuestra vida, de acuerdo con lo señalado con Walsh (1996), se debe iniciar con una práctica diaria de al menos un mes de duración, empezando con sesiones cortas que duren de 20 minutos a media hora, una o dos veces al día. Así mismo, recalca que, aunque es posible hacer ciertos progresos por cuenta propia sin asistencia especial, es recomendable que la práctica sea facilitada por un/a profesor/a o guía que tenga considerable experiencia en la disciplina, muchas de estas personas expertas tienen canales en Youtube o en otros medios digitales donde brindan orientación de forma gratuita, por lo que no tiene que ser una práctica que te implique un gasto.

Ya que hemos revisado estas técnicas y las has puesto en práctica ¿Conocías alguna de ellas? ¿Las habías practicado? De no ser así, ahora que las conoces, identifica cuál o cuáles podrías incorporar a tu vida diaria. Te invitamos a que analices en qué situaciones podrías aplicarlas y por qué sería de beneficio su uso. Continúa practicándolas de manera progresiva hasta que las integres como parte de tu vida para manejar las emociones o situaciones de estrés que se presenten. Si combinas la práctica de éstas, notarás que los beneficios que aporten a tu cuerpo y mente serán mayores.

Es sumamente importante mencionar que estas técnicas que te hemos presentado, si bien sirven para regular las emociones y generar un estado que te permite afrontar las situaciones estresantes de la vida cotidiana del mejor modo posible, en ningún momento se pretende insinuar que ante eventos estresantes originados por violencias, malos tratos o explotación, la solución sea meditar o respirar y continuar aguantando lo que estás viviendo y que origina el estrés. Si identificas que te encuentras en una situación como las mencionadas anteriormente o que

el conflicto emocional que estás viviendo genera desequilibrio en tu vida personal, laboral y social, no dudes en buscar ayuda con un/a especialista de salud mental que te acompañe en un proceso psicoterapéutico en el que puedas descubrir qué hay de fondo y nombrar las cosas que suceden en tu entorno y/o brindarte un tratamiento psicofarmacológico, de ser necesario. Procurar tu salud mental asistiendo con profesionales cuando lo requieres, también es autocuidado, y es igual de importante que asistir a una consulta médica, hacer una dieta sana o salir a caminar 30 minutos diarios.



## ¿Sabías qué?

Estar mucho tiempo en posición sentada también reduce la cavidad torácica. Esto hace que tus pulmones tengan menos espacio para expandirse al respirar, lo que reduce el flujo sanguíneo y limita temporalmente la cantidad de oxígeno que llena tus pulmones y filtra la sangre, afectando también a tu cerebro, que recibe menos sangre y oxígeno del que necesita para permanecer alerta, por lo que se reduce tu actividad cerebral y bajan tus niveles de concentración.

## 2. Soy resiliente

Te invitamos a leer las siguientes biografías:

**Malala Yousafzai**  
Activista pakistani

Había una vez una niña que adoraba ir a la escuela. Su nombre era Malala. Malala vivía en un apacible valle en Pakistán. Un día, un grupo de hombres armados, llamados talibanes, tomaron el control del valle y atemorizaron a la población con sus armas. Los talibanes les prohibieron a las niñas ir a la escuela.

Mucha gente no estaba de acuerdo, pero creía que lo más seguro era resguardar a sus hijas en casa. Malala pensó que era muy injusto y empezó a quejarse de ello en internet. Amaba tanto ir a

la escuela que un día declaró en televisión: —La educación les da poder a las mujeres. Los talibanes están cerrando las escuelas para niñas porque no quieren que las mujeres tengan poder. Unos días después, Malala se subió al autobús escolar como de costumbre. De pronto, dos talibanes pararon el autobús y se subieron. —¿Quién de ustedes es Malala? —gritaron. Cuando sus amigas voltearon a verla, los hombres le dispararon en la cabeza. Por fortuna, la llevaron de inmediato al hospital y no murió.

Miles de niños y niñas le enviaron tarjetas con buenos deseos y Malala se recuperó mucho más rápido de lo que cualquiera habría imaginado. —Creyeron que las balas nos silenciarían, pero fallaron —dijo—. Tomemos nuestros libros y nuestros lápices. Son nuestras armas más poderosas. Una niña, una maestra, un libro y un lápiz pueden cambiar el mundo. Malala es la persona más joven que ha recibido el Premio Nobel de la Paz.

Favilli, E. & Cavallo, F. (2017). Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes. Editorial Planeta.

### **Stephen Hawking** Astrofísico británico

Stephen William Hawking nació en Oxford en 1942, a los 20 años fue diagnosticado con la enfermedad degenerativa de Lou Gehrig o esclerosis lateral amiotrófica (ELA) la cual le acompañó a lo largo de la vida, y, aunque le provocó parálisis muscular, nunca afectó su cerebro, lo que le permitió continuar con su producción científica.

Con formación de matemático y físico obtuvo su grado de licenciatura en 1962 por el University College de Oxford, y en octubre de ese mismo año dio inicio sus estudios de doctorado, título que obtuvo en física teórica en 1966. Para 1963 se le diagnosticaría el citado padecimiento de la ELA augurándole pocos años de vida; sin embargo, esto no ocurrió. En la investigación, sus trabajos dirigidos al campo de la relatividad general y puntualmente en la física de los agujeros negros permitieron que la comunidad científica lo equiparara con Albert Einstein.

En 1971 propuso la formación de miniagujeros negros, los cuales lo conducirían a conjuntar por vez primera la teoría de la relatividad y la mecánica cuántica; para 1974 postula, con base en los vaticinios de la física cuántica, que los agujeros negros liberan radiación térmica hasta terminar su energía y desaparecer. A lo largo de su vida, Hawking siempre fue un ganador, incluso en ámbitos comerciales como lo atestigua el éxito a nivel internacional del libro Breve Historia del Tiempo en 1988, el cual a partir de su lectura modificó sustancialmente la concepción que se tenía acerca del universo, texto que se alzó como uno de los más vendidos del ámbito científico.

Otras de sus publicaciones son: El universo en una cáscara de nuez (2001), La teoría del todo: el origen y el destino del universo (2002), Brevísimas historias del tiempo (2005), La clave secreta del universo (2007), El gran diseño (2010), y Breve historia de mi vida (2013).

López García, J.J. (2018). Stephen Hawking. In memoriam. Investigación y Ciencia 26(74).  
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67455945011/html/index.html>.

### **Balkissa Chaibou** Activista nigeriana

Había una vez una niña que soñaba con ser doctora. Se llamaba Balkissa y era muy buena estudiante. Sin embargo, un día descubrió que su padre le había prometido a su tío casarla con uno de sus primos. Balkissa estaba horrorizada. -¡No pueden obligarme a casarme! ¡Yo quiero ser doctora!- Por desgracia, el país en el que vive Balkissa permite a los padres arreglar los matrimonios de sus hijas cuando ellas todavía son niñas.

-Sólo déjenme estudiar cinco años más- les rogó Balkissa a sus padres. Ellos accedieron a posponer la boda, pero cinco años después el amor de Balkissa por el conocimiento se había hecho aún más fuerte. La noche antes de la boda, Balkissa huyó de su casa y corrió a la estación de policía más cercana para pedir ayuda. Decidió desafiar a su tío frente a un jurado. Le aterraba que esa decisión pusiera a toda su familia en su contra, pero su mamá la apoyó en secreto para que siguiera luchando.

El juez estuvo de acuerdo con Balkissa y, como su tío la amenazó, lo obligaron a salir del país. -El día que gané el caso y volví a ponerme el uniforme de la escuela, sentí que mi vida había vuelto a empezar- comentó Balkissa.

En la actualidad, Balkissa se está preparando para ser doctora. También hace campaña para que otras jóvenes sigan su ejemplo y se nieguen a aceptar los matrimonios forzados. Para ello, visita escuelas y habla con jefes tribales al respecto. -Estudien con todas sus fuerzas. No es fácil, pero es nuestra única esperanza- les dice Balkissa a las niñas.

Favilli, E. & Cavallo, F. (2017). Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes. Editorial Planeta.

¿Qué te parecieron las biografías que leíste? ¿Qué piensas sobre la actitud de estas personas ante las circunstancias en las que viven? ¿A qué crees que se deba su actitud? ¿has vivido algo similar?

La resiliencia es la capacidad para adaptarse ante la adversidad y superarla, aun cuando se relaciona con ciertas condiciones que se presentan en la infancia, esto no quiere decir que no podamos aprenderla y desarrollarla como personas adultas (American Psychological Association, s.f.).

Las personas en las biografías que acabas de leer, se enfrentaron a situaciones adversas y negativas, pero no se amedrentaron ante estas y, contando con redes de apoyo, buscaron la forma de lograr sus objetivos, pese a las circunstancias desfavorables. Las personas resilientes eligen enfrentar las situaciones negativas o adversas de forma asertiva, con optimismo inteligente, es decir, anticipando que el futuro les depara más posibilidades de las que puede percibir en un principio, revelando una visión “benéfica” de la vida (Avia Aranda, 2009), y haciendo uso de todas las fortalezas y recursos internos y externos.

La resiliencia es una cualidad universal que desde siempre ha existido, esto lo vemos reflejado en las descripciones que las historiadoras y los historiadores hacen sobre las maneras en que las personas y los pueblos van afrontando las adversidades y progresan culturalmente; pero es hasta la década de 1980 que se le empieza a analizar científicamente (Uriarte Arciniega, 2005).

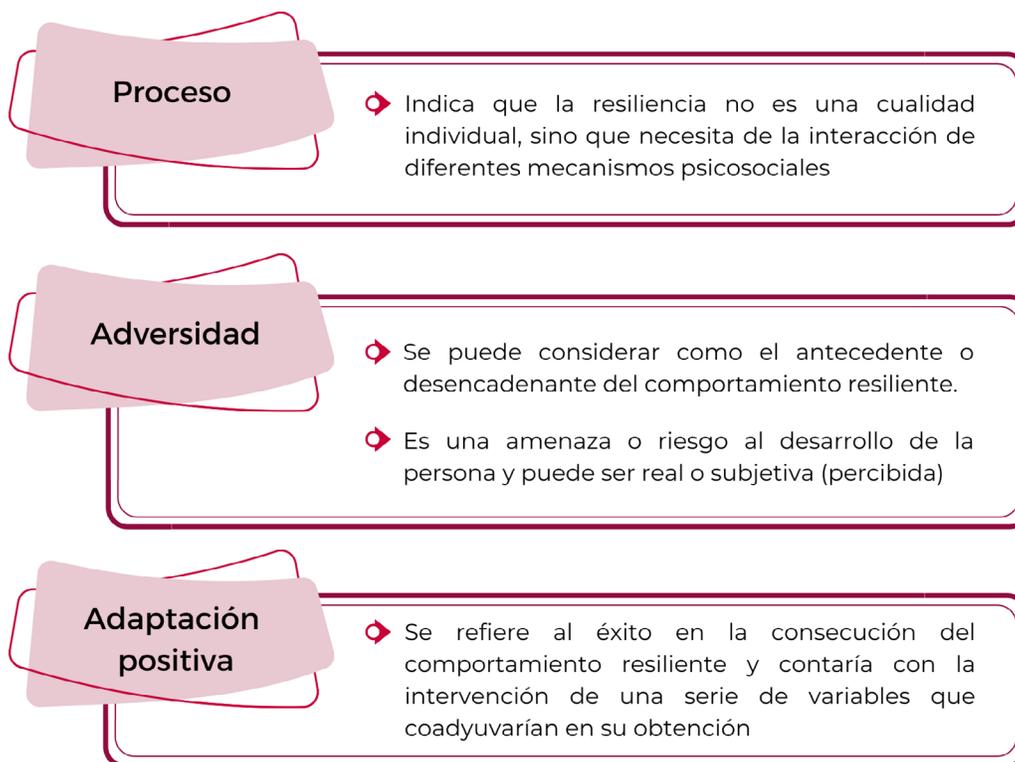
El término resiliencia surge de la física, y hace referencia a la resistencia de los materiales así como a la capacidad de recuperación de los mismos al ser sometidos a diferentes presiones y fuerzas. En la Sociología y la Psicología, los primeros trabajos sobre resiliencia estaban centrados principalmente en niñas, niños y adolescentes, y posteriormente se fueron estudiando otras etapas del desarrollo. Los resultados que muchos de estos estudios arrojaron, como los realizados por Grotberg en 1999, Masten en 2001 y Werner & Smith, en 1982, demostraban que, en contra de todas las predicciones, las niñas y los niños, a pesar de estar viviendo en ambientes vulnerables, conseguían mantener unos niveles de adaptación óptimos, sin desarrollo de problemas psicológicos (García del Castillo, García del Castillo-López, López-Sánchez & Dias, 2016).

Existen diversas conceptualizaciones sobre la resiliencia que contemplan distintos enfoques: los que la relacionan con la adaptabilidad, aquellos que integran el concepto de habilidad y/o capacidad, los que ponen más énfasis en la relación de factores externos e internos, los que entienden la resiliencia como adaptación y proceso, y otros más que la identifican como un rasgo individual, actualmente, la tendencia es seguir una configuración del concepto de resiliencia desde el supuesto de adaptabilidad y proceso (García del Castillo, García del Castillo-López, López-Sánchez & Dias, 2016).

Entre las definiciones más consensuadas, se encuentra la de Luthar, Cichetti & Becker, 2000, citado en García del Castillo, García del Castillo-López, López-Sánchez & Dias, 2016) que concibe la resiliencia de la siguiente forma:

Un proceso dinámico que conlleva una adaptación positiva en contextos de gran adversidad.

Podemos identificar en este concepto 3 elementos clave:



Es importante no confundirnos, la resiliencia no significa soportar estoicamente o atravesar sola/o la adversidad, por el contrario, uno de los componentes fundamentales del ser resiliente es ser capaz de buscar apoyo en otras personas (Mayo Clinic, 2020).

Tampoco se trata de ser invulnerable a la adversidad, sino de superarla adecuadamente sin tener consecuencias negativas en la vida de la persona. Otra característica importante es que la persona pueda conseguir beneficios posteriores a los problemas adversos (García del Castillo, García del Castillo-López, López-Sánchez & Dias, 2016), es decir, aprender de la experiencia. Aun cuando nos parezca imposible el poder obtener beneficios de una situación adversa y negativa, podemos obtener un aprendizaje, ya sea sobre cómo la afrontamos, sobre quiénes constituyeron nuestra red de apoyo, o sobre la fortaleza emocional y/o espiritual que antes de esta situación no sabíamos que podíamos tener y que descubrimos en el proceso, y este aprendizaje no se dará de la noche a la mañana, ni hay un momento específico en el que nos percatemos de lo aprendido, cada quien, a su paso y a su tiempo, va descubriendo las fortalezas que adquirió frente a la adversidad.

La idea de la resiliencia ha reforzado una perspectiva que resulta más actual, contextual y sistémica del desarrollo humano: frente al determinismo biológico y medioambiental, destaca la complejidad de la interacción humana y el papel activo de la persona en su desarrollo. Desde esta perspectiva, abre una ventana al optimismo y a la confianza en las posibilidades de adaptación y mejora constante de las personas (Uriarte Arciniega, 2005) y nos reafirma lo que la psicología humanista ha defendido desde hace tiempo: que existe en las personas una fuerza que les conduce a la autorrealización (Maslow, 1983, citado en Uriarte Arciniega, 2005), que favorece la salud y que nos alienta a crecer y ser mejores, aún en condiciones adversas (Chiland, 1982, Radke-Yarrow & Sherman, 1990, citado en Uriarte Arciniega, 2005).

### Actividad 3. Construyo resiliencia

La resiliencia es una cualidad que se puede aprender y perfeccionar (Uriarte Arciniega, 2005). La American Psychological Association (APA) señala las siguientes formas en que podemos construir la resiliencia, vamos a conocerlas y al ir las revisando te propondremos estrategias y técnicas para que las pongas en práctica:

#### 1. Establecer buenas relaciones con familiares, amistades y otras personas importantes en tu vida.

Contar con una red de apoyo y tener personas que te quieren y te escuchan, fortalece tu resiliencia. A algunas personas les funciona también el participar en grupos de la comunidad, organizaciones basadas en la fe u otros grupos locales que les brindan apoyo social y les ayudan a tener esperanza. Ayudar a otras personas también puede ser de beneficio para ti, siempre y cuando sea de manera asertiva, estableciendo límites y sin descuidarte por cuidar.

#### ¿Cómo fortalecer tus redes de apoyo social?

- ◆ Cuida y atiende tus relaciones personales actuales, dedica un tiempo a cultivar tus relaciones de amistad, familiares y comunitarias más importantes.
- ◆ Involúcrate en actividades comunitarias, participa en algún grupo de personas voluntarias, o de personas que tienen un hobby en común,

si mantienes una creencia religiosa, puedes unirte a un grupo de tu iglesia, estas son formas de conocer personas y generar nuevas redes de apoyo

- ◆ Asiste a grupos de apoyo o terapia si lo requieres, hablar con personas que están viviendo una situación similar a la tuya, que te escuchen y te brinden apoyo puede ser gratificante.
- ◆ Busca apoyo de profesionales cuando lo necesites, ya sean psicoterapeutas, especialistas en trabajo social o médicos/as, que puedan ayudarte a resolver problemas que se te presenten y que sea difícil enfrentar solo/a.

## 2. Evita ver las crisis como obstáculos insuperables

No puedes evitar que ocurran eventos que te producen tensión, pero sí puedes cambiar la forma en que los interpretas y cómo reaccionas ante estos. Trata de mirar más allá del presente y piensa que en el futuro las cosas mejorarán.

Las personas que se dan por vencidas con facilidad consideran que las causas de los sucesos negativos que les sobrevienen son permanentes, que las desgracias perdurarán y afectarán su vida para siempre. Las personas que se resisten a la indefensión consideran que las causas de los sucesos negativos son transitorios (Seligman, 2003).

Vamos a hacer un ejercicio muy breve, la siguiente es una lista de términos absolutistas que tienen una connotación negativa, estas ideas pueden permear nuestra visión de las cosas, haciéndonos creer que hay “fatalidades” ante las que “nada podemos hacer”. La idea es que escribas junto a la creencia, una alternativa de pensamiento más realista y optimista.

Ejemplo:

*“Nunca me salen bien las cosas, todo lo hago mal siempre...” Algunas cosas no saldrán como yo esperaba, ya que no soy perfecta y no tengo la obligación de hacer todo bien, aprenderé de esta situación para en una próxima saber qué no hacer.*

## Creencia

## Alternativa de pensamiento

“Todo me pasa a mí, siempre me pasan cosas malas...”



“Esto es terrible, nunca podré reponerme de este problema...”



“Así es la vida, pareciera que sólo venimos a sufrir...”



“No cabe duda, cuanto más le das a la gente, más se aprovechan de ti, nunca encontraré a alguien que me quiera de verdad...”



“No hay nada qué hacer, así es el destino, se empeña en ponerme el pie...”



“Siempre me ha ido mal en la vida, no me sorprende este revés...”



“Todo el tiempo me preocupo por todo, jamás podré estar tranquila/o...”



“Nadie puede hacer las cosas bien, de todo me tengo que encargar...”

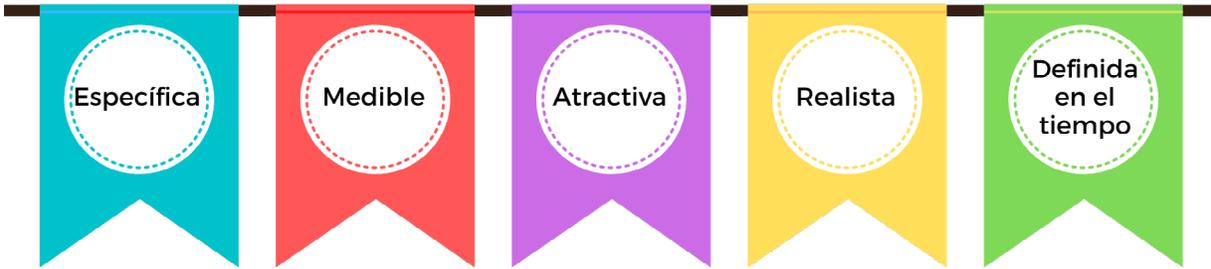


Si piensas las cosas negativas en términos de siempre o nunca, tenderás a ver las situaciones adversas desde una postura permanente y pesimista, en cambio si piensas en este tipo de situaciones como algo que ocurre “a veces” o “últimamente”, sabiendo que se deben a circunstancias efímeras, estarás contemplándolas desde una visión optimista, lo que te ayudará a afrontarlas de forma realista. Practica este ejercicio cada vez que esos pensamientos intrusivos te invadan, intenta sustituirlos por ideas más realistas y positivas, verás cómo poco a poco esto se vuelve un hábito que traerá grandes beneficios a tu vida.

### 3. Muévete hacia tus metas

Desarrolla metas realistas, haz regularmente algo que te permita moverte hacia lo que deseas, aunque parezca algo pequeño, recuerda que todos los logros son importantes y representan pasos para llegar a lo que quieres. Pregúntate diariamente qué cosas puedes lograr hoy y sigue caminando en la dirección deseada.

Recuerda que las metas deben contemplar las siguientes características:



Ejemplo:

Voy a practicar mis lecciones de inglés durante 1 hora cada dos días, para aprobar mi examen de certificación dentro de 2 meses.

Piensa en una meta que quieras realizar, puede ser a corto, mediano o largo plazo. Tal vez quieras pagarte las clases de pintura que has anhelado por un tiempo, mejorar tu flexibilidad realizando yoga, aumentar tu concentración haciendo meditación, etc. Escribe en el siguiente recuadro eso que quieres lograr, y a continuación, desglosa tu objetivo o meta en los cuadros, para revisar que cumpla con las 5 características.

Ejemplo:

Lo que quiero lograr: Certificarme en el idioma inglés.

Lo que voy a hacer: Voy a practicar mis lecciones de inglés durante una hora cada dos días para aprobar mi examen de certificación dentro de dos meses

Específica

Voy a practicar mis lecciones de inglés

Medible

Durante una hora

Definida en el tiempo

Dentro de dos meses

Atractiva

Para aprobar mi examen de certificación

Realista

Durante una hora cada dos días

Lo que quiero lograr:  
Lo que voy a hacer:

Específica

Medible

Atractiva

Realista

Definida en el tiempo

Recuerda al plantear tus metas, ser realista y flexible, permítete cometer errores, en el caso de que no logres la meta u objetivo deseado, no te castigues, sé amable contigo misma/o y aprovecha la situación como una oportunidad para reevaluar tus acciones, céntrate en lo que funcionó y utiliza lo que no funcionó para saber qué modificaciones puedes hacer al replantearte lo que quieres lograr. Permítete otras oportunidades, las que sean necesarias, y toma cada una de ellas como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento. Esto nos lleva al siguiente punto:

#### 4. Acepta que el cambio es parte de tu vida

En ocasiones, ante situaciones negativas o de crisis, no nos es posible alcanzar ciertas metas u objetivos que nos habíamos propuesto. Aceptar que hay circunstancias que no está en ti cambiar te puede ayudar a enfocarte en lo que sí puedes modificar.

## 5. Lleva a cabo acciones decisivas

Ante las crisis o la adversidad, actúa de la mejor manera que puedas, llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones deseando que desaparezcan por arte de magia.

Por ejemplo, si sientes que tu relación amorosa está estancada o no está funcionando, es mejor hacer un alto, tomar decisiones al respecto como hablar con tu pareja de forma asertiva sobre lo que está sucediendo, o terminar la relación si ya no quieres continuar en esa situación, a quedarte esperando a que todo cambie y se mejore, permaneciendo en una relación que no te está dando lo que tú necesitas.

## 6. Busca oportunidades para descubrirte a ti misma/o

Muchas veces, al enfrentar las crisis o la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido a nivel personal, ya sea en el manejo de las relaciones personales, en el aumento de las fortalezas ante la vulnerabilidad, mejora de la autoestima o una mayor apreciación de la vida.

Piensa en las crisis que has enfrentado, ¿qué aprendiste?, ¿cómo te fortaleciste?, ¿qué beneficios percibes que obtuviste de esa situación? Quizá aprendiste que esa persona que no era tan cercana a ti puede apoyarte de manera incondicional, o que eres más paciente de lo que creías, identifica ese crecimiento que tuviste a partir de la crisis y céntrate en la persona que eres ahora gracias, en parte, a esa experiencia.

## 7. Cultiva una visión positiva de ti misma/o

Desarrollar la confianza en tu capacidad para la resolución de problemas y confiar en tus instintos ayuda a construir la resiliencia. Una forma de aumentar la confianza en ti es la identificación y reconocimiento de tus fortalezas personales.

Martin Seligman (2003), se refiere a las fortalezas personales como aquellas cualidades humanas que favorecen a las personas para vivir una vida más plena y positiva, brindándoles los recursos psicológicos que requieren

para que esto suceda. Estas fortalezas son características psicológicas que las personas expresan en determinadas circunstancias y que provocan emociones positivas auténticas que favorecen el bienestar físico, emocional y social; hace referencia a 24 fortalezas personales las cuales agrupa en 6 categorías:

## 1. Sabiduría y conocimiento



**Curiosidad e interés por el mundo:** Involucra la apertura a distintas experiencias y flexibilidad ante temas que no son acordes con nuestras propias ideas previas. A las personas curiosas, les llama la atención y les intriga la ambigüedad, así mismo, les atrae participar de las novedades de forma activa, les aburre recibir información de forma pasiva.

**Amor por el conocimiento:** Hace referencia al amor por aprender cosas nuevas, ya sea por su cuenta o tomando clases. A las personas con esta fortaleza, siempre les ha gustado estudiar, leer, visitar museos, cualquier oportunidad la toman como una oportunidad para aprender.

**Juicio/pensamiento crítico/mentalidad abierta:** Contempla el pensar las cosas con detenimiento y analizarlas desde todos los puntos de vista. Se refiere al ejercicio de analizar la información de forma objetiva y racional en pos del bien propio y el del resto de las personas. Las personas con mentalidad abierta no se precipitan a extraer conclusiones y sólo se basan en pruebas fehacientes para la toma de decisiones, son flexibles y pueden cambiar de opinión. Tienen una orientación realista y no confunden los deseos y necesidades propios con la realidad del mundo.

**Ingenio/originalidad/inteligencia práctica/perspiciacia:** Comprende lo que conocemos como creatividad, pero no limitada a las bellas artes, comúnmente se le suele llamar sentido común o perspiciacia. Las personas ingeniosas logran con facilidad lo que desean y no se sienten satisfechas realizando tareas de modo convencional.

**Inteligencia social/inteligencia personal/inteligencia emocional:** Es el conocimiento de sí mismo y de las demás personas, la persona es consciente de lo que motiva y los sentimientos de quienes le rodean y sabe responder a estos. Es la capacidad de observar diferencias en las demás personas, sobre todo en relación a su estado de ánimo, temperamento, motivaciones e intenciones, y actuar en consecuencia.

**Perspectiva:** Las personas con esta fortaleza poseen una visión del mundo que tiene sentido para las demás personas y para sí mismas. Las otras personas tienden a buscarles para que les ayude a solucionar sus problemas y obtener perspectiva para ellas mismas. Son capaces de analizar las cosas y verlas en un contexto más amplio.

## 2. Valor



**Valor y valentía:** Se refiere a no amedrentarse frente a las amenazas, retos, dolor o dificultades. La persona con esta fortaleza es capaz de enfrentar las situaciones que le producen temor a pesar de las molestias emocionales, físicas o intelectuales que esto le provoque.

**Perseverancia:** Implica asumir tareas y terminirlas, cumplir con el cometido con buen humor y con las mínimas quejas. No implica la búsqueda obsesiva de objetivos inalcanzables, por el contrario, la persona laboriosa es flexible, realista y no perfeccionista.

**Integridad/autenticidad/honestidad:** Contempla el vivir la vida de forma genuina y auténtica, tener los pies en el suelo y no tender a la pretenciosidad. Hablar de integridad y autenticidad hacen referencia a algo más que decir la verdad, se refiere a presentarse ante las demás personas y ante sí mismo de forma sincera, ya sea a través de palabras o actos.

## 3. Humanidad y amor



**Bondad y generosidad:** Significa disfrutar realizando buenas obras en beneficio de las demás personas, aun cuando no se les conozca bien. Los rasgos de esta fortaleza parten del principio de conceder valor a la otra persona, involucra tomarse los intereses de otras personas tan seriamente como los propios. La empatía y la compasión son elementos útiles de esta fortaleza.

**Amar y dejarse amar:** Va más allá de la noción de romanticismo, se refiere a valorar las relaciones íntimas y profundas con otras personas, quienes tienen esta fortaleza sienten emociones intensas y continuas por otras personas, quienes tienen sentimientos recíprocos hacia ellas.

## 4. Justicia



**Civismo/deber/trabajo en equipo/lealtad:** Quienes tienen esta fortaleza se destacan como miembros de un grupo, tienen al compañerismo leal y dedicado, cumplen siempre con su parte y trabajan duro por el éxito del grupo. Son capaces de integrarse a situaciones grupales, tienden a colaborar y valorar los objetivos y propósitos del grupo aun cuando sean distintos de los propios. Respetan a quienes ocupan cargos directivos de forma legítima sin que esto implique obediencia ciega y automática.

**Imparcialidad y equidad:** Implica tratar a las personas con igualdad independientemente de quienes sean. Se refiere a dejar de lado los prejuicios y sentimientos personales que pueden sesgar sus decisiones sobre otras personas.

**Liderazgo:** Se refiere a lograr que las personas cumplan su cometido sin insistir en exceso. Quien cumple con el liderazgo efectivo se encarga de que el trabajo se cumpla, manteniendo las buenas relaciones entre el grupo, tiene un trato humano en las relaciones intergrupales, reconoce la responsabilidad de sus errores y mantiene una actitud pacífica.

## 5. Templanza



**Autocontrol:** Las personas con autocontrol pueden contener sus deseos, necesidades e impulsos cuando la situación lo requiere, no basta con que sepan qué es lo correcto, sino que son capaces de poner ese conocimiento en práctica.

**Prudencia/Discreción/Cautela:** Comprende el tener visión de futuro y ser dialogante y cuidadosa/o. La prudencia constituye la mejor estrategia mientras las cartas no han sido echadas y se lleva a cabo una acción.

**Humildad y modestia:** Las personas con esta fortaleza no intentan ser el centro de atención, prefieren que sus logros hablen por sí mismos, consideran que sus aspiraciones, éxitos y derrotas personales carecen de excesiva importancia en un contexto situacional más amplio. No confundir con menospreciar los logros propios o tener una baja autoestima.

## 6. Trascendencia



**Disfrute de la belleza y la excelencia:** Comprende apreciar la belleza, la excelencia y la habilidad en todos los ámbitos: en la naturaleza, el arte, las matemáticas, la ciencia y las cosas cotidianas, puede acompañarse de sobrecogimiento, asombro y/o una emoción similar a la elevación.

**Gratitud:** es ser consciente de las cosas buenas que le suceden y nunca darlas por hecho. Involucra el tomarse el tiempo necesario para expresar agradecimiento y una sensación de asombro de apreciación de la vida misma. La gratitud puede dirigirse hacia personas que nos hacen bien, hacia buenas obras, elementos impersonales y no humanos como una deidad, la naturaleza, los animales, pero no va orientada hacia la propia persona.

**Esperanza/optimismo/previsión:** Contempla el esperar lo mejor del futuro y planificar y trabajar para obtenerlo. Mantener una actitud positiva hacia el futuro fomenta el buen humor en el presente e impulsa al logro de los objetivos planteados.

**Espiritualidad/Propósito/Fe/Religiosidad:** Se refiere a tener una filosofía concreta de la vida, religiosa o no, que sitúa al propio ser como parte del universo en general. Implica contemplar la vida como un propósito, un significado en virtud de un vínculo con algo más elevado. Las personas con esta fortaleza poseen creencias fuertes y coherentes sobre la razón y significado trascendente del universo.

**Perdón y clemencia:** Se guía por el principio de la clemencia y no por el de venganza, las personas con esta fortaleza siempre dan una segunda oportunidad a las demás y perdonan a quienes le han ocasionado un mal.

**Picardía y sentido del humor:** Se refiere a ver fácilmente el lado cómico de la vida. A las personas con esta fortaleza les gusta reír y hacer reír a las demás, son bromistas y divertidas.

**Brío/pasión/entusiasmo:** Las personas con esta fortaleza están llenas de vida, despiertan por la mañana con ansiedad por empezar el día y se dedican en cuerpo y alma a las actividades en las que participan. Su pasión por las actividades que realiza resulta contagiosa.

Las personas resilientes tienen la capacidad de identificar sus fortalezas y ponerlas en práctica frecuentemente. El saber cuáles son esas fortalezas personales nos brinda mayor confianza en nosotras/os mismas/os al momento de tomar decisiones y actuar ante la adversidad.

Vamos a hacer un ejercicio, señala en el siguiente gráfico aquellas fortalezas personales que identificas en ti:

Brío Pasión Entusiasmo	Valor y valentía	Autocontrol	Perspectiva
Inteligencia social Inteligencia personal Inteligencia emocional	Gratitud	Integridad Autenticidad honestidad	Civismo Deber Trabajo en equipo Lealtad
Perseverancia	Bondad y generosidad	Amor por el conocimiento	Disfrute de la belleza y la excelencia
Liderazgo	Juicio Pensamiento crítico Mentalidad abierta	Picardía y sentido del humor	Amarse y dejarse amar
Espiritualidad Propósito Fe Religiosidad	Prudencia Discreción Cautela	Ingenio Originalidad Inteligencia práctica Perspicacia	Imparcialidad y equidad
Perdón y clemencia	Curiosidad e interés por el mundo	Humildad y modestia	Esperanza Optimismo Previsión



¡Muy bien! ¿Cómo te sentiste resaltando aspectos positivos sobre ti? A veces nos centramos en los aspectos de nuestra personalidad que no son considerados como “agradables” (soy muy enojona, soy muy miedoso, soy cobarde), y el repetirlos constantemente puede hacer que empecemos a definirnos a través de éstas, olvidando que contamos con fortalezas personales en las que debemos enfocarnos.

Repetirnos cuáles son estas fortalezas y reconocer nuestra valía nos permite ver posibilidades de enfrentamiento ante las situaciones adversas.

Para terminar vamos a dar un paso más adelante en el fortalecimiento de tus habilidades resilientes, identifica 4 situaciones en las que pondrás en práctica durante la próxima semana, las fortalezas que identificas en ti, puedes basarte en el ejemplo:

Día	Fortaleza	Situación en la que lo aplicaré
Domingo	Gratitud	<i>Escribiré un correo electrónico a la directora del primer plantel en el que trabajé, ya que me ayudó mucho para enriquecer mi práctica docente y me impulsó a mejorar mis estrategias.</i>
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		



Recuerda que las acciones que llevarás a cabo para poner en práctica tus fortalezas no necesariamente tienen que ser grandiosas o fuera de lo

común, ya que éstas las pones en práctica día a día, en las acciones que erróneamente consideramos “pequeñas”, la resiliencia se construye en el cotidiano, paso a paso, pero firmemente. ¡Date una felicitación pues estás avanzando en el camino de la resiliencia!

## 8. Mantén la esperanza

Tener una visión optimista te permite esperar que ocurran cosas buenas en tu vida. Intenta visualizar lo que quieres en vez de preocuparte por lo que temes.

Intenta el siguiente ejercicio:

Antes de acostarte, escribe tres cosas buenas que pasaron en el día, no tienen que ser cosas grandes o espectaculares, puede ser haber visto un paisaje lindo, o recibir un mensaje de alguien a quien amas, durante 7 días consecutivos. Si empiezas a escribir lo que salió bien antes de acostarte, duermes mejor, ya que te concentras en lo que salió bien, y, a la larga, concentrarte en lo positivo será una práctica habitual.

## 9. Cuida de tu persona

Presta atención a tus necesidades y deseos. Interésate en actividades que disfrutes y te resulten relajantes, intenta ejercitarte de forma regular, procura tu descanso y tu tiempo libre. Cuidar de ti te ayuda a mantener tu cuerpo y mente listos para afrontar cualquier situación que requiera resiliencia.

Otras formas de fortalecer la resiliencia son la meditación, las prácticas espirituales, escribir sobre tus pensamientos y sentimientos más profundos relacionados con la crisis o eventos estresantes en tu vida.

Favorecer la resiliencia es buscar el bienestar psicológico y promocionar la educación de calidad, la autoestima personal y las habilidades comunicativas, y pensar que en todas las etapas de la vida se puede cambiar y mejorar, contando con la decisión de los implicados y el apoyo sincero de los de su entorno.

Fortalecer y construir resiliencia en tu vida es una práctica de autocuidado emocional muy importante para tu bienestar, continúa realizando acciones por ti y para ti que tendrán repercusión en tu vida personal, familiar, laboral y comunitaria. ¡Enhorabuena!

### ¡A volar!

Estírate...

Recuéstate sobre el piso boca abajo, estira tus piernas y mantenlas juntas, tus brazos quedan estirados hacia el frente.

Estira lo más que puedas tus brazos y piernas y despégalas del suelo como si estuvieras volando, la acción de levantar los

brazos va a jalar tus omóplatos y hará que tu pecho se levante, pero el cuello y la cabeza se mantienen hacia abajo. Sostén durante 3 segundos, relaja y repite 5 veces.

**¡Sigue sumando acciones como esta para moverte hacia una vida activa!**



## 3. Me comunico asertivamente

Un factor importante para procurar nuestra salud mental es la armonía que guardamos con nuestro entorno, esto implica las interacciones que tenemos con las personas que nos rodean, por lo cual es importante establecer relaciones positivas que fomenten nuestro bienestar integral y nos permitan disfrutar cada etapa de la vida. Esto no significa que nunca tendremos conflictos al relacionarnos con quienes nos rodean, pero sí que es posible resolverlos de manera pacífica y satisfactoria para las personas involucradas en la medida de lo posible y más aún, que logremos prevenirlos. La forma en que nos comunicamos determina en gran parte la manera en la que actuamos frente a cada situación que se nos presenta de manera cotidiana.

Las personas utilizamos diferentes estilos de comunicación, clasificados en los siguientes tres tipos:

- ◆ Pasiva: La persona no expresa las opiniones o necesidades, siente culpa o vergüenza de pedir algo. No ejerce sus derechos asertivos (Gaeta y Galvanovskis, 2009).

- ◆ **Agresiva:** La persona sobrepone sus necesidades, deseos y derechos (Gaeta y Galvanovskis, 2009).
- ◆ **Asertiva:** La persona es capaz de exponer sus opiniones, hacer y rechazar peticiones, defender sus derechos, afrontar críticas, disculparse, admitir ignorancia, pedir cambios en el comportamiento de otras personas, expresar molestia, desagrado o enfado, sin la necesidad de llegar a un conflicto, como resultado de lo anterior, obtiene una respuesta favorable o conveniente tanto para quien emite como para quien recibe el mensaje (Caballo, 2007).

Algunas características que nos pueden ayudar a diferenciar entre los 3 estilos de comunicación, son las siguientes:

	<b>Pasivo</b>	<b>Agresivo</b>	<b>Asertivo</b>
<b>Lenguaje corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tono de voz bajo</li> <li>• Mirada hacia abajo o evasiva</li> <li>• Hombros encogidos hacia arriba</li> <li>• Movimiento nervioso de pies y manos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tono de voz alto y enojado</li> <li>• Mirada directa a los ojos que mantiene fija</li> <li>• Puños cerrados</li> <li>• Se mueve constantemente de forma dramática</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tono de voz firme pero relajado y respetuoso</li> <li>• Contacto visual adecuado</li> <li>• Gestos adecuados, relajados, con postura abierta</li> </ul>
<b>Estilo de lenguaje</b>	Disculpándose, sumiso, vago, con algunos comentarios autodespreciativos ("ya sé que siempre hago las cosas mal", "tienes razón me equivoco en todo y tú siempre me aguantas, no sé cómo sigues conmigo, ni yo podría andar conmigo")	Utiliza insultos, sarcástico, condescendiente, irrespetuoso	Confiado, relajado, firme, respetuoso, amable
<b>Consecuencias</b>	Sentir que las demás personas se aprovechan de él/ella y que no le escuchan, sentir insatisfacción porque sus propias necesidades no son atendidas, sentirse menos que otras personas	Generar enemistades, tener discusiones constantemente, sentir enojo frecuentemente, generar que otras personas se sientan menos	Relaciones interpersonales positivas, atender de forma más justa a las necesidades propias y las de las demás personas, obtener resultados que favorecen a ambas partes, sentimientos de autoconfianza

Fuente: Elaboración propia adaptado de TherapistAid (s.f.)

En este apartado, nos concentraremos en practicar el estilo de comunicación asertiva ya que favorece las relaciones interpersonales y fomenta el autocuidado y el respeto de los derechos de las otras personas. Antes de aprender las estrategias de este tipo de comunicación, en la siguiente tabla identificaremos con claridad qué es la asertividad y qué no es (Güell, 2006, p. 20).

¿Qué es asertividad ?	¿Qué no es asertividad?
Es una conducta	Un rasgo de personalidad
Se puede aprender	Una característica hereditaria o genética
Es respeto hacia una/o misma/o y hacia las demás personas	Una conducta manipulativa
Permite resolver mejor los conflictos	Una solución mágica para los conflictos
Tiene como objetivo conseguir lo que una persona considere mejor para ella y más justo para las demás	Una conducta que sirva para conseguir siempre lo que uno desea
Facilita la comunicación y tiene como objetivo una relación eficaz con las demás personas	Un método para convencer a las demás personas de lo que una/o piensa
Obliga a la persona a ser responsable de su conducta	Una conducta que permita ser cínico/a o irresponsable
Tiene consecuencias favorables para las dos partes del conflicto	Una conducta que favorezca únicamente a la persona que es asertiva

Es importante tener presente que la asertividad es una habilidad y por lo tanto es posible aprender a desarrollarla mediante la práctica continua hasta que forme parte de un estilo de comunicación. Para lograrlo, es importante considerar lo siguiente (Naranjo, 2008):

1. Hablar en primera persona: yo pienso, yo opino, yo siento, a mí me gustaría, yo desearía.
2. Ser directa/o: asegurarnos de que nuestros mensajes sean lo suficientemente claros para la otra persona, de tal manera que no necesite suponer lo que decimos y así evitar los malos entendidos.
3. Ser oportuna/o: considerar el lugar, el momento, la firmeza del mensaje, la relación con los demás y la frecuencia de insistencia.
4. Ser razonable y respetar las necesidades, creencias, expresión, límites, propósitos y expectativas de la otra persona, siempre y cuando sus acciones sean de respeto hacia nuestra persona.
5. Conocer nuestros derechos asertivos.

## Actividad 4. Actuando con asertividad

Entre la variedad de propuestas que existen acerca de los derechos asertivos, se encuentra la presentada por Caballo (1993, citado en Güell, 2006). Lee con atención cada uno de ellos.

### Derechos asertivos

1. El derecho a mantener tu dignidad y respeto comportándote de forma habilidosa o asertiva –incluso si la otra persona se siente herida- mientras no violes los derechos humanos básicos de los demás.
2. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
3. El derecho a rechazar peticiones sin tener que sentirte culpable o egoísta.
4. El derecho a experimentar y expresar tus propios sentimientos.
5. El derecho a detenerte y pensar antes de actuar.
6. El derecho a cambiar de opinión.
7. El derecho a pedir lo que quieres (dándote cuenta de que la otra persona tiene el derecho a decir que no).
8. El derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
9. El derecho a ser independiente.
10. El derecho a decidir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad.
11. El derecho a pedir información.
12. El derecho a cometer errores –y ser responsable de ellos-.
13. El derecho a sentirte a gusto contigo mismo.
14. El derecho a tener tus propias necesidades y que esas necesidades sean tan importantes como las de los demás. Además, tenemos el derecho de pedir (no exigir) a los demás que respondan a nuestras necesidades y de decidir si satisfacemos las necesidades de los demás.
15. El derecho a tener opiniones y expresarlas.

16. El derecho de decidir si satisfaces las expectativas de otras personas o si te comportas siguiendo tus intereses –siempre que no violes los derechos de los demás-.
17. El derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos no están del todo claros.
18. El derecho a obtener aquello por lo que pagas.
19. El derecho a escoger no comportarte de manera asertiva o socialmente habilidosa.
20. El derecho a ser escuchado y ser tomado en serio.
21. El derecho a estar solo cuando así lo escojas.
22. El derecho a hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de alguna otra persona.

¿Conocías estos derechos? Es muy probable que ya los hayas ejercitado incluso sin conocerlos con anterioridad. ¿Cuáles te parecen más significativos?

En la siguiente tabla se describen diferentes situaciones, escribe en la última columna el derecho que consideras que fue ejercido en cada situación, de acuerdo con la información que leíste.

### Situación

1. Carlos pidió prestado dinero a Édgar y no le pagó. Después de un par de meses volvió a pedirle prestado y Édgar se negó, respondiéndole que entendía su situación pero que no podía ayudarlo, ya que aún no le pagaba el préstamo anterior y tenía destinado el dinero para sus pagos mensuales. Carlos le respondió enojado que eso no era de amigos, a lo que Édgar le contestó que tenía derecho a estar enojado y que lo comprendía, pero no podía hacer nada más y que como amigo lo había apoyado en muchas ocasiones pero desafortunadamente esta vez no podía hacerlo.

### Derecho asertivo

Édgar ejerció su derecho a:



## Situación

## Derecho asertivo



2. Valentín invitó a Abigail a participar en un proyecto personal y ella aceptó con gusto. Después de unos meses de estar trabajando en conjunto, Abigail se dio cuenta de que haber sumado esa actividad a las que realizaba diariamente saturaba su agenda y comenzaba a sentirse estresada, así que decidió hablar con Valentín para hacerle saber que, debido a esta situación, no seguiría más en el proyecto.

Abigail ejerció su derecho a:

3. Liz y Carlos son pareja y viven juntos, a Carlos le gusta que hagan todas sus actividades juntos, pero Liz en ocasiones siente que necesita espacio y tiempo para estar ella sola dentro de su propia casa. Habló con Carlos y le explicó que lo ama y que le gusta mucho vivir con él y las cosas que hacen juntos, pero que en ocasiones le gustaría pasar un tiempo al día ella sola, que eso no significa que le ame menos o que no le guste su relación, simplemente que también es importante darse tiempo para ella misma.

Liz ejerció su derecho a:

4. Bernardo tuvo una reunión en la que su jefe le explicó las actividades que harían para el proyecto nuevo en la escuela. Después de que terminó la reunión se dio cuenta de que aún tenía dudas, así que regresó a la oficina de su jefe para pedirle que por favor le explicara los puntos que no comprendió por completo.

Bernardo ejerció su derecho a:

5. Patricia y Alberto estaban conversando acerca del plan de trabajo y ella no estaba de acuerdo con la idea de él. Al principio temió que si le decía su opinión él podría ofenderse, pero se dio cuenta de que, si lo hacía, el trabajo de ambos podría mejorar, y obtendrían mejores resultados, por lo que decidió proponerle algunos ajustes que contemplaban tanto las ideas de él como las de ella, en un tono amable y sin crítica, argumentando su propuesta.

Patricia ejerció su derecho a:

6. Jaime fue a comprar comida a una fonda, el menú incluía agua, tortillas, comida de 3 tiempos y un postre. Al llegar a su casa, se dio cuenta que faltaban las tortillas, el agua y el postre, por lo que decidió llamar a la fonda y explicarles que su comida no estaba completa por lo que les solicitaba por favor que le enviaran la comida faltante o se pusieran de acuerdo para un reembolso parcial.

Jaime ejerció su derecho a:

### Respuestas:

Situación 1. Derecho asertivo 3. El derecho a rechazar peticiones sin tener que sentirte culpable o egoísta

Situación 2. Derecho asertivo 6. El derecho a cambiar de opinión

Situación 3. Derecho asertivo 22. El derecho a estar solo cuando así lo escojas

Situación 4. Derecho asertivo 11. El derecho a pedir información

Situación 5. Derecho asertivo 15. El derecho a tener opiniones y expresarlas

Situación 6. Derecho asertivo 18. El derecho a obtener aquello por lo que pagas

Reconocer y poner en práctica nuestros derechos asertivos y respetar los de las personas con quienes interactuamos en el trabajo, el hogar y los diferentes espacios en los que nos desenvolvemos marcará una diferencia en el tipo de relaciones que desarrollamos y nos brindará la oportunidad de que éstas puedan ser más armónicas, cordiales y solidarias para lograr una convivencia grata y beneficiosa para todas las personas.

Recuerda que este ejercicio no es un examen ni trata de memorizar y saber toda la información, conocer los conceptos y las diferencias entre uno y otro estilo de comunicación es importante, sin embargo, la comunicación asertiva se adquiere como habilidad poniéndola en práctica todo el día, observándote cómo te relacionas con las demás personas y detectando si tu comunicación es asertiva o si es necesario llevar a cabo algunos cambios en cómo te estás comunicando.

## Actividad 5. Asertividad en proceso

Existen algunas técnicas que se recomienda emplear en situaciones específicas para ser asertiva/o, en seguida te presentamos cinco de ellas.

### 1. Técnica del disco rayado

¿Cómo se aplica?

Repetir el punto de vista una y otra vez con tranquilidad, sin entrar en discusiones o provocaciones que pueda hacer la otra persona. Con esta técnica no se ataca a la otra persona, incluso se le puede dar la razón en ciertos aspectos (Castellano, Gil y Serrano, 2004).

Ejemplo:

Persona 1: -Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre-

Persona 2: -Tenía que terminar un trabajo y no tenía otro momento (disco rayado)-

Persona 1: -Pero es que siempre llegamos tarde a todas partes-

Persona 2: -En esta ocasión, tenía que terminar un trabajo y no tenía otro momento (disco rayado)-

### 2. Técnica del acuerdo asertivo

¿Cómo se aplica?

Responder a las críticas admitiendo que se ha cometido un error o admitiendo el contenido de la crítica, pero sin adoptar actitudes defensivas y sin enfadarse (Editorial Vértice, 2009).

Ejemplo:

Persona 1: -Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde como siempre-

Persona 2: -Es verdad, en esta ocasión llegamos tarde porque estaba trabajando-

### 3. Técnica de la pregunta asertiva

¿Cómo se aplica?

Pensar bien de la persona que nos critica y dar por hecho que su crítica es bien intencionada (independientemente de que realmente lo sea). Pedimos a la persona que nos dé más información acerca de sus argumentos, para entender a qué se refiere y qué quiere que cambiemos (será nuestra decisión el cambiar o no). Si la persona nos da respuestas imprecisas, con nuestras preguntas le orillaremos a precisar más. Cuando la crítica es malintencionada, la persona se quedará sin argumentos. Mientras que, si está fundada en una reflexión, puede que con esa información nos ayude a modificar nuestra conducta. En cualquier caso, no respondemos con agresividad a su crítica y tampoco cedemos, solo preguntamos (Castellano, Gil y Serrano, 2004).

Ejemplo:

Persona 1: -Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre-

Persona 2: -¿Qué es exactamente lo que te molesta de mi forma de actuar? - (pregunta asertiva)

### 4. Técnica para procesar el cambio

¿Cómo se aplica?

Desplazar el tema de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre ambas partes, se logra ver la situación desde afuera (Editorial Vértice, 2009).

Ejemplo:

Persona 1: -Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre tienes la culpa de todo-

Persona 2: -Espera un momento, me he dado cuenta de que constantemente peleamos, ¿qué piensas tú?-

### 5. Técnica del aplazamiento asertivo

¿Cómo se aplica?

Solicitar aplazar la respuesta hasta un momento en el que se esté más tranquila/o (Editorial Vértice, 2009).

Ejemplo:

Persona 1: -Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre, eres un impuntual-

Persona 2: -Entiendo que estés enojada, ¿te parece que después de cenar lo hablemos con calma?-

Empieza a aplicar estas técnicas en tu vida cotidiana, identifica las situaciones en las que puedes utilizarlas a fin de evitar que los conflictos o discusiones escalen innecesariamente, date cuenta de qué pasa cuando las pones en uso, ¿cómo te sientes? ¿cómo reacciona la otra persona? ¿cómo se siente cuando utilizas las técnicas asertivas? ¿cómo se transforma la situación? ¿te sientes cómodo/a con la reacción de la otra persona?

Recuerda que la asertividad es una habilidad que se aprende y perfecciona a medida que la practicas. Ejercerla no solo implicará cambios en ti misma/o, sino en tus relaciones y en los entornos en los que participes.

### **La importancia de escuchar**

Para mantener una comunicación asertiva no basta con saber lo que queremos y expresarlo a las otras personas, sino que es necesario también escuchar, un elemento clave para comunicarnos asertivamente. Y cuando decimos escuchar no nos referimos a solo oír las palabras que dicen las demás personas, sino que estamos hablando de un proceso que involucra oír, pensar, interpretar y esforzarse por comprender. Si en medio de una conversación estás pensando en lo que vas a decir a continuación o lo que vas a contestar a la persona que está hablando, no estás escuchando, solamente estás oyendo (TherapistAid, 2020).

La escucha es la habilidad comunicativa que dirige a la comunicación (Echeverría, 2005; citado en Cova, 2012). A diferencia de oír, que es un fenómeno de orden fisiológico en el cual se percibe algún estímulo sonoro, escuchar es un proceso activo en el que se establecen conexiones entre los sonidos, gestos, posturas, expresiones faciales y silencios, entre otros, para comprender e interpretar los mensajes (verbales y no verbales) de la o el interlocutor. Si no hay interpretación, no hay escucha (Cova, 2012).

# Momentos de la escucha

(Cova, 2012)



## Preescucha

Es el momento antes de la escucha, la fase de planificación en la que se determina el propósito y objetivos. En esta se propone responder las preguntas:

- ¿para qué voy a escuchar?
- ¿a quién voy a escuchar?
- ¿qué sé de lo que voy a escuchar?
- ¿de qué trata el contenido?
- ¿cuáles tareas debo hacer mientras escucho?
- ¿qué debo hacer para comprender lo que voy escuchando?

## Escucha

Fase de ejecución que se lleva a cabo durante la escucha. Su propósito es determinar cómo va el proceso de comprensión. En ella se recomienda realizar las siguientes acciones:

- formular hipótesis
- hacer predicciones sobre lo escuchado
- pedir aclaraciones en caso de ser necesario y posible
- crear imágenes mentales para visualizar descripciones vagas
- verificar los procesos cognitivos que permiten la comprensión de lo escuchado (observación, descripción, comparación, relación, clasificación, análisis y síntesis)
- apoyarse en la gestualidad y rasgos como la entonación, pausas y acento,
- tomar apuntes



## Postescucha

Fase de evaluación después de la escucha. En el cual se determina si se logró su comprensión. Se recomienda:

- hacer resúmenes
- formular preguntas
- evaluar si se logró la comprensión y
- aplicar a otras situaciones

Lo que decimos es importante para nosotros, aun cuando no lo sea para las demás personas. Al escuchar con atención a alguien, le estás dejando ver que valoras lo que está diciendo, esto genera un clima positivo para la comunicación y las relaciones interpersonales, al mismo tiempo que contribuye a que la otra persona te trate con el mismo respeto y consideración (Codina Jiménez, 2004), pero, ¿por qué no escuchamos? Existen algunas costumbres que mantenemos en nuestras interacciones con las demás personas por las cuales no les escuchamos con atención, algunas de estas son (Codina Jiménez, 2004):

1. Falta de interés sobre el tema.
2. Fijarse demasiado en el exterior y descuidar el contenido (nos centramos más en cómo se ve la persona o en cómo dice las cosas que en lo que está diciendo).
3. Interrumpir a quien habla. Es uno de los comportamientos de comunicación más comunes, tendemos a interrumpir a las demás personas en la convicción de que tenemos algo más importante que decir, lo que invalida a la otra persona y a sus ideas.
4. Concentrarse en los detalles y perderse lo principal.
5. Adaptarlo todo a una idea preconcebida.
6. Mostrar una actitud corporal pasiva.
7. Crear o tolerar distracciones.
8. Evitar escuchar lo que nos resulta difícil.
9. Permitir que las emociones bloqueen el mensaje.
10. Tener ensoñaciones (ponerse a pensar en otra cosa en vez de concentrarse en lo que se está escuchando).
11. Selectividad. Tendemos a escuchar principalmente las opiniones que son afines a las nuestras y evaluamos con una interpretación selectiva, entendiendo los mensajes al modo que nos conviene, adaptándolos a nuestras propias concepciones e ideas.

Otro aspecto que influye en los problemas de la percepción y la actitud ante la escucha es el cómo se desarrolla actualmente la actividad de las personas, cada vez más acelerada, recibiendo cantidades masivas de información constantemente. En esta sociedad donde todo es para hacerlo ayer, tenemos la idea de que no tenemos tiempo para escuchar a otras personas, ya que pensamos principalmente en nuestros problemas y en cómo vamos a responder a quien habla, así, cuando

termina de hablar nos precipitamos inmediatamente a opinar, o peor aún, le interrumpimos sin permitirle concluir (Codina Jiménez, 2004).

La escucha entonces, no sólo debe ser atenta, sino que necesariamente, debe ser empática, es decir, debe comprender profunda y completamente a la otra persona, en el plano intelectual y en el emocional, yendo más allá de registrar, reflejar y comprender las palabras de la otra persona. Cuando la escucha atenta es también empática, escuchas con los oídos, pero también con el corazón y los ojos, se escuchan los sentimientos y los significados (Codina Jiménez, 2004).

¿Cómo podemos aprender a escuchar? Es importante concebir la escucha como un proceso activo, y no como uno pasivo y estático. Esto involucra participar en las conversaciones, más que permanecer como una audiencia ante éstas, quienes escuchan atentamente demuestran que están escuchando, alientan a las personas para que compartan, se esfuerzan en comprender a la otra persona no solo a nivel intelectual, sino en lo emocional, como se dice coloquialmente “se ponen en los zapatos de la otra persona”.

Algunas técnicas para fortalecer la escucha atenta son las siguientes:

### **Demuestra que estás escuchando**

Deja a un lado las distracciones

Estar enviando mensajes, ver la televisión o hacer cualquier otra actividad mientras otra persona nos está hablando, le envía el mensaje de que no es importante lo que tiene que decir. Dejar a un lado las distracciones te permite centrar tu atención en la conversación y hace que la otra persona se sienta escuchada.

Utiliza comunicación verbal y no verbal

Utilizar lenguaje corporal y algunas señales verbales cortas acordes con los sentimientos que la persona está expresando es muestra de empatía e interés. Por ejemplo:

Seña verbal: “Eso es interesante”. Lenguaje corporal: *acercarse un poco a la persona, abriendo los ojos en señal de interés.*

Seña verbal: “Te entiendo”. Lenguaje corporal: *hacer contacto visual con la persona y tocar brevemente su brazo.*

Seña verbal: “Eso es genial”. Lenguaje corporal: *sonreír y mostrar alegría.*

## ◆◆ Animar a la otra persona a compartir

Haz preguntas que requieran de una respuesta más elaborada que sólo “sí” o “no”, por ejemplo:

“¿Qué es lo que más te gusta de...?”

“¿Cómo te sientes al respecto...?”

“¿Qué piensas sobre...?”

“¿Y qué se siente cuando pasa...?”

## ◆◆ Refleja a la otra persona

Reflejar significa devolverle a la otra persona lo que te acaba de decir, pero usando tus propias palabras, no significa repetir textualmente lo que dijo, sino hacerle ver que realmente estás escuchando y comprendiendo lo que dice, esto valida lo que siente al hacerle ver que tú entiendes y le anima a compartir ya que se siente en confianza al saber que la escuchas.

Ejemplo:

*Persona 1: “Me siento muy estresado por el periodo de evaluaciones, ha sido muy cansado y cuando llego a mi casa estoy de mal humor y solo quiero dormir.”*

*Persona 2 (reflejo): “Me parece que te has sentido muy cansado y estresado debido al periodo de evaluaciones, esto está afectando a tu estado de ánimo y te sientes de mal humor y sin ánimos de hacer cosas.”*

## ◆◆ Haz un esfuerzo por comprender

Mantente presente

Escuchar significa prestar atención a tu lenguaje corporal, tono de voz y el contenido verbal. Centra tu atención en escuchar, y evita las distracciones mentales, evita pensar en lo que vas a decir a continuación, esto te impedirá concentrarte en lo que la otra persona dice. Si es posible, trata de que las conversaciones que aborden temas delicados se puedan dar en momentos tranquilos donde haya el menor número de distracciones.

El lenguaje corporal es muy importante para la escucha atenta la cual involucra estar ahí para la otra persona por completo con todos nuestros sentidos, nuestra atención y pensamientos y con nuestro cuerpo: al escuchar a otra persona, trata de mantener una postura que no sea ni muy constreñida ni tan relajada, procura estar frente a la otra persona, con los brazos relajados y abiertos, inclínate un poco hacia ella y mantén un contacto visual adecuado, evitando voltear para otra parte. Si estás escuchando a niñas o niños pequeños, haz un esfuerzo para adecuarte a su altura, de modo que puedas establecer un contacto visual directo, frente a frente, puedes sentarte en una silla bajita, agacharte flexionando tus rodillas, arrodillarte o sentarte en el piso.

Sé paciente

Dedícale el tiempo necesario a la otra persona, no le interrumpas, respeta los espacios de silencio que pueden crearse. Mantén calma y una actitud tranquila.

Escucha con la mente abierta

No necesitas estar de acuerdo con lo que la otra persona dice para escucharla, evita hacer juicios y generar opiniones hasta que hayas comprendido por completo su punto de vista y perspectiva. Evita discusiones y críticas.

Fuente: Elaboración propia adaptado de TherapistAid (2020) y Codina Jiménez (2004).

Escuchar es una de las habilidades que más retos representa ya que requiere de, entre otros aspectos, ponerse en los zapatos de la otra persona, esto involucra dejar de lado los propios paradigmas y asumir que otras personas pueden ver las cosas de una forma diferente, y que no por eso están mal. Requiere también ser capaces de controlar las propias emociones que pueden surgir al escuchar algo que no nos agrade o no coincida con nuestros paradigmas. Desarrollar esta habilidad implica un cambio que debe producirse desde dentro de la persona.

Sin embargo, los beneficios que nos provee el escuchar de forma atenta, bien valen la pena el esfuerzo, vamos a conocer algunos de ellos:

### Beneficios de saber escuchar



- ◀ Eleva la autoestima de la persona que habla, ya que le permite sentir que lo que dice es importante para quien escucha, y esto hace más fluidas, respetuosas y agradables la comunicación y la interrelación.
- ◀ Le permite a quien escucha identificar intereses y sentimientos de quien habla, y así puede hacer más efectiva la comunicación con la otra persona.
- ◀ Se reducen las potencialidades de conflictos que puedan generarse por malas interpretaciones en las comunicaciones.
- ◀ Se aprende de los conocimientos y percepciones de la otra persona.
- ◀ Amplía el marco de referencia, cultura e intereses de quien escucha.
- ◀ Quien escucha con atención, proyecta una imagen de respeto.

Fuente: Elaboración propia con información de Codina Jiménez (2004).

Al aprender la habilidad social de escuchar, contribuiremos a fortalecer nuestras relaciones familiares, laborales y personales, y como resultado, disminuirán los malentendidos y los conflictos ocasionadas por ellos, comprenderemos mejor las emociones de las personas que nos rodean y viviremos mejor en sociedad (Cova, 2012) ya que escuchar atentamente nos permite conocer el punto de vista de la persona con quien nos comunicamos para empatizar con él o ella.



## ¿Sabías qué?

El solo acto de sentarse aprieta, presiona y oprime los músculos, nervios, arterias y venas que forman las partes del tejido blando del cuerpo que se encuentran alrededor del esqueleto. En las zonas más comprimidas, los nervios, arterias y venas se pueden bloquear, limitando las señales nerviosas, provocando sensación de adormecimiento y reduciendo el flujo de sangre en las extremidades, haciendo que se hinchen. Ahora ya sabes por qué se entumen tus extremidades cuando estás mucho tiempo en posición sentada.

### Actividad 6. Escucho atentamente

Ahora te invitamos a realizar la siguiente actividad para practicar la habilidad de escuchar atentamente, como ya lo dijimos antes, la mejor forma de fortalecer tus habilidades de comunicación es ponerlas en práctica.

En la siguiente semana, presta atención a las interacciones que sostengas con otras personas, enfócate en tu postura corporal, tu tono de voz, si interrumpes a la otra persona, si vienen pensamientos que distraen a tu mente de la conversación, fíjate en cómo respondes, con todo tu ser a lo que te están diciendo. No pienses en la información que revisaste y en lo que debe ser, recuerda que este es un análisis sin afán de juicio ni de etiquetarte si lo haces bien o mal, sólo observa y ve tomando nota mental.

Una vez que hayas realizado esta observación de tus interacciones, haz lo siguiente: durante toda la semana que sigue a la semana en que hiciste observación, continúa enfocando tu atención en estas interacciones interpersonales, pero ahora ve incorporando las técnicas que revisaste anteriormente:

- ◆ Observa si sientes deseos de interrumpir a la otra persona para dar tu opinión y haz un esfuerzo por no hacerlo, concéntrate solamente en lo que la otra persona te está diciendo.
- ◆ Identifica si te distraes con algún pensamiento o idea o con un distractor externo, y regresa tu atención a la conversación, si te perdiste de alguna

información, puedes actuar con honestidad, recapitular y solicitar que se te repita la información: “Disculpa, me estabas diciendo que tu hermana se portó muy mal contigo, me distraje por un momento y no pude escuchar bien lo que hizo, ¿me lo puedes repetir?, tienes toda mi atención”. Y realmente presta toda tu atención.

- ◆ Presta atención a tu postura corporal y si lo consideras necesario, haz ajustes a la misma.
- ◆ Identifica si empiezas a hacer otras cosas mientras escuchas (ver el celular, hacer garabatos en un papel, hablar con alguien más), y deja de hacerlo, regresa tu atención a la conversación, recuerda lo importante que es para la otra persona sentirse escuchada.
- ◆ Refléjale a la otra persona para que sepa que está siendo escuchada y anímala a seguir compartiendo contigo: “así que desde que te peleaste con tu esposa no se hablan más que para asuntos de los hijos, ¿cómo te sientes con eso?”

Cuando realices el ejercicio, recuerda darte cuenta de cómo te sientes al escuchar a otra persona, ¿qué observas en la otra persona cuando se percibe escuchada? ¿qué genera en ti su reacción?

Poco a poco ve, conforme pasen los días, llevando a cabo este ejercicio diariamente, la escucha atenta no es un don con el que se nace, para ser desarrollada requiere tiempo, atención y sobre todo disposición para mejorar tus relaciones interpersonales.

Sé flexible contigo mismo/a y ten en cuenta que no es una habilidad infalible y que habrá ocasiones en las que no podrás escuchar de forma atenta, esto no significa en ningún momento una falla, en la siguiente ocasión podrás seguir practicando. El observarte y practicar estas técnicas, fortalecerá tus habilidades de escucha.

## 4. Establezco límites

En las relaciones interpersonales, aparte de establecer un estilo de comunicación asertivo como medio para desarrollar relaciones saludables, también es conveniente establecer límites personales. Los límites son los enunciados que usamos para organizar la convivencia en el entorno, a través de las normas, las personas aprenden qué está permitido y qué está prohibido, por lo que es necesario el uso del “no” (Durán, 2009).

Los límites personales son esas reglas que fijamos dentro de nuestras relaciones. Las personas que manejan límites saludables en sus relaciones, pueden decir “no” cuando quieren, pero también están abiertas a la intimidad y a las relaciones cercanas y se sienten cómodas con esto (TherapistAid, 2016).

Regularmente, los límites son psicológicos o emocionales, pero también pueden ser físicos. Por ejemplo, al decirle a una persona con la que trabajas que no te gusta que tenga contacto físico contigo cuando te habla, es igual de crucial e importante que establecer un límite emocional, como pedirle a esa misma persona con la que laboras que no haga solicitudes poco razonables en relación al trabajo por realizar (Selva, 2020).

Existen diversos beneficios de aprender a poner límites: ayuda a fortalecer la salud mental, a desarrollar la autonomía personal y la identidad, a evitar el agotamiento por estrés laboral, así como en la toma de decisiones basada en lo que realmente se desea y no en lo que el resto de las personas esperan; además, puede influenciar a otras personas para establecer límites en su vida (Selva, 2020). Así mismo, conocer tus límites antes de que te involucres en cualquier situación, evitará en gran medida que termines haciendo algo que no quieres o que no es cómodo para ti (TherapistAid, 2019).

Razones para aprender a decir que “no” (Mayo Clinic, 2019):

- ◆ Decir que “no” no es necesariamente egoísta. Cuando dices que “no” a un nuevo compromiso, estás honrando tus obligaciones existentes y asegurándote de que podrás dedicarles tiempo de alta calidad.

- ◆ Decir que “no” puede permitirte probar cosas nuevas. Solo porque hasta ahora has ayudado a planear la comida anual familiar no significa que debas hacerlo para siempre. Decir que “no”, te da tiempo para perseguir otros intereses.
- ◆ Decir siempre que “sí” no es saludable. Cuando estás demasiado comprometido/a y bajo demasiado estrés, es más probable que sientas desánimo y que te enfermes.
- ◆ Decir que “sí” puede eliminar a otras personas. Por otro lado, cuando dices que “no”, abres la puerta para que alguien más levante la mano. O puedes delegar a alguien para que se haga cargo de la tarea. Tal vez no hagan las cosas como tú las harías, pero está bien. Encontrarán su propio camino.

Para empezar a establecer límites, es importante examinar aquellos que ya se han establecido o los que hacen falta, saber decir “no” firmemente a lo que no se desea, sin necesidad de explicar de más, ya que todas las personas tenemos el derecho a decidir lo que queremos o no sin necesidad de justificarnos. Por esto es necesario que la persona se enfoque en sí misma y no en las conductas de las demás, por ejemplo, en vez de decir: “tienes que dejar de molestarme y quitarme tiempo después del trabajo”, podemos decir: “necesito tiempo para mí mismo cuando salgo de trabajar, no puedo verte”, practicar la asertividad es esencial para establecer límites de forma saludable (Selva, 2020).

Los límites se deben basar en tus valores o en lo que resulta importante para ti, por ejemplo, si tú valoras pasar tiempo con tu familia, establece límites firmes acerca de trabajar hasta tarde. Tus límites son tuyos y de nadie más, muchos de ellos podrán ser compatibles con las personas cercanas a ti, pero otros no, y eso está bien (TherapistAid, 2019).

¿Cómo puedo empezar a establecer límites? Para aprender a decir “no”, es necesario decidir qué actividades merecen nuestro tiempo y atención. Estas son algunas estrategias para evaluar obligaciones y oportunidades (MayoClinic, 2019):

- ◆ Concentrarse en lo que más importa. Preguntarse si asumir ese nuevo compromiso es importante para ti, si va a traerte consecuencias positivas, si es algo que causa mucho entusiasmo se puede llevar a cabo, si no, es mejor rechazarlo.
- ◆ Poner en la balanza la relación entre el sí y el estrés. ¿La nueva actividad que estás considerando es un compromiso a corto o largo plazo? Tal vez el decir

que “sí” añadirá meses de estrés adicional a tu vida, por lo que es mejor buscar otras formas de colaborar.

- ◆ Eliminar la culpa de la ecuación. No aceptar una solicitud por culpa u obligación. Hacerlo probablemente tendrá como resultado más estrés y resentimiento.
- ◆ Consultarlo con la almohada. Antes de responder ante nuevos compromisos propuestos, hay que tomarse un día para pensar en la invitación y en cómo encaja en nuestra vida.
- ◆ Di que “no”. La palabra “no” tiene poder. No tengas miedo de usarla. Ten cuidado con el uso de frases sustitutorias débiles, como “No estoy seguro” o “No creo que pueda”, que pueden interpretarse como si fueras a decir que “sí” más tarde.
- ◆ Sé breve. Indica la razón por la que rechazas la solicitud, pero no continúes con ello. Evita las justificaciones o explicaciones elaboradas.
- ◆ Sé honesta/o. No inventes razones para librarte de una obligación. La verdad es siempre la mejor manera de rechazar una petición familiar, de amistad o laboral.
- ◆ Sé respetuosa/o. Muchas buenas causas pueden llegar a tu puerta, y puede ser difícil rechazarlas. Elogiar el esfuerzo del grupo mientras dices que no te puedes comprometer demuestra que respetas lo que se está tratando de lograr.
- ◆ Prepárate para repetir. Es posible que tengas que rechazar una solicitud varias veces antes de que la otra persona acepte tu respuesta. Cuando eso ocurra, simplemente pulsa el botón de repetición. Di “no” tranquilamente, con o sin tu razonamiento original, según sea necesario.

Al establecer límites con las demás personas, es importante hacerlo de forma asertiva, algunas recomendaciones a tomar en cuenta son las siguientes (TherapistAid, 2019):

1. Siempre y ante cualquier situación, tienes el derecho de decir “no”, cuando lo hagas, exprésalo de forma clara y sin ambigüedades para que no quede duda respecto a lo que deseas. Algunas expresiones que puedes utilizar son:

- ◆ “No me siento cómodo/a con esto”
- ◆ “No puedo hacer eso por ti”

- ◇ “Esto no es posible”
- ◇ “Por favor no hagas eso”
- ◇ “Esto funciona para mí”
- ◇ “No en este momento”
- ◇ “He decidido que no lo haré”
- ◇ “No quiero hacer eso”
- ◇ “Sólo puedo hacer \_\_\_\_\_ hasta \_\_\_\_\_”

2. Recuerda que el lenguaje corporal es muy importante, este debe demostrar confianza en ti mismo/a: enfrente a la otra persona haciendo contacto visual y utiliza un tono de voz tranquilo a un volumen adecuado que no sea muy bajo pero tampoco muy alto.

3. Evita gritar o quedarte completamente en silencio como forma de castigar a la otra persona. Es importante ser firme, pero tu mensaje será mejor recibido si mantienes siempre un tono de respeto hacia la otra persona.

4. Piensa con anticipación lo que quieres decir y cómo lo vas a decir, esto puede hacer que sientas mayor confianza al defender tu postura.

5. Cuando lo consideres apropiado, escucha y considera las necesidades de la otra persona, no tienes que comprometerte a nada, pero la asertividad siempre será eje de una relación interpersonal saludable.

### Actividad 7. Conociendo mis límites

Sabemos que en ocasiones hay personas con las que nos resulta complicado establecer límites, ya sea porque son muy queridas como un familiar o una amistad, o porque nos representan autoridad como el director de la escuela o la supervisora de zona. Seguro te ha pasado que por no quedar mal con estas personas, que de una u otra forma son significativas en tu vida, has terminado realizando tareas que no querías o podías realizar y el actuar en contra de tu voluntad y necesidades te ocasionó frustración, enojo o resentimiento.

Vamos a hacer un ejercicio que te ayudará a plantear cómo establecer límites si así lo necesitas. Busca un lugar donde puedas estar cómoda o cómodo y donde sea poco probable que te interrumpan, puedes estar en posición sentada en una

silla o sillón, o sentarte o recostarte en el piso, la idea es que estés en un ambiente cómodo y seguro para ti. Ahora, sigue las siguientes indicaciones:

1. Piensa en esa persona con la que te es difícil establecer límites, trae a la mente su rostro, ¿quién es? ¿cómo te sientes ante su presencia? ¿cómo es tu relación con esa persona?
2. Sin dejar de pensar en esa persona, pregúntate por qué es complicado establecer límites con ella, ¿es acaso porque es una persona con necesidades muy demandantes? tal vez tengas miedo de las consecuencias que pueda tener el poner límites, o puede que sea una persona que te significa autoridad y no te gustaría decepcionarla, ¿qué es lo que pasa?
3. Ahora, imagina que estás frente a esa persona y, de forma asertiva y siguiendo las recomendaciones que leíste anteriormente, le expones qué límites necesitas establecer y por qué. Obsérvate hablando con esa persona y externando tus propias necesidades, ¿cómo te ves haciéndolo? ¿cómo te sientes? ¿cómo reacciona la otra persona?
4. Ahora, sitúate en el momento en el que ya has establecido los límites que necesitabas, ¿cómo te sientes? ¿percibes cambios en tu vida? ¿cuáles son? ¿Ha mejorado tu vida desde que estableciste límites? ¿en qué sentido?
5. Quédate con esa sensación que genera en ti el haber establecido límites saludables y poco a poco vuelve a situarte en el aquí y en el ahora, identifica cómo te sientes.
6. Toma una hoja y lápiz y, manteniendo siempre la sensación que te dejó el visualizarte estableciendo límites saludables, escribe 3 acciones con las que podrías empezar a poner límites en tu relación con la persona que evocaste.

Sabemos que aprender a decir “no” y establecer límites en las relaciones interpersonales puede resultar complejo, pues hemos aprendido a anteponer las emociones y deseos de otras personas a las nuestras, por lo que tendemos a pensar que podemos herirles o quedar mal al negarnos a llevar a cabo alguna actividad o

realizar algo que no nos gusta. De igual forma, podemos pensar que si decimos “no” en el trabajo, podemos quedar mal ante nuestras autoridades o estar en riesgo de despido. Sin embargo, decir “no” y saber establecer estos límites puede ayudarnos a tener una vida más tranquila y relajada, evitando el estrés y fortaleciendo nuestro bienestar emocional.

No olvides que así como establecer límites personales es de suma importancia, también lo es respetar los que otras personas establezcan (madre o padre, hijos/hijas, pareja romántica, autoridades laborales, colegas, niñas, niños, adolescentes, o cualquier otra persona con la que interactuamos). El respeto es un camino de dos vías en el que es tan importante el establecer límites para ti, como considerar los de las demás personas (Selva, 2020).

### Hazlo de pie

Muchas de las labores diarias pueden realizarse estando de pie, como doblar y acomodar la ropa, preparar los alimentos o reacomodar una sección de un librero. Cada que te sea posible, haz un pausa para incluir algunas de estas actividades. Hazlo durante 10 minutos en diferentes momentos del día, de manera que interrumpas el tiempo que pasas sentada/o.

¡Sigue sumando acciones como esta para moverte hacia una vida activa! Repite estas actividades a lo largo del Módulo cada que veas el ícono “Actívate”.



## 5. Me doy mi tiempo

La recarga ocupacional, estar siempre ocupadas/os y la imperante necesidad de coordinar varias cosas por hacer simultáneamente a lo largo del día, son conductas que en muchos casos, se llevan a cabo cuando las personas perdemos el control y la capacidad de tomar decisiones respecto a nuestras ocupaciones, ya que nuestras rutinas diarias se encuentran sobrecargadas, ya sea por las dinámicas laborales y/o por las características de nuestros entornos. Una alternativa para esta problemática que afecta a nuestra salud diariamente, es el manejo del tiempo libre y el ocio.

El tiempo libre es un espacio que no está sujeto a necesidades y obligaciones para las personas; resulta de la diferencia entre restarle al tiempo total, el tiempo que está dedicado a nuestras actividades familiares, laborales y escolares (Nuviala, Ruíz & García, 2003).

Por su parte, el ocio es la forma en que se va a ocupar ese tiempo libre, la cual implica llevar a cabo actividades que generen satisfacción y placer personal y que sean realizadas de forma libre y voluntaria (Miranda, 2006). El ocio es el privilegio de ocuparse de cosas agradables y útiles al propio deseo, ya sea para el descanso, la diversión/recreación o el desarrollo personal (Tovar, Jurado & Simoes, 2013), estas generarán compensaciones respecto de las ocupaciones cotidianas que son de suma importancia para el bienestar de nuestra salud mental (Dumazedier, 1968, citado en Miranda, 2006).

El manejo adecuado del ocio o tiempo libre contribuye a alcanzar un estado de bienestar físico, mental y social y aumentar la calidad de vida (Gorbeña-Etxebarria, 2000). Las experiencias de ocio valioso desarrollan la sensibilidad y percepción, aumentan la creatividad y fomentan la salud física y emocional, prolongando la vida (Universidad Deusto, 2013). Los estudios demuestran que el ocio beneficia a la salud, aminorando los efectos del estrés fisiológico que producen las situaciones adversas (McCormick, 1999).

Elegir en qué se va a utilizar el tiempo libre no es un acto aislado, sino que es un proceso que supone la búsqueda del bienestar, lo cual es profundamente subjetivo: hay quienes lo encuentran en actividades deportivas o lúdicas, en pasear por lugares turísticos o en actividades sedentarias como la lectura, lo importante no es la actividad que se realiza, sino el placer que le otorga a la persona realizarla. Algunas personas implementan también el llamado por De Massi (2000, citado

en Gómez & Elizalde, 2009), ocio creativo, ese que involucra estar acostada/o en la hamaca, en la cama, en el piso, aparentemente “haciendo nada”, contemplando el mundo alrededor de nosotras/os.

La situación se vuelve angustiante en este punto si estamos acostumbradas/os a que nuestros tiempos estén hiper organizados por calendario, agenda y reloj, y tendemos a generar culpa por el “no hacer nada”, lo que nos impide disfrutar de nuestro tiempo libre (Ganso, 2014), ya que constantemente estamos pensando que no deberíamos parar, que no merecemos relajarnos y disfrutar y que “deberíamos” estar haciendo “algo”, adelantando tareas, limpiando la casa, “con todo lo que hay que hacer en el trabajo, y yo aquí, sin hacer nada”, tendemos a pensar; creemos, erróneamente, que si paramos seremos excluidas/os del mundo de quienes sí hacen, de quienes aportan, de quienes no duermen, no descansan y no atienden sus propias necesidades por estar “ocupadas/os”, y ese es el gran problema de la modernidad, pensar que nuestra valía es medida por nuestra productividad.

### Actividad 8. Tiempo para mí

Es en el marco del ocio creativo que te invitamos a llevar a cabo la siguiente actividad, que, por muy sencilla que parezca, puede llegar a tener grandes efectos en tu persona, vamos a practicar el “no hacer nada”. Elige un lugar en tu casa donde puedas recostarte, puede ser un sillón, el piso, patio, la hamaca, donde tú elijas que puedas estar en tranquilidad y cómoda/o, asegúrate que durante este momento no te interrumpan y olvídate de las actividades que “debes” hacer, piensa únicamente en tomar un respiro para ti.

Ahora, una vez que estás recostada/o, dedícate a contemplar el techo, el cielo o lo que sea que hay sobre el espacio en el que te encuentras, trata de no pensar en nada de tareas, responsabilidades, o pendientes por hacer, sólo contempla, recuerda cuando eras adolescente, las y los adolescentes tienden a tener ensoñaciones diurnas en las que contemplan infinitamente, recuerda esa sensación, permítete vivirla de nuevo, permítete solamente estar, sin la tirana necesidad de hacer, permítete no hacer nada, lo necesitas y te lo mereces. Permanece haciendo nada por el tiempo que consideres necesario, pueden ser 10, 15 o 20 minutos.

¿Qué te pareció dedicar un tiempo al ocio creativo? ¿Pasó algo con tu mente o con tu cuerpo? ¿Qué sensaciones experimentaste?

Practicar el ocio es un arte, casi todas las personas sabemos trabajar, muy pocas saben quedarse sin hacer nada, eso se debe a que a todas y todos nos han enseñado cómo trabajar, pero nadie nos enseñó a quedarnos sin hacer nada y a disfrutarlo (De Massi, 2000, citado en Gómez & Elizalde, 2009).

Por supuesto que para disfrutar del ocio, debemos también pensar en cómo cambiar nuestra vida cotidiana para elevar en todas sus dimensiones nuestra calidad de vida, requerimos hacer cambios en nuestro estilo de vida para integrar el disfrute del ocio a nuestra realidad social e individual. Para esto debemos concebirlo como inherente a la condición humana, y no como un espacio que dejamos para el final una vez que cubrimos nuestras necesidades básicas (alimentación, vivienda, educación, salud), o algo que realizamos solamente al fin de la jornada laboral, los fines de semana o las vacaciones, al contrario, el ocio debe ser considerado como habitual en nuestro vivir del día a día.

El cómo somos y estamos en el mundo inciden sobre nuestro nivel de salud y calidad de vida, por lo que pensar en el tiempo libre y el ocio implica un proceso de cambio de hábitos e interiorización de un estilo de vida saludable que contemple a la persona como un ser integral (Sánchez, Jurado y Simoes, 2013).

### Actividad 9. Opciones para mi tiempo

Tal y como se mencionó anteriormente, la importancia del tiempo libre y el ocio no tiene que ver directamente con las actividades que se decida llevar a cabo, sino con el disfrute y el placer que estas ocasionan a la persona. Sin embargo, sabemos que en ocasiones las sugerencias sobre actividades que se pueden realizar nos pueden ser de ayuda, sobre todo cuando empezamos a implementar la práctica del tiempo libre y ocio, por eso es que te presentamos esta tabla, en la cual puedes señalar con un círculo aquellas actividades que son de tu agrado y puedes llevar a cabo.

Es importante recalcar que las actividades de tiempo libre y ocio se tienen que decidir con base a nuestra personalidad, gustos e intereses, y que no es necesario programarlas ni realizar un calendario con estas, sino que debemos contemplarlas diariamente en nuestra vida. Puede ser que algunas de las actividades que se proponen sean de tu agrado, y otras no, o que consideres que se pueden agregar algunas más, esta no es una lista absoluta, pero puede ser de ayuda para dar ese primer paso hacia el disfrute del tiempo libre y ocio en tu vida.

Así mismo, recalcamos que ninguna de estas actividades es más o menos importante que las otras, por lo que no están enlistadas en un orden establecido.

Realizar algún deporte	Escuchar música	Jugar ajedrez	Ver una opera	Pasear en bicicleta	Ir a la iglesia por gusto
Ver un capítulo de tu serie favorita o una película	Ver una obra de teatro	Visitar edificios con arquitectura de tu interés	Leer una revista sobre noticias de artistas de moda	Avistar aves	Tomar clases de repostería
Acostarte en el pasto a ver las nubes	Cantar	Ponerte una mascarilla y darte masaje en los pies	Revisar tus redes sociales	Pasar tiempo con tu mascota	Mirar las estrellas
Descansar en el sillón	Acostarte a "no hacer nada"	Hablar por teléfono con amistades	Bailar al ritmo de la música que te gusta	Visitar museos	Pintar
Leer un libro sin relación con el trabajo o tareas académicas	Dibujar	Meditar	Tomar clases de guitarra	Ver un programa sobre cultura	Pintarse las uñas
Tomar clases de baile	Hacer jardinería	Tomar clases de canto	Salir de compras	Escuchar un podcast	Tomar fotografías
Leer el periodico	Caminar por sitios emblemáticos	Cocinar por gusto	Bordar	Leer una revista sobre temas de la vida animal	Leer poesía
Tejer	Ver un programa sobre noticias de artistas de moda	Caminar por el campo	Ver un show de comedia	Tomar clases de cerámica	Escribir cuentos



Una vez que empieces a hacer espacio en tu vida diaria para las actividades de tiempo libre y ocio, observa qué pasa contigo, ¿cómo te sientes al dedicar tiempo para ti?

¡Disfruta de tu tiempo libre y tus actividades de ocio! es un regalo que te haces y que te ayudará a tener una vida saludable.

Las técnicas que aprendiste en este Módulo están orientadas a regular aspectos relacionados con tu salud mental que identificas que pueden estar afectando a tus relaciones interpersonales en cualquiera de los entornos en que te desenvuelvas (familiar, laboral, comunitario). Sin embargo, es importante recalcar que si aun incorporando estas técnicas, notas deterioro en los diferentes ámbitos de tu vida, es necesario buscar ayuda profesional psicológica o psiquiátrica. Recuerda que parte de preservar tu salud mental es reconocer cuando necesitas un apoyo. Acudir a terapia u orientación psicológica o apegarse a un tratamiento psiquiátrico es una práctica de autocuidado, y es un indicador de que eres una persona que busca realizarse, estar bien y ser feliz.

## 6. Actividad en la zona, escuela y aula

### Actividad 10. Tomamos acuerdos para mejorar la comunicación

Para establecer relaciones interpersonales saludables, la comunicación asertiva es un elemento clave que puede ser un factor de protección para manejar y evitar situaciones conflictivas en el aula, la escuela y la zona escolar. Es por esto que te invitamos a desarrollar e implementar esta actividad que puede ayudar a fortalecer la convivencia armónica entre todas las figuras que conforman la comunidad escolar.

#### Análisis de nuestra comunicación

De acuerdo con lo que aprendiste en este Módulo, realiza un análisis acerca de la práctica de la comunicación asertiva en tu comunidad escolar, de acuerdo a tus funciones. Puedes utilizar las siguientes herramientas para elaborarlo, las cuales están basadas en los Derechos Asertivos que revisaste anteriormente y los contenidos de los Planes y Programas vigentes.



## En el aula

Indicadores	Sí	No
Las alumnas y los alumnos escuchan y toman en cuenta las opiniones de sus compañeros/as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Promueves la participación del alumnado para la toma de decisiones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las alumnas y los alumnos proponen acuerdos para la convivencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las alumnas y los alumnos respetan los acuerdos de convivencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cumples y haces cumplir los acuerdos de convivencia tomados por el grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las alumnas y los alumnos manifiestan su desacuerdo a través del diálogo respetuoso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Promueves la resolución de conflictos basada en el diálogo respetuoso y la escucha atenta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se pide la palabra y se respetan los turnos para hablar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se establece y se sigue un protocolo de resolución de conflictos acorde a la edad del alumnado y que promueva las habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En tu aula se ejercen y respetan los derechos asertivos de niñas, niños y adolescentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si en tus respuestas marcaste más de un “No”, esta actividad te ayudará a desarrollar o mejorar estrategias para fortalecer un estilo asertivo de comunicación que promueva la convivencia armónica dentro del aula, lo que repercutirá en tu salud mental y en la de tus estudiantes.



## En la zona y la dirección

Indicadores	Sí	No
Al manifestar una opinión, las personas se expresan en primera persona (yo pienso, yo siento, yo opino...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando se dan indicaciones o se expresan opiniones, no existen confusiones al respecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En las reuniones de trabajo, se pide la palabra y se respeta el turno para hablar de las demás personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando se hace una retroalimentación, esta es sobre el trabajo y no sobre la persona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En el equipo de trabajo existe la confianza para manifestar desacuerdos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En el equipo de trabajo existe la confianza para decir que no ante solicitudes que no son parte de las funciones laborales de cada quien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando alguien comete un error, se responsabiliza, pero no se le acusa ni se le señala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El trato es respetuoso y amable con todas las personas sin depender del cargo o función	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se evitan comentarios racistas, elitistas, sexistas o de cualquier tipo que vulnere a las otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los conflictos se resuelven escuchando a ambas partes y buscando una solución que beneficie a todas las personas involucradas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si en tus respuestas marcaste más de un “No”, esta actividad te ayudará a desarrollar o mejorar estrategias para fortalecer un estilo asertivo de comunicación que promueva la convivencia armónica en la zona y la escuela, lo que repercutirá en tu salud mental y la de la comunidad escolar.

### Manos a la obra para mejorar nuestra comunicación

Con base en los resultados obtenidos de tu análisis y apoyándote con la información que recibiste a lo largo de este Módulo respecto a los derechos asertivos y los estilos de comunicación, y en la Guía de estudio, elabora un material de apoyo en el que retomes las técnicas y estrategias que revisaste en el Módulo, selecciona las que te

van a ayudar para atender las necesidades que identificaste en tu análisis, recuerda que puedes adaptarlas para su implementación en la zona escolar, la escuela o el aula. ¿Cómo organizarías estas estrategias para poderlas compartir con el colectivo o con tus alumnas y alumnos en una reunión?

Lleva a cabo una reunión con tus compañeras y compañeros (puede ser un espacio dentro del CTE o en la junta técnica), o con tus estudiantes, en la que compartas los resultados de tu análisis y lo que aprendiste sobre comunicación asertiva. El objetivo de la reunión es la construcción en colectivo de los Acuerdos de comunicación asertiva que implementarán para fortalecer la convivencia.

Una vez establecidos estos Acuerdos, diseñen un formato que sea visible para todas y todos (periódico mural, lona, cartel, etc.) y colóquenlo en un lugar estratégico donde permanezca como un recordatorio de los acuerdos establecidos y de la importancia de la participación activa de todas y todos para la mejora de la convivencia. Si están trabajando en modalidad en línea, envíales a todas y todos el archivo con los Acuerdos y solicítales que lo impriman o copien y lo coloquen en donde puedan verlo mientras trabajan.

Si eres docente, realiza las adecuaciones necesarias a la actividad, con apego al Plan y Programa vigente, tomando en cuenta el nivel educativo en el que impartes clases, la etapa del desarrollo del alumnado, el contexto, las características y necesidades de la población con que trabajas, recuerda que la participación activa de las familias del alumnado enriquece el trabajo colaborativo, por lo que es importante involucrarles en el desarrollo de la actividad. ¡Nadie conoce mejor que tú a la comunidad escolar con la que laboras!

## Comunidad de aprendizaje

Recuerda integrar un portafolio de evidencias y hacerlo llegar al responsable de Formación Continua de tu entidad para que puedas compartir tu trabajo con las maestras y maestros de tu estado.

Una alternativa para llegar a más personas es a través de la Sala de Maestras y Maestros, espacio creado para ti por la Dirección General de Formación Docente a Docentes y Directivos. ¿Te imaginas que tus productos se publiquen en este portal y que sean conocidos a nivel nacional?

## Tu trabajo vale y cuenta

Para obtener la constancia de este Módulo, te pedimos envíes los productos de la Actividad 10 a la cuenta de correo o medio que te indique el responsable de Formación Continua de tu entidad: 1) Material de apoyo y 2) Acuerdos para la comunicación asertiva.

Los datos que deberás tener a la mano para compartir tu trabajo son los siguientes: CURP, entidad, función, nombre completo, sexo, nivel educativo y grado, así como el archivo de los productos con título.

Recuerda que, al completar los diez productos elaborados a lo largo de los módulos, obtendrás tu constancia de acreditación del Diplomado Vida Saludable.

**¡Te esperamos en el siguiente módulo!**

- ◆ Alpízar Rojas, H.Y & Salas Marín, D.E. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Wímb lu Rev. electrónica de estudiantes Esc. de psicología, Univ. Costa Rica*, 5(1).  
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/1188/1251>
- ◆ Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.isa*. DOI: 10.1177/205684601261
- ◆ Bisquerra Alzina, R. (2015). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.  
<https://www.sintesis.com/data/indices/9788497566261.pdf>
- ◆ Codina Jiménez, A. (2004). *Saber escuchar. Un intangible valioso*. *Intangible Capital* 3.  
<https://www.intangiblecapital.org/index.php/ic/article/download/23/29>
- ◆ Cova Jaime, Y. (2012). La comprensión de la escucha. *Letras*. 54 (87).  
[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0459-12832012000200005](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0459-12832012000200005)
- ◆ Ekman, P. (2003). *El rostro de las emociones. Qué nos revelan las expresiones faciales*. RBA libros.  
<https://st2.ning.com/topology/rest/1.0/file/get/3390535937?profile=original>
- ◆ Favilli, E. & Cavallo, F. (2017). *Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes*. Editorial Planeta
- ◆ García-Grau, E., Fusté, A. & Bados, A. (s.f.) *Manual de entrenamiento de respiración*. UNIVERSITAT DE BARCELONA.  
[https://www.ttmib.org/documentos/ENTRENAMIENTO\\_EN\\_RESPIRACION.pdf](https://www.ttmib.org/documentos/ENTRENAMIENTO_EN_RESPIRACION.pdf)
- ◆ Kemper, T.D. (1987). How many emotions are there? Wedding the social an autonomic components. *American Journal of Sociology*. DOI: 10.1086/228745
- ◆ Maturana Romesín, H. (1990). *Emociones y lenguaje en educación y política*. JC Saez.
- ◆ Moñivas, A., García-Diex, G., García-de-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>
- ◆ Rodríguez Rodríguez, T. García Rodríguez, C.M., Cruz Pérez, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3(3).  
<https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>

- ◆ Ruvalcaba Palacios, G., Galván Guerra, A. & Ávila Sansores, G. (2015). Respiración para el tratamiento de trastornos crónicos: ¿entrenar la mecánica o la química espiratoria? Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la U.A.C.J.S. 6(1)  
<http://www.scielo.org.mx/pdf/rpcc/v6n1/2007-1833-rpcc-6-01-113.pdf>
  
- ◆ Seligman, M. (2003). La auténtica felicidad. Editorial B de Bolsillo.
  
- ◆ TherapistAid. (2019). Setting boundaries info and practice.  
<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/setting-boundaries>
  
- ◆ TherapistAid. (2020). Active listening: communication skill.  
<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/active-listening>
  
- ◆ Walsh, R. (1996). Meditación. NATURA MEDICATRIX, 43.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4984138>



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA