

# Libro de Ejercicios para la Ansiedad por Coronavirus

**Herramientas para  
ayuda a construir  
resiliencia en  
tiempos difíciles**

---

*Este libro de trabajo no tiene derechos de autor. Por favor compartirlo  
en su website con una atribución y un enlace a nuestro website.*

# CONTENIDOS

- 1** *Introducción*
- 5** *Planificación de Su Dieta Informativa*
- 7** *Esferas de Influencia*
- 8** *Sabiduría Práctica para Tolerar la Incertidumbre*
- 9** *Reducir La Ansiedad por Desafiando Pensamientos*
- 10** *Reducción de la Ansiedad a Través de Actividades de Distracción*
- 15** *Comenzando una Práctica de Planificación*
- 18** *Comenzando una Práctica Diaria de Gratitud*
- 20** *Comenzando una Práctica Diaria de Respiración*
- 21** *Mejorando la Calidad de las Conexiones Sociales*
- 22** *Desarrollando una Rutina de Ejercicio*
- 23** *Creando su Plan de Acción de Resistencia al Estrés*
- 25** *Recursos Adicionales*

## Introducción

En este período de incertidumbre global sin precedentes, sentimos que es necesario armar este libro de ejercicios para brindar a nuestra comunidad el apoyo que tanto necesitan.

Lo primero que hay que tener en cuenta en este momento es que es completamente normal sentir una amplia gama de emociones. Aceptar sus sentimientos es un primer paso importante para desarrollar la resiliencia. Se ha descubierto que el simple acto de nombrar sus emociones beneficia el bienestar. Entonces, tómate un momento para sintonizarte con tu cuerpo y notar cómo te sientes. Circula las emociones con las que te identificas:

- Ansioso
- Estresado
- Preocupado
- Temeroso
- Bajo
- Solitario
- Abrumado
- Indefenso
- Frustrado
- Enojado

Recuerda: está bien sentir estas molestias. A menudo, aceptar la angustia es la forma más rápida de sentirse inmediatamente más tranquilo.

## ¿Qué Es El Estrés Y La Ansiedad?

Los términos estrés y ansiedad a menudo se usan indistintamente. Para desarrollar una comprensión más profunda del bienestar mental, es útil comprender cómo difieren.

### Estrés

Kelly McGonigal, experta en la nueva ciencia del estrés, nos ofrece esta definición: “El estrés es lo que surge cuando algo que nos importa está amenazado”. Muchos de nosotros estamos ahora en posiciones donde las cosas que nos importan se sienten más inciertas, lo que comprensiblemente da lugar al estrés. El estrés se entiende mejor como manifestación en el cuerpo. Estamos familiarizados con el corazón acelerado y las palmas sudorosas. La amígdala, el área de su cerebro responsable de generar la respuesta al estrés de su cuerpo, es fundamental para la experiencia del estrés.

Los expertos coinciden en que un componente central del estrés es la percepción de amenaza y peligro. Probablemente hayas oído hablar de la respuesta al estrés de “pelea o vuela” como reacción al peligro percibido. De hecho, tenemos varias respuestas al estrés. Por ejemplo, hay una respuesta que nos anima a buscar apoyo social, llamada la respuesta “tender y hacer amistad”.

El Dr. John Arden, autor de varios libros que integran la neurociencia y la psicoterapia, recientemente presentó el término “autoestrés” para describir lo que sucede cuando la respuesta al estrés de nuestro cuerpo continúa durante mucho tiempo. Él explica:

*“Al igual que los trastornos autoinmunes que secuestran el sistema inmunitario, atacando el cuerpo en lugar de protegerlo, el estrés automático transforma el sistema de respuesta al estrés*



*en algo que ataca a uno mismo en lugar de protegerlo”.*

Si su cuerpo está en modo de tensión automática, sentirá una amplia gama de síntomas de estrés físico de forma continua, independientemente de su situación. Es por eso que las personas a menudo informan sentirse ansiosas sin razón aparente. Si padece de altos niveles de angustia provocados por la pandemia, es posible que continúe sintiéndose de esta manera después de que el virus haya pasado.

Los signos de autoestres incluyen:

- Presión en el pecho y sensación de que no puedes respirar.
- Tensión muscular, dolores y molestias.
- Dolores de cabeza
- Dificultad para dormir
- Inquietud e incapacidad para relajarse..
- Palpitaciones del corazón.
- Problemas digestivos.

## Ansiedad

La ansiedad se describe comúnmente como tener ambos síntomas mentales y físicos. La distinción entre ansiedad mental y física es importante porque se requieren diferentes herramientas para abordar los síntomas físicos (lo que denominamos autoestres) y los síntomas mentales (lo que denominamos ansiedad).

La ansiedad se describe mejor como los patrones de pensamientos inútiles que sentimos cuando nuestra mente se fija en la amenaza, la incertidumbre y la negatividad.

La ansiedad puede ocurrir por sí sola, como respuesta al estrés, o puede desencadenar el estrés. Cuando ocurre como respuesta al estrés, puede intensificar el estrés y, en el peor de los casos, provocar ataques de pánico.

Es importante comprender que no puede controlar la ansiedad que se produce: este es el mecanismo automático de supervivencia de su cerebro. Lo importante es aprender cómo responder a la ansiedad de manera útil, para que no te dejes llevar por ella.

Aquí hay cinco ejemplos de lo que debe tener en cuenta:

<b>Escaneo de amenazas</b>	<p>Cuando tu mente busca en el entorno lo que temes (consciente o inconscientemente). El escaneo de amenazas a menudo se asocia con su mente asignando significado a eventos sin peligro.</p> <p><b>Ejemplos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Revisar con frecuencia su cuerpo para detectar síntomas de coronavirus.</i></li><li>• <i>Comprobar obsesivamente las noticias para actualizaciones de coronavirus.</i></li></ul>
<b>Catastrofismo</b>	<p>Cuando su mente salta a los peores escenarios, es decir, “hacer una montaña de un lomito”.</p> <p><b>Ejemplos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Siente presión en el pecho y su mente le dice que tiene coronavirus y que su vida está en peligro.</i></li><li>• <i>Tu mente te da la imagen mental de perder a todas las personas que amas.</i></li></ul>



<p><b>Preocupación hipotética</b></p>	<p>Es importante tener en cuenta que la preocupación es completamente normal. Solo se vuelve inútil cuando te enfocas excesivamente en preocupaciones hipotéticas en lugar de preocupaciones reales.</p> <p>Las preocupaciones hipotéticas incluyen pensamientos de “qué pasaría si” y generalmente son sobre cosas sobre las que no tiene mucho control.</p> <p>Las preocupaciones prácticas se refieren a cosas sobre las que tiene control y pueden ayudarlo a ser más proactivo.</p> <p>Si te sientes muy incómodo con la incertidumbre, es probable que tengas una preocupación hipotética y pases mucho tiempo enfocado en el futuro en lugar del presente.</p> <p><b>Ejemplos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Sé que estoy siguiendo todas las pautas, pero ¿qué pasa si propago el virus?”</i></li> <li>• <i>“¿Qué pasa si alguien se acerca demasiado a mí en el supermercado y cojo el virus?”</i></li> </ul>
<p><b>Razonamiento emocional</b></p>	<p>Cuando tu mente te dice que tus emociones reflejan la realidad. Las emociones si pueden actuar como mensajeros útiles, pero a menudo no son confiables.</p> <p><b>Ejemplos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Me siento asustado, así que debo estar en peligro”.</i></li> <li>• <i>“Me siento culpable, así que debo haber hecho algo mal”.</i></li> </ul>
<p><b>Adivinación</b></p>	<p>Cuando tu mente interpreta las predicciones como hechos.</p> <p><b>Ejemplos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Voy a estar atrapado dentro durante meses”.</i></li> <li>• <i>“Mi salud mental seguirá deteriorándose y tendré que volver a tomar medicamentos”.</i></li> </ul>

## Mis patrones de pensamiento inútiles

Aprender a reconocer y reducir la ansiedad es una habilidad extremadamente útil. En la primera parte de este libro de ejercicios, le presentaremos varias herramientas para tratar la ansiedad. En la Parte Dos, creará su Plan de Acción de Resistencia al Estrés para prevenir y reducir el estrés automático.



# PARTE UNO

*Herramientas Para  
Ayudar a Manejar  
la Ansiedad*

## Planificación de su Dieta Informativa

Los medios de comunicación son plenamente conscientes de que nuestros cerebros están diseñados para centrarse en la amenaza, la incertidumbre y la negatividad, y lo capitalizan. La mayoría de las fuentes de noticias son negativamente parciales, sensacionalistas y especulativas para llamar su atención. La ansiedad se alimenta fácilmente al consumir este tipo de información. Para reducir la ansiedad, es importante tener en cuenta y controlar su dieta informativa.

### Mi Dieta de Información Actual

¿Qué fuentes de información está alimentando su mente y con qué frecuencia?

### Datos Clave Sobre el Coronavirus

Si eres propenso a las catástrofes, puede que te resulte útil dirigir tu atención a los hechos:

- La gran mayoría de las personas solo experimentan síntomas relativamente leves.
- El coronavirus es mortal en aproximadamente 2-3% de los casos.
- Los consejos de salud para el público son los siguientes:
  - Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos:
    - Después de toser o estornudar
    - Antes, durante y después de preparar la comida
    - Antes de comer
    - Después de usar el baño
    - Cuando entras desde el exterior
    - Cuando las manos están visiblemente sucias
    - Al cuidar a los ancianos o enfermos
    - Después de manipular animales o desechos animales
  - Use desinfectantes para manos a base de alcohol como un sustituto para lavarse las manos, pero hágalo con moderación.
  - Mantenga una distancia de al menos 2 metros (6 pies) entre usted y cualquier persona que esté tosiendo o estornudando.
  - Cúbrase la tos y los estornudos y tire el pañuelo en un contenedor cerrado inmediatamente después de usarlo.
  - Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
  - Desinfecte con frecuencia las superficies, como su escritorio, teléfono, tableta, teléfono móvil y encimera.

### Fuentes de Noticias Confiables

Recomendamos buscar y apegarse a una fuente confiable en la que pueda confiar, como:

- [BBC Español](#)
- [El País](#)
- [El Economista](#)
- [El Mundo](#)
- [Organización Mundial de la Salud](#)
- [CDC \(Centros para el Control de Enfermedades\)](#)



## Fuentes de Noticias Elevadoras

- [Coronavirus: 6 buenas noticias sobre la enfermedad del covid-19](#)
- [Queremos compartir contigo las buenas noticias en tiempos de coronavirus](#)
- [Las buenas noticias](#)
- [Sevilla- Buenas Noticias](#)

## Boletines de Buenas Noticias

- [Cuéntame algo bueno](#)
- [20 minutos](#)
- [En positivo](#)

## Planificación de mi Dieta Informativa

Para reducir la ansiedad, le recomendamos que consulte su fuente de noticias de confianza una vez al día. También recomendamos equilibrar su dieta de información con fuentes de noticias elevadoras (como se enumeran anteriormente).

¿Qué fuentes de noticias usará y cuándo las leerá? ¿De qué otra forma puede limitar su exposición a noticias que provocan ansiedad (por ejemplo, haciendo un día de desintoxicación digital por semana y limitando el tiempo en las redes sociales)?





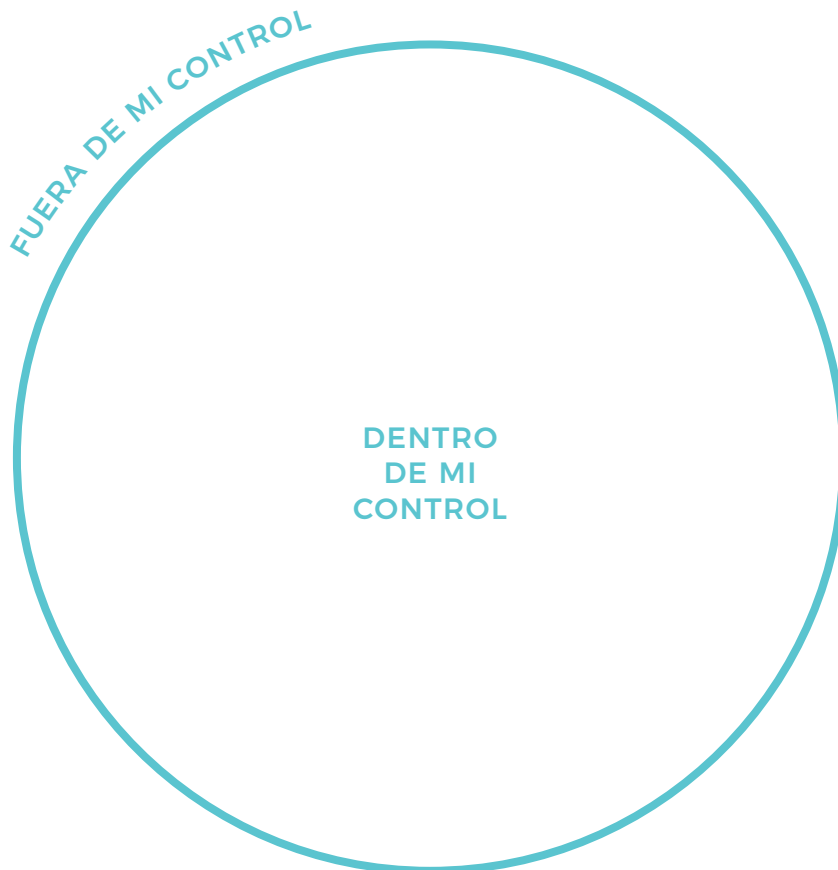
## Esferas de Influencia

Si eres propenso a la preocupación hipotética (es decir, los pensamientos “¿y si?”), puede ser útil practicar notar estos pensamientos y luego dirigir tu atención a las cosas bajo tu control.

La investigación muestra que cuando cambiamos nuestro enfoque hacia lo que podemos controlar, vemos diferencias significativas y duraderas en nuestro bienestar, salud y rendimiento. Entonces, escribe sobre lo que tienes control dentro del círculo de abajo. Luego, ten en cuenta las cosas que no puedes controlar fuera del círculo, utilizando la tabla a continuación como inspiración.

**Recuerde: no puede evitar que ocurran preocupaciones hipotéticas, pero puede controlar su respuesta a ellas.**

Dentro de mi control	Fuera de mi control
<ul style="list-style-type: none"><li>• Construyendo resiliencia</li><li>• Seguir la información y los consejos más recientes</li><li>• Centrarse en lo que es importante para mí</li><li>• Mi dieta informativa</li><li>• Mi rutina</li><li>• Relajación</li><li>• Cultivando la conexión</li><li>• Comiendo bien</li><li>• Ejercicio</li><li>• Buscar y ofrecer apoyo</li><li>• Votación y activismo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Decisiones de otras personas</li><li>• La salud de otras personas.</li><li>• Las noticias</li><li>• Las acciones del gobierno.</li><li>• Escuelas que abren o cierran</li><li>• El estado del sistema de salud.</li><li>• Cancelación de vuelos y vacaciones.</li><li>• Tráfico.</li><li>• Transporte público</li><li>• Envejecimiento</li><li>• El tiempo</li></ul>



## Sabiduría Práctica Para Tolerar la Incertidumbre

Se ha demostrado que las personas que experimentan ansiedad tienen una baja tolerancia a la incertidumbre. Vale la pena recordarnos que la incertidumbre es una parte inevitable de la vida, y cuanto antes nos sentimos más cómodos con ella, más pronto podremos reducir el sufrimiento mental.

La filosofía estoica y budista enfatiza la aceptación de la incertidumbre y el cambio como la esencia de la vida. Muchas personas encuentran útil la lectura sobre estos temas, afirmando que la sabiduría práctica les ayudó a cambiar su mentalidad y reducir la ansiedad.

### Recursos de Sabiduría Práctica

#### Videos

- [La Filosofía del Estoicismo- Doblaje al Español](#)
- [Las 4 puertas que conducen a la paz interior](#)
- [13 Consejos de Gautama Buda para tiempos difíciles](#)

#### Libros

- [50 Ejercicios para Aprender a Meditar \(Géraldine Prévot-Gigant\)](#)
- [No siempre será así: el camino de la transformación personal \(Shunryu Suzuki\)](#)
- [Dhammapada: La enseñanza de Buda, Textos de Siddhartha Gautama](#)
- [Cartas de un Estoico](#)

#### Citas

- *“El mayor obstáculo para vivir es la expectativa, que depende del mañana y pierde hoy. Todo el futuro está en la incertidumbre: vivir de inmediato.” - Seneca*
- *“Pregúntese: ¿esta apariencia de eventos concierne a las cosas que están bajo mi propio control o las que no lo están? Si se trata de algo fuera de tu control, entrénate para no preocuparte por eso.” - Epictetus*
- *“Tienes poder sobre tu mente, no sobre eventos externos. Date cuenta de esto y encontrarás fuerza.” - Marcus Aurelius*
- *“Cuando veo a una persona ansiosa, me pregunto, ¿qué quieren? Porque si una persona no quiera algo fuera de su control, ¿por qué se sentiría afectada por la ansiedad?” - Epictetus*
- *“El universo es cambio; nuestra vida es lo que hace nuestros pensamientos.” - Marcus Aurelius*
- *“No es lo que te sucede, sino cómo reaccionas a eso lo que importa. Cuando sucede algo, lo único en tu poder es tu actitud hacia él; puedes aceptarlo o resentirlo.” - Epictetus*
- *“No exijas ni esperes que los eventos sucedan como desearías que ocurrieran. Acepta los eventos como realmente suceden. De esa manera, la paz es posible.” - Epictetus*
- *“No dejes que tu reflexión sobre todo el alcance de la vida te aplaste. No llenes tu mente de todas las cosas malas que aún pueden pasar. Manténgase enfocado en la situación actual y pregúntese por qué es tan insoportable y no se puede sobrevivir.” - Marcus Aurelius*



#### Sugerencia Superior

¿Por qué no investigar y crear un álbum de recortes de sus citas favoritas de sabiduría práctica? Cuando note que su mente está en espiral, intente revisar su álbum de recortes para reducir su ansiedad.



## Reducir La Ansiedad por Desafiando Pensamientos

Desafiar pensamientos es una técnica simple pero poderosa de Terapia Cognitiva Conductual (TCC) para reducir la ansiedad.

Como se mencionó, la ansiedad se describe mejor como los patrones de pensamiento inútiles que experimenta cuando su mente se fija en la amenaza, la incertidumbre y la negatividad. Pensar desafiante ayuda al ampliar su enfoque para incluir la imagen más grande.

A continuación hay algunas preguntas que pueden servir como pautas para ayudarlo a desafiar sus pensamientos:

- Cuando te sientas angustiado, deja de hacer lo que estás haciendo y presta atención a tu diálogo interno. ¿Qué te está diciendo tu mente?
- ¡No creas automáticamente tus pensamientos!
- Desactive la ansiedad ampliando su enfoque. ¿Cuál es la imagen más grande? Es el pensamiento.
- ¿Hecho u opinión? ¿Qué pensarías si te sintieras más tranquilo?
- Reconoce que la ansiedad ha estado dominando tu pensamiento y deja ir los pensamientos inútiles
- ¿En qué sería útil enfocarse ahora? ¿Qué opciones tengo disponibles?

**¿Cierto?** - ¿Es este pensamiento 100% cierto? Si no, ¿cuáles son los hechos y qué es la opinión?

**¿Servicial?** - ¿Es útil prestar atención al pensamiento para mí o para otros?

**¿Inspirador?** - ¿Me inspira el pensamiento o tiene el efecto contrario?

**¿Necesario?** - ¿Es importante para mí concentrarme en el pensamiento? ¿Es necesario actuar en consecuencia?

**¿Tipo?** - ¿Es amable el pensamiento? Si no, ¿qué sería un pensamiento más amable?

### Pensamiento Consejos Desafiantes

- Escribir su proceso de desafiar pensamientos es más poderoso que intentar hacerlo en su cabeza.
- Si no está acostumbrado a prestar tanta atención a su diálogo interno, al principio, pensar que el desafío puede parecer poco natural. Esta bien. Con el tiempo, comenzará a sentirse más fácil.
- Esta no es la herramienta más apropiada si te sientes muy angustiado, ya que puede ser difícil pensar racionalmente cuando tu cerebro emocional se ha apoderado. Intente calmar sus emociones con una actividad de distracción (vea la página siguiente) y vuelva a pensar desafiante una vez que se sienta más tranquilo.

*Adaptado de Carol Vivyan (2006)*



## Reducción de la Ansiedad a Través de Actividades de Distracción

Si su mente continúa en espiral con pensamientos inútiles, la distracción puede ser una herramienta efectiva para cortarla de raíz. Es importante tener en cuenta que una actividad de distracción debe ser muy absorbente de su atención para reducir efectivamente la ansiedad. Cuando una actividad no funciona bien, dedica un tiempo a reflexionar sobre por qué podría ser así y cómo podrías hacer que atraiga más la atención en el futuro.

Las actividades de distracción tienen el beneficio adicional de ayudarlo a sentirse más feliz, más motivado y con más energía, así como combatir los sentimientos de aburrimiento.

### **La baja actividad y la desconexión social son los dos factores de mantenimiento más fundamentales de bajo estado de ánimo, motivación y energía.**

Para sentirse mejor a través de la construcción de su sistema de conducción (consulte la página 8 de nuestra guía para comprender su bienestar mental), debe aumentar sus niveles de actividad y asegurarse de satisfacer sus necesidades de conexión social (que abordaremos más adelante).

Aquí hay una lista de verificación de 68 ideas para actividades saludables de distracción. Marque las que le agrada para agregar a su lista de actividades de distracción junto con sus propias ideas:

- 1. Explore [los recursos](#) de atención plena y meditación para probar
- 2. [Trabaje en el desarrollo personal a través del diario](#)
- 3. Explore [nuevas recetas saludables](#)
- 4. Planifica tus comidas
- 5. Mira [documentales](#) gratuitos en línea
- 6. [Películas que aportan al bienestar mental](#)
- 7. Juega en [una aplicación](#) de trivia o juegos
- 8. Aprenda algunas posturas básicas [de yoga](#)
- 9. Aprenda caligrafía o letras a mano
- 10. Aprende a tocar un instrumento musical
- 11. Hable con un oyente voluntario
- 12. Lea una biografía sobre alguien que lo inspire
- 13. Haz un poco de [coloración consciente](#)
- 14. Redescubre música antigua que te gustaba cuando eras adolescente
- 15. Haga una lista de cosas para ahorrar
- 16. Tener un relajante baño de pies de bricolaje
- 17. Haz un [curso de nutrición en línea gratuito](#)
- 18. [Comienza un blog](#)
- 19. Reorganice o redecore su espacio vital
- 20. Haz [un rompecabezas](#)
- 21. Haga una lista de objetivos para el año
- 22. Encuentre un nuevo [podcast](#) para escuchar
- 23. Despejar sus espacios
- 24. Actualice su CV
- 25. Haga una lista de libros que quiera leer este año
- 26. Busca en Pinterest ideas para proyectos de [manualidades o DIY](#)



- 27. Descargue Reddit y explore contenido edificante como [r/aww](#)
- 28. Haga una [clase de dibujo](#) en línea gratis
- 29. Busque en Facebook grupos locales con oportunidades de voluntariado
- 30. Haga arreglos para ponerse al día con alguien por video chat
- 31. Explora nueva música
- 32. Haz un video de [ejercicio en casa](#)
- 33. Lluvia de ideas sobre formas de ahorrar más dinero
- 34. Aprenda a construir muebles o reciclar
- 35. Haga una lista de deseos de experiencias de vida
- 36. Obtenga una prueba gratuita de 30 días de [Audible](#) y escuche un audiolibro
- 37. Haga un curso gratuito de [codificación en línea](#)
- 38. Únase a [un club de libros en línea](#)
- 39. Comienza a aprender un nuevo idioma
- 40. [Haga el mejor auto ejercicio posible de 4 semanas, una intervención basada en la evidencia para mejorar el bienestar](#)
- 41. Planee algunos regalos de cumpleaños o de Navidad pensativos
- 42. Actividades de investigación para sus [familiares mayores](#)
- 43. Comience un proyecto paralelo para ganar dinero extra
- 44. Explore cursos en línea [gratuitos](#) ([aquí](#) hay algunos para niños)
- 45. Escribe un poema o cuento
- 46. Haga un libro de cocina con sus recetas favoritas
- 47. Haga una lista de las cosas que espera cuando termine la pandemia
- 48. Use la extensión Netflix Party para ver Netflix con sus amigos en línea
- 49. Hacer un proyecto de mejoras para el hogar
- 50. Mira un concierto en [vivo](#)
- 51. Haga una lista de temas que le interesen e investigue en el internet
- 52. Haz una [limpieza](#) de primavera
- 53. Busque para reforzar la [unión familiar](#)
- 54. Busque en Pinterest actividades para [niños en interiores](#)
- 55. Aprenda tejido de punto, punto de cruz o bordado
- 56. Encuentra un nuevo juego de [mesa para jugar](#)
- 57. Haga videos de canciones con [ejercicios educativos](#) con sus hijos
- 58. Comience un [diario de sueños](#)
- 59. Mira las conversaciones de [TED](#)
- 60. Siéntete más conectado encontrando un [amigo por correspondencia](#)
- 61. Explore ideas para acampar en su patio interior
- 62. [Mira un espectáculo de teatro en vivo](#)
- 63. [Tener un relajante automasaje en casa](#)
- 64. Descarga [Bumble BFF](#) y chatea con nuevas personas en tu área
- 65. Construya su kit de [herramientas de bienestar mental](#)
- 66. Conviértase en un [voluntario online](#)
- 67. [Hornea](#) un poco
- 68. Aprenda a invertir en este [curso en línea gratuito](#)



## Mis Actividades de Distracción

Escriba las actividades que marcó en el cuadro a continuación.

Otra idea es hacer una lista de privilegios. Escribe: "Ahora que tengo más tiempo libre, tengo el privilegio de...". Que oportunidades te han llegado por tener mas tiempo libre?



# LA MOTIVATION SIGUE A LA ACTION.

---

Si has estado inactivo y te has sentido deprimido por un tiempo, es probable que experimentes bajos niveles de motivación y energía.

Puedes aumentar tu motivación y energía aumentando tu actividad.

No pienses, solo hazlo.

La motivación seguirá!

# PARTE DOS

## *Creando Su Plan De Accion De Resistencia Al Estres*

---

Aquí hay cinco métodos diferentes para prevenir y reducir los síntomas de ansiedad física (por ejemplo, autoestres).

Elija las prácticas que más le gusten y agréguelas a su Plan de Acción de Resistencia al Estrés.

¡Mientras más, mejor!



## Comenzando una Práctica de Planificación

Mantener la estructura puede hacer maravillas para su bienestar mental. Las rutinas lo ayudan a aumentar su sentido de control y a calmar los sentimientos de agobio.

### Consejos de Planificación

- **Programe descansos regulares.** Tómese el tiempo para tomar su té conscientemente o concentrarse en su respiración: aquí hay un excelente website que puede marcar de [Calm](#).
- **Escriba una lista semanal de objetivos.** Identifique lo que necesita hacer para lograr sus objetivos semanales. Divida las tareas en pasos más pequeños y táchelas a medida que avanza para mantener una sensación de progreso durante el día.
- **Identifique 1-3 "Tareas más importantes".** Crear una lista diaria de TMI le ayuda a priorizar sus tareas más importantes y urgentes.
- **Revise sus artículos tachados al final del día.** Hacer un balance de sus logros puede ayudar a impulsar el bienestar mental.
- **Pruebe una aplicación de lista de tareas.** Es posible que prefiera un formato digital como [Google Keep](#).
- **Experimente con técnicas de productividad** como [Técnica Pomodoro](#) y [Técnica Comer la Rana](#)
- **Escriba su lista diaria de tareas la noche anterior.** Es posible que pueda comenzar a trabajar de inmediato ayuda a aumentar su productividad. Además, esta práctica puede ayudarte a despejar tu mente y apagar por la tarde.
- **Ordene su espacio de trabajo al final del día.** Investigaciones han concluido que los entornos desordenados interfieren con su capacidad de concentrarse.
- **Decidir un horario de sueño regular.** Cuando se trata de mejorar el sueño, las investigaciones sugieren que mantener un horario de sueño regular es de gran importancia.
- **Crear un ritual para el final del día laboral.** Para hacer cumplir los límites de la vida laboral, puede que le resulte útil crear un ritual al final del día, como cambiarse a ropa cómoda, desconectar del correo electrónico del trabajo y poner algo de música.
- **Crear tradiciones familiares semanales.** Fortalecer las rutinas familiares a través de tradiciones como "Viernes de juegos" y "Lunes de película" ([Magnético para rutinas familiares](#), [Rutinas en Familias](#), [Guía Rutinas Familiares](#)).
- **Ser amable con usted mismo.** Es posible que de repente tenga mucho más en su plato. Ten en cuenta su crítico interno, y recuérde que solo puede hacer lo mejor que pueda.

### Notas



# planeador semanal

SEMANA DE:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
MANANA							
TARDE							
NOCHE							

MIS METAS SEMANALES

# planificador diario

FECHA:

6AM

7AM

8AM

9AM

10AM

11AM

12PM

1PM

2PM

3PM

4PM

5PM

6PM

7PM

8PM

9PM

10PM

11PM

## 3 TAREAS MAS IMPORTANTES

## NOTAS

## Comenzando una Práctica Diaria de Gratitud

*“Disfruta las cosas pequeñas. Por un día, puedes mirar hacia atrás y darte cuenta de que fueron las cosas grandes.” – Robert Brault*

La investigación muestra que cultivar la gratitud tiene una gran cantidad de beneficios, que incluyen:

- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Fortalecimiento de su sistema inmunológico.
- Mejorando el sueño.

Una forma sencilla de cultivar la gratitud es mantener un registro de gratitud. Cada día a una hora establecida en su rutina diaria, escriba una cosa por la que esté agradecido en la siguiente hoja.



# REGISTRO DE GRATITUD

Estoy agradecido por...

This is a circular gratitude journal template. At the top, the title 'REGISTRO DE GRATITUD' is written in a teal, sans-serif font, following the curve of the top edge. In the center is a solid teal circle containing the white text 'Estoy agradecido por...'. Surrounding this central circle is a ring divided into 24 equal, empty segments by thin teal lines, intended for users to write their daily expressions of gratitude.

## Empezando una Práctica Diaria de Respiración

Las dificultades respiratorias están asociadas con el autoestrés. Cuando tiene problemas con su respiración, disminuye la cantidad de dióxido de carbono que normalmente está en su sangre. Esto conduce a una amplia gama de síntomas, que incluyen:

- Falta de aliento
- Presión en el pecho
- Hormigueo o entumecimiento en los brazos, dedos de manos y pies o alrededor de la boca
- Sensación de mareo y aturdimiento
- Debilidad
- Latidos del corazón y carreras
- Palpitaciones del corazón
- Transpiración o sofocos
- Dolores de cabeza
- Sentirse enfermo
- Fatiga

Estos síntomas pueden aparecer de la nada y también pueden provocar ataques de pánico. Sus dificultades respiratorias pueden estar relacionadas con:

- *Respiración superficial* (inhalar demasiado rápido)
- *Respirar en exceso* (respirar más aire porque siente que no está obteniendo suficiente, por ejemplo bostezando o suspirando frecuentemente)

Algunas personas experimentan ambos.

Entonces, tomemos un momento para probar su respiración:

1. Coloque una mano sobre su pecho y otra sobre su estómago.
2. Respira por unos segundos. ¿Qué mano se levanta?
3. Si es tu pecho, es posible que hayas desarrollado un hábito de respiración superficial.

Aunque los efectos de la respiración superficial pueden ser muy desagradables, no le harán daño y puede revertir el hábito con una práctica de respiración diaria. La próxima vez que te sientas ansioso, tómate un momento para notar tu respiración. Concéntrate en respirar a través de tu estómago para que se eleve cuando inhalas y baje cuando exhale.

Aquí hay un ejercicio de respiración abdominal que puede practicar durante 5-10 minutos al día:

- Inhale suavemente, suavemente y lentamente cuente hasta 4, expandiendo su abdomen mientras lo hace,
- Aguanta la respiración contando hasta 2,
- Exhale lentamente por la boca mientras cuenta hasta 6.

Esto se conoce como “respiración abdominal”. La investigación muestra que practicar la respiración abdominal regular puede ayudar a las personas a sentirse más tranquilas en cuestión de semanas.



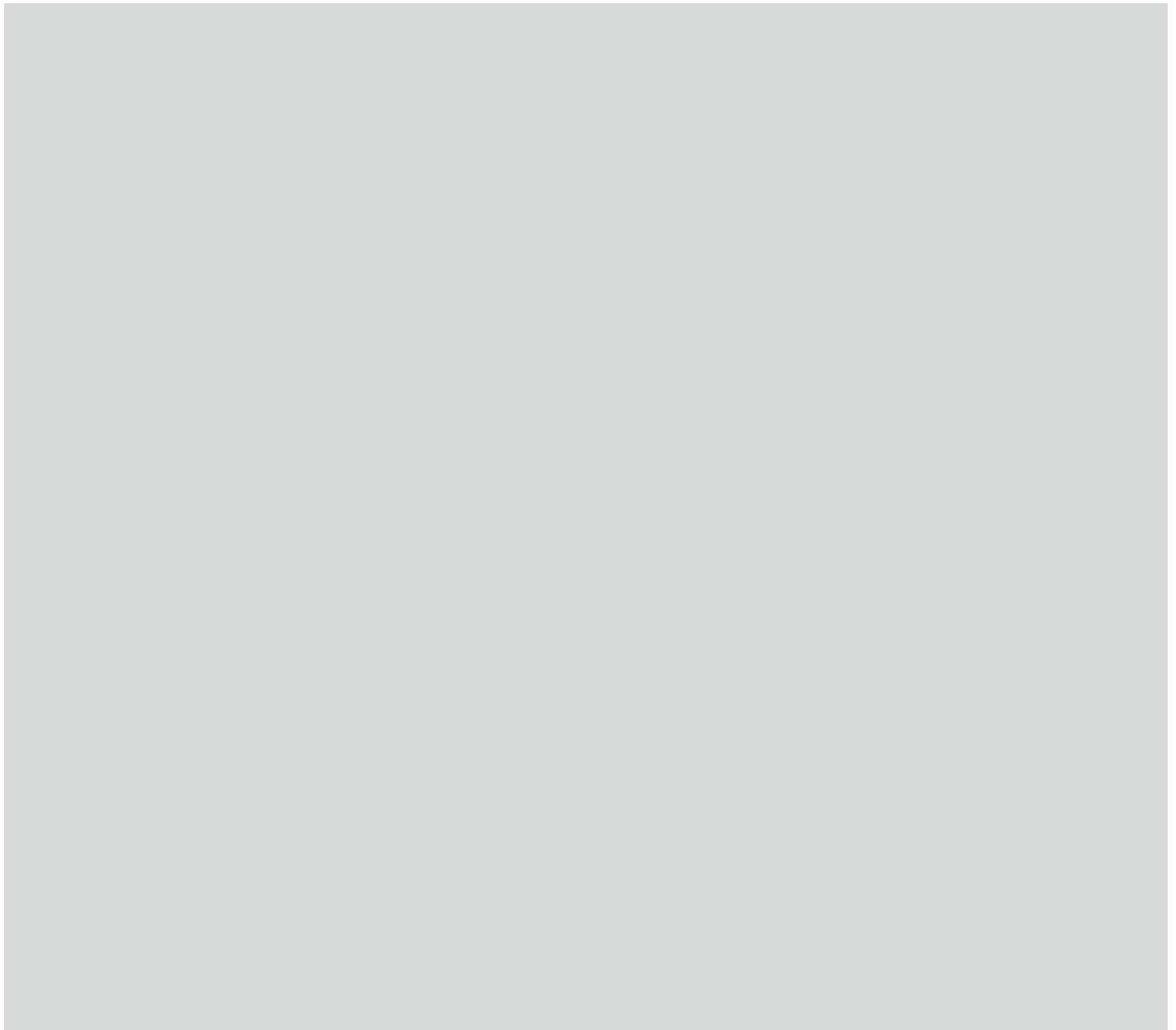
## Mejorando la Calidad de Sus Conexiones Sociales

¿Cómo cultivar la conexión en un período de aislamiento?

Aquí hay algunas ideas. Marque las que le interese agregar a su Plan de Acción de Resistencia al Estrés:

- 1. Hable con oyentes voluntarios en una línea de ayuda.
- 2. Programe reuniones de chat de video con amigos con los que no ha hablado en mucho tiempo.
- 3. Tener una hora feliz virtual a través de video chat.
- 4. Participe en un [voluntario online](#).
- 5. Explore [Meetup.com](#) para ver los eventos que se han transferido a en línea.
- 6. Organice una cita semanal para almorzar con un amigo por [video chat](#).
- 7. Use la extensión Netflix Party para ver Netflix con sus amigos online.
- 8. Envíe cartas a sus seres queridos.
- 9. Juega Scrabble y chatea con amigos usando la aplicación [Words with Friends](#).

Que mas puedes hacer? Reflexiona abajo.



## Desarrollar una Rutina de Ejercicio Regular

*“Caminar es la mejor medicina del hombre.” - Hippocrates*

El ejercicio reduce la activación general de su amígdala y sistema nervioso simpático, las partes de su cerebro y cuerpo que generan su respuesta al estrés.

La investigación sugiere que el ejercicio aeróbico (como caminar, andar en bicicleta y trotar) proporciona los mismos beneficios que el ejercicio no aeróbico (como la yoga y el pilates).

Los estudios también sugieren que necesita alrededor de 21 minutos tres veces por semana para experimentar los beneficios. Por lo tanto, no tiene que pasar horas haciéndolo, es algo que la mayoría de nosotros podemos adaptar a nuestras vidas cuando se convierte en una prioridad.

Es importante encontrar algo que disfrute cuando se trata de desarrollar un hábito de ejercicio. Ahora más personas que nunca están interesadas en el bienestar físico, así que hay infinitas opciones. Estos incluyen recursos y herramientas de “acondicionamiento físico casero” que hacen que sea fácil moverse en interiores.

Aquí hay algunas ideas. Marque las que le puedan interesar agregar a su Plan de Acción de Resistencia al Estrés:

- 1. Programe una caminata diaria.
- 2. Complete entrenamientos de video de YouTube.
- 3. Invierta en algunos equipos de ejercicio en interiores.
- 4. Explore Pinterest para ver entrenamientos en interiores.
- 5. Haga un [ejercicio casero cardiovascular](#) con una cuerda para saltar.

**No lo olvides: ¡la motivación sigue a la acción!**





## Creando su Plan de Acción de Resistencia al Estrés

Revise su libro de trabajo y tome nota de las acciones que ha considerado a continuación.

Luego, seleccione hasta cinco acciones que le parezcan más atractivas para agregar a su Plan de Acción de Resistencia al Estrés en la siguiente página.



# *Mi Plan de Action de Resistencia al Estres*

PASO DE ACCION	¿CUANDO LO HARE?	HECHO ✓

## Recursos Adicionales

*“No te avergüences de necesitar ayuda. Tienes el deber de cumplir como un soldado en el muro de una batalla. Entonces, ¿qué pasa si estás herido y no puedes subir sin la ayuda de otro soldado?” - Marcus Aurelius*

Hay infinitas formas de mejorar su bienestar mental y una gran cantidad de herramientas para apoyarlo.

Este tiempo puede representar una excelente y rara oportunidad para que usted invierta en si mismo y desarrolle habilidades que lo ayudarán por el resto de su vida.

Aquí hay algunos recursos recomendados:

- Lea sobre [Afrontamiento durante la pandemia](#)
- Recursos gratuitos de [meditación](#) en línea para tiempos de distanciamiento social / COVID-19 por Calm
- [Ansiedad por coronavirus](#): consejos y recursos útiles de la BBC Mundo
- [Guía gratuita](#) para vivir con preocupación y ansiedad en medio de la incertidumbre global de la psicología



# Nos encanta saber de ustedes.

---

Gracias a todos los que compartieron sus experiencias con nosotros para el desarrollo de este libro de trabajo.

La colaboración es increíblemente importante para nosotros, y realmente apreciamos su ayuda para hacer que nuestras herramientas sean lo mejor posible.

¿Tiene algún comentario sobre el libro de trabajo? ¿O sugerencias para futuras actualizaciones/herramientas?

Envíenos un correo electrónico a [hello@thewellnesssociety.org](mailto:hello@thewellnesssociety.org)

¡Nos encantaría saber de ustedes!

¡Muchas gracias a nuestro los voluntarios Pema Schott y Ashlie Santizo por hacer posible esta traducción al español!

*Publicado por The Wellness Society con el apoyo de Jamma International*

**JAMMA**International.