



# care4 **YOU** **OTHERS**

Resilience training  
for the new generation of caregivers



Co-funded by  
the European Union



**bit**  
BildungsWelten



Acufade



**eclectica<sup>+</sup>**  
RICERCA E FORMAZIONE IMPRESA SOCIAL E

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



# Pausa para Reír

Esta breve rutina te ayuda a recargar energías y a mantener una perspectiva positiva en solo un minuto, lo cual es especialmente importante para las personas que cuidan que suelen enfrentarse a situaciones emocional y físicamente exigentes. Al incorporar momentos de alegría y risa, las personas cuidadoras pueden mantener un equilibrio y bienestar emocional, permitiéndoles brindar un mejor cuidado a los demás mientras también atienden sus propias necesidades.

## Selecciona tu Fuente de Risa

# 1

- **Acción:** Elige una fuente rápida de humor, como un video divertido, un meme o un chiste. Tenlos listos en tu dispositivo para acceder fácilmente.
- **Beneficio** Esto prepara tu mente para conectar rápidamente con emociones positivas.



## Sumérgete en la Risa

# 2

- **Acción:** Mira, lee o recuerda el contenido divertido. Permítete reír libremente y disfruta plenamente del momento..
- **Beneficio:** La risa libera endorfinas, reduce el estrés y eleva tu estado de ánimo al instante.

# 3

## Disfruta del Cambio Positivo

- **Acción:** Después de reír, toma un momento para notar cómo te sientes. Sonríe, respira profundamente y lleva esta energía positiva contigo.
- **Beneficio:** Una breve reflexión ayuda a consolidar los beneficios de la risa, aumentando tu resiliencia durante el día.





# ¡Ríe en Grupo!

La risa es una herramienta poderosa que puede aliviar el estrés, elevar la moral y fortalecer las relaciones. En este ejercicio, les animaremos a reír juntos, creando un ambiente alegre y mejorando el trabajo en equipo. Así que suelten cualquier reserva, abracen la felicidad y prepárense para compartir unas buenas carcajadas. ¡Vamos a unirnos y recargarnos de energía a través de la simple alegría de la risa!

- 1** **Selecciona a un miembro/compañera del equipo**  
Elige a uno de tus compañeras de equipo y colócate frente a él/ella. Pide a otra compañera que configure un temporizador para 3 minutos.



## Sumérgete en la Risa.

Cuenta hasta 10 y luego comienza a reír, primero suavemente y luego cada vez más fuerte. Ríe en voz alta durante 3 minutos, tratando de contagiar a tu compañera que tienes frente a ti.

# 2

- 3** **Cambia de Roles**  
Después de una breve pausa, cambien de roles y comiencen de nuevo. Verán que, después de 2 o 3 rondas, su nivel de serotonina habrá aumentado y les ayudará a afrontar el resto del día.





# Respiración Consciente

Tomar un breve descanso es una forma simple pero efectiva de recargar tanto tu mente como tu cuerpo durante un día ajetreado. Al incorporar la respiración consciente, puedes liberar tensiones, reducir el estrés y aumentar tus niveles de energía, lo que te ayudará a volver a tus tareas con mayor enfoque y calma. Ya sea que tengas solo unos minutos, esta rápida pausa puede aportar equilibrio y relajación a tu día.

## 1

### Cierra los Ojos

- **Acción:** Cierra los ojos y permanece completamente en silencio.
- **Beneficio:** Este momento de quietud ayuda a centrar tu mente, reduciendo distracciones y preparándote para la relajación.



### Concéntrate en tu Respiración

- **Acción:** Inhala profundamente, enfocándote en tu respiración.
- **Beneficio:** La respiración profunda calma la mente, mejora la atención plena y promueve la claridad mental.

## 2



## 3

### Mantén el Ritmo

- **Acción:** Respira profunda y lentamente, inhalando y exhalando.
- **Beneficio:** Esta respiración profunda y rítmica libera la tensión en el cuerpo, fomentando la relajación y reduciendo el estrés.





# Beber Agua Conscientemente

Beber agua de manera consciente ofrece varios beneficios. Asegura una hidratación adecuada, esencial para el bienestar físico y mental. Esta práctica ayuda a reducir el estrés y la ansiedad al enfocar la atención en el momento presente. También mejora la concentración mental al profundizar tu conexión con el presente. Además, la hidratación consciente refuerza la importancia del autocuidado, destacando un hábito simple pero vital que a menudo se pasa por alto en las rutinas diarias.

**1 Prepara y siéntate en un lugar tranquilo**  
Elige un vaso de agua a una temperatura agradable. Siéntate en un lugar cómodo con los pies firmes en el suelo, manteniendo una postura relajada.

**Respira profundamente antes de beber**  
Cierra los ojos y respira profundamente un par de veces para calmarte y preparar tu mente para el acto consciente.

**2**

**3 Observa y siente el agua**  
Observa la claridad y el movimiento del agua. Toca el vaso y siente su textura y temperatura, conectando con el momento presente.

**Bebe y saborea conscientemente**  
Toma un sorbo de agua, saborea su frescura antes de tragar, y nota cómo hidrata tu cuerpo. Finaliza con una respiración profunda.

**4**



## Reflexión:

Después de beber el agua conscientemente, pregúntate cómo te sientes. ¿Te sientes más presente, hidratado/a y relajado/a? Este pequeño acto de autocuidado no solo hidrata tu cuerpo, sino que también puede ayudarte a reconectar contigo mismo/a, tomándote un momento para desacelerar y disfrutar de algo tan sencillo como beber agua.



# Afirmaciones positivas

Incorporar afirmaciones positivas en tu rutina diaria es una forma poderosa de aumentar la autoconfianza y disolver creencias negativas. Con estos tres pasos, puedes integrar de manera efectiva esta práctica en tu vida, observando cómo las palabras y pensamientos positivos pueden transformar tu percepción de ti mismo/a y tu bienestar general.

## 1 Creación de la Afirmación Personal

- **Acción:** Dedica unos minutos a reflexionar sobre las áreas de tu vida donde te gustaría aumentar tu confianza y disolver creencias negativas. Piensa en una afirmación que sea breve, clara, y en presente, como "Soy suficiente," "Me quiero y me acepto tal como soy," o "Merezco la felicidad y el bienestar." Elige una afirmación que sientas que es significativa para ti y que te inspire. Si lo prefieres, también puedes crear tu propia frase personalizada que refleje tus necesidades y deseos actuales.
- **Pregunta clave:** ¿Qué afirmación positiva necesito escuchar y repetir para mejorar mi confianza y bienestar?
- **Beneficio:** Identificar y formular una afirmación positiva que resuene contigo.



## 2 Visualización y Repetición

- **Acción:** Escribe tu afirmación en un papel o en una tarjeta. Pégala en un lugar visible, como la nevera, el espejo del baño, o en tu mesa de trabajo, donde la veas todos los días. Además de verla, toma un momento cada día para pronunciarla en voz alta, preferiblemente en un momento tranquilo de la mañana o antes de acostarte. Mientras lo haces, presta atención a cómo te sientes. Trata de conectar con las palabras y permitir que despierten en ti sentimientos positivos de autoconfianza y aceptación.
- **Pregunta clave:** ¿Cómo me siento al repetir y ver esta afirmación a diario? ¿Qué emociones positivas o cambios noto en mi interior?
- **Beneficio:** Integrar la afirmación en tu vida diaria y prestar atención a su impacto emocional.



## 3 Reflexión y Refuerzo

- **Acción:** Después de practicar la afirmación durante una semana, reflexiona sobre los cambios que has notado en tus pensamientos y emociones. ¿Te sientes más seguro/a, tranquilo/a? Si sientes que la afirmación te ha ayudado, sigue utilizándola o crea nuevas afirmaciones que aborden otras áreas de tu vida. Considera también llevar un pequeño diario donde anotes tus reflexiones y experiencias al practicar estas afirmaciones. Esto te ayudará a reforzar los efectos positivos y a mantenerte comprometido/a con el proceso.
- **Pregunta clave:** ¿Qué cambios he notado en mi confianza y bienestar desde que empecé a usar esta afirmación? ¿Cómo puedo seguir integrando afirmaciones positivas en mi vida?





# Autoafirmación en el espejo

Este ejercicio de autoafirmación ofrece beneficios clave. Mejora la autoestima al construir una imagen positiva y aumentar la confianza personal mediante la repetición de afirmaciones. Reprograma pensamientos negativos, reemplazando creencias limitantes con mensajes motivacionales. Además, reduce el estrés y la ansiedad al fomentar la atención plena. Por último, mejora la resiliencia emocional al reconocer tus fortalezas y prepararte para enfrentar desafíos.

## 1 Encuentra un lugar privado con un espejo

Párate o siéntate frente al espejo con una postura relajada pero erguida. Tómate un momento para respirar profundamente y centrarte en el presente. El propósito de este paso es crear un ambiente en el que te sientas seguro/a y en control.

## 2 Mírate a los ojos y repite afirmaciones positivas

Mantén el contacto visual contigo mismo/a. Elige 2-3 afirmaciones positivas que resuenen contigo, como "Soy capaz", "Merezco cosas buenas", "Confío en mí mismo/a". Es importante que las afirmaciones sean en primera persona y en tiempo presente para que generen un impacto más fuerte.

Con voz suave pero firme, repite las afirmaciones al menos tres veces, mirándote a los ojos. Si te sientes incómodo/a, respira profundamente y vuelve a intentarlo, recordando que este es un ejercicio de autocompasión y aceptación.

## 3 Siente el poder de las palabras

Mientras repites las afirmaciones, presta atención a las emociones que surgen. Algunas afirmaciones pueden sentirse más auténticas que otras, y está bien. Lo importante es cultivar la confianza en ti mismo/a y ser consciente del efecto positivo de tus palabras. Observa cómo te sientes después de decir las afirmaciones. Tómate unos segundos para respirar profundamente y permitir que las palabras penetren en tu conciencia. Nota cualquier cambio en tu postura, energía o ánimo.



### Reflexión

Este ejercicio no solo refuerza tu confianza, sino que también crea un vínculo positivo contigo mismo/a. A lo largo del tiempo, las autoafirmaciones te ayudarán a cambiar la forma en que te hablas, reemplazando pensamientos negativos por mensajes de empoderamiento y resiliencia. Al mirarte en el espejo y repetir estas afirmaciones, estás reconociendo tu propio valor y capacidad para enfrentar los desafíos.



# Elóciate

## Paso 1: Recopilación de Elogios Recibidos

- **Acción:** Dedica unos minutos a reflexionar sobre los elogios que has recibido a lo largo de tu vida. Pueden ser comentarios de amigos/as, familiares, compañeros/as de trabajo, o incluso de personas desconocidas. Anota aquellos elogios que más te han marcado o que recuerdas con especial cariño.
- **Beneficio:** Al recopilar estos elogios, te recordarás a ti mismo/a que eres valorado/a y apreciado/a por los demás. Esto refuerza tu autoestima al darte cuenta de las cualidades positivas que los demás ven en ti.



## Paso 2: Identificación de Capacidades y Fortalezas Personales

- **Acción:** Ahora, haz una lista de las capacidades y fortalezas que consideras que posees. Piensa en tus habilidades, cualidades personales, y áreas en las que te sientes competente. No dudes en incluir tanto las habilidades técnicas como las emocionales o sociales.
- **Beneficio:** Este paso te ayuda a tomar conciencia de tus talentos y habilidades, lo que refuerza tu autoconfianza. Al identificar lo que haces bien, te empoderas para enfrentar desafíos con una mayor sensación de competencia y seguridad.

## Paso 3: Enumera Logros Personales que te Hagan Sentir Orgulloso/a

- **Acción:** Finalmente, enumera cosas que te hagan sentir orgulloso/a de ti. Pueden ser logros grandes o pequeños, momentos en los que superaste un desafío, o situaciones en las que actuaste de manera alineada con tus valores. Reflexiona sobre por qué estos logros son importantes para ti.
- **Beneficio:** Al enfocarte en tus logros, refuerzas una imagen positiva de ti mismo/a. Esto aumenta tu autoestima y te da una sensación de satisfacción y propósito, recordándote que eres capaz de alcanzar tus metas.





# Actividad SOS!

Este ejercicio te permite no solo pedir ayuda de manera efectiva, sino también reconocer la importancia de la colaboración y el apoyo mutuo en la vida.

Al compartir responsabilidades o preocupaciones con otras personas, reduces el estrés y la carga mental que podrías estar llevando solo/a. Esto permite un alivio inmediato y evita que te sientas abrumado/a, lo que es crucial para mantener un bienestar mental saludable.

Pedir ayuda te enseña a reconocer tus límites y a adaptarte a situaciones difíciles. Al aceptar que no puedes hacerlo todo solo/a, desarrollas una mentalidad más resiliente que te permite enfrentar desafíos con una mayor perspectiva y con el apoyo de otras personas.



## Reflexión Personal

- **Acción:** Tómate unos minutos para reflexionar sobre las responsabilidades que tienes como cuidador/a. Puede que estés cuidando de un familiar enfermo, de una persona mayor, o de alguien con necesidades especiales. Reconoce las áreas donde te sientes abrumado/a, ya sea física, emocional o mentalmente.
- **Pregunta clave:** ¿En qué aspectos de mis responsabilidades como persona cuidadora siento que no puedo con todo? Haz una lista de las tareas que te resultan más desafiantes o agotadoras.

## Identificación de Fuentes de Apoyo

- **Acción:** Una vez que has identificado las áreas donde necesitas apoyo, piensa en quién podría ayudarte. Puede ser un familiar, amigo/a, vecino/a, o un servicio de apoyo comunitario o profesional, como un/a trabajador/a social, un grupo de apoyo para cuidadores/as, o un servicio de respiro (respite care).
- **Pregunta clave:** ¿Quién o qué recursos están disponibles para ayudarme a llevar a cabo mis responsabilidades como cuidador/a? Haz una lista de estos recursos y decide cuál es el más adecuado para cada tarea o área que has identificado.

## Solicitud de Ayuda

- **Acción:** Planifica cómo vas a solicitar la ayuda. Por ejemplo, podrías hablar con un familiar y decir: "Me siento muy cansado/a últimamente, y me doy cuenta de que necesito un descanso. ¿Podrías quedarte con [nombre de la persona a la que cuidas] por unas horas esta semana para que pueda descansar un poco?" Si estás buscando ayuda profesional, podrías contactar a un servicio de respiro y explicar tu situación, pidiendo información sobre cómo pueden apoyarte.



# Estiramientos energizantes de 5 minutos

Este estiramiento de 5 minutos es una forma rápida y efectiva de cuidar tu salud física en cualquier lugar. Te ayudará a reducir la tensión muscular, mejorar la circulación y recargar tus niveles de energía, permitiéndote seguir con tu día con una sensación renovada.

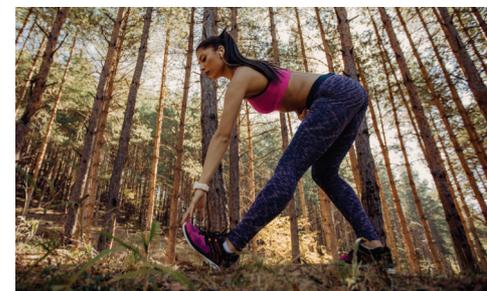
## 1 Preparación y Respiración Profunda (1 minuto)

- **Acción:** Ponte de pie, con los pies separados al ancho de las caderas y los brazos relajados a los lados. Cierra los ojos si te sientes cómodo/a, e inhala profundamente por la nariz, llenando tus pulmones de aire. Sostén la respiración por un par de segundos y luego exhala lentamente por la boca.
- **Repetición:** Realiza 3 respiraciones profundas y lentas. Esto te ayudará a centrarte y a preparar tu cuerpo para el estiramiento.



## 2 Estiramientos Suaves (3 minutos)

- **Acción 1: Estiramiento de brazos y espalda (1 minuto)**
  - Instrucciones: Levanta los brazos por encima de la cabeza y entrelaza los dedos, con las palmas hacia arriba. Estírate hacia el techo, alargando la columna vertebral. Mantén la posición durante 15 segundos, luego inclínate suavemente hacia la derecha y mantén la posición durante 15 segundos. Repite hacia la izquierda.
- **Acción 2: Estiramiento de Cuello y Hombros (1 minuto)**
  - Instrucciones: Inclina la cabeza suavemente hacia un lado, acercando la oreja al hombro. Siente el estiramiento en el lado opuesto del cuello y mantén durante 15 segundos. Cambia de lado. Luego, rueda los hombros hacia atrás en círculos amplios durante 15 segundos, y luego hacia adelante durante otros 15 segundos.
- **Acción 3: Estiramiento de Piernas y Caderas (1 minuto)**
  - Instrucciones: Coloca un pie adelante con la pierna estirada, manteniendo el otro pie atrás con la rodilla ligeramente flexionada. Inclínate hacia adelante, colocando las manos sobre la pierna delantera, y siente el estiramiento en la parte posterior de la pierna y en la cadera. Mantén durante 15 segundos y cambia de lado.



## 3 Relajación Final (1 minuto)

- **Acción:** Vuelve a ponerte de pie con los brazos relajados a los lados. Cierra los ojos si lo prefieres y toma una última respiración profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Haz un escaneo rápido de tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, y suelta cualquier tensión que puedas sentir.



# Respiración Alterna

La respiración nasal alterna ofrece varios beneficios clave. Fomenta el equilibrio y la armonía al armonizar los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro, aumentando el bienestar general. Esta práctica es eficaz para reducir el estrés, calmar la mente y disminuir los niveles de ansiedad. Además, al concentrarse en la respiración, mejora la concentración y la claridad de pensamiento. Por último, la respiración nasal alterna activa el sistema nervioso parasimpático, lo que facilita la relajación y ayuda a desconectar.

## 1 Siéntate cómodamente y prepárate

Encuentra un lugar tranquilo y cómodo, con la espalda recta y los hombros relajados. Coloca la mano derecha sobre la cara, doblando el índice y el medio entre las cejas, dejando el pulgar y el anular libres para controlar las fosas nasales.



## 2 Inhala por la fosa nasal izquierda

Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar y respira profundamente por la fosa nasal izquierda. Luego, cierra la fosa nasal izquierda con el anular, abre la fosa nasal derecha y exhala lentamente.



## 3 Inhala por la fosa nasal derecha y exhala por la izquierda

Con la fosa nasal izquierda cerrada, inhala profundamente por la derecha. Luego, cierra la fosa nasal derecha y exhala suavemente por la izquierda. Repite este ciclo 5-10 veces.

## 4 Continúa el ciclo

Inhala por la fosa nasal derecha: Cierra de nuevo la fosa nasal derecha con el pulgar e inhala profundamente por la fosa nasal derecha.

Cierra la fosa nasal derecha: Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar.

Exhala por la fosa nasal izquierda: Libera el dedo anular de la fosa nasal izquierda y exhala lentamente por ella.

## 5 Repite el proceso

Continúa este ciclo durante 5-10 minutos, enfocándote en tu respiración y manteniendo un ritmo constante. Si te sientes mareado/a, vuelve a una respiración normal.

## Reflexión

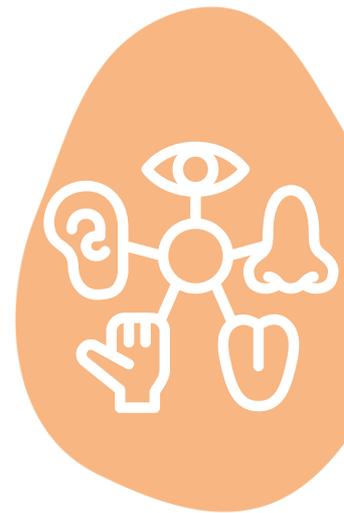
Después de practicar la respiración alterna, observa cómo te sientes. ¿Te sientes más calmado/a y en equilibrio? Esta técnica es poderosa para reconectar con el presente, restaurar la paz interior y reducir la sobrecarga mental. Practicarla regularmente puede ayudarte a sentirte más centrado/a en medio de los desafíos diarios.



# Técnica del "5-4-3-2-1" para Conectar con el Presente

Este ejercicio actúa como un ancla al momento presente, alejándote de pensamientos estresantes y mejorando la concentración mientras reduces la ansiedad. Al concentrarte en tus sentidos, promueve la relajación física y mental, aliviando la tensión tanto en el cuerpo como en la mente. También ayuda a manejar el estrés al desviar la atención de las preocupaciones sobre el pasado o el futuro, proporcionando un mejor control sobre la sobrecarga emocional. Además, fortalece la atención plena, animándote a mantenerte más presente y consciente en tu vida diaria.

- Encuentra un lugar tranquilo donde puedas concentrarte**  
1 Si es posible, siéntate cómodamente en una silla o sofá, o incluso en un rincón del espacio de trabajo o en tu hogar. Lo importante es que te sientas relajado/a.
- Comienza respirando profundamente**  
2 Antes de empezar la técnica, haz 2-3 respiraciones profundas. Inhala lentamente por la nariz, llenando tus pulmones de aire, y exhala suavemente por la boca. Esto te ayudará a calmar la mente y prepararte para el ejercicio.
- Observa 5 cosas que puedas ver a tu alrededor**  
3 Mira lentamente a tu alrededor y menciona (en voz alta o mentalmente) cinco cosas que puedes ver. Pueden ser objetos, colores, sombras o detalles en el entorno, como una planta, una lámpara, o el color del cielo a través de la ventana. Trata de describir lo que ves con detalles.
- Identifica 4 cosas que puedas tocar**  
4 A continuación, enfócate en tu sentido del tacto. Nombra cuatro cosas que puedas sentir o tocar en este momento. Puedes tocar tu ropa, la textura del asiento, la piel de tus manos o incluso el suelo bajo tus pies. Toma un segundo para notar la textura y temperatura de cada cosa que tocas.
- Reconoce 3 cosas que puedas escuchar**  
5 Ahora, dirige tu atención a los sonidos que te rodean. Escucha con atención y nombra tres sonidos que puedas escuchar, ya sean suaves o fuertes. Pueden ser el zumbido de un ventilador, el ruido de coches a lo lejos, el canto de los pájaros o incluso tu propia respiración.
- Descubre 2 cosas que puedas oler**  
6 Si es posible, busca dos olores presentes a tu alrededor. Puedes oler algo cercano como una taza de café, una vela, tu propio perfume o incluso el aire a tu alrededor. Si no percibes ningún olor en particular, imagina un aroma que te guste y te relaje, como el olor a hierba recién cortada o la fragancia de flores frescas.
- Siente 1 cosa que puedas saborear**  
7 Por último, céntrate en tu sentido del gusto. Nota si hay algún sabor presente en tu boca, como el residuo de un café, una menta o simplemente el sabor neutral de tu saliva. Si no percibes ningún sabor, también puedes imaginar uno que te guste, como el sabor de una fruta fresca o un pedazo de chocolate.



## Reflexión:

Una vez que completes la técnica, pregúntate cómo te sientes. ¿Te sientes más presente y menos abrumado/a por los pensamientos? Reflexiona sobre el poder de tus cinco sentidos para ayudarte a volver al aquí y ahora. Este sencillo ejercicio de pocos minutos puede ser una herramienta poderosa para reducir el estrés y recuperar el equilibrio emocional cuando te sientas ansioso/a o abrumado/a.



# Ejercicio de escritura libre

La escritura libre ofrece varios beneficios valiosos. Proporciona una liberación emocional al permitirte expresar pensamientos y sentimientos reprimidos o enredados, aliviando la tensión emocional. Esta práctica promueve la claridad mental, lo que te permite aclarar lo que ocupa tu mente, lo que puede ayudar en la toma de decisiones y la resolución de problemas. Además, la escritura libre fomenta el autoconocimiento al ayudarte a conectar más profundamente con tus pensamientos y sentimientos, mejorando la autoconciencia y la comprensión. Finalmente, actúa como un eficaz canal emocional, contribuyendo a la reducción de la ansiedad y promoviendo el bienestar mental en general.

## 1 Encuentra un lugar tranquilo y cómodo

Busca un espacio donde puedas estar concentrado/a durante 3-5 minutos, sin interrupciones. Puede ser tu escritorio, una mesa en casa, o cualquier lugar donde te sientas relajado/a.

Toma papel y bolígrafo o abre un documento digital. Asegúrate de tener a mano un medio para escribir, ya sea una libreta, una hoja en blanco o tu ordenador o teléfono.

## 2 Establece una intención simple

Decide que durante los próximos minutos escribirás libremente sobre lo que esté en tu mente, sin juzgar ni detenerte. No importa si tus pensamientos parecen desordenados o repetitivos, la idea es dejar que todo fluya.

## 3 Comienza a escribir sin detenerte

Empieza a escribir lo que sientes o lo que está ocurriendo en tu mente. No te preocupes por la gramática, la ortografía o la coherencia. Escribe lo primero que te venga a la mente, por ejemplo: "Me siento cansado/a hoy, tengo muchas cosas que hacer, pero no sé por dónde empezar...". Permite que la escritura sea espontánea. Si te quedas sin palabras o no sabes qué escribir, anota simplemente lo que te pasa por la mente, aunque sea "no sé qué escribir ahora". El objetivo es mantener el flujo de pensamientos en el papel.

## 4 Escribe durante 3-5 minutos

Mantén la escritura constante durante ese tiempo, permitiendo que las palabras sigan fluyendo. Si te sientes inclinado/a a continuar más allá del tiempo sugerido, sigue adelante. Si prefieres parar antes, también está bien.

Termina con una reflexión o cierre: Al terminar el tiempo de escritura, toma unos segundos para respirar profundamente y revisar cómo te sientes. Si te apetece, puedes leer lo que has escrito o simplemente guardarlo.



### Reflexión:

Después de completar el ejercicio, pregúntate cómo te sientes. ¿Ha cambiado algo en tu estado emocional o mental? Reflexiona sobre el poder de la escritura como una herramienta para liberar tensiones internas y generar claridad. Muchas veces, al escribir sin pensar demasiado, encontramos respuestas o soluciones que estaban escondidas en nuestro interior.



# Diario de Gratitud

Practicar la gratitud regularmente puede ayudarte a desarrollar una mentalidad más resiliente. Te vuelves más capaz de enfrentar desafíos y adversidades, ya que te enfocas en lo que sigue y en lo que aún tienes, en lugar de lo que falta.

Llevar un diario de gratitud te ayuda a ser más consciente de las cosas buenas en tu vida, muchas de las cuales podrías pasar por alto de otra manera. Esta mayor autoconciencia contribuye a una mayor satisfacción con la vida y te ayuda a cultivar un enfoque más consciente y atento en tu día a día.

Al enfocarte en lo que te hace sentir agradecido/a, puedes descubrir un mayor sentido de propósito en tu vida. Esto puede llevar a una mayor satisfacción general, ayudándote a sentir que tu vida tiene significado y dirección.

## Crea tu diario de gratitud...

### 1

#### Nada más empezar el día escribe:

- Hoy estoy agradecido/a por...
- ¿Qué podría hacer que mi día fuera fantástico?
- Afirmaciones positivas

### 2

#### Reflexión del día:

- Cosas geniales que hayan ocurrido hoy:
- ¿Qué podría haber hecho para mejorar mi día?

### 3

#### Estado de ánimo:

- Señala con un emoticono o con una palabra: Cómo me siento en este momento





# Pausa Contemplativa

Te invitamos a conectarte con el mundo que te rodea. Toma un momento para alejarte de nuestras actividades habituales y sumérgete en tu entorno. Ya sea que elijas ir a una ventana o dar un paseo afuera, al parque, esta pausa te animará a observar y apreciar las vistas, sonidos y sensaciones de la naturaleza y el medio ambiente. Al sintonizarte con estos detalles, puedes cultivar un sentido de calma y atención plena, permitiendo que el estrés se disuelva. Así que, tomemos unos momentos para explorar y saborear juntos nuestro entorno.

- 1** Acércate a la ventana o sal al parque. Toma una hoja de papel y un bolígrafo.
- 2** Observa el paisaje. Escribe en el papel todos los hermosos detalles que te llamen la atención.
- 3** Guarda la hoja. Cuéntale a alguien todo sobre tu observación (a un/a compañero/a de equipo, a un/a familiar o a un/a amigo/a).





# Desconéctate

Centrarse en el momento presente ayuda a despejar la mente del estrés y la tensión, fomentando la relajación y una sensación de paz. Para las personas cuidadoras, esta práctica es crucial, ya que proporciona un momento de autocuidado y claridad mental, ayudando a prevenir el agotamiento y a manejar mejor las demandas del cuidado con calma y concentración.



## Preparación del Espacio

- **Acción:** Encuentra un lugar tranquilo donde no te molesten durante los próximos 10 minutos. Puede ser una habitación en tu casa, un rincón en tu oficina, o incluso al aire libre. Asegúrate de que el espacio esté libre de distracciones como teléfonos, ordenadores, o ruidos molestos. Si lo deseas, puedes atenuar las luces o encender una vela, pero lo más importante es que te sientas cómodo/a.
- **Pregunta clave:** ¿Dónde puedo estar tranquilo/a y sin interrupciones durante 10 minutos?

## Desconexión Mental y Física

- **Acción:** Siéntate o recuéstate en una posición cómoda. Cierra los ojos y comienza a centrarte en tu respiración. Inhala profundamente por la nariz, reteniendo el aire por unos segundos, y exhala lentamente por la boca. Mientras lo haces, siente cómo tu cuerpo se relaja con cada exhalación. Si notas que tu mente se desvía hacia pensamientos, simplemente reconoce esos pensamientos sin juzgarlos, y vuelve a concentrarte en tu respiración.
- **Pregunta clave:** ¿Estoy completamente enfocado/a en mi respiración y en la sensación de estar presente en este momento?

## Disfruta del Aquí y Ahora

- **Acción:** Durante los 10 minutos, sigue prestando atención a tu respiración y permite que tu mente se asiente en el momento presente. No intentes forzar ningún pensamiento o emoción, simplemente sé consciente de tu cuerpo, de los sonidos a tu alrededor, y de cómo te sientes en ese instante. Este es un tiempo dedicado únicamente a estar presente, sin prisas, sin expectativas.
- **Pregunta clave:** ¿Cómo me siento en este momento, al estar completamente desconectado/a y enfocado/a en el presente?

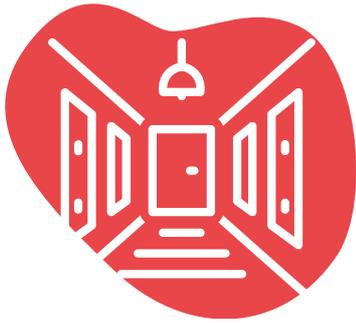
## Reflexión Final

Al finalizar los 10 minutos, abre los ojos lentamente y tómate un momento para volver a conectar con tu entorno. Nota cualquier cambio en tu estado mental o físico. Reflexiona sobre cómo esta breve pausa de desconexión te ha afectado y considera cómo puedes incorporar momentos similares en tu rutina diaria para reducir el estrés y aumentar tu bienestar.



# Caminata de conciencia plena

Esta caminata de conciencia plena ayuda a reducir el estrés, mejora la concentración, promueve la relajación y te ayuda a estar más presente en el aquí y ahora. Además, te permite desconectar momentáneamente de las preocupaciones del día a día y recargar energía.



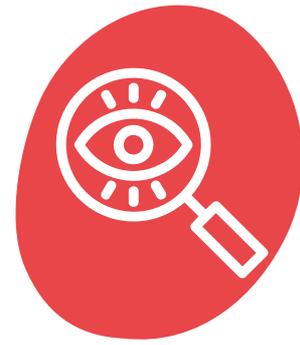
## Paso 1 Encuentra un espacio adecuado

Si estás en el trabajo, busca un pasillo, una sala vacía o sal al aire libre si es posible. Si estás en casa, camina por una habitación, pasillo o el patio.



## Paso 2 Camina lentamente y respira conscientemente

Comienza a caminar lentamente: Da pasos pequeños, prestando atención al movimiento de tus pies: talón, planta, dedos.  
Respira conscientemente: Inhala por la nariz al levantar un pie y exhala mientras lo bajas, manteniendo una respiración profunda y constante.



## Paso 3 Observa tu entorno y permanece en el presente

Observa tu entorno: Fíjate en los colores, texturas, sonidos y olores sin juzgar, solo observa.  
Siente tu cuerpo: Nota cómo se mueven tus piernas, brazos, y relaja cualquier tensión.  
Permanece en el presente: Si tu mente divaga, regresa tu atención a la sensación de caminar y respirar.

Finaliza después de 5-10 minutos con una respiración profunda.

## Reflexión:

Al finalizar la caminata, reflexiona sobre cómo te sientes después de haber dedicado unos minutos a caminar con conciencia. Nota cómo tu mente se siente más despejada y tu cuerpo más relajado. Pregúntate cómo esta práctica tan simple puede cambiar tu enfoque y ayudarte a afrontar las siguientes tareas con más calma y claridad.



# Escucha música relajante

Escuchar música relajante ofrece varios beneficios. Reduce el estrés calmando la mente y disminuyendo los niveles de cortisol, la hormona del estrés. También mejora la concentración, por lo que es más fácil concentrarse en las tareas después de una pausa musical. Además, la música relajante favorece la relajación física y mental al liberar tensiones y reducir la ansiedad. Por último, mejora el estado de ánimo y ayuda a afrontar el resto del día con una actitud más positiva.

## Paso 1

### Selecciona una canción o pieza de música relajante

Elige una melodía suave, instrumental o con letra, que te ayude a desconectar. Puede ser música clásica, sonidos de la naturaleza, o cualquier género que te tranquilice. Si estás en el trabajo, asegúrate de que sea algo discreto o usa auriculares.

Siéntate en un lugar cómodo. Encuentra un lugar donde puedas estar tranquilo/a durante 3-5 minutos. Si estás en el trabajo, esto puede ser tu escritorio, una sala de descanso o un rincón tranquilo. Si estás en casa, busca un sillón cómodo o tu cama. Colócate auriculares (si es posible): Ponerte auriculares te ayudará a concentrarte mejor en la música y a aislarte de ruidos externos.

## Paso 2

### Cierra los ojos y respira profundamente

Respira profundamente mientras la música comienza. Inhala por la nariz durante 4 segundos, mantén el aire durante 4 segundos, y exhala lentamente durante 6 segundos. Repite este patrón mientras escuchas la música.

## Paso 3

### Enfoca toda tu atención en la música

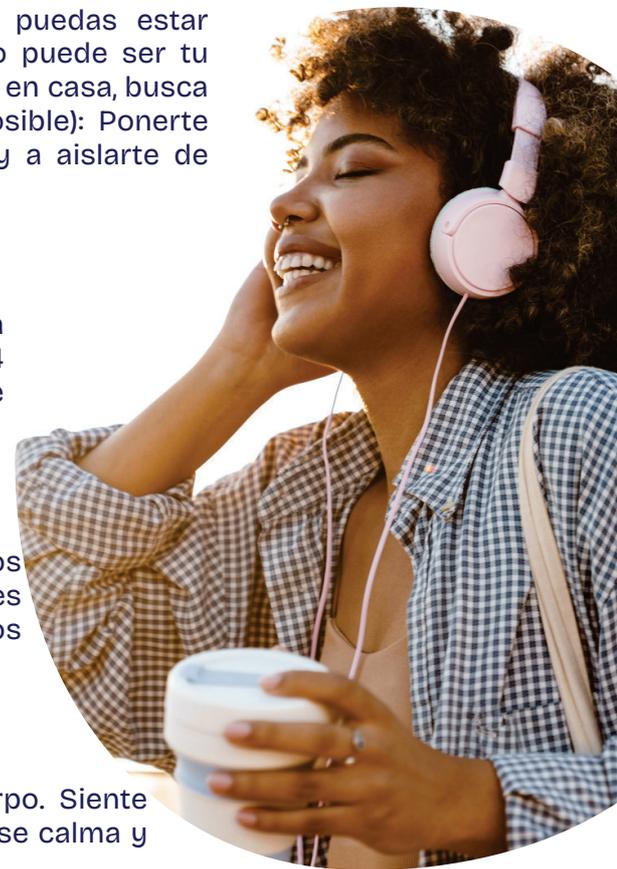
Escucha activamente los diferentes instrumentos, las notas, los ritmos y cualquier cambio en el tono o volumen. Si te distraes con pensamientos, suavemente vuelve tu atención a los sonidos.

## Paso 4

### Deja que la música te envuelva

Permite que la música guíe tus emociones y relaje tu cuerpo. Siente cómo las notas te ayudan a liberar tensión, y cómo tu mente se calma y se despeja.

Termina lentamente: Cuando termine la pieza musical, tómate un par de segundos más en silencio antes de regresar a tus actividades. Observa cómo te sientes física y mentalmente después de este pequeño descanso.



## Reflexión:

Piensa en cómo te sientes después de este breve tiempo dedicado a escuchar música. ¿Has notado algún cambio en tu estado mental o emocional? Reflexiona sobre cómo esta sencilla pausa de unos minutos puede mejorar significativamente tu bienestar, ayudándote a afrontar los retos con más serenidad y claridad.



# ¡Baila para Liberar el Estrés!

Encuentra un espacio cómodo y pon tu música animada favorita a todo volumen. Mientras suena la música, deja que tu cuerpo se mueva libremente sin pensar demasiado o preocuparte por cómo te ves. Concéntrate en el ritmo y suelta cualquier tensión moviendo los brazos, las piernas y los hombros. Sigue en movimiento, permitiendo que la energía fluya a través de tu cuerpo e imagina que liberas el estrés con cada movimiento.

El objetivo es disfrutar del momento y expresarte a través de la danza, permitiendo que la actividad física eleve tu ánimo y reduzca el estrés. Este rápido estallido de movimiento te dejará sintiéndote más enérgico/a, relajado/a y renovado/a.



**Consejo:** ¡También puedes hacer este ejercicio con amigos/as o compañeros/as de equipo! Pon música divertida y bailen juntos/as, dejando que cada uno/a se exprese libremente. Bailar en grupo no solo ayuda a reducir el estrés, sino que también fortalece las conexiones, eleva la moral y añade una capa extra de diversión y risa a la experiencia. ¡Es una excelente manera de unirse mientras se libera tensión!





# Desconexión digital

Desconectarse de los dispositivos digitales ofrece beneficios clave, como la reducción de la fatiga mental, la mejora del enfoque y la promoción de una relajación más efectiva. Tomar un descanso de las pantallas permite que tu mente se recargue, mejora la concentración y fomenta una relajación más profunda y restauradora.

- Durante 5-10 minutos, apaga tu teléfono, ordenador u otros dispositivos electrónicos.
- Aprovecha este tiempo para hacer algo que disfrutes, como leer, meditar o simplemente descansar.



## Reflexión:

Reflexiona sobre cómo el alejarte de la tecnología por unos minutos puede revitalizar tu mente.



# Autoabrazo

Un autoabrazo ofrece varios beneficios para el bienestar emocional y mental. Brinda apoyo emocional al promover sentimientos de seguridad, protección y autocompasión, lo que ayuda a reducir la soledad y la ansiedad. También ayuda a aliviar el estrés, ya que el acto de abrazarse libera oxitocina, una hormona que disminuye el estrés y fomenta la relajación. Esta práctica fomenta un mayor amor propio al reforzar el diálogo interno positivo y el bienestar emocional. Además, promueve la atención plena al alentarte a estar presente en el momento, enfocándote en tu respiración y tus sentimientos sin distracciones.



## Paso 1: Encuentra una posición cómoda

Ponte de pie o siéntate en un lugar tranquilo donde te sientas a gusto. Permítete un momento para relajarte y toma unas respiraciones profundas para centrarte.

## Paso 2: Abrazate a ti mismo/a

Envuelve tus brazos alrededor de tu cuerpo, cruzándolos a la altura de los hombros. Puedes abrazarte los hombros o colocar las manos en la parte superior de tus brazos. Deja que tu cuerpo se sienta apoyado y envuelto en tu propio abrazo.

## Paso 3: Aprieta suavemente

Aplica una ligera presión con los brazos como si estuvieras abrazando a un ser querido. Siente el calor y la comodidad de tu abrazo, dejando que te envuelva.

## Paso 4: Respira profundamente

Cierra los ojos y toma respiraciones lentas y profundas. Inhala profundamente por la nariz, permitiendo que tu pecho se eleve, y exhala lentamente por la boca. Con cada respiración, visualiza cómo crecen el amor y la compasión que tienes por ti mismo/a.

## Paso 5: Permite que surjan emociones

Mientras te mantienes en el abrazo, abre tu mente a cualquier sentimiento o pensamiento que pueda aparecer. Reconócelos sin juzgar. Permite que este momento de autocompasión te invada.

## Paso 6: Permanece en el abrazo

Quédate en el autoabrazo durante 1-5 minutos, disfrutando de la sensación de seguridad y calidez. Si deseas, puedes balancearte suavemente de un lado a otro para intensificar la sensación de comodidad.

## Reflexión:

Después de soltar el abrazo, tómate un momento para notar cómo te sientes. ¿Te sientes más relajado/a, centrado/a o conectado/a contigo mismo/a? Reflexiona sobre el poder de la autocompasión y cómo este sencillo acto de amabilidad hacia ti mismo/a puede ser una práctica de cuidado en tu vida diaria.