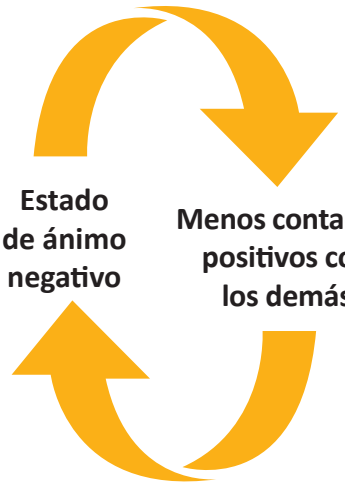
HOJA DE EJERCICIOS 7.1:
RELACIÓN ENTRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y EL CONTACTO CON LOS DEMÁS

- ¿Qué tipo de interacciones tiene con las personas cuando está deprimida o estresada?
- ¿Cómo cree que un menor contacto con los demás podría afectar su estado de ánimo?

Por lo general, cuando nos sentimos deprimidas:

- Tenemos menos contacto con los demás y los evitamos.
- Tenemos menos tolerancia y nos sentimos más irritables.
- Hablamos en voz más baja y somos menos comunicativas.
- Somos más susceptibles; el comportamiento de los demás nos afecta más.
- Confiamos menos en los demás.



Por lo general, cuando tenemos menos contactos positivos o más contactos negativos con los demás:

- Nos sentimos solas.
- Nos sentimos tristes.
- Nos sentimos enojadas.
- Sentimos que no le importamos a nadie.
- Nos sentimos más deprimidas.

¿Un estado de ánimo negativo provoca que las personas sean menos sociables?

O

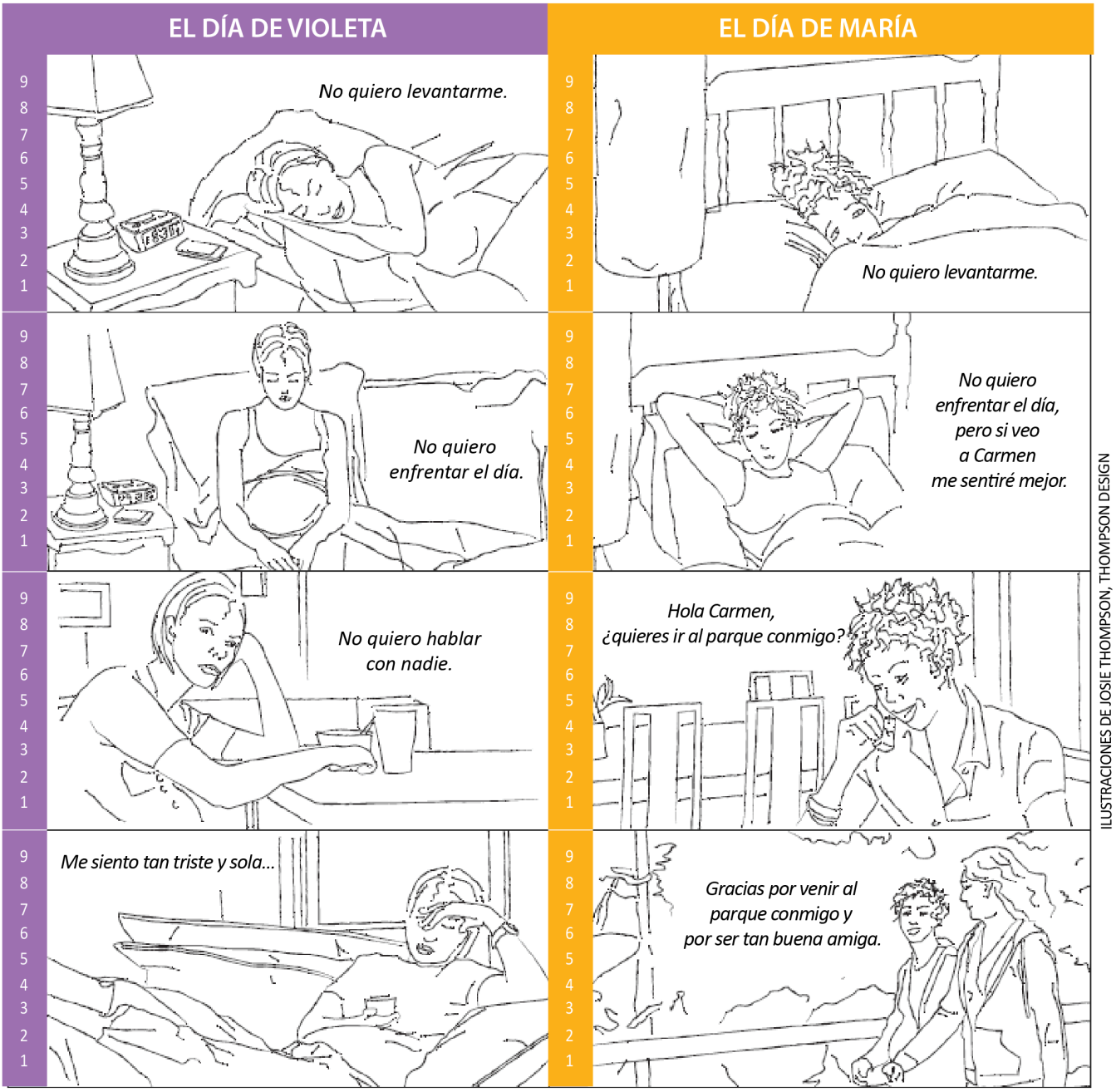
¿Ser menos sociable provoca un estado de ánimo negativo?

Probablemente, la respuesta a ambas preguntas es afirmativa.

HOJA DE EJERCICIOS 7.2:
LOS DÍAS DE VIOLETA Y MARÍA

INSTRUCCIONES:

Violeta y María tienen 7 meses de embarazo. En cada panel, encierre en un círculo el número que indique qué estado de ánimo tiene cada mujer en su opinión.



ILUSTRACIONES DE JOSIE THOMPSON, THOMPSON DESIGN

HOJA DE EJERCICIOS 7.3: PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA
LA RED DE LA VIDA

Adaptación de Stahl, B. y Millstine, W. (2013). Calming the Rush of Panic. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Comience por conectarse consigo misma. Comience tomándose unos momentos para llegar y acomodarse, percibiendo su mente y su cuerpo. Reconozca cómo se siente y déjelo así.

Pase lentamente a una respiración con atención plena y consciente de cada inhalación y exhalación. Solo inhale y exhale con normalidad y naturalidad.

Lleve la atención al lugar donde está sentada. Comience a sentir la conexión de su cuerpo sobre la silla, el almohadón, la cama o la alfombra, y sienta su conexión con el suelo. Medite sobre la conexión del suelo con el edificio en el que se encuentra y su conexión con la tierra mucho más abajo.

Deje que su conciencia se expanda para incluir la tierra debajo de usted. Perciba esa sensación de que la tierra debajo de usted la sostiene, y simplemente déjese sostener por ella. Está en un espacio seguro y puede inhalar y exhalar con facilidad en su cuerpo y mente.

Sienta cómo la tierra se levanta para sostenerla y abrazarla. No hay nada más que necesite hacer, ningún lugar donde deba ir y nadie que deba ser. Solo que la sostengan en el centro de la amabilidad y dejarlo así.

Traiga a su mente a alguien que sostendría de esta manera. Piense en otros seres queridos sostenidos de la misma manera, con seguridad y tranquilidad del cuerpo y de la mente. Observe cómo la hace sentir pensar en estos seres queridos e intente aferrarse a esa sensación durante el resto de este ejercicio.

Reflexione sobre cómo esta tierra sostiene a toda la gente, sean conocidos, desconocidos o personas que ponen a prueba su paciencia, sin prejuicio, discriminación ni juicio alguno. Reflexione sobre cómo esta tierra nos conecta a todos y está conectada a un sistema solar y al universo. Todos estamos interconectados. Nuestros cuerpos y la tierra, el sol y las estrellas, se componen de la misma materia, las mismas partículas básicas unidas de diferentes maneras. Perciba esa sensación de conexión de que todos estamos hechos de polvo de estrellas. Perciba esa sensación de estar en casa dentro de su cuerpo y mente con un verdadero sentido de pertenencia y conexión.

Deje que se formen los buenos deseos. Los llamaremos frases de amabilidad afectuosa. Recuerde que:

HOJA DE EJERCICIOS 7.3:
FRASES DE AMABILIDAD AFECTUOSA

- Todos pertenecemos a este universo y todos deseamos tener un sentido de pertenencia.
- Todos merecemos ser amados; amémonos a nosotros mismos y amemos a los demás.
- Todos merecemos estar seguros y protegidos; estemos seguros y protegidos, y protejamos a los demás.
- Todos merecemos nutrirnos y estar sanos; busquemos la salud y la nutrición y nutramos a los demás.
- Todos merecemos estar en paz; estemos en paz con nosotros mismos y llevemos la paz a los demás.

Regrese su atención a la respiración. Solo inhale y exhale, sienta la gracia de este universo, sin aislamiento ni separación, perciba la sensación de conexión y de estar en casa dentro de su ser. No necesita hacer, obtener ni apartar más nada, ni ir a ningún otro lugar. Imperfectamente perfecta como es, descanse en el corazón de este universo.

Siga dejando que se formen buenos deseos para usted mientras regresa su atención a la habitación. Los llamaremos nuestras frases de amabilidad afectuosa; puede repetírselas siempre que crea que podrían servirle.

HOJA DE EJERCICIOS 7.4:
ESCALA RÁPIDA DEL ESTADO DE ÁNIMO Y CONTACTO CON LAS PERSONAS

- Todas las noches antes de acostarse, encierre en un círculo un número del 1 al 9 que mejor represente su estado de ánimo.
- En la parte inferior de cada columna encontrará un espacio donde puede anotar cuántos contactos positivos y negativos tiene cada día. Vea si existe una relación entre cómo se siente y las personas con quienes tiene contacto.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
FECHA:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	1	1	1	1	1	1	1
Cantidad de contactos POSITIVOS:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cantidad de contactos NEGATIVOS:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____