



MENTES COLECTIVAS



¡Actívate!

PARA SENTIRTE MEJOR

¿Haz notado que hacer algunas cosas influyen tu estado de ánimo?

Como cuando escuchas música triste y eso te hace sentir triste por más tiempo...

Activarte te sirve para tratar tu estado de ánimo porque el comportamiento influye directamente el estado emocional.

Acá te enseñamos cómo sentirte mejor cambiando tu comportamiento.



MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



AÑOS
1930 - 2020

¿Te funcionaría?

SI RESPONDES QUE SÍ A CUALQUIERA DE ESTAS PREGUNTAS, LA ACTIVACIÓN PUEDE SER MUY ÚTIL PARA TI:

-
- ¿Tienes alguna idea de qué es lo que desencadena tu sensación malestar emocional?
 - ¿Te encuentras haciendo pocas cosas o con poco placer en tu vida?
 - ¿Hay ocasiones en las que te sientes mejor o peor pero no sabes muy bien por qué?
 - ¿Es difícil lidiar con tus pensamientos negativos pero te sientes mejor cuando te pones a hacer algo?
 - ¿Te cuesta trabajo reconocer qué te genera placer o que es significativo para ti?



MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



AÑOS
1930 - 2020

¿Cómo funciona?

LA ACTIVACIÓN FRENA EL CIRCULO VICIOSO DE EVITAR SITUACIONES QUE TE GENEREN PLACER Y SATISFACCIÓN:



- Entiendes los círculos viciosos de tu malestar emocional rastreando tu estado de ánimo y actividades diarias
- Identificas tus metas y valores
- Construyes motivación y energía a través del placer y el empoderamiento
- Programas actividades que disfrutes y sean significativas para ti
- Resuelves barreras que te impiden hacer esas actividades
- Trabajas en tu paciencia





MENTES COLECTIVAS



¿Para qué?

ACTIVARTE CAMBIA TU ESTADO CEREBRAL

1. Cambiar tu estado cerebral te hace sentir mejor (por ejemplo, el ejercicio produce "buenos químicos" en el cerebro que te suben el ánimo)
2. Si estás más activo, te encontrarás viviendo más situaciones que generan más experiencias positivas (por ejemplo ver a un ser querido)

¿Por qué quedarte esperando?



MENTES COLECTIVAS



¡Empecemos!

ANALIZA ESTE EJEMPLO DE CÍRCULO VICIOSO EMOCIONAL

ALGÚN EVENTO NUEVO (O UN
RECUERDO) INICIA EL
MALESTAR EMOCIONAL,

POR EJEMPLO:
"PERDÍ MI TRABAJO"

EL EVENTO LLEVA A
EMOCIONES NEGATIVAS QUE
HACEN QUE QUERAMOS
AISLARNOS,

POR EJEMPLO:
TRISTEZA, ANSIEDAD,
VERGUENZA, ESTRÉS

LAS EMOCIONES LLEVAN A
CONDUCTAS QUE NOS HACEN
SENTIR PEOR,

POR EJEMPLO:
QUEDARSE EN CAMA
NO VER A LA FAMILIA
EVITAR A NUESTROS SERES
QUERIDOS



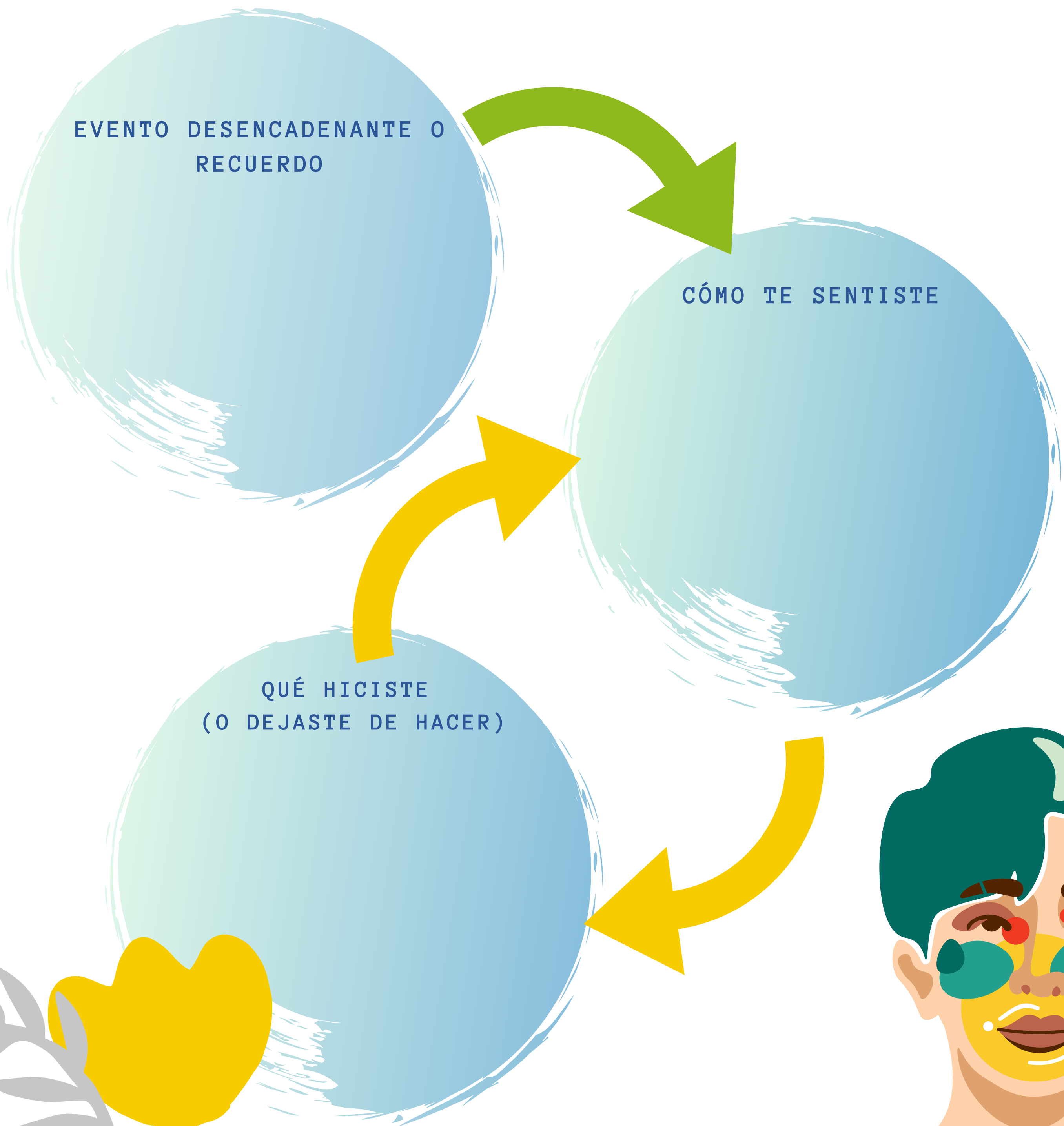


MENTES COLECTIVAS



Ahora tú:

INTENTA HACER TU PROPIO CÍRCULO VICIOSO EMOCIONAL





MENTES COLECTIVAS



Entendiéndote

PARA RESOLVER UN PROBLEMA PRIMERO DEBEMOS ENTENDERLO,
¿CÓMO ESTAN TUS EMOCIONES Y ACTIVIDADES?

TOMA ESTA TABLA DE MONITOREO DE ACTIVIDADES Y HUMOR, ESCRIBE QUÉ HICISTE Y CÓMO TE SENTISTE (DE 0 A 10 SIENDO "10" EL MEJOR ESTADO DE ÁNIMO Y "0" EL PEOR.)

POR EJEMPLO:

LUNES 8:00 AM DESAYUNÉ (5)

10:00 AM TUVE UNA REUNIÓN Y UNA DISCUSIÓN CON MI JEFE (3)

12:00 M ALMORCÉ Y ESTUVE PREOCUPADO POR LA REUNIÓN (3)

2:00 PM ESTUVE LEYENDO CORREOS PENSANDO EN UNOS DEBERES QUE OLVIDÉ (2)

4:00 PM TRABAJANDO (4)

6:00 SALÍ A COMER CON MI AMIGO (7)

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 6:00 – 8:00 am | | | | | | | |
| 8:00 – 10:00 am | | | | | | | |
| 10:00 – 12:00 m | | | | | | | |
| 12:00 m – 2:00 pm | | | | | | | |
| 2:00 pm- 4:00 pm | | | | | | | |
| 4:00 pm – 6:00 pm | | | | | | | |
| 6:00 pm – 8:00 pm | | | | | | | |
| 8:00 pm – 10:00 pm | | | | | | | |



MENTES COLECTIVAS



Entendiéndote

AHORA, BASADO EN TU TABLA DE MONITOREO DE ACTIVIDADES Y HUMOR, YA PUEDES RECONOCER QUE ACTIVIDADES TE HICIERON SENTIR MEJOR O PEOR, ANÓTALAS CADA UNA EN SU COLUMNA:

ACTIVIDADES QUE TE HACEN SENTIR MEJOR

ACTIVIDADES QUE TE HACEN SENTIR PEOR





MENTES COLECTIVAS



Siguiente paso

¡UNA VIDA QUE VALE LA PENA!

El siguiente paso es determinar en qué actividades enfocarte para mejorar tu estado de ánimo.

Hay actividades que directamente mejoran tu estado de ánimo como ejercitarte o meditar.

Hay otras que son específicas de cada quien: las que disfrutas o son importantes para ti.

Para esto debes conocer tus
"valores, placeres y poderes"



Valores

LO IMPORTANTE EN LA VIDA

Cada uno tiene diferentes valores y pueden cambiar con el tiempo, de ellos nacen tus metas. Vamos a ver ejemplos que puedes usar para ti:

Relaciones familiares

Trabajar en mis relaciones actuales.
Pasar tiempo con mi familia.
Tomar un rol más activo en la crianza de mis hijos.
Comunicarme de una mejor forma.

Bienestar físico

Vivir en un entorno seguro.
Hacer ejercicio regular.
Alimentarme con comida sana.
Balancear trabajo-descanso.

Comunidad Ambiente

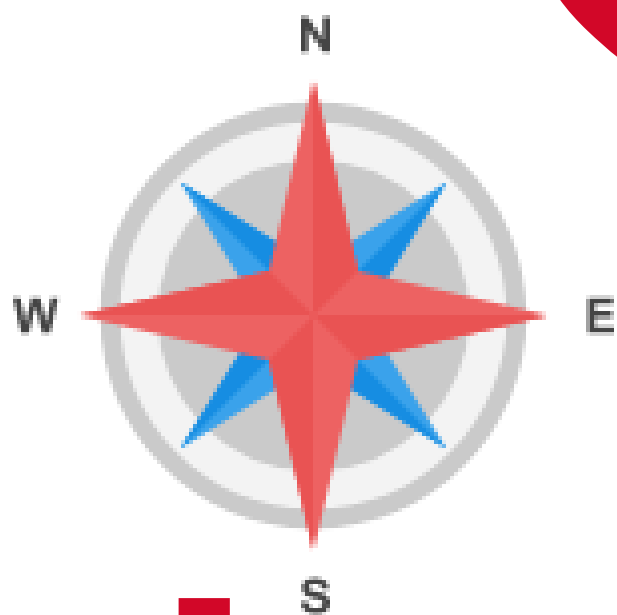
Ayudar a las personas en necesidad.
Mejorar nuestra sociedad.
Unirme a un grupo con un propósito mayor.
Hacer sacrificios por otros.

Espiritualidad Religión

Seguir tradiciones.
Practicar mi fé.
Crecer en mi propósito de vida.
Enfocarme en un bien superior o filosofía de vida.

Hobbies Recreación

Hacer actividades al aire libre.
Unirme a un grupo para recreación.
Agendar tiempo para relajarme.
Buscar tiempo para mis actividades favoritas.



Valores

Cada uno tiene diferentes valores y pueden cambiar con el tiempo, de ellos nacen tus metas. Vamos a ver ejemplos que puedes usar para ti:

Relación de pareja

Establecer relaciones de confianza.
Dar y recibir afecto.
Pasar tiempo de calidad con mi pareja.
Demostrarle a mi pareja cuanto le aprecio.

Salud mental y emocional

Buscar apoyo emocional.
Buscar apoyo profesional si lo requiero.
Activarme.
Cuidarme.

Amistades Vida Social

Terminar amistades destructivas.
Socializar y construir nuevas relaciones.
Tener y conservar amistades cercanas.
Pasar tiempo de calidad con amigos.

Trabajo Carrera

Ser un buen líder.
Ser productivo y trabajar con motivación.
Disfrutar el trabajo que hago.
Alcanzar mis metas.

Educación Crecimiento personal

Probar actividades diferentes.
Aprender nuevas cosas.
Buscar metas que considero significativas.
Buscar aventuras.



MENTES COLECTIVAS



Placeres

UNA ACTIVIDAD QUE DISFRUTAMOS DE POR SI

Escoge de los siguientes cuales te gustarían a ti:

**Hobbies,
intereses y
juegos**

Leer
Películas, televisión, teatro, comedia, videojuegos
Bailar, música
Juegos de mesa o cartas
Artesanías, costura, pintura, cocina, fotografía
Caminar, salir a la naturaleza, pescar, deportes
Museos, zoológicos, viajes, compras
Jardinería o decoración
Religión

**Actividades
Sociales**

Tiempo con la familia, niños
Amigos cercanos
Grupos grandes o conocidos
Fiestas, cenas o cocteles, conocer nuevas personas
Romance
Mascotas

**Experiencias
sensoriales**

Tomar un baño
Música relajante
Cenas con atención plena
Masajes
Cata de licores o café





Poderees

UNA ACTIVIDAD QUE DESARROLLA TUS HABILIDADES

Cuando las disfrutas en moderación y en conjunto con otras actividades, te pueden hacer sentir muy bien contigo mismo. Acá unos ejemplos:

**Trabajo o
Actividad
diaria
significativa**

Creatividad

Sentimientos de habilidad de completar una tarea de forma satisfactoria

Desarrollo de habilidades

Habilidad para escalar en la organización o tener más responsabilidad si se desea

Contacto con compañeros o colegas

**Otras
actividades
basadas en
habilidades**

Deportes

Práctica musical

Construcción o mejoras en casa

Carpintería

Artes visuales (pintura, dibujo, cerámica, costura)

Aprendizaje (historia, política, cocina, idiomas)



MENTES COLECTIVAS



Listas

AHORA, MIRA LAS ÚLTIMAS 4 PÁGINAS, Y ESCRIBE LAS ACTIVIDADES QUE CUMPLEN CON LOS OBJETIVOS QUE QUISIERAS

Valores:

Placeres:

Poderes:





MENTES COLECTIVAS



Establece Metas

PARA CONVERTIR TUS ACTIVIDADES EN METAS QUE PUEDAS LOGRAR DEBEN SER S.M.A.R.T.:

S

Specific (Específica): debes decir exactamente lo que quieres conseguir. Por ejemplo "quiero perder 5 kilos".

M

Measurable (Medible): debes poder medir tu meta. Por ejemplo "tomar agua" no es medible, debes decir "voy tomar 8 vasos de agua al día".

A

Attainable (Posible): decir que harás 2 horas de ejercicio si eres sedentario te hará sentir desmotivado. Escoge metas más pequeñas para empezar.

R

Realistic (Realista): si tienes una lesión de rodilla posiblemente no podrás jugar fútbol tal vez necesitas ejercicio de bajo impacto.

T

Trackeable (Rastreable): poder seguir tu proceso ayuda a ver avances, te motiva a seguir tu trabajo y a establecer otras metas.



Es momento

Ya puedes empezar a programar actividades y ver cómo sigue tu humor según cada actividad.

Empieza con 2-3 de las actividades más fáciles, ponlas en tu agenda para el día y hora en donde creas razonable poderlas hacer.

Considera posibles barreras para hacer la actividad, por ejemplo, una barrera para ejercitarte puede ser tener ropa apropiada, así que tendrás que programar primero la actividad de conseguir ropa deportiva.

Si no pudiste hacer la actividad, táchala, escribe lo que hiciste y reprogramala, ¡sigue adelante!





MENTES COLECTIVAS



Tabla de actividades

Usa esta tabla para planear las actividades específicas que escogiste. Marca si haz completado o no la actividad y califica tu estado de ánimo de 0-10 ("0" siendo el peor estado de ánimo y "10" el más positivo)

| | Actividad | Completada | Humor (0-10) |
|-------------------|-----------|------------|--------------|
| 6:00-8:00 am | | | |
| 8:00-10:00 am | | | |
| 10:00-12:00 m | | | |
| 12:00 m - 2:00 pm | | | |
| 2:00 - 4:00 pm | | | |
| 4:00 - 6:00 pm | | | |
| 6:00 - 8:00 pm | | | |
| 8:00 - 10:00 pm | | | |



MENTES COLECTIVAS



Lidiando con baja motivación

POCO A POCO...

Trabajar para hacer cosas que haz venido evitando puede sentirse difícil o causar a veces ansiedad.

Si bien hacer todo lo que hacías o quisieras hacer sería lo ideal, es posible que tengas más éxito si te comprometes a ir paso a paso.

Por ejemplo si quieres hacer ejercicio no te pongas una meta de correr 2 horas al día. Primero ponte la meta de conseguir ropa deportiva, luego de ponerte los tenis y caminar por 10 minutos, luego 20, 30, etc... y cuando ya tengas toda la fuerza: ¡a correr!



MENTES COLECTIVAS



Tips de motivación

1. Manténlo simple.
2. Divide la meta en pasos pequeños.
3. Haz una cosa a la vez.
4. Agenda tu actividad cuando sea más probable que tengas éxito.
5. Sé compasivo contigo mismo.
6. Felicítate cuando tomes decisiones sanas para ti.
7. Reflexiona qué funciona y qué no.





MENTES COLECTIVAS



Tips de motivación

8. Minimiza las distracciones.
9. Cambia tu ambiente.
10. Usa recordatorios o alarmas.
11. Busca un compañero.
12. Convéncete a ti mismo de hacerlo
13. Usa un temporizador, ¡empieza por 5 minutos!
14. Enfócate en los beneficios a largo plazo.
15. Comprométete en tomar decisiones basadas en lo que sabes, no en lo que sientes.





MENTES COLECTIVAS



Tips de Activación

Puede que sientas **que** tienes bloqueos y es común durante el proceso.

La única barrera real es que decidas rendirte.

¡Usa estos tips cuando dudes para seguir adelante!

- 1. Prepárate para un desafío:** estás trabajando para salir de un estado emocional, esto requiere esfuerzo.





MENTES COLECTIVAS



Tips de Activación

2. "Si te caes vuelve a levantarte": inevitablemente las fallas pasan, prepárate para seguir activamente.

Si te sientes mal emocionalmente posiblemente pensarás que es mejor rendirse, así son las emociones negativas, pero tu puedes demostrarles que se equivocan moviéndote hacia tus metas.





MENTES COLECTIVAS



Tips de Activación

3. "Del afán no queda sino el cansancio": Re-entrenar tu cerebro toma tiempo. Tratar de apresurarte es una receta para sentirte decepcionado y sobrecargado, y hace que quieras darte por vencido. Trabaja paso a paso.





MENTES COLECTIVAS



Tips de Activación

4. Maneja tus pensamientos negativos: regresa a evaluar los círculos viciosos para analizar cómo los pensamientos y eventos negativos nos mantienen aislados. No te auto-critiques.





MENTES COLECTIVAS



Tips de Activación

5. Enfócate en lo que has hecho (no en si tus emociones han mejorado):
Mide tu éxito en términos de lo que has hecho.

Si bien a largo plazo tus emociones pueden mejorar, sentir malestar emocional es parte de la vida y no podemos controlarlo, en cambio, **SÍ podemos controlar cómo mejoramos nuestra calidad de vida con nuestras acciones.**





MENTES COLECTIVAS



Tips de Activación

6. Rastrea tus actividades y humor tan específicamente como puedas: A veces se te pueden pasar pistas importantes por no poner suficiente atención a los detalles de tus actividades.





MENTES COLECTIVAS



Tips de Activación

7. **Resuelve problemas:** resuelve lo que puede estar llevándote a tener más malestar emocional o trabaja para aceptar esas cosas que no puedes resolver. Siempre moviéndote hacia adelante hacia tus objetivos de vida, dando lo mejor de ti.





MENTES COLECTIVAS



Tips de Activación

8. Asegúrate de que tus actividades estén en línea con tus valores: a veces sentimos que vivimos una vida plena y no es así, esto nos hace sentir decepcionados. Continúa analizando tus valores. Los Valores no son estados internos, como la gente nos trata o cosas específicas.





MENTES COLECTIVAS



Tips de Activación

9. Asegúrate de tener las habilidades que necesitas para tener éxito: intentar hacer algo sin las habilidades necesarias puede hacerte sentir decepcionado o "incompetente" solo porque aún no estas listo. Averigua que habilidades necesitas para hacer esa actividad específicamente y decide si tiene sentido continuar en ella.





MENTES COLECTIVAS



Tips de Activación

10. Practica *mindfulness*: la evidencia muestra que es mucho más probable que disfrutes tus actividades si estas consciente del momento presente.





MENTES COLECTIVAS



Barreras-Recursos

Llena esta información sobre tus metas para aclararte que barreras y recursos puedes tener para conseguirlas:

- **Meta:**
- **Cuándo quiero alcanzarla:**
- **Cómo la quiero alcanzar:**
- **Cómo la voy a medir:**
- **Cuáles son las posibles barreras:**
- **Cuáles son los recursos que tengo para lograrla:**



MENTES COLECTIVAS



¡Suerte con tu proceso de activación!

Puedes volver a este manual cuando quieras, si necesitas ayuda o información adicional, haz click [AQUI](#)

