



**Tecnológico
de Monterrey**

**MANUAL DE HERRAMIENTAS
PERSONALES E INTERPERSONALES
DURANTE EL
DISTANCIAMIENTO SOCIAL**

Mayo, 2020

Monterrey, N.L., MÉXICO

ESCUELA DE NEGOCIOS

Departamento Gestión y Liderazgo

**El presente MANUAL es el resultado del trabajo colaborativo
de un grupo de estudiantes de la materia**

“Administración Estratégica de la Capacitación”

a cargo de la profesora

María de Lourdes Francke Ramm

Estudiantes de Licenciatura en Psicología Clínica y de la Salud

Giovanna Lazarini

Ana Paula Santos

Sarah Martínez

Valeria Tamayo

Sara Rangel

ÍNDICE

	Pg.
I. Introducción	3
II. Herramientas y actividades	
A. Personales	4
1. Meditación	
2. Actividades de relajación	
3. Ejercicio	
4. Self-Care	
5. Lectura	
6. Entretenimiento Digital	
7. MOOCs	
B. Interpersonales	29
1. Dinámicas familiares	
2. Juegos de mesa	
3. Preguntas diaria	
4. Línea de vida	
5. MOOCs en grupo	
III. Conclusiones	41
IV. Anexos	42
A. Habilidades y Valores	
1. Personales	
a) Regulación emocional	
(1) En niños	
(2) En adultos	
(3) Personas con	
enfermedades mentales	
V. Bibliografía	48

Introducción

El objetivo de este manual es promover la formación de habilidades y herramientas personales e interpersonales a través de una serie de actividades, cuyo propósito es que puedan implementarse en casa y fomentar con ello una sana convivencia dentro del hogar.

Este manual se divide en dos partes: 1) las actividades y herramientas que fomentarán este crecimiento personal e interpersonal, y 2) un resumen de las habilidades y valores que se esperan desarrollar durante el confinamiento en casa.

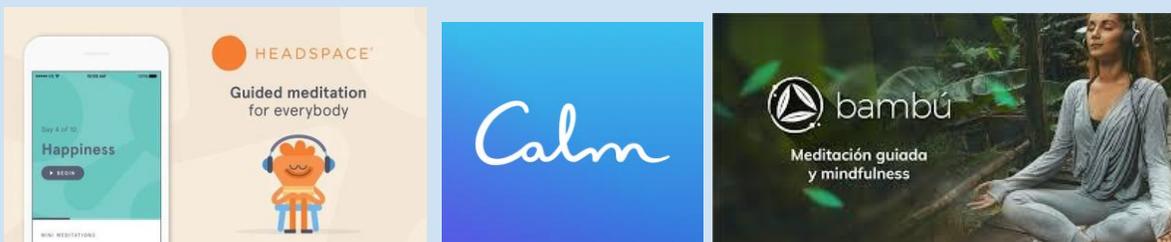
Cualquier retroalimentación o información que quieran compartir para enriquecer nuestro manual, nos pueden contactar al siguiente correo:

Sara Rangel A01350965@itesm.mx

Herramientas y actividades Personales

Meditación

- **Meditación de sonido primordial:** Meditación basada en la repetición de mantras.
- **Meditación guiada:** existen algunas aplicaciones que proporcionan este servicio son:
 - Headspace meditation
 - Calm
 - Bambú: meditación guiada y sonidos.



REGISTRO DE MEDITACIÓN

# Día	# de Minutos	Nombre de la meditación	Comentarios (¿cómo te sentiste antes/después?)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

18			
19			
20			

Actividades de relajación

➤ Stress Journal:

Normalmente esta técnica es utilizada como un complemento con otras técnicas de relajación. El propósito de un diario de estrés es escribir y encontrar las situaciones que provocan estrés. Por ejemplo, el enojarnos con alguien, estar preocupados o inconformes con alguna situación. Los terapeutas indican que escribir en el momento de tensión una conversación consigo mismo como desahogo logra sacar el estrés del momento (Coffman, Katz, 2007).

Para tener un buen diario es necesario:

- Tener preguntas base conforme a los aspectos importantes de nuestra vida diaria y escalas como “del 1 al 10”, “mucho, poco, nada” o “siempre, a veces, nunca”, para identificar las situaciones que nos estresan. Por ejemplo: identificar las actividades como trabajo escolar, conflicto con la familia, dependencia en alguien o algo, conflicto con amigos, etc, que se encuentran estresantes en una escala de “nada, poco, mucho, demasiado”.
- Identificar los síntomas que se presentan conforme a la situación.
 - Al realizar el diario es conveniente encontrar un lugar en el que nos sintamos cómodos ya que es un momento de autoanálisis.



➤ Música:

La musicoterapia consiste en estimular el cerebro para llegar a un punto de relajación. Esta técnica se ve relacionada con nuestras emociones ya que puede hablar de cómo nos sentimos en ese momento y lo que nos pone felices, tristes, etc. y recuperar el equilibrio psicofísico. La idea es potenciar los sentimientos que nos producen las canciones (Cheek, 2003).



Es importante realizar este ejercicio donde el sujeto se sienta cómodo en el lugar en el que se encuentra utilizando música armoniosa y relajante que provoque un sentimiento de bienestar poniendo atención a los sonidos y notas de la música.

El *Efecto Mozart*, estudiado e investigado por la psicóloga Frances Rauscher en 1993; consiste en que después de escuchar la Sonata para dos pianos K448, por 10 minutos de Wolfgang Amadeus Mozart, crea un efecto de relajación que reduce la presión arterial y mejora las habilidades de razonamiento espacial (Rauscher, 1993).

El procedimiento que será utilizado para aplicar el *Efecto Mozart* será el siguiente:

- Primero se les pedirá a los individuos que se pongan en una posición cómoda, donde no se duerman, para comenzar la terapia musical.
- Se les pedirá que cierren sus ojos y comiencen a concentrarse en la música.
- Después se pondrá la sonata para dos pianos K448 de Mozart durante diez minutos, y se les pedirá que inicien a concentrarse en la melodía, creando así un efecto de relajación.
- Terminando los diez minutos, se les pedirá que abran los ojos lentamente y se incorporen de sus posiciones cómodas.
- Se les preguntará a los individuos lo que experimentaron y sintieron antes, durante y después de estar expuestos a la música clásica de dicho compositor y se les pedirá que lo anoten.

➤ **Relajación muscular progresiva:**

Ésta es una técnica que con la práctica regular además de relajarse puede hacer que el sujeto llegue a familiarizarse con cómo se expresa la tensión en su cuerpo, además de poder identificar las primeras señales de tensión en los músculos que están acompañados de estrés. Ésta técnica requiere de cuidado y observación por parte del sujeto, si se tiene algún problema médico se debe de consultar a un médico antes de realizar ésta técnica. (*American Psychological Association*, 2013).

El sujeto debe encontrar un lugar tranquilo y estar unos minutos libres sin ninguna interrupción para realizar el ejercicio, siéntese o acuéstese de la manera en la que usted se sienta cómodo/a. A continuación, afloje su ropa y quítese los zapatos para que se sienta más cómodo. Respire profundamente y relájese.

- Comience tensando todos los músculos de su cara. Haga una expresión cerrada, cierre lo más fuerte que pueda los ojos, aprieta los dientes etc. Manténgase así durante ocho segundos mientras inhala. Ahora exhale mientras relaja toda su cara y déjela completamente relajada como si estuviera durmiendo. Sienta cómo la tensión va disminuyendo poco a poco y disfrute la sensación.
- Después, tense completamente su cuello y hombros, igualmente inhala contando hasta ocho y exhale mientras se relaja.
- Finalmente continúe tensando hacia las partes inferiores de su cuerpo: pecho, abdomen, brazo derecho y después izquierdo, manos, glúteos, pierna derecha e izquierda y al final pies derecho e izquierdo.

Usted puede realizar una versión más corta de estos ejercicios enfocándose en tensar sus músculos por grupos: 1) cara, 2) cuello, hombros y brazos, 3) abdomen y pecho y 4) glúteos, piernas y pies.
(Australia Edith Cowan University, s/a).



➤ **Respiración profunda:**

Esta técnica puede parecer muy simple, pero en realidad es una de las técnicas más poderosas en cuanto a la reducción de estrés. Es muy fácil de aprender y puede practicarse en todos lados. Ésta técnica por sí sola funciona muy bien, aunque también se puede combinar con algo de aromaterapia o música relajante. Tómese un minuto para tranquilizarse y siga los siguientes pasos (Clinic Community Health Centre, 2010):

- Siéntese en un lugar cómodo con su espalda derecha. Coloque una mano en su pecho y la otra en su estómago.
- Respire por medio de su nariz, la mano en su estómago debe de elevarse junto con su estómago, así como la mano en su pecho debe de moverse muy poquito.
- Exhale por medio de su boca sacando todo el aire que pueda mientras contrae sus músculos abdominales. La mano que se encuentra en su estómago debe de hacer un movimiento como si se fuera hacia abajo, mientras que la mano que se encuentra en su pecho se puede mover solo un poquito.
- Continué las respiraciones por medio de su nariz (inhale) y su boca (exhale). Cuente lentamente mientras exhala.



➤ Visualización:

Ésta técnica es una pequeña variación de la meditación la cual ayuda al sujeto a rápidamente manejar su estrés y reducir la tensión del cuerpo. El propósito de la técnica es calmar el estrés imaginando un escenario que nos proyecte calma y paz. Puede ser una playa, bosque, nuestro lugar favorito de la infancia etc. El ejercicio se puede hacer de forma individual o con la guía de un terapeuta o música (UC Davis School of Medicine, s/a).

- Póngase en una posición cómoda. Siéntese en una silla, sillón o silla reclinable de manera en la que se encuentre cómodo y no se duerma. Cierre los ojos e inhale y exhale profundamente.
- Cuando ya se encuentre en un estado relajado, imagine el escenario más pacífico y relajante. Puede ser desde una playa disfrutando del sol y una bebida refrescante, una cabaña en medio del bosque nevado tomando un chocolate caliente a lado de una fogata, una cama gigante con muchas cobijas y leyendo un libro etc.
- Cuando ya esté imaginando perfectamente su escenario, intente involucrar sus sentidos en la actividad. ¿Cómo se ve el lugar? ¿Qué se siente? ¿Puede reconocer algún olor? ¿Puede escuchar algo?
- Usted puede quedarse imaginando el escenario por el tiempo que guste y alejarse de lo que le estresa. Al momento de querer regresar a la realidad, cuente del 10 al 1 y dígase a sí mismo que al llegar a uno usted se sentirá más calmado y refrescado.



Algunos especialistas recomiendan acompañar ésta técnica con música para poderse sumergir más en el ambiente. Igualmente se recomienda poner una pequeña alarma después de cierto tiempo por si el sujeto llegara a quedarse dormido.

Ejercicio físico

En la actualidad hacer ejercicio en casa es más fácil de lo que se imagina. Sólo basta con buscar alguna rutina en *YouTube*. Lo único que se necesita es ropa deportiva, calzado deportivo y una computadora con acceso a internet.

Canales de Youtube con rutinas de cardio:

- Gymvirtual
- LUMOWELL - Fitness - ES
- Fitness by Vivi
- Adrián Fit
- STRONG by Zumba
- The Fitness Marshall
- Blogilates



En cada uno de estos canales se encuentran rutinas para activar y fortalecer el cuerpo. Van desde ejercicios para una parte específica del cuerpo hasta rutinas de cuerpo completo, zumba, entre muchas cosas más.

Reflexión Ejercicio

¿Cuáles fueron tus canales de ejercicios favoritos de la lista?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué es lo que más trabajo te costó de la actividad?

¿Notaste cambios en tu físico/ cuerpo? ¿Cuáles?

¿Notaste cambios en tu nivel de estrés o ansiedad?

Tablero de hábitos

Anota una "X" por cada día que hayas hecho ejercicio:

1	X	5		9		13		17		21		25	
2		6		10		14		18		22		26	
3		7		11		15		19		23		27	
4		8		12		16		20		24		28	

Self-Care

➤ Mascarillas hidratantes:



Mascarilla de Aguacate y Plátano: Esta mascarilla es ideal para hidratar la piel. Solo necesitas medio aguacate, un plátano y una cucharada de miel. Se mezcla todo y se aplica en el rostro por 10 min, luego se retira con agua tibia y jabón. Se recomienda aplicar cada tercer día.



Mascarilla de avena y limón: Esta mascarilla funciona para quitar el exceso de brillo en la piel. Solo necesitarás poner en un cuenco dos cucharadas de soperas de avena, dos de yogur y dos de jugo de limón. Se mezcla todo y se aplica realizando un suave masaje, se deja 15 min. Después, se limpia sin frotar. El limón tiene un gran poder exfoliante y antibacteriano, gracias al cual podrás acabar con esos puntos negros y granos.

➤ Mascarillas exfoliantes:



Exfoliante de limón: El limón cuenta con las propiedades perfectas para exfoliar y quitar manchas de la piel, pero también puede provocar efectos contrarios. Por ello, es recomendable utilizar este producto a la noche, mezclando jugo de limón con tres cucharadas de azúcar. Antes de meterte en la cama frota tu piel dando masajes circulares sobre la piel totalmente limpia y enjuaga hasta retirarlo por completo.

Evaluación Mascarillas

Nombre/tipo de mascarilla (¡agrega más!)	Calificación	Comentarios
Mascarilla hidratante Aguacate y Plátano:	___ / 10	
Mascarilla hidratante avena y limón	___ / 10	
Mascarilla exfoliante limón	___ / 10	
	___ / 10	

Lectura

Páginas para descargar libros gratis:

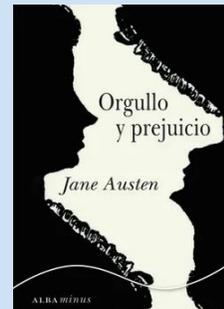
► <https://www.gutenberg.org/>

► <https://openlibrary.org/>

► <https://manybooks.net/>

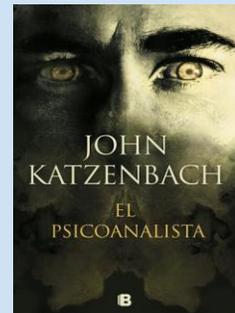
Romance:

- *Orgullo y prejuicio*, Jane Austen
- *El sendero del amor*, Nicholas Sparks
- *Artífices del azar*, Yoav Blum
- *The notebook*, Nicholas Sparks
- *Canciones y recuerdos*, Elisabet Benavent.



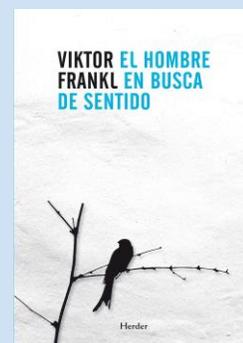
Misterio:

- *El psicoanalista*, John Katzenbach.
- *El silencio de la ciudad blanca*, Eva García
- *El silencio de los inocentes*, Thomas Harris



Psicología:

- *El hombre en busca del sentido*, Victor Frankl.
- *Sexoterapia Integral*, J. L. Álvarez - Gayou.
- *Inteligencia Emocional*, Daniel Coleman.
- *Thinking fast and slow*, Daniel Kahneman.



Evaluación Libros

Nombre	Calificación	Comentarios
<i>Orgullo y prejuicio, Jane Austen</i>	___ / 10	
<i>El sendero del amor, Nicholas Sparks</i>	___ / 10	
<i>Artífices del azar, Yoav Blum</i>	___ / 10	
<i>The notebook, Nicholas Sparks</i>	___ / 10	
<i>Canciones y recuerdos, Elisabet Benavent.</i>	___ / 10	
<i>El psicoanalista, John Katzenbach.</i>	___ / 10	
<i>El silencio de la ciudad blanca, Eva García</i>	___ / 10	
<i>El silencio de los inocentes, Thomas Harris</i>	___ / 10	
<i>El hombre en busca del sentido, Viktor Frankl.</i>	___ / 10	
<i>Sexoterapia Integral, J. L. Álvarez - Gayou.</i>	___ / 10	
<i>Inteligencia Emocional, Daniel Goleman.</i>	___ / 10	
<i>Thinking fast and slow, Daniel Kahneman.</i>	___ / 10	

Reflexión Libros

¿Cuáles fueron tus libros favoritos de la lista?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuál libro volverías a leer?

¿Cuál libro NO volverías a leer?

¿Qué libro te hizo sentir alguna emoción de manera fuerte? ¿Qué sentiste?

¿Algún libro te hizo llorar? ¿Cuál?

¿Cómo te sientes después de llevar a cabo la actividad?

Entretención Digital

Páginas para ver películas y series en línea:

►Con suscripción:

<https://www.netflix.com/>

<https://www.primevideo.com/>

<https://www.hbogo.com.br/>

<http://www.clarovideo.com/>

►Sin suscripción:

<https://cuevana3.io/>



Evaluación Películas

Nombre (¡agrega más!)	Calificación	Comentarios
<i>Monster's Inc.</i> , Pete Docter, David Silverman, Lee Unkrige (2001)	___/ 10	
<i>Buscando a Dory</i> , Andrew Stanton (2016)	___/ 10	
<i>Kung Fu Panda</i> , John Stevenson (2008)	___/ 10	
<i>Los increíbles</i> , Brad Bird (2004)	___/ 10	
<i>Atlantis</i> , Garry Trousdale (2001)	___/ 10	
<i>10 Things I Hate About You</i> , Andrew Lazar (1999)	___/ 10	

<i>Me before you</i> , Thea Sharrock (2016)	___/ 10	
<i>Ghost</i> , Jerry Zucker (1990)	___/ 10	
<i>La Teoría del todo</i> , James Marsh (2014)	___/ 10	
<i>Dirty Dancing</i> , Emile Ardolino (1987)	___/ 10	
<i>Quiero robarme a la novia</i> , Paul Weiland (2008)	___/ 10	
<i>Amigos con beneficios</i> , Will Gluck (2011)	___/ 10	
<i>How to be single</i> , Christian Ditter (2016)	___/ 10	
<i>Think like a man</i> , Tim Story (2012)	___/ 10	
<i>Como si fuera la primera vez</i> , Peter Segal (2004).	___/ 10	
<i>Antes de partir</i> , Rob Reiner (2007)	___/ 10	
<i>Los dos papas</i> , Fernando Meirelles (2019)	___/ 10	
<i>La casa del lago</i> , Alejandro Agresti (2006)	___/ 10	

<i>Patriots day</i> , Peter Berg (2016)	___/ 10	
<i>The prestige</i> , Christopher Nolan (2006)	___/ 10	
<i>The Intern</i> , Nancy Meyers, (2015)	___/ 10	
<i>White chicks</i> , Keenen Ivory (2004)	___/ 10	
<i>Just go with it</i> , Dennis Dugan (2011)	___/ 10	
<i>Más barato por docena</i> , Shawn Levy (2003)	___/ 10	
<i>Grown ups</i> , Dennis Dugan (2010)	___/ 10	
<i>El silencio</i> , John R. Leonetti (2019)	___/ 10	
<i>Seven</i> , David Fincher (1995)	___/ 10	
<i>The perfection</i> , Richard Shepard (2019)	___/ 10	
<i>El conjuro</i> , James Whan (2013)	___/ 10	
<i>The shining</i> , Stanley Kubrik (1980)	___/ 10	

<i>Mamma Mia!</i> , Phyllida Lloyd (2008)	___/ 10	
<i>La La Land</i> , Damien Chazelle (2016)	___/ 10	
<i>Burlesque</i> , Steve Antin (2010)	___/ 10	
<i>Los miserables</i> , Tom Hooper (2012)	___/ 10	
<i>Encantada</i> , Kevin Lima (2007)	___/ 10	
<i>Documental Tabú</i> , National Geographic	___/ 10	
<i>Documental Living on one dollar</i> , Chris Temple (2013)	___/ 10	
<i>Stanford Prison Experiment</i> , Zimbardo (1971)	___/ 10	
<i>Soy un asesino</i> , NETFLIX (2018)	___/ 10	
<i>Una verdad incómoda</i> , Davis Guggenheim (2006)	___/ 10	
	___/ 10	
	___/ 10	

	$\frac{\quad}{10}$	



THE OSCARS
(Covid-19 edition)

¿Cuáles fueron tus películas favoritas de la lista?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuál película volverías a ver?

¿Cuál película NO volverías a ver?

¿Qué película te hizo reír más?

¿Qué película te hizo llorar?

¿Cuál merece el premio a la Academia para la mejor película de la lista? ¿por qué?

¿Cómo te hizo sentir la actividad de maratón de películas? (Ej. estresado, relajado, ansioso, feliz, en paz, triste, etc.)

Evaluación Series

Nombre	Calificación	Comentarios
<i>Breaking bad</i> , Vince Gilligan (2008)	___/ 10	
<i>Sex Education</i> , Laurie Nunn (2019)	___/ 10	
<i>Brooklyn Nine-Nine</i> , Dan Goor (2013)	___/ 10	
<i>The Sinner</i> , Derek Simons (2017)	___/ 10	
<i>How I met your mother</i> , Craig Thomas (2005)	___/ 10	
<i>Peaky Blinders</i> , Steven Knight (2013)	___/ 10	
<i>Club de cuervos</i> , Gaz Alazraki (2015)	___/ 10	
<i>Mad Men</i> , Matthew Weiner (2007)	___/ 10	
<i>La maldición de Hill House</i> , Mike Flanagan (2018)	___/ 10	
<i>The Good Place</i> , Michael Schur (2016)	___/ 10	



¿Cuáles fueron tus series favoritas que has visto durante la cuarentena? (pueden o no estar en la lista)

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuál serie volverías a ver?

¿Cuál serie NO volverías a ver?

¿Qué serie te hizo reír más?

¿Qué serie te hizo llorar?

¿Cuál merece el premio Emmy para la mejor serie de la lista, no importa el género? ¿por qué?

¿Cómo te hizo sentir la actividad de maratón de series? (Ej. estresado, relajado, ansioso, feliz, en paz, triste, etc.)

MOOCs

➤ Plataformas en las que se puede acceder a cursos masivos online gratuitos:

coursera

U Udemy

edX

 **Khan Academy**

CREHANA



FUNDACIÓN
Carlos Slim

Repaso MOOCs

¿En qué plataforma de MOOCs decidiste buscar?

¿Qué temas de MOOCs te interesaron más?

¿A cuál MOOC decidiste inscribirte? ¿En qué consiste?

¿Cuánto tiempo dura?

Hasta el día de hoy, ¿cuál es el aprendizaje que más te ha sorprendido o impactado sobre el MOOC que estás cursando?

¿Crees que este curso o los cursos que ofrecen los MOOCs te puedan servir en un futuro?, ¿por qué? o ¿por qué no?

¿Cómo te sientes después de haber empezado/cursado un MOOC?

Herramientas y actividades Interpersonales

Dinámicas familiares

➤ Peak and pit:

Esta es una dinámica dedicada a compartir las experiencias y emociones de cada individuo dentro de un grupo. Consiste en compartir el mejor y peor momento del día para cada individuo. Las personas presentes en la dinámica se deben turnar para expresar su “Peak” (la cima de la montaña), refiriéndose a la parte más alta o positiva del día, y el “Pit” (el hoyo), el peor o más hondo instante o suceso del día. Aquellos que no tengan el turno de compartir, deben escuchar atentamente al compañero y pueden comentar cuando se haya terminado de compartir. Esta es una dinámica que debe de hacerse con respeto, ya que se basa en la comunicación y confianza. El objetivo es incentivar la comunicación eficaz, al lograr abrir un canal de comunicación seguro entre los miembros, en este caso los individuos presentes durante distanciamiento social.



Reflexión *Peak and Pit*

¿Qué te pareció esta dinámica?

¿Cómo te sentiste al participar en la dinámica?

¿Sentiste que te lograste expresar durante esta dinámica? ¿Por qué?

- Sí
- No

Durante esta dinámica, ¿pudiste saber un poco más sobre las emociones o los eventos del día de los otros participantes?

- Sí
- No

¿Se logró buena comunicación durante la dinámica?

- Sí
- No

Si volvieras a hacer esta dinámica, ¿qué cambios harías en su aplicación para mejorar la experiencia?

Comentarios finales

Calificación

___ / 10

➤ Activación grupal/en familia:

Es de suma importancia mantenerse en movimiento durante el distanciamiento social, no solo para beneficio de la salud física, sino también la salud mental. Aunque algunas personas prefieren mantenerse activos de manera individual, la activación grupal es una increíble manera de mejorar la comunicación y socialización entre individuos. Una activación grupal o familiar puede ser cualquier dinámica o actividad, que involucre a dos o más personas, con el fin de mantenerlas en movimiento y fomentando interacciones de calidad entre las personas practicando distanciamiento social en un mismo lugar. Hacer ejercicio en familia es un increíble ejemplo de activación grupal. Hacer ejercicio o mantener el cuerpo en movimiento libera neurotransmisores en el cerebro que ayudan a aliviar síntomas de ansiedad y depresión, al igual que reducir estrés. La activación también puede mejorar tus relaciones sociales. La salud y el estado emocional de un individuo puede mejorar al hacer ejercicio, y a medida que esto sucede, se puede comenzar a ver beneficios en las relaciones interpersonales. También, cuando dos individuos (o un grupo de individuos) comparten experiencias positivas juntos, la percepción de personal que se tiene del otro individuo se ve mejorada y elevada, ya que el subconsciente asocia al otro individuo con momentos positivos, beneficiando la relación entre ambos.

Ejemplos de algunas activaciones en grupo/familia:

- Ejercicio
- Yoga
- Dance Party (bailar)
- Video juegos Interactivos
 - Kinect XBox
 - Just Dance
- Wii
- Escondidas
- Búsqueda del tesoro
- Caras y Gestos
- Construir un fuerte
- Pista de obstáculos



Registro Dinámicas Familiares

Actividad Realizada	# de participantes	Calificación	Comentarios
		___/10	
		___/10	
		___/10	
		___/10	
		___/10	
		___/10	
		___/10	
		___/10	
		___/10	
		___/10	
		___/10	

ACTIVATION RECAP

¿Cuáles fueron tus activaciones favoritas que realizaste durante la cuarentena?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuál fue la que más te hizo reír?

¿En qué activación participaron el mayor número de personas?

¿Qué fue lo que más disfrutaste de hacer las activaciones en grupo?

¿Cómo te sentiste al realizar la activación?

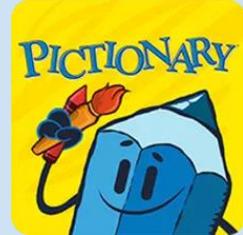
¿Volverías a hacer este tipo de actividades?

- Sí
- No

Juegos de mesa

Algunas opciones de juegos de mesa son las siguientes:

- UNO
- Monopoly
- Jenga
- Clue
- Pictionary
- Adivina quién
- Caras y gestos
- Domino
- Cards against humanity
- Risk



Juegos de mesa en línea:

<https://colonist.io/>

<https://skribbl.io/>

- Antes de comenzar a jugar, ¿cuáles son algunas reglas que pondrías para poder tener una convivencia sana al jugar con tu familia/amigos?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Cocinar

➤ Páginas de recetas fáciles de cocinar:

1. <https://www.cocinafacil.com.mx/recetario/>
2. <https://www.kiwilimon.com/recetas>
3. <https://es.tastemade.com/recetas>

➤ Algunos recetarios disponibles en Amazon son:

- *Healthy Vibes*, Grisel Robles
- *Recetario de cocina mexicana*, Diana Baker
- *Curso completo de repostería*, Carmelina Tejeda
- *Simple y vegano*, Daniel Murguía
- *Los alimentos del metabolismo acelerado*, Haylie Pomroy
- *La ciencia en la cocina y el arte de comer bien*, Pellegrino Artusi



ELIGE TUS TOP #3 RECETAS

Platillo realizado	Tiempo de preparación (min)	Calificación	Comentarios
		___ / 10	
		___ / 10	
		___ / 10	

Línea de vida



- **Instrucciones generales:**

- Materiales: álbum de fotos, estambre, piedras negras y blancas. Se puede usar otro material disponible, siempre y cuando sean dos tipos de objetos diferentes.
- A cada quien se le dará un poco de estambre y una cantidad establecida de piedras blancas y negras, se recomiendan tres de cada una.

- **Actividad:**

La familia comenzará por revisar y comentar en los álbumes de fotos, con el fin de estimular la memoria sobre los eventos relevantes de la vida de cada uno. Esta parte de la actividad se puede extender, dado que ayuda al proceso de introspección y convivencia. Después, con el estambre y las piedras que se le dio a cada persona, se generará una línea del tiempo marcada por los eventos autobiográficos más importantes. Los que tuvieron un impacto negativo deberán ser marcados con las piedras negras y los de impacto positivo con las blancas. Asimismo, se compartirán los eventos que las piedras representan, en la medida en que cada quien se sienta cómodo con ello. Esta actividad puede generar muchas emociones, por lo cual los miembros deben mantenerse receptivos y respetuosos de los límites que establezca cada persona.

- **Cierre y conclusiones:**

Durante este tiempo, se animará a los participantes a externar las experiencias internas que se tuvieron en la actividad a través de preguntas como:

- ¿Qué emociones o pensamientos identificaron durante la actividad?

Es importante también agradecer a cada quien por compartir sus experiencias y sentimientos. En caso de que alguno de los miembros necesite mayor atención para su cierre, los demás deben tratar de apoyarlo a través de la escucha activa y la contención verbal.

Reflexión Línea de vida

¿Quiénes participaron en esta actividad?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿De qué etapa(s) eran los álbumes? (prenatal, infancia, niñez, adolescencia, etc.)

¿Hubo alguna anécdota desconocida sobre alguno de los miembros? ¿Cuál?

¿Cuál fue el evento o anécdota que más les gustó?

¿Cómo se sintieron al finalizar la actividad?

¿Esta actividad ayudó a que identificaran los momentos de su vida en que han sido resilientes? ¿por qué?

- Sí
- No

¿Volverías a hacer este tipo de actividades?

- Sí
- No

Calificación

___ / 10

MOOCs en grupo*

- **Instrucciones generales:**

- Discutir sobre los intereses de la familia y negociar el tema del curso.
- Revisar las diferentes plataformas disponibles para MOOCs: Coursera, Udemy, edX, Khan Academy, Crehana, John Hopkins Courses, Fundación Carlos Slim.
- Establecer las reglas del curso: día, horario, roles, materiales y espacio de trabajo.

- **Actividad:**

Por lo general estos cursos están divididos por unidades, de manera que es más fácil delimitar las actividades que se harán en cada sesión. Estas actividades varían según el tipo y grado de dificultad del curso.

A lo largo de la actividad, es necesario mantener un clima de cooperación y empatía. Para esto, los participantes deben mantenerse receptivos ante las posibles dudas, ansiedades y emociones de los demás.

- **Cierre y conclusiones:**

Durante este tiempo, se animará a los participantes a externar las experiencias internas que se tuvieron en la actividad a través de preguntas como:

- ¿Cómo se sintieron con la sesión de hoy?
- ¿Les pareció interesante el tema/actividad?
- ¿Qué emociones o pensamientos identificaron durante la actividad?

Puede darse el caso de que la actividad no invite a la reflexión de las emociones. Si es así, se pueden hacer preguntas más relacionadas con el interés en el tema, las expectativas y resultados de la actividad o la motivación.



Reflexión MOOCs en grupo

¿Quiénes participaron en esta actividad?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Qué temas eran de interés común?

¿Qué plataforma decidieron usar?

Tema elegido: _____

Duración: _____

¿Cuáles fueron las reglas?

- Día(s): _____
- Horario(s): _____
- Materiales: _____
- Espacio de trabajo: _____

¿Fue difícil organizarse para escoger un tema y modo de trabajo? ¿por qué?

- Sí
- No

¿Volverías a hacer este tipo de actividades?

- Sí
- No

Calificación
___ / 10

Conclusiones

¿Cómo te fue al llevar a cabo las actividades del manual?

¿Cuáles son algunas de tus actividades favoritas que llevaste a cabo?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuáles fueron las actividades que más se te dificultaron?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuáles crees que son las herramientas más útiles para poder superar una situación de crisis o confinamiento?

Al reflexionar, ¿qué harías diferente si volvieras a pasar por una situación similar a la del distanciamiento social actual?

Anexos

Competencias Personales

El desarrollo personal es muy importante durante el confinamiento social, ya que, aun practicando el distanciamiento en un lugar con más personas, el tiempo a solas es clave para la convivencia sana en las casas. Existe una gran diferencia entre sentirse solo y estar a solas. La primera está ligada a un estado afectivo y emocional que se define por la percepción actual y deseada de interacción social, y la segunda es el acto o situación definida por la ausencia de interacción social. (Long & Averill, 2003).

Dentro del confinamiento o distanciamiento social, las personas disminuyen su interacción social acostumbrada, por lo que puede resultar en un sentimiento de soledad, o por el otro lado, pueden comenzar una interacción aumentada con personas con las que no solían convivir de manera constante, como son los familiares o los compañeros de casa. Cualquiera de estas dos situaciones pueden ser estresantes para el ser humano y causar problemas de adaptación mental. (Long & Averill, 2003)



En este apartado se verán diferentes habilidades y valores que ayudan a contrarrestar estos fenómenos de manera personal, como la regulación emocional, ya sea en niños o en adultos, la resiliencia, el manejo de tiempo y la percepción de eficiencia, el aprender a aprender, y el aprender a relajarse.

1. Regulación emocional en Niños y Adolescentes

El distanciamiento social puede ser particularmente difícil para los niños y adolescentes, quienes están acostumbrados a pasar mucho tiempo fuera de casa y conviviendo con sus amigos y compañeros. Asimismo, los que son niños en la actualidad tienen una gran exposición a los medios de comunicación que los bombardean de información acerca de la pandemia actual. Esto puede agrandar la ansiedad que sienten ante estar en confinamiento social, añadiendo la ansiedad que pueden sentir por sus padres que aún tienen que salir de sus casas por razones laborales o de necesidad.

Por esta razón se busca que los padres sean una herramienta para tranquilizar y ayudar a los jóvenes a comprender la situación de una manera asertiva. Para poder ayudarlos a regular sus emociones de manera sana se pueden llevar a cabo los siguientes pasos recomendados por el **Centro Canadiense para las Adicciones y la Salud Mental (Centre for Addiction and Mental Health – CAMH)**:

- Reconocer sus miedos.
- Explicar claramente el riesgo de contraer el virus y lo que pasa si se enferman.
- Describir los pasos que se están llevando a cabo por las autoridades para mantener a la familia segura.
- Asegurar que los niños también pueden contraer de manera leve el virus.
- Y discutir abiertamente cualquier pregunta que pueda surgir de parte de los niños.

También se debe de tomar en cuenta lo siguiente:

- Tratar de limitar la cantidad de información que se obtiene de televisión y redes sociales.
- Involucrar a la familia en actividades que promuevan la seguridad personal de los niños.
- Fomentar el consumo responsable de información sobre la salud a los jóvenes. Por ejemplo, si tienen una duda de algo que leyeron en línea, explicar cuáles son las fuentes que pueden ser creíbles y autoridad en el tema y cuáles no lo son. (CAMH, 2020)



2. Relajación para personas con enfermedades mentales

Surfing the Urge

Esta técnica, creada por el psicólogo Alan Marlatt, es parte de las técnicas de MSBR creadas para personas con adicciones, enfermedades mentales y físicas. Actualmente es usado por cualquier persona con alguna tensión. Ésta se basa en las sensaciones corporales comparadas con las olas debido a que va aumentando la intensidad, tiene un pico y eventualmente se desploma. Nos ayuda a estar más conscientes

de nuestra fuerza de voluntad o fortaleza para afrontar situaciones (Center for Mindfulness at the University of Massachusetts, 1979).

Los pasos para llevar a cabo esta técnica son:

- Encontrar un lugar tranquilo para dejar que su atención se enfoque en su cuerpo; es muy importante reconocer en qué zona del cuerpo siente el impulso o tensión al momento que surge.
 - o Si es complicado reconocerlo puede recordar alguna situación que se lo haya hecho sentir y asociarlo.
- Puede ser más de una zona y si es el caso, es necesario trabajar la zona en la que es más intenso y registrar las sensaciones (presión, hormigueo, calor, frío, etc).
- Reconozca el espacio que ocupa en su cuerpo y si tiene movimiento.
- Trate de describir la sensación. Es posible asociar el impulso con algún color o temperatura.
- La idea es relacionar las sensaciones con una ola. Las sensaciones son la ola y la respiración es la persona surfeando. Ponga su atención en la respiración por 1 o 2 minutos y regrese su atención al cuerpo. Si pensar mucho en esas zonas es abrumador regrese la atención a la respiración y así hasta sentir que la respiración controla la ola.

Es posible hacer esta técnica de manera rápida al sentir que nos sentimos abrumados con imaginar la ola y que podemos dominarla.



3. Regulación emocional en adultos

Las emociones juegan un rol importante en el día a día de las personas. Aunque la falta de regulación suele causar problemas en una situación normal, estos problemas pueden verse resaltados en una situación de contingencia. Sin embargo, se puede aprender a manejarlas a cualquier etapa del ciclo de vida.

Todas las personas somos capaces de reaccionar de manera emocional a situaciones que se consideran importantes para cada persona, muchas veces presentándose de manera física como con pulso cardíaco acelerado, agitación y respiración intermitente. Estas pueden ser señales de que la persona está ansiosa o estresada por la situación.

Para poder saber manejar una situación que pone al cuerpo en estrés o provoca ansiedad se deben de tomar en cuenta los siguientes aspectos: el aprendizaje emocional, la autorregulación emocional y la inteligencia emocional, que conlleva un proceso global de percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional. (Dongil Collado & Cano Vindel, 2014).

El aprendizaje emocional se refiere a la capacidad universal para aprender de una experiencia emocional. Hay distintas maneras en las que se puede desarrollar este aprendizaje: por el condicionamiento clásico, el condicionamiento operante y el aprendizaje cognitivo. Dentro del condicionamiento clásico, estímulos que antes no solían provocar una reacción emocional empiezan a hacerlo.

En el condicionamiento operante, se utilizan refuerzos o castigos para cambiar o modificar estas expresiones emocionales. Y en el aprendizaje cognitivo se adquiere una forma de interpretar y procesar la realidad introduciendo errores o sesgos que pueden potenciar emociones o reacciones de alerta. Este último se puede resumir como “cuánta más importancia le das a la amenaza, más ansiedad” (Dongil Collado & Cano Vindel, 2014).

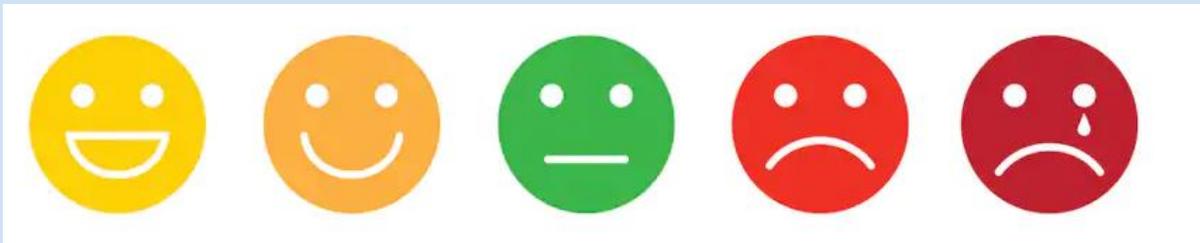
Luego está la autorregulación emocional, que es la manera en la que el ser humano utiliza diferentes estrategias o procedimientos para disminuir la intensidad de la emoción que está experimentando. Esto puede desarrollarse de estas dos maneras: la reevaluación cognitiva de estímulos antecedentes, o en la supresión de la expresión voluntaria de la emoción. En el primero se intenta reducir la ansiedad por medio de la reevaluación de las consecuencias de la amenaza, viéndolas menos dañinas de lo que se hacía en un principio. En el segundo método se bloquea la emoción para que las personas alrededor no puedan percibir la respuesta emocional resultante, y puede notarse en acciones como agitando el pie o el temblor de manos, ya que al suprimir esa emoción se activa una respuesta fisiológica adjunta. (Dongil Collado & Cano Vindel, 2014).

Dentro de la autorregulación emocional se modifica el estado emotivo para volver al estado de ánimo previo, pero al utilizar métodos no funcionales, se puede desarrollar desórdenes emocionales, trastornos mentales y físicos, entre otros. Estos métodos no favorables son: la evitación, la supresión y la represión emocional. Los métodos adaptativos que sí favorecen la regulación de emociones son: la revaloración cognitiva, el distanciamiento emocional y la regulación de la atención.

La inteligencia emocional es la capacidad para entender y manejar la realidad de manera cognitiva y racional. (Dongil Collado & Cano Vindel, 2014). El ser humano debe de ser capaz de pensar racionalmente, pero conociendo y manejando de igual manera las reacciones emocionales que utiliza para adaptarse a cualquier situación. Las emociones son mecanismos indispensables para la supervivencia del ser humano y la inteligencia para reconocerlas, ya sea en la misma persona o en la que la rodean, favorece la adaptación social y emocional. Dentro del modelo de Mayer y Salovey (1997) de inteligencia emocional existen pasos para poder llevarla a cabo.

El primero es la percepción, evaluación y expresión de las emociones:

- Se identifican las emociones en el estado físico y psicológico de la persona
- Se identifican las emociones de otras personas u objetos
- Se expresan las emociones con seguridad al igual que las necesidades que se relacionan a estos sentimientos
- Se discrimina la expresión de emociones honestas y deshonestas, exactas o inexactas.



Luego está la facilitación emocional del pensamiento:

- Se redirige y prioriza el pensamiento basado en sentimientos asociados a objetos, eventos u otras personas
- Se generan y reviven emociones para facilitar juicios o recuerdos
- Se capitalizan los cambios emocionales para tomar diferentes puntos de vista, integrando las diversas perspectivas inducidas por las emociones
- Y se usan los estados emocionales para facilitar la solución de problemas y creatividad

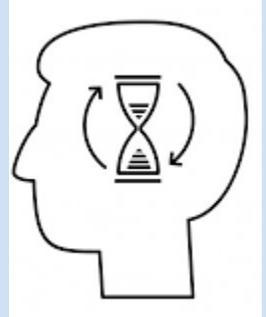
Le sigue la comprensión de las emociones:

- Se comprenden las emociones utilizando el conocimiento emocional
- Se conocen cuáles son las necesidades y deseos propias, cuáles son las personas o situaciones que causan determinados sentimientos, qué pensamientos generan estas emociones, cómo afectan al individuo y qué reacciones provocan.

Finalmente está la regulación de emociones:

- Se está abierto a los sentimientos, ya sean placenteros o desagradables
- Se escucha y reflexiona sobre las emociones propias
- Se capta, prologa o distancia de un estado emocional determinado, valorando si el significado de este es útil o informativo
- Se manejan las emociones propias y las de los demás

(Dongil Collado & Cano Vindel, 2014).



Bibliografía

- Portland Psychotherapy Team. (s.f). Riding the Wave: Using Mindfulness to Help Cope with Urges. Portland Psychotherapy Sitio web: <https://portlandpsychotherapy.com/2011/11/riding-wave-using-mindfulness-help-cope-urges/>
- Barquero Brenes, A. R. (2014). Convivencia en el contexto familiar: un aprendizaje para construir cultura de paz. *Actualidades Investigativas en Educación*, 14(1), 138-156. Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-47032014000100007
- Bertisch, S. M., Wells, R. E., Smith, M. T., & McCarthy, E. P. (2012, December 15). Use of Relaxation Techniques and Complementary and Alternative Medicine by American Adults with Insomnia Symptoms: Results from a National Survey. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3501665/>
- Brenes, A. R. B. (2014). Convivencia en el contexto familiar: un aprendizaje para construir cultura de paz. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 14(1), 1-19. Recuperado desde: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v14n1/a07v14n1.pdf>
- Campbell, D. (1991). Music: Physician for Times to Come. Quest Books Sitio web: <https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=aOdCjLHGKH0C&oi=fnd&pg=PR9&dq=don+campbell+mozart+effect&ots=5D-HhrhIkK&sig=IHdXINBmDBFBz9avVZUIKAyxRPk#v=onepage&q=don%20campbell%20mozart%20effect&f=false>
- CAMH. (2020). Talking to children about COVID-19 and its impact. *CAMH*. Recuperado Desde: https://www.camh.ca/-/media/files/camh_covid19_infosheet-talking_to_kids-pdf.pdf?la=en&hash=59AC3799BC481EC9238ECD9044A98B40C5CEA253
- Cheek, J. (2003). Using music therapy techniques to treat teacher burnout. *Journal of Mental Health Counseling* Sitio web: <http://0-search.proquest.com.millennium.itesm.mx/psychology/docview/198710483/E2E8F4BA53434CE3PQ/19?accountid=41938>
- D. C., & C. K. (2007). *Stress Management* [PDF]. Austin, Texas: The University of Texas

- at Austin. <https://www.cmhc.utexas.edu/clearinghouse/files/TI050.pdf>
- Dongil Collado, E. & Cano Vindel, A. (2014). Guía de autoayuda sobre tipos de Intervención para manejar las emociones. *Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)*. Recuperado desde: http://www.bemocion.mscbs.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_autoayuda_para_manejar_las_emociones.pdf
- ECU Counselling Service. (s/a). Relaxation and Stress Techniques (Progressive Muscle Relaxation). Edith Cowan University Sitio web: <http://intranet.ecu.edu.au/student/support/counselling/tip-sheets>
- García-Allen, J. (2020, May 10). Los 10 beneficios psicológicos de practicar ejercicio físico. Recuperado desde: <https://psicologiamente.com/deporte/10-beneficios-psicologicos-practicar-ejercicio>
- Hernández, I. (2004). Educar para la tolerancia: una labor en conjunto. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 47(191), 161-174. <https://www.redalyc.org/pdf/421/42119108.pdf>
- Jeffrey E. Barnett, Allison J. Shale. (2013). Alternative Techniques. American Psychological Association Sitio web: <http://www.apa.org/monitor/2013/04/ce-corner.aspx>
- Jenkins, J.S. (2001). The Mozart effect. *JOURNAL OF THE ROYAL SOCIETY OF MEDICINE* Sitio web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1281386/>
- Klinic Community Health Centre. (2010). Stress & Stress Management. de Klinic Community Health Centre Sitio web: <http://klinik.mb.ca/?s=stress+management>
- Long, C. R. & Averill, J. R. (2003). Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 33 (1) 21-44. Recuperado desde: https://www.researchgate.net/publication/227867774_Solitude_An_Exploration_of_Benefits_of_Being_Alone
- Max Center. (2010). MASCARILLAS CASERA El mejor cuidado para la Cara. Recuperado desde: <https://www.maxcenter.com/lifestyle/articles/mascarillas-caseras-cara/>
- Panda, S. (2014). Stress and health: Symptoms and techniques of psychotherapeutic

management. Indian Journal of Positive Psychology Sitio web: <http://0-search.proquest.com.millenium.itesm.mx/psychology/docview/1655222233/E2E8F4BA53434CE3PQ/6?accountid=41938>

Raina, D. (2014). Enhancing students' life through stress reduction exercises in yoga. Indian Journal of Positive Psychology Sitio web: <http://0-search.proquest.com.millenium.itesm.mx/psychology/docview/1614029891/E2E8F4BA53434CE3PQ/13?accountid=41938>

Sonam, D. (2012). Yoga, meditation and soothing humor: A healthy way to handle workplace stress. Indian Journal of Positive Psychology Sitio web: <http://0-search.proquest.com.millenium.itesm.mx/psychology/docview/1614159977/E2E8F4BA53434CE3PQ/4?accountid=41938>

Tineo, V. (SA). El método Tomatis y Mozart. de Filo Música Sitio web: <http://www.filomusica.com/filo85/tomatis.html>