MENTE EN calma

Lic. Bernadette Alvarez Tostado Daccarett

@bernayoga

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

Libro de Trabajo

Gracias por confiar en este programa que tiene como objetivo ayudarte a conocerte mejor para lograr la vida de tus sueño. Estoy convencida de que la felicidad es un cúmulo de decisiones diarias que tomamos para crear nuestro día. Esas decisiones cuando vienen desde la consciencia y amor crean la vida ideal. La felicidad no es un estado si no estar en calma con todos los momento que tenemos y que nos hacen crecer. Las emociones son fuente de mucha información y pueden influenciar nuestra vida. Al conocer como funciona tu cerebro tienes las herramientas más poderosas para sentirte y actuar como tu quieres. Me apasiona tanto este tema porque en lo personal me ha ayudado muchísimo a encontrar la Calma en mi vida. Entendiendo que al final cada uno de nosotros decidimos como queremos sentirnos.

Es un honor para mí acompañarte en este camino.

"La calma no es la ausencia de emoción, sino la habilidad de responder con serenidad a cualquier situación."

CON CARIÑO Y GRATITUD

Bernadette Alvarez Tostado Daccarett

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

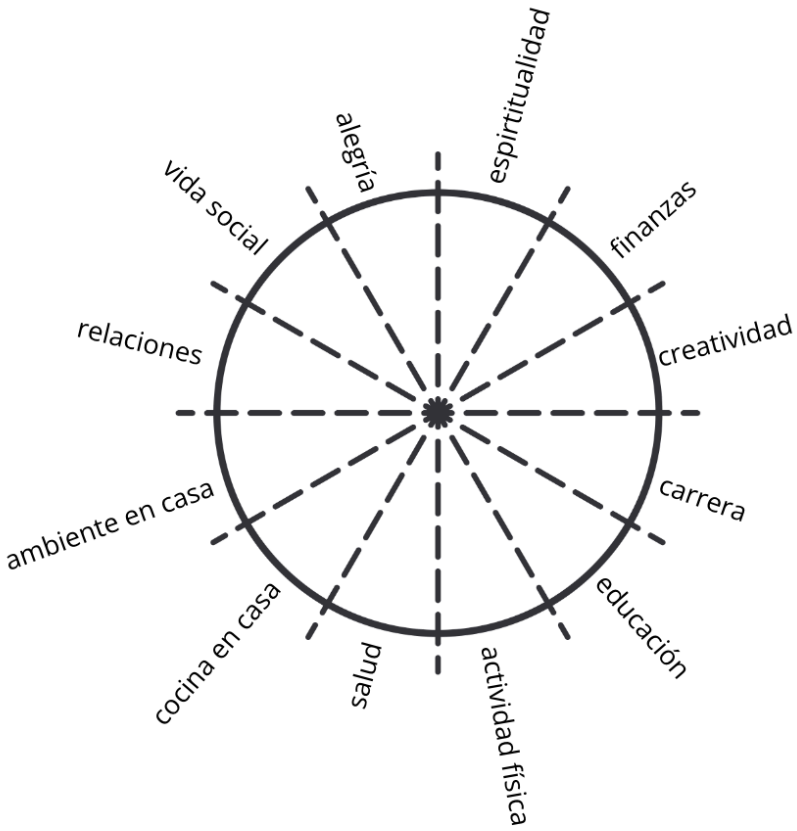
CÍRCULO DE LA VIDA

Ejercicio: evalúa tu vida para potenciar el balance

El círculo de la vida es una forma de revisar cada área de tu vida, y evaluar su nivel de calidad, para que puedas descubrir qué áreas necesitan más atención que otras. Al obtener una visión de todas las áreas de tu vida, puedes identificar dónde estás sobresaliendo y dónde hay margen de mejora. Luego descubres cómo de grande es la brecha entre dónde estás hoy y dónde quieres estar.

¿CÓMO ES TU CÍRCULO DE VIDA?

1| Coloca un punto en cada sección para indicar tu nivel de satisfacción en esa área. Un punto hacia la periferia indica satisfacción, y un punto más cerca del centro indica insatisfacción. Por ejemplo, si te sientes bien con tu salud, coloque un punto hacia el borde exterior del círculo.
2| Conecta los puntos para ver tu Círculo de la Vida.
3| Identifica tus áreas de enfoque actuales. Determina dónde pasar más tiempo y energía para cultivar el equilibrio.



BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

¿Qué áreas te cuestan más trabajo?

Plan de acción concreto para mejorar.

Incluye fecha, momento del día, cómo lo harás fácil y atractivo

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

One Page Miracle

¿Qué quiero? ¿Qué estoy haciendo para que esto suceda?

Dile a tu cerebro lo que quieres y luego tu cerebro te ayudará a adaptar tu comportamiento para conseguirlo.

Tu cerebro te ayuda a hacer realidad lo que ve. Cuando te concentras en la negatividad, te sentirás deprimido.
Si te concentras en el miedo, es probable que te sientas ansioso. Si te concentras en lograr tus objetivos, eres mucho más probabilidades de lograr sus objetivos.

Demasiadas personas se dejan llevar por los caprichos del día, en lugar de utilizar su cerebro para planificar sus vidas y cumplir con sus objetivos.
El ejercicio de motivación más poderoso que ha creado mi maestro Dr. Daniel Amen se llama One Page Miracle. Este ejercicio te ayudará a guiar sus pensamientos, palabras y acciones.
El ejercicio se concentra rápidamente y cambia la vida de muchas personas.

Instrucciones: En el siguiente formulario, escriba claramente sus objetivos principales, en las siguientes áreas:

Relaciones: pareja, amor, padres, hermanos, amigos, familia extendida.
Trabajo o escuela: clasificación y objetivos escolares y laborales a largo plazo
Dinero: objetivos financieros a corto y largo plazo
Yo: Salud física, emocional y espiritual.

En cada sección, escriba lo que es importante para usted en esa área; escribe lo que quieras, no lo que no quiero. Sea positivo y utilice la primera persona. Escribe lo que quieras con confianza y expectativa que lo harás realidad e incluye lo que estás haciendo actualmente para que esto suceda.

Trabaje en estos objetivos a lo largo del tiempo. Después de terminarlo, mira tu Milagro de una página todos los días y luego antes si haces o dices cualquier cosa, quiero que te preguntes: "*¿Mi comportamiento me está dando lo que quiero?*"

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

Si te concentras en tus objetivos todos los días, te resultará mucho más fácil adaptar tu comportamiento para conseguir lo que deseas desear. Tu vida se vuelve más consciente y gastas energía en metas que son importantes para ti. Las áreas de relaciones, escuela, trabajo, finanzas y uno mismo están separadas para fomentar una relación más enfoque equilibrado de la vida. El agotamiento ocurre cuando nuestras vidas se desequilibran y nos esforzamos demasiado en un área ignorando otra.

¿Qué quiero? ¿Qué estoy haciendo para que esto suceda?

Relaciones

Pareja/Amor

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Padres

_____

_____

_____

_____

_____

Niños

_____

_____

_____

_____

_____

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

Amigos de la familia

Trabajo/Escuela

Finanzas

Ser

Salud física

Salud emocional

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

Salud espiritual

Deja que tu cerebro te ayude a diseñar e implementar tu vida. Trabaje hacia metas que sean importantes para usted. Muchos otras personas o corporaciones están felices de decidir qué debes hacer con tu vida.
Tu cerebro recibe y crea la realidad; dale alguna dirección al diseñar tu vida.

Crea una afirmación que te recuerde en el área que más quieras trabajar. Pégala por todos lados como recordatorio. Recuerda que sea en presente y positivo como si ya estuviera pasando. Por ejemplo si quieres trabajar en tus finanzas, puedes usar “Tengo tranquilidad financiera y siempre que necesito dinero lo tengo.”

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

Conociendo mi ANSIEDAD

Me gustaría que anotaras cualquier momento en el que te sientas ansioso durante los próximos 21 días. Comienza hoy, escribe cualquier sentimiento de ansiedad que tengas hoy.

_____

_____

_____

_____

_____

Cuando sientas ansiedad, tómate un momento para reflexionar y responde estas preguntas:

¿En qué estaba pensando justo antes de que me diera la ansiedad?

¿Qué cosas o ideas estaban pasando por mi cabeza en ese momento?

¿Estaba pensando en lo que realmente quería que sucediera?

Si no logras identificar qué causó la ansiedad, puede anotar lo que ha comido en las últimas 24 horas. ¿Tomó azúcar, alcohol o cafeína? ¿Se olvidó de comer o no comió suficientes proteínas? A veces, ciertos alimentos o cosas que suben su azúcar en la sangre pueden hacer que se sienta ansioso.Espero que esto te resulte más fácil de relacionar.

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

Ejercicio para la ANSIEDAD

Para la ansiedad aguda:

Cuando tengas ansiedad, piensa que ya pasaron 15 minutos después de que este momento y fue totalmente EXITOSO del evento.

Para prevenir la ansiedad:

Cuando no tengas ansiedad, elije algunos momentos clave cada día para imaginar activamente la finalización exitosa de sus actividades diarias. ¡Esto reconfigura tu cerebro!

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

Conciencia corporal ante la ansiedad

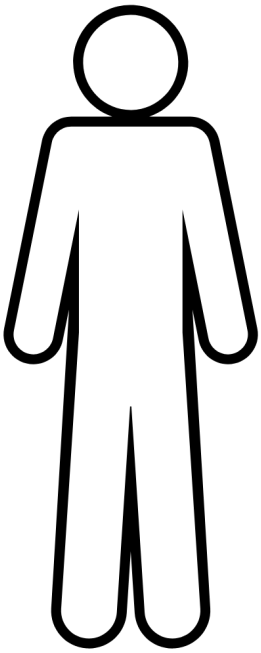
Utiliza esta hoja de trabajo para ayudarte a ser más consciente de tus sensaciones físicas cuando experimentes ansiedad. Reconocer en qué parte de tu cuerpo sientes ansiedad es el primer paso para controlarla.x

Identifica sensaciones físicas

La ansiedad puede hacer que tu cuerpo reaccione de muchas maneras; activa la respuesta al estrés de tu cuerpo (sistema parasimpático o de "lucha o huida"). Mira la lista de formas en que tu cuerpo podría responder cuando se sienta ansioso. Coloca una "marca" en cualquier síntoma que hayas experimentado en esos momentos.

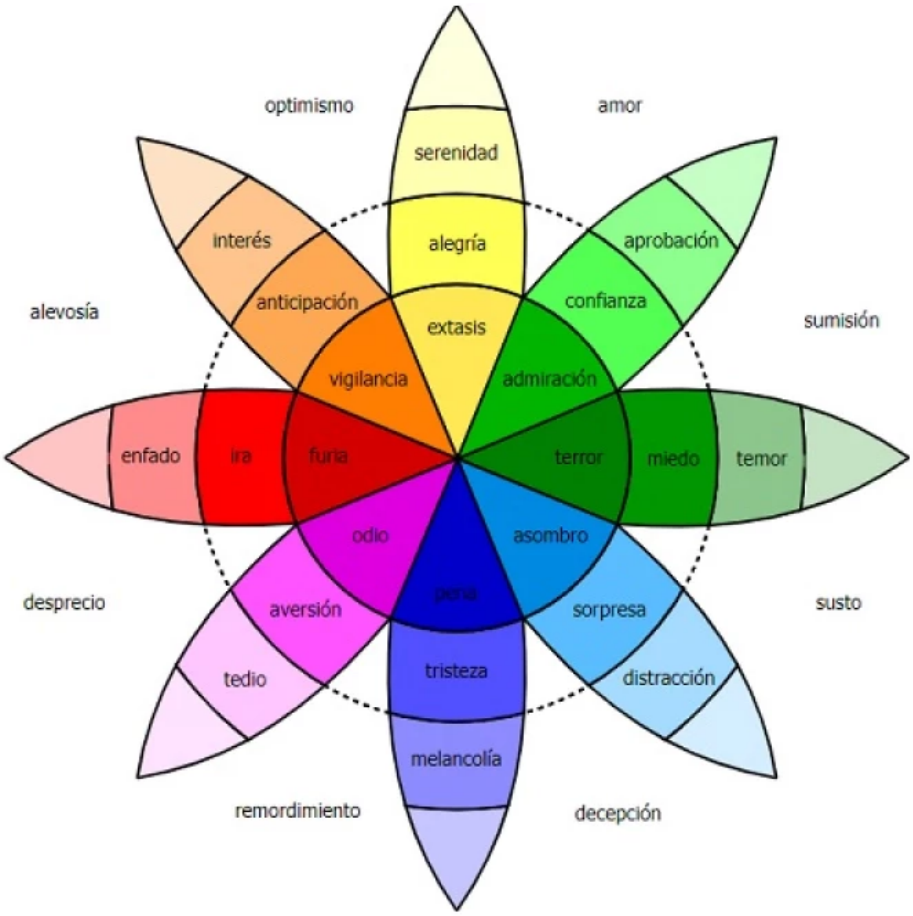
- ☐ Latidos cardíacos rápidos o palpitaciones
- ☐ Dificultad para respirar u opresión en el pecho
- ☐ Dolores de cabeza
- ☐ Sudoración / Temblores
- ☐ Malestar estomacal o náuseas
- ☐ Mareos o aturdimientos
- ☐ Escalofríos o sofocos

En la figura, sombrea las zonas donde sientes ansiedad con mayor frecuencia. Utiliza diferentes colores para representar diferentes sensaciones o niveles de intensidad.



Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

Rueda de las Emociones de Robert Plutchik



Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

EJERCICIO: CHECKLIST EMOCIONAL

El primer paso para conocer nuestras emociones es nombrarlas para poder usarlas a nuestro favor. Encuentra un lugar tranquilo y selecciona las emociones que vives más constante en tu vida.

- Admiración
- Aceptado
- Agresivo
- Alienada
- Asombrado
- Divertido
- Enojado
- Molesto
- Apático
- Apologético
- Molesto
- amargo
- Feliz
- Negrita
- Aburrido
- Calma
- Competente
- Confiado
- Confuso
- Desprecio
- De maniático
- Encantado
- Privado
- Desaprobación
- Desconectado
- Desanimado
- Deshonrado
- Disgustado
- Distraído
- Eufórico
- Avergonzado
- Empoderado
- Vacío
- Exasperado
- Agotado
- Temor
- Afortunado
- Agradecido
- Afligido
- Guardado
- Indefenso
- Esperanzado
- Impaciente
- Independiente
- Inspirado

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

- Interesado
- Vigorizado
- Irritado
- Alegre
- Juzgado
- Odio
- Letárgico
- Solitario
- Amor
- Descuidado
- Entumecido
- Paralizado
- Optimista
- Pacífico
- Pensativo
- Pesimista
- Potente
- Furioso
- Receptivo
- Rejuvenecido
- Alivio
- Remordimiento
- Inquieto
- Triste
- Satisfecho
- Seguro
- Sensible
- Sereno
- Avergonzado
- Conmocionado
- Tímido
- Sumisa
- Sorprendido
- Sospechoso
- Terror
- Confiado
- Incómodo
- Elevado
- Vigilante
- Cansado
- Preocupado

¿Cómo te hacen sentir estas emociones constantes?

_____

_____

_____

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

¿Qué acciones o comportamientos siguen después de sentir las emociones más fuertes que tienes?

_____

_____

_____

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

Ejercicio de Exploración de Partes

sistema de psicoterapia de Internal Family Systems (IFS)

Paso 1: Preparación

Encuentra un lugar tranquilo donde puedas relajarte y no ser interrumpido. Siéntate o acuéstate cómodamente y cierra los ojos. Tómate un momento para respirar profundamente y centrarte.

Paso 2: Conexión Interna

Comienza a enfocarte en tu interior. Pregúntate: "¿Qué partes de mí están presentes en este momento?". Permítete sentir cualquier emoción o pensamiento que surja sin juzgarlos. Simplemente observa.

Paso 3: Identificación de Partes

Nombrar las Partes: Piensa en las diferentes partes de ti mismo que surgen. Pueden ser voces internas, emociones o aspectos de tu personalidad. Intenta darles un nombre o una descripción. Por ejemplo: "El Crítico", "El Protector", "El Niño Interior", etc.

_____

_____

_____

Escuchar a las Partes: Pregunta a cada parte: "¿Qué necesitas de mí?" o "¿Cuál es tu preocupación?". Tómate un momento para escuchar lo que cada parte tiene que decir. Anota cualquier mensaje o sentimiento que recibas.

_____

_____

_____

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

Paso 4: Reflexión

Después de escuchar a tus partes, reflexiona sobre lo siguiente:

¿Cómo se siente cada parte?

¿Qué crees que está tratando de protegerte o ayudarte?

¿Hay alguna parte que sientas que necesita más atención o cuidado?

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

_____

_____

_____

Paso 5: Integración

Imagina cómo sería tener una conversación con todas tus partes. ¿Cómo pueden trabajar juntas para tu bienestar? Considera cómo puedes darles espacio y validación en tu vida diaria.

Paso 6: Registro

Escribe tus reflexiones en un diario. Anota las partes que identificaste, lo que aprendiste de ellas y cómo te sientes al respecto.

Cierre

Al finalizar, tómate un momento para agradecer a tus partes por compartir. Respira profundamente y vuelve lentamente al presente.

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

ESTRÉS Y ACCIONES O HÁBITOS

Todos experimentamos estrés. Nuestra relación con el estrés puede influenciar nuestros hábitos y acciones. Saca tu libreta y piensa en la última vez que experimentaste estrés.

Escribe usando el recuadro de abajo:

1. Lo que te estresó
2. Las emociones que desencadenó
3. ¿Cómo reaccionaste?
4. ¿Qué síntomas en tu cuerpo sentiste?
5. Emociones o pensamientos después de tu reacción
6. Esas reacciones, emociones y pensamientos ¿fueron útiles o te dañaron? ¿cómo?

Estrés o Desencadenante:

Emociones:	Comportamientos:
Síntomas Físicos:	Emociones / Pensamientos:

- Útil
- Dañino ¿Cómo?

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

FECHA_____

DIARIO

Al iniciar el día, antes de ver el celular

Afirmación del Día

_____

3 cosas por las que estás agradecido(a)

_____
_____
_____

Al terminar el día, antes de dormir sin ver tele o celular después

Algo que me hizo aprender

_____
_____

Algo que me hizo sonreír

_____
_____

Lo que más agradezco de hoy es

_____
_____

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

MIS LIMITES Y ESTABLECIENDO CLARIDAD EN ELLOS

¿Cuáles son mis límites mis conflictos?

¿Por qué los establezco?

¿Cuáles son mis valores y metas?

¿Mis límites me ayudan a conectar con mis valores y metas?

¿Mis metas y límites son claros y específicos?

Mis Límites	Más Claridad

¿Qué estrategias vas intentar esta semana?

¿Cómo ser relacionan estos límites a otros aspectos de tu vida?

¿Cómo vas a procurar alcanzar estas metas?

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

MI CAJA DE HERRAMIENTAS EMOCIONALES

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado

BERNADETTE
psicología, neurociencia, & mindfulness

CONECTA
AFIRMA
LIBERA
MUÉVETE
AMA

@bernayoga

Derechos Reservados Bernadette Alvarez Tostado