

PEEAAR



PSICOLOGÍA PRÁCTICA PARA EL BIENESTAR

ESPACIO DE REFLEXIÓN



PEEAAR



Cofinanciado por
la Unión Europea



PEEAAR

PEEAAR

PSICOLOGÍA PRÁCTICA PARA EL BIENESTAR
ESPACIO DE REFLEXIÓN PERSONAL

AUTORES

RUBÉN E. TABARÉS LENGÓ

JUDIT CASTAÑEDA ARIAS (MÓDULO 3)

FERNANDO PANIAGUA BLANC (MÓDULO 7)

Equipo PEEAAR - Psicología práctica para el bienestar [2025]



PEERAR



MÓDULO 1 COMPRENDIENDO LAS EMOCIONES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (EL CORAZÓN)

☐ Ejercicio 1: Identificando Mi Ciclo Emocional.

Piensa en un momento reciente en el que experimentaste una emoción intensa (como enfado, alegría, tristeza o miedo) ¿Cuál fue el estímulo o disparador de esa emoción?

¿Qué percepción inicial tuviste del evento?

Analiza las etapas utilizando las siguientes preguntas para descomponer el ciclo emocional que experimentaste:

¿Qué cambios físicos notaste en tu cuerpo (ritmo cardíaco, respiración, etc.)?

¿Qué pensamientos vinieron a tu mente?

¿Cómo expresaste la emoción? (Ejemplo: ¿Hablaste con alguien, lloraste, te quedaste callado?)

Reflexión final:

¿La emoción disminuyó con el tiempo?



¿Hubo un momento en el que reevaluaste la situación o modulaste tu reacción inicial? ¿Cómo influyó esto en el desenlace?

¿Qué aprendiste sobre ti mismo a través de este proceso?

☐ Ejercicio 2: Explorando Mi Ruta Emocional.

Elige un evento cotidiano:

Piensa en una situación típica en la que tiendes a reaccionar de manera automática (por ejemplo, sentirte frustrado en el tráfico, discutir con alguien cercano o recibir una crítica).

Describe las dos rutas:

Ruta rápida (amígdala): ¿Qué reacción automática sueles tener?

¿Qué pensamientos o acciones acompañan esta reacción inmediata?

Ruta lenta (corteza prefrontal): Si te dieras un momento para pensar antes de reaccionar, ¿qué evaluación más consciente podrías hacer de la situación?

¿Qué crees que cambiaría si usaras esta ruta más lenta?



Plan de acción:

Escribe una estrategia para detenerte y evaluar antes de reaccionar en futuras situaciones similares. Por ejemplo: "Cuando sienta ira, tomaré 3 respiraciones profundas antes de responder."

❑ Ejercicio 3: Gestión Emocional en 4 Pasos.

Elige una emoción reciente:

Reflexiona sobre una situación en los últimos días que haya generado una emoción significativa (por ejemplo, frustración, alegría, enojo o ansiedad). Descríbela brevemente:

Paso 1. Identificación de la emoción:

¿Qué nombre le das a esta emoción? Consulta el emocionario (anexo 2) si lo necesitas.

¿Qué señales físicas o pensamientos notaste al experimentar esta emoción? (Por ejemplo, aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada, pensamiento repetitivo).

Paso 2. Regulación de la intensidad emocional:

Si la emoción fue intensa, ¿qué estrategias utilizaste o podrías haber utilizado para calmarte? Ejemplo: Respiración profunda, distracción momentánea, hablar con alguien de confianza, escribir tus pensamientos...

¿Cómo impactaron estas estrategias en tu estado emocional?



Paso 3. Análisis de la información:

¿Qué mensaje te estaba enviando esta emoción?

¿Qué valores, necesidades o situaciones estaban en juego?

¿La emoción fue proporcional a la situación o pudo haber estado influida por factores previos?

Paso 4. Tomar decisiones y actuar:

¿Cómo elegiste actuar frente a esta emoción?

Si pudieras regresar a la situación, ¿cambiarías algo en tu forma de reaccionar o actuar? ¿Qué harías diferente y por qué?

Reflexión final.

Escribe una breve conclusión sobre lo que aprendiste al descomponer esta experiencia emocional en 4 pasos. ¿Cómo podrías aplicar esta práctica en otras áreas de tu vida para gestionar emociones de manera más efectiva?



MÓDULO 2

ENTENDIENDO EL PENSAMIENTO Y LAS CREENCIAS (LA MENTE)

☐ Ejercicio 1: Identificación y transformación de distorsiones cognitivas.

Identifica un momento de malestar reciente. Piensa en una situación en la que hayas experimentado emociones negativas intensas (ejemplo: frustración, ansiedad, tristeza)
¿Qué ocurrió exactamente?

Registra tu pensamiento automático. ¿Qué pensamiento surgió en ese momento?

Detecta la distorsión cognitiva.
Utiliza esta lista del Anexo 3 para identificar qué distorsión puede estar presente:

Cuestiona el pensamiento. Responde a estas preguntas:
¿Este pensamiento es completamente cierto?

¿Qué evidencia tengo para sostenerlo?

¿Qué otras explicaciones posibles existen?



PEERARR

¿Cómo cambiaría mi percepción si pensara de otra manera?

Reestructura el pensamiento.

Escribe un pensamiento más realista y equilibrado basándote en el análisis anterior.

☐ **Ejercicio 2: Transformación de creencias limitantes en potenciadoras.**

Reflexiona sobre una meta personal. Piensa en una meta que desees alcanzar, pero que sientas que algo te frena.

Identifica la creencia limitante.

¿Qué pensamientos tengo al intentar lograr esta meta?

¿Hay alguna frase recurrente que me impida avanzar?



PEERAR

Cuestiona la creencia.

¿Esta creencia es siempre verdadera?

¿Qué experiencias demuestran lo contrario?

¿Qué pasaría si creyera algo diferente?

Sustituye la creencia limitante. Reformula la creencia en algo más potenciador.

Refuerza la nueva creencia.

Escribe tu nueva creencia potenciadora en un lugar visible y repítela diariamente. Busca ejemplos que demuestren su veracidad.



MÓDULO 3

AUTOCUIDADO Y BIENESTAR PERSONAL (EL CUERPO)

☐ Ejercicio 1. Autoreflexión.

Imagina que tu cuerpo es un coche que te acompañará toda la vida. Responde las siguientes preguntas en un pequeño escrito o en una conversación con un compañero:

¿Cómo describirías el estado actual de tu "vehículo" (tu cuerpo)? ¿Está bien cuidado, necesita mantenimiento, está funcionando al límite?

¿Qué tipo de "combustible" le estás dando (alimentación, descanso, actividad física, autocuidado emocional)?

Si pudieras hacerle un "mantenimiento" hoy, ¿qué cambios pequeños implementarías para mejorar su rendimiento y duración?

☐ Ejercicio 2. Mi relación con el ejercicio.

Responde las siguientes preguntas.

¿Cómo ha sido tu relación con el ejercicio hasta ahora? ¿Lo has visto más como una obligación o como una actividad placentera?

¿Alguna vez has notado mejoras en tu estado de ánimo después de moverte? Describe alguna experiencia en la que te hayas sentido mejor tras hacer ejercicio.

¿Qué obstáculos suelen impedir que hagas actividad física con regularidad? (Falta de tiempo, desmotivación, no encontrar una actividad que te guste, etc.)



¿Qué cambios podrías hacer para ver el ejercicio como un aliado para tu bienestar en lugar de una carga?

☐ Ejercicio 3: Mi plan de movimiento personalizado.

Basado en lo aprendido, **diseña** un plan de acción que se adapte a tu vida y preferencias. Contesta estas preguntas para definir tu estrategia:

¿Qué tipo de actividad disfruto o creo que podría disfrutar más? (Ejemplo: caminar, bailar, yoga, nadar, etc.)

¿Cuánto tiempo realista puedo dedicarle? (Ejemplo: 10 minutos diarios, 30 minutos tres veces por semana, etc.)

¿Qué estrategias puedo usar para mantenerme motivado/a? (Ejemplo: escuchar música mientras me muevo, hacerlo con un amigo, usar una aplicación de seguimiento, etc.)

¿Cómo puedo incluir más movimiento en mis actividades diarias sin que me tome tiempo extra? (Ejemplo: subir escaleras, caminar mientras hablo por teléfono, estirarme mientras veo televisión, etc.)

¿Cómo sabré que estoy progresando y sintiéndome mejor? (Ejemplo: mayor energía, mejor estado de ánimo, mejor descanso, etc.)



□ Ejercicio 4: Mi relación con la comida.

Tómate unos minutos y responde mentalmente (o por escrito si lo prefieres) a estas preguntas:

¿Cómo describirías tu alimentación actual en pocas palabras? (Ejemplo: equilibrada, caótica, rápida, emocional, consciente, etc.).

¿Qué alimentos consumes con más frecuencia? (Ejemplo: caseros, ultraprocesados, frutas y verduras, comida rápida, etc.).

Cuando comes, ¿sueles hacerlo con calma o con prisa?

¿Disfrutas lo que comes?

¿Qué tan seguido comes por hambre real y qué tan seguido comes por estrés, aburrimiento o costumbre?

Después de comer, ¿cómo te sientes normalmente? (Ejemplo: con energía, cansado, satisfecho, con antojos, pesado, etc.).

Si pudieras hacer un pequeño cambio en tu alimentación desde hoy, ¿cuál sería?

Toma una decisión ahora mismo: Piensa en una acción sencilla que podrías implementar a partir de hoy para mejorar tu alimentación sin que sea un sacrificio. Algo tan simple como **"hoy voy a tomar más agua"** o **"voy a comer con más calma"** ya es un gran paso.



❑ Ejercicio 5: Mi relación con el sueño.

Tómate unos minutos y responde mentalmente (o por escrito si lo prefieres) a estas preguntas:
¿A qué hora sueles irte a dormir entre semana? ¿Y los fines de semana?

¿Cuántas horas duermes, de media, cada noche? ¿Crees que es suficiente?

¿Cómo te sientes al despertar por las mañanas? ¿Descansado o cansado?

¿Qué cosas sueles hacer antes de tu hora de dormir (uso del teléfono, tareas, preocupaciones, etc.)?

¿Tienes alguna rutina antes de dormir? ¿Crees que te ayuda a descansar mejor?

¿Has notado si dormir poco o mal afecta tu estado de ánimo o rendimiento?

¿Qué haces cuando no puedes dormir con facilidad?

¿Tienes un espacio cómodo y tranquilo para dormir? ¿Hay algo que mejorarías?

¿Cómo influye el uso de pantallas en tu sueño?

¿Qué cambios podrías hacer para dormir mejor y sentirte con más energía al día siguiente?



□ Ejercicio 6: "Pausa de 5 minutos para el presente".

Esta breve práctica te invita a hacer una pausa consciente y reconectar con el momento presente. No necesitas experiencia previa, solo la disposición de regalarte cinco minutos para volver a ti. El ejercicio está pensado para ayudarte a calmar la mente, relajar el cuerpo y observar con más claridad cómo te sientes, sin juicios ni exigencias. A continuación, te damos los pasos a seguir:

- 1. Encuentra un lugar tranquilo.** Si es posible, siéntate o recuéstate en un espacio donde puedas estar cómodo y sin interrupciones durante 5 minutos.
- 2. Cierra los ojos.** Esto ayuda a reducir las distracciones visuales y permite que tu atención se enfoque en el interior.
- 3. Haz una respiración profunda.** Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos, sostén la respiración durante 4 segundos y luego exhala suavemente por la boca durante 4 segundos. Repite esto 3 veces.
- 4. Enfócate en el momento presente.** Presta atención a lo que estás sintiendo ahora, sin juzgarlo. Nota cualquier tensión en tu cuerpo y permite que se libere al exhalar. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo, y cómo tu cuerpo se relaja con cada exhalación.
- 5. Observa tus pensamientos.** Sin aferrarte a ellos, simplemente nota los pensamientos que llegan a tu mente. Reconócelos y deja que pasen, regresando tu atención a tu respiración y las sensaciones de tu cuerpo.
- 6. Abre los ojos.** Después de los 5 minutos, abre lentamente los ojos y date un momento para notar cómo te sientes. ¿Hay algo diferente en tu cuerpo o en tu mente?

¿Te sientes más relajado?

¿Te es más fácil conectar con el presente ahora que has practicado este pequeño ejercicio?

Intenta incorporar este tipo de pausas en tu día para crear más momentos de calma y presencia. Este ejercicio te permitirá desconectar brevemente del estrés diario y reconectar con tu cuerpo y mente, mejorando tu bienestar emocional de manera simple y rápida.



MÓDULO 4 AUTOCONOCIMIENTO (YO Y MIS HERRAMIENTAS)

□ Ejercicio 1: Explorando mi Autoconcepto.

Escribe 2 o 3 de las afirmaciones más importantes sobre ti en cada uno de los siguientes ámbitos:

Físico. Por ejemplo: *"Me gusta mi sonrisa", "Creo que debería hacer más ejercicio".*

Emocional. Por ejemplo: *"Soy una persona sensible", "A veces me cuesta gestionar el estrés".*

Intelectual. Por ejemplo: *"Aprendo rápido", "Me cuesta concentrarme por mucho tiempo".*

Social. Por ejemplo: *"Disfruto estar con amigos", "Me cuesta hablar en público".*

Laboral o académico. Por ejemplo: *"Soy responsable en mi trabajo", "A veces dudo de mis habilidades".*

Escribe 6 afirmaciones generales sobre tu autoconcepto. Estas pueden ser reflexiones más amplias sobre cómo te percibes en general.

Por ejemplo: *" Soy una persona que se esfuerza por mejorar " , " A veces me exijo demasiado", "Soy alguien que intenta ver lo positivo en las cosas".*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

¿Crees que alguna de las afirmaciones del ejercicio 1 o 2 pertenece a alguna de las formas de autoconcepto desadaptativo que hemos visto? Si es así, ¿a cuál?



□ Ejercicio 2: Identificación y reemplazo de ideas limitantes.

Piensa en alguna situación desafiante para ti y trata de extraer las creencias que te limitan contestando a las siguientes preguntas.

Situación:

¿Qué creencia surge cuando enfrente esa situación desafiante?

¿De qué manera esta creencia influye en mis decisiones y acciones?

¿Cómo se formó esta creencia en esta situación? ¿Fue influenciada por un fracaso pasado, la crítica de alguien cercano o la comparación con otras personas?

¿Es esto un hecho comprobable o solo una suposición?

¿Existen pruebas en contra de esta creencia?

¿Diría esto mismo a un amigo en mi situación?

Reformula esa creencia y trata de reemplazarla por una afirmación más realista y saludable reflejando una perspectiva más equilibrada.



□ Ejercicio 3: Entrenando la gestión emocional triangular.

Piensa en una situación que te haya molestado recientemente. Puede ser algo pequeño, como una conversación incómoda, o algo más grande, como un estrés por el trabajo.

Identifica tus pensamientos. ¿Qué estás pensando en ese momento?

Identifica tus emociones. ¿Qué sientes? Tal vez tristeza, ansiedad o frustración.

Identifica tu comportamiento. ¿Cómo actúas por esos pensamientos y emociones?

Intervén en uno de los tres puntos (pensamientos, emociones o comportamiento).

Reflexiona después. ¿Cómo han cambiado tus emociones, pensamientos o comportamientos después de hacer este ejercicio?



MÓDULO 5

HABILIDADES SOCIALES PARA RELACIONES SALUDABLES

□ Ejercicio 1: Construyendo Mensajes Asertivos.

Recuerda una situación reciente en la que te hayas sentido incómodo(a) o en la que te costó expresar lo que pensabas o sentías. Puede ser un desacuerdo con un amigo, un malentendido en el trabajo o un momento en el que no te sentiste escuchado(a).

Describe brevemente la situación de manera objetiva, evitando juicios o interpretaciones personales.

Reflexiona sobre tus emociones:

¿Cómo te sentiste en ese momento?

¿Cómo expresaste (o no expresaste) esos sentimientos?

¿Crees que podrías haberlo comunicado de una manera más asertiva?

Redacta el mensaje asertivo para la situación anterior siguiendo la estructura enseñada en la lección:

Llamado de atención (si es necesario).

Descripción objetiva de la situación.

Expresión de tus sentimientos.



Explicación de la consecuencia.

Propuesta o petición concreta.

Cierre positivo.

Reflexiona sobre el impacto:

¿Cómo crees que habría cambiado la situación si hubieras usado este mensaje asertivo en el momento?

¿Cómo te sentirías aplicándolo en una situación futura?

¿Qué desafíos crees que podrías enfrentar al intentar comunicarte de esta manera?

☐ **Ejercicio 2: Identificando Relaciones Tóxicas y su Impacto en el Bienestar Emocional.**

Reflexiona sobre tus relaciones actuales. Piensa en vínculos que mantienes en distintos ámbitos de tu vida: familia, amistades, pareja o trabajo.

Responde las siguientes preguntas:

¿Has sentido que alguna relación te genera más malestar que bienestar?

¿Has experimentado alguno de los patrones mencionados en la lección (falta de respeto, control, manipulación, dependencia, etc.)?



¿Cómo te sientes emocionalmente después de interactuar con esa persona?

Analiza el impacto de esta relación en tu vida:

¿Has notado cambios en tu estado de ánimo, autoestima o nivel de ansiedad debido a esta relación?

¿Cómo influye en tu bienestar emocional y físico?

¿Sientes que puedes ser tú mismo/a en esta relación sin temor a críticas o represalias?

Piensa en posibles acciones para mejorar la situación:

¿Crees que podrías establecer límites más claros con esta persona? ¿Cómo lo harías?

Si la relación es demasiado dañina, ¿has considerado la posibilidad de distanciarte? ¿Qué pasos podrías tomar para proteger tu bienestar?

¿Qué estrategias de autocuidado podrías implementar para fortalecer tu bienestar emocional?

Escribe una reflexión final sobre lo que has aprendido en este ejercicio y establece un compromiso contigo mismo/a para priorizar tu salud emocional en tus relaciones.



MÓDULO 6 GESTIONANDO PROBLEMAS COTIDIANOS

❑ Ejercicio 1: Resolución de problemas en la vida cotidiana.

El objetivo de este ejercicio es que pongas en práctica el modelo de resolución de problemas que acabamos de aprender en este módulo. Reflexiona sobre un problema reciente o uno que estés enfrentando actualmente y sigue los 6 pasos.

1. Define el problema:

Reflexiona sobre un desafío o dificultad que estés enfrentando en este momento. Tómate un momento para escribirlo con claridad. Recuerda que un problema bien definido es el primer paso para encontrar una solución.

Desafío:

Pregúntate:

¿Qué es exactamente lo que me preocupa o lo que no está funcionando?

¿Cómo afecta mi vida diaria?

¿Es este un problema real o es más una interpretación mía de la situación?

2. Analiza la situación:

¿Por qué ha surgido este problema?

¿Depende de mí, o hay factores externos que lo están provocando?

¿Qué consecuencias tiene a corto y largo plazo si no lo resuelvo?



3. Genera posibles soluciones:

En esta etapa, piensa en varias soluciones posibles. No descartes ninguna idea, por más pequeña o poco convencional que te parezca. Cuantas más alternativas consideres, mayores serán tus probabilidades de encontrar una solución efectiva. Escribe todas las posibles soluciones que se te ocurran, sin juzgarlas aún.

4. Evalúa y elige la mejor opción:

Ahora que tienes varias soluciones en mente, evalúa las ventajas y desventajas de cada una. Reflexiona sobre las preguntas siguientes:

¿Cuál de estas soluciones parece más realista y alcanzable?

¿Cuáles son las consecuencias de cada opción a corto y largo plazo?

¿Qué recursos (tiempo, dinero, energía, etc.) necesitaría para llevarla a cabo?

Elige la solución que consideres más adecuada para tu situación.

5. Implementa la solución elegida:

Es hora de poner en práctica tu solución. Desglósala en pasos pequeños y manejables si es necesario. Define lo que vas a hacer y cuándo lo vas a hacer. Sé específico y asegúrate de tomar acción. Anota los pasos que seguirás para implementar la solución y establece un plazo para cada uno.



6. Evalúa el resultado:

Después de haber implementado la solución, tómate un momento para reflexionar sobre cómo funcionó. Hazte las siguientes preguntas:

¿Funcionó la solución como esperaba?

¿Puedo mejorar algo en el proceso?

Si la solución no fue efectiva, ¿qué ajustes puedo hacer? ¿Qué otra alternativa podría probar?

Reflexión final:

Al completar este ejercicio, reflexiona sobre lo siguiente:

¿Cómo te sentiste al seguir un modelo estructurado para resolver un problema?

¿Qué aprendiste de este proceso en términos de cómo manejar problemas futuros?

¿Cómo crees que este enfoque puede ayudarte a reducir el estrés y aumentar tu resiliencia ante las dificultades?

☐ Ejercicio 2: Tomar decisiones desde tus valores.

Identifica una decisión pendiente o una reciente que te haya resultado difícil. Puede ser algo grande o pequeño, personal, laboral o familiar. Elige una situación concreta que quieras analizar con más profundidad.



Paso 1: Reflexiona sobre tus valores y objetivos. Escribe tus reflexiones brevemente. Intenta ser honesto contigo mismo, sin juzgarte.

¿Cuáles son los valores más importantes para ti en esta situación? (Ej.: justicia, crecimiento, tranquilidad, lealtad, independencia, etc.)

¿Qué objetivo a corto, medio o largo plazo te gustaría alcanzar con esta decisión?

¿Esta decisión te acerca o te aleja de tus metas personales?

Paso 2: Haz un análisis de pros y contras de las opciones que estás considerando.

Opción A

- Pros:
- Contras:

Opción B

- Pros:
- Contras:

(Puedes añadir más opciones si las tienes. Trata de incluir tanto consecuencias prácticas como coherencia con tus valores).

Paso 3: Explora el componente emocional y la incertidumbre.

¿Qué emociones aparecen cuando piensas en cada opción? (Ej.: miedo, alivio, tristeza, entusiasmo, duda...)



PEEARR

¿Estás dejando que alguna emoción pese demasiado en tu decisión?

¿Cuál y por qué?

¿Qué nivel de incertidumbre estás dispuesto a aceptar en este momento?

¿Puedes dividir esta decisión en pasos más pequeños para reducir la carga emocional o la confusión?

Conclusión: Elige con conciencia.

A la luz de todo lo anterior, ¿cuál es la opción que más se alinea con tus valores y tus objetivos?

¿Qué necesitas para ponerla en práctica? (Tiempo, apoyo, información, espacio, etc.)

¿Cuándo darás el primer paso?

Reflexión final:

¿Qué has descubierto sobre ti mismo al realizar este ejercicio?

¿Cómo te ayuda esta técnica a tomar decisiones con mayor claridad y confianza?

¿Crees que este enfoque puede ayudarte a reducir el malestar o la confusión que sueles sentir cuando tienes que tomar decisiones importantes?



□ Ejercicio 3: ¿Cómo estás gestionando tu tiempo?

Haz un análisis de tu día a día.

Durante uno o dos días, lleva un registro de cómo utilizas tu tiempo. Puedes hacerlo por bloques de 30 o 60 minutos. No es necesario que sea perfecto, simplemente anota las actividades que realizas a lo largo del día.

¿A qué dedicas más tiempo?

¿Cuánto tiempo estás invirtiendo en actividades realmente importantes?

¿Cuánto se va en tareas que podrías delegar, eliminar o hacer más rápido?

Identifica tus ladrones de tiempo.

Piensa en las distracciones más frecuentes que interrumpen tu flujo de trabajo o tus momentos de descanso.

¿Cuáles son tus principales distracciones diarias? (Ej.: redes sociales, notificaciones, multitarea, interrupciones externas...)

¿Qué emociones suelen acompañar a esas distracciones? ¿Aburrimiento, ansiedad, necesidad de evasión?

¿Qué podrías hacer para reducir o gestionar mejor esas interrupciones?

Evalúa tus prioridades con la Matriz de Eisenhower.

Elige un día típico o una jornada próxima y clasifica las tareas que tengas pendientes en los siguientes cuadrantes:

Urgente e importante (hacer de inmediato):

Importante pero no urgente (planificar):

Urgente pero no importante (delegar si es posible):

Ni urgente ni importante (eliminar o reducir):



¿Qué descubres al organizar tus tareas de esta manera? ¿Estás dedicando demasiado tiempo a lo urgente y poco a lo verdaderamente importante?

Prueba una técnica de gestión del tiempo.

Anota cómo te sientes al implementarla y qué efectos notas en tu productividad o tu nivel de estrés

- Técnica Pomodoro (trabajar en bloques de 25 minutos + descansos).
- Regla de los dos minutos (hacer de inmediato lo que tarda menos de 2 min).
- Establecer bloques de tiempo sin interrupciones para tareas clave.

Reflexión final:

¿Qué has aprendido sobre tu manera de gestionar el tiempo?

¿Qué ajustes te gustaría hacer a partir de ahora?

¿Cómo crees que una mejor gestión del tiempo puede influir en tu bienestar y tu capacidad para afrontar los retos diarios?



MÓDULO 7

COMPETENCIAS DE CONEXIÓN Y EXPRESIÓN HUMANA

-SENTIR Y EXPRESAR MEDIANTE EL ARTE Y LA NATURALEZA-

☐ Ejercicio 1: Naturaleza y emoción. La afectación de la naturaleza sobre nuestro estado y comportamiento emocional.

Objetivo: A partir de una aproximación consciente, reconocer y sentir cómo la naturaleza afecta de manera positiva el estado emocional y favorece un comportamiento más equilibrado.

Realiza una aproximación física a un entorno natural (bosque, parque, playa, sendero, etc.). En silencio, focaliza la atención en uno de los sentidos cada cinco o diez minutos: observa colores, formas, luces y sombras; escucha los sonidos del ambiente; huele la tierra, las flores o el aire; toca la textura de la corteza de un árbol o el agua si hay cerca.

Registra, durante la fase final del ejercicio y de manera individual, siéntate en silencio por unos minutos y observa y analiza registrar de manera individual las sensaciones, emociones, pensamientos. Si se estima necesario, se pueden escribir o dibujar.

Detecta si se ha producido un cambio en tu estado emocional y, en caso afirmativo, trata de observar en qué ha consistido ese cambio.

Cuestiona qué ha variado y cómo ha mejorado tu estado emocional:

¿Me siento mejor?

¿Se ha reducido mi nivel de estrés y ansiedad?

¿He conseguido aumentar mi relación con el momento presente?

¿Cuáles has sido mis pensamientos concretos durante la aproximación?



□ Ejercicio 2: Arte y emoción. El potencial del arte como herramienta para gestionar, canalizar y mejorar nuestro estado y comportamiento emocional.

Artes plásticas y emoción; "Dibuja tu emoción"

Objetivo: este ejercicio sirve para tomar conciencia de nuestras emociones y, de este modo, poder transformarlas en algo tangible y reflexionar sobre cómo gestionarlas. Se ha demostrado que la práctica de las artes plásticas reduce la ansiedad y mejora el bienestar emocional.

Selecciona una emoción con la que te sientas particularmente conectado (tristeza, rabia, alegría, miedo, etc.). Una vez realizado lo anterior y sin necesidad de representación figurativa, dibuja libremente usando solo los colores y las formas que sientes que representan esa emoción.

Detecta si el hecho de dibujar esta emoción ha servido para reducir tu forma de observarla y ha contribuido a convertirla en algo tangible y concreto y, por ende, más fácilmente observable y abordable.

Cuestiona:

¿Qué colores se eligieron?

¿Qué formas aparecieron?

¿La emoción cambió a lo largo del proceso de creación?

Música y emoción: "Escucha y refleja"

Objetivo: este ejercicio es útil para reconocer y gestionar emociones complejas, ofreciendo un espacio seguro para explorar y procesar sentimientos profundos. También puede utilizarse para liberar tensiones y reducir la ansiedad.

Selecciona una pieza musical (preferentemente instrumental) y escúchala con un alto nivel de atención y concentración, sin distracciones. Después de la escucha, **escribe o dibuja** lo que la música te ha hecho sentir. Finalmente y aunque estés solo, **expresa** en voz alta tu interpretación emocional de la pieza musical.



Detecta si el ejercicio te ha ayudado a reconocer, aproximarte y gestionar emociones personales que desconocías o que tenías serias dificultades para abordar. Junto con esto, trata de observar y analizar si realmente a través de la música has podido acercarte a nuevos aspectos emocionales que desconocías o que, al menos, no trabajabas de manera consciente con anterioridad.

Cuestiona:

¿Qué pieza musical elegiste y por qué?

¿Qué emoción prevalente te generó la pieza musical?

¿La emoción cambió a lo largo del proceso de escucha?

¿Existía una predisposición previa hacia esa emoción o, por el contrario, surgió un estado emocional inesperado durante la escucha?

¿Cuál fue el grado de profundidad del estado emocional y la reflexión en torno a la emoción prevalente que se alcanzó a través de la música?

Literatura y emoción: "Conflicto narrativo, conflicto personal".

Objetivo: Conseguir a través de un proceso de escritura terapéutica una exploración emocional efectiva, que permita organizar pensamientos y dar sentido a experiencias pasadas, además de fomentar la autorreflexión y el autoentendimiento individual.

Selecciona un momento de tu vida en el que hayas experimentado una emoción especialmente intensa y significativa (tristeza, alegría, miedo, amor, asco, sorpresa, etc.) y, tratando de pensar lo menos posible, déjate llevar y escribe un texto breve sobre ese momento, sin censura ni preocupaciones estilísticas. En la medida de lo posible, usa metáforas, imágenes sensoriales o personajes particulares que asalten su mente para expresar esa emoción de una manera simbólica.

Detecta el tono emocional y la temática abordada durante el ejercicio, tratando de observar y reconocer si el texto incluye y/o aborda emociones personales en el desarrollo narrativo o en las representaciones simbólicas del mismo. A partir de lo anterior, intenta analizar y aislar los procesos, preocupaciones y traumas emocionales que se reflejan en el en la trama del texto y que, de alguna manera, se relacionan con tu vida cotidiana. Por último, intenta observar cuál es el desenlace del desarrollo narrativo del texto escrito y si, en el mismo, se incluye alguna posible solución a los problemas o conflictos emocionales presentados.

Cuestiona:

¿Cuál es el tono emocional de mi texto literario y por qué he optado por ese y no otro?



¿Qué me vincula al protagonista de mi texto? ¿Tiene algo que refleje mi personalidad o mi comportamiento emocional?

¿Qué conflicto narrativo es el más relevante en mi texto y cómo lo interpreto?

¿Se relaciona de alguna manera con mi vida personal?

¿Se consigue resolver el conflicto narrativo presentado en mi texto durante el desenlace del mismo? En caso afirmativo, ¿cómo se resuelve?

¿Se puede trasladar esta resolución o algún tipo de adaptación de la misma a tu vida real?

Artes escénicas y emoción: "El personaje emocional".

Objetivo: Permitir, a través del teatro, la autoexploración y el autoentendimiento de nuestras emociones y estados emocionales desde una perspectiva externa, posibilitando y facilitando su abordaje, aceptación y manejo consciente.

Selecciona una emoción con la que te sientas conectado (por ejemplo, frustración, miedo, felicidad, amor, etc.) y crea un personaje que exprese y represente de forma prioritaria y clara esa emoción. A través de la improvisación, debes actuar y representar la emoción de tu personaje. Durante la actuación, explora cómo el personaje se mueve, cómo habla, siente y reacciona ante diferentes situaciones y conflictos que le planteas.

Detecta y reflexiona sobre la emoción que seleccionaste y el personaje que utilizas para representarla, tratando de ver si existe una vinculación y/o explicación personal que explique tus elecciones. Observa con detenimiento y de manera analítica cómo reacciona tu personaje frente a los conflictos que le planteas durante la representación y la manera en que este se relaciona con los mismos. Pon especial atención a su capacidad para abordar estos conflictos desde la emoción seleccionada y evalúa la pertinencia de sus estrategias. Realiza un proceso de reflexión final que observe la relación entre el personaje creado y tú mismo, tratando de analizar tanto los aspectos negativos como positivos del mismo para, en último término, despuntar aspectos y estrategias emocionales utilizables y descartables en tu vida real.

Cuestiona:

¿Qué emoción has utilizado para abordar la construcción de mi personaje y por qué esa y no otra?



PEERAR

¿Quién y cómo es el personaje que has seleccionado?

¿Qué has aprendido sobre la emoción a través del personaje?

¿A qué conflictos emocionales he decidido enfrentar a mi personaje?

¿se relacionan de alguna manera con mis conflictos personales?

¿Los pudo resolver el personaje?

¿Hubo cambios en la forma en que te sentiste al final de la actuación?

¿Fueron para mejor o para peor?

En caso afirmativo, ¿ estos cambios se relacionan con la resolución afirmativa o negativa del conflicto central del personaje y cómo esta sucedió?



MÓDULO 8 INTEGRACIÓN Y HÁBITO

☐ Ejercicio 1: ¿Qué quiero cambiar en mi vida hoy?

Dedica unos minutos a escribir con honestidad sobre algún aspecto de tu vida que te gustaría transformar. Puede ser un hábito, una actitud, una forma de relacionarte o algo que influye en tu bienestar.

¿Qué aspecto de mi vida siento que necesita un cambio?

¿Por qué deseo hacer este cambio?

¿Cómo me afecta mantenerme como estoy?

¿En qué etapa del ciclo del cambio me encuentro actualmente? Marca con una X la opción que mejor refleje tu situación actual:

- Toma de conciencia
- Reflexión y aprendizaje
- Acción inicial
- Repetición y ajuste
- Mantenimiento
- Recaída



PEEEARR

¿Qué señales me indican que estoy en esta etapa?

¿Qué recursos personales, herramientas o apoyos tengo para seguir avanzando?

¿Qué obstáculo o dificultad podría aparecer en este camino?

¿Cuál podría ser mi próximo paso concreto?

¿Qué me gustaría recordarme a mí mismo/a si más adelante me cuesta mantener este cambio?
(Ejemplo: una frase, una motivación, un aprendizaje)



□ Ejercicio 2: Planificación para sostener mi proceso de cambio.

Piensa en tu proceso de cambio y responde a estas preguntas para crear un plan personalizado que te ayude a sostenerlo.

¿Cuáles son las principales herramientas (como la revisión periódica, autoevaluación compasiva o rituales simbólicos) que quiero incorporar para acompañar mi proceso? Describe cómo y cuándo las usarás.

¿Qué hábitos o rutinas puedo crear para hacer revisiones regulares de mis avances?

Propón un plan sencillo para estas revisiones (por ejemplo, cada semana, cada mes, en qué momento del día, con qué preguntas o criterios).

¿Cómo puedo practicar la autocompasión cuando me sienta frustrado o ante una recaída?

Piensa en frases o actitudes que te ayuden a mantener una actitud amable contigo mismo.

¿Qué ritual personal o simbólico me gustaría establecer para cerrar etapas y abrir nuevas oportunidades?

Describe la actividad y cómo te ayudará en tu crecimiento personal.

¿A quién puedo acudir cuando necesite apoyo o motivación?

Identifica personas, grupos o espacios que puedan acompañarte en este proceso.

¿Qué pasos concretos puedo dar en la próxima semana para empezar a poner en práctica este plan?



□ Ejercicio 3: Construye tu Kit de Anclajes Personales.

Reflexiona sobre los momentos en que te has sentido bien contigo mismo y responde a estas preguntas para identificar tus anclajes personales.

¿ Qué frase, palabra o mensaje significativo quiero tener siempre presente para motivarme?

¿ Qué objeto, imagen o símbolo puedo elegir para representar ese mensaje o emoción? Puede ser algo que ya tengas o que puedas crear.

¿ Qué práctica sencilla (respiración, escritura, meditación, etc.) puedo usar para reconectar rápidamente con mi bienestar en momentos difíciles?

¿ Qué canción o tipo de música me ayuda a sentirme positivo/a o energizado/a?

¿ Dónde y cómo organizaré estos anclajes para tenerlos siempre accesibles?

¿Qué compromisos me hago para usar regularmente este kit en mi día a día?



□ Ejercicio 4: Mis hábitos, mi identidad en construcción.

1. Tomando conciencia de mis hábitos actuales.

Piensa en un día típico tuyo. Enumera al menos tres hábitos que repites con frecuencia sin pensarlo demasiado.

(Por ejemplo: revisar el móvil al despertar, comer frente a una pantalla, evitar conversaciones incómodas, etc.)

- 1.
- 2.
- 3.

¿ Cómo crees que estos hábitos influyen en tu bienestar emocional y mental?

(Por ejemplo: "Me genera ansiedad empezar el día viendo noticias", "Comer apurado me desconecta del momento presente", etc.)

2. Eligiendo un hábito a transformar.

Elige uno de los hábitos anteriores que te gustaría cambiar o mejorar. Escríbelo aquí:

Ahora reflexiona: ¿cuál crees que es la señal, la rutina y la recompensa que conforman este hábito?
(Si lo necesitas, piensa en un ejemplo concreto en el que hayas repetido este hábito.)

Señal (¿qué lo dispara?): Rutina(¿qué haces?): Recompensa(¿qué obtienes?):

3. Rediseñando tu hábito.

Propón una nueva rutina más saludable que puedas implementar cuando aparezca esa señal, y que te ofrezca una recompensa similar:



PEERAR

Nueva rutina:

¿Qué necesitas para facilitar esta nueva conducta?

(Por ejemplo: recordatorios, apoyo de alguien, preparar el entorno...)

4. Conectando con tu identidad.

Piensa ahora en la persona que deseas ser y completa esta frase: Quiero ser una persona que...

¿Cómo te ayudaría el nuevo hábito a acercarte a esa versión de ti mismo o de ti misma?

5. Primer paso concreto.

¿Cuál sería el primer paso pequeño, específico y realista que podrías dar esta semana para empezar a integrar ese nuevo hábito?

(Por ejemplo: preparar mi diario junto a la cama, silenciar notificaciones por la noche, salir a caminar después del almuerzo, etc.)

¿Cuándo lo harás? ¿Qué día y a qué hora aproximada?



☐ Ejercicio 5: Plan rápido para un nuevo hábito.

¿Qué hábito quieres incorporar? Hazlo pequeño y concreto (Ejemplo: tres respiraciones conscientes después de sentarte a trabajar) Versión pequeña de tu hábito:

¿A qué rutina diaria lo vas a asociar?
(Ejemplo: después de lavarte los dientes, al terminar de comer...)

¿Qué recordatorio usarás? (Post-it, alarma, imagen...)

¿Qué cambio harás en tu entorno para facilitarlo? (Ejemplo: dejar el libro a la vista, guardar el móvil...)

¿Cómo vas a registrar tu progreso de forma amable?
(Ejemplo: anotar cómo te sentiste, marcarlo en un calendario...)

Frase de compromiso. Escribe la tuya:
(Me estoy cuidando al construir este hábito, paso a paso)



PEERAR



ideas al servicio de la naturaleza

WWW.NATURGEIS.COM

AUTORES

RUBÉN E. TABARÉS LENGÓ
JUDIT CASTAÑEDA ARIAS (MÓDULO 3)
FERNANDO PANIAGUA BLANC (MÓDULO 7)
Equipo PEEAAR - Psicología práctica para el
bienestar [2025]

NATURGEIS

DAVID SANTOS GONZÁLEZ
CEO y Cofundador NATURGEIS SL
Telf. 658 521 203
www.naturgeis.com