



# Practica la PAUSA

Maneja tus emociones.

Para edades  
entre 13 y 18



## ¿Qué es una pausa?

Cuando hacemos una pausa como en un juego, en la música o en un video, todo se detiene.

¿No sería bueno si pudiéramos hacer una pausa o detener las cosas que ocurren a nuestro alrededor, solo el tiempo suficiente para tomar una profunda respiración?

Cuando nos sentimos tristes, preocupados o con miedo, podríamos actuar de una manera desagradable y pensar y hacer cosas que nos pudieran hacer sentir mal. Podríamos, hasta estar convencidos de que la gente está enojada con nosotros, y hacer comentarios desagradables en la publicación de un amigo, o pasar el tiempo solos en nuestra habitación en lugar de pasar tiempo con la familia.

Pero cuando hacemos estas cosas, usualmente significa que sentimos algo en lo profundo de nuestro ser.

**Si nos detenemos y pensamos en lo que estamos sintiendo y comprendemos el por qué nos estamos sintiendo así, podemos escoger cambiar lo que pensamos, lo que hacemos y lo que queremos ser y eso puede cambiar la manera en que nos sentimos.**

No se trata de fingir algo que no sentimos; sino de tomar tiempo para elegir un pensamiento, una acción o para cambiar lo negativo a positivo. Practica la pausa.

Los budistas la llaman la "Pausa Sagrada" que consiste en: explorar el momento entre un sentimiento y una reacción para elegir lo que vendrá viene después.

Requiere práctica. Es difícil detenerse cuando tenemos sentimientos tan fuertes, pero si aprendemos a hacer una pausa y pensamos en lo que sentimos, podemos cambiar la forma en que pensamos, actuamos o como queremos ser.

Y eso puede hacer que nos sintamos mejor.

# ¿Por qué nos sentimos diferentes ahora?

Durante el COVID-19, perdimos algunas cosas muy importantes. No vimos mucho a nuestra familia o amigos. No pudimos ir a la escuela. Algunos de nosotros perdimos gente que amábamos.

Nuestros cuerpos y mentes tuvieron que hacer todo tipo de cambios. El cambio es difícil y puede hacernos sentir muy incómodos. Cuando nos sentimos incómodos podríamos también sentirnos tristes, enojados o confundidos.

Estos sentimientos son normales y todos nos sentimos así. Practicar la pausa, pensar en lo que sentimos y en el porqué, y elegir sentirnos mejor, puede ayudar a que todos nos sintamos más fuertes y más felices.



# ¿Cómo practicamos la pausa?

**Practicar la pausa** no es solo forzarnos a cambiar un pensamiento negativo ("No me gusta esto") por un pensamiento, positivo ("Me gusta esto"). Esa manera de pensar positivo no funciona porque el pensamiento "positivo" no es real, es falso y tu no lo crees. Practicar la pausa es elegir pensar, actuar o ser diferente, como si fuera totalmente cierto, para ti, así que de esa manera lo vas a creer.



## Escenario 1: Cómo cambiar un pensamiento

Te sientes cansado y no quieres levantarte de la cama. Te duermes durante las clases en línea y parece que no te puedes concentrar. Sientes que hay algo que no está bien contigo, y eso te hace sentir triste y retraído (aislado, solitario).



### **Pausar.**

Haz una pausa y pregúntate por qué estás tan cansado. Te das cuenta de que no solo estás cansado sino que también te sientes triste.



### **Pensar.**

Reconoce que estás triste debido a la pandemia y no por algo que esté mal en ti.



### **Tomar acción.**

Elige cambiar tus pensamientos negativos sobre ti mismo y sobre lo que vas hacer cuando termine la pandemia por pensamientos positivos.



### **Ser.**

Cambiar tus pensamientos te ayuda a entusiasmarte ante el futuro y a recuperar tu energía.

Hacer una pausa y pensar en lo que estás sintiendo, incluso cuando te sientas bien, hace que sea más fácil reconocer y ver lo que estás sintiendo cuando las cosas se ponen incómodas. Una vez que entiendas lo que sientes, puedes cambiar tu sentimiento y ayudarte a estar mejor.



## Escenario 2: Cómo cambiar una acción

Un amigo publica algo en las redes sociales, que te hace enojar. Reaccionas instintivamente usando el emoji de la cara enojada y luego respondes con un comentario furioso que lleva a una larga y amarga discusión con tu amigo.



### **Pausar.**

Después de que veas la publicación que te molesta, haz una pausa por un momento y piensa en lo que estás sintiendo.



### **Pensar.**

Date cuenta que no estás enojado con tu amigo sino frustrado porque no has podido pasar tiempo con tus amigos desde hace mucho.



### **Tomar acción.**

Elige enviarle un mensaje de texto a tu amigo y pregúntale si quiere reunirse virtualmente.



### **Ser.**

Reunirte con tu amigo te hace sentir mejor y ya no te sientes tan frustrado.

*El simple hecho de cambiar un pensamiento, una acción o una forma de ser puede hacer la diferencia.*



# ¿Cómo cambiamos nuestros sentimientos?

Hay tres maneras de cambiar nuestros sentimientos, podemos cambiar:



## Lo que pensamos

**Reconocer** tu reacción (pensamiento)

**Observar** las emociones y el comportamiento que origina esa reacción

**Planea** un pensamiento, reacción o respuesta diferente

**Ejecutar** cambios positivos y practicar una y otra vez



## La forma en que actuamos

**Controlar** tu respiración

**Responder** y prestar atención al momento presente

**Escuchar** tus pensamientos y sentimientos

**Relajarte** y estar consciente de cómo se siente tu cuerpo



## Lo que queremos ser

**Conectar** con la gente

**Aceptar** lo que está pasando a tu alrededor

**Razonar** y usar tus pensamientos/razonamiento para tomar tus decisiones en lugar de usar tus emociones

**Participar** activamente y vivir el momento

# Escritura emocional

**Una vez que encuentras la manera de hacer una pausa, lo más difícil de hacer es identificar lo que estás sintiendo.**

Para empezar, intenta hacer un ejercicio de escritura emocional.

La escritura emocional consiste en escribir todo lo que te venga a la mente durante un tiempo determinado. Nadie leerá esto, solo tú, así que puedes decir cualquier cosa. No importa que no tenga sentido. No te preocupes por la puntuación o la ortografía. Haz dibujos para resaltar lo que estás pensando.

Coloca un cronómetro por 10 minutos y deja que todo lo que tengas en tu mente quede plasmado en un papel. Cuando el cronómetro se pare, detente. Lee todo lo que has escrito y responde a las siguientes preguntas.

1. ¿Qué estabas sintiendo mientras escribías?
2. ¿Qué pensamiento, acción o forma de ser podría cambiar la forma en que te sentías?

Repite esta actividad durante cuatro días seguidos y luego guarda tu diario hasta la semana siguiente. Después, escribe durante otros cuatro días seguidos. Haz esto por dos semanas.

Al final de las dos semanas, tira tu diario. Rompe las páginas y sigue adelante, pero libérate de los sentimientos que has sacado. Después de acostumbrarte a reconocer lo que sientes y cómo este sentimiento se refleja en tus pensamientos, será más fácil reconocer tus sentimientos e identificar maneras de hacer cambios positivos.



*Los estudios han demostrado que la escritura emocional o escritura improvisada y cronometrada, pueden ayudarte a liberar sentimientos que tal vez ni siquiera sabías que tenías.*



# Escritura emocional

## Semana 1 - Día 1

**Pon un cronómetro por 10 minutos...**

Usa la siguiente página para escribir todo lo que te venga a la mente. Nadie leerá esto, solo tú, así que puedes decir cualquier cosa. No importa que no tenga sentido. No te preocupes por la puntuación o la ortografía. Haz dibujos para resaltar lo que estás pensando. Deja que todo lo que tengas en tu mente quede plasmado en un papel.

**Cuando el cronómetro se pare, detente.**

Lee lo que has escrito y responde a estas dos preguntas:

¿Qué estabas sintiendo mientras escribías?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué pensamiento, acción o forma de ser podría cambiar la forma en que te sentías?

---

---

---

---

---

---

---

---

<i>Fecha</i>	
--------------	--

Lined writing area consisting of horizontal lines for text entry.

# Escritura emocional

## Semana 1 - Día 2

**Pon un cronómetro por 10 minutos...**

Usa la siguiente página para escribir todo lo que te venga a la mente. Nadie leerá esto, solo tú, así que puedes decir cualquier cosa. No importa que no tenga sentido. No te preocupes por la puntuación o la ortografía. Haz dibujos para resaltar lo que estás pensando. Deja que todo lo que tengas en tu mente quede plasmado en un papel.

**Cuando el cronómetro se pare, detente.**

Lee lo que has escrito y responde a estas dos preguntas:

¿Qué estabas sintiendo mientras escribías?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué pensamiento, acción o forma de ser podría cambiar la forma en que te sentías?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Escritura emocional

## Semana 1 - Día 3

**Pon un cronómetro por 10 minutos...**

Usa la siguiente página para escribir todo lo que te venga a la mente. Nadie leerá esto, solo tú, así que puedes decir cualquier cosa. No importa que no tenga sentido. No te preocupes por la puntuación o la ortografía. Haz dibujos para resaltar lo que estás pensando. Deja que todo lo que tengas en tu mente quede plasmado en un papel.

**Cuando el cronómetro se pare, detente.**

Lee lo que has escrito y responde a estas dos preguntas:

¿Qué estabas sintiendo mientras escribías?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué pensamiento, acción o forma de ser podría cambiar la forma en que te sentías?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Escritura emocional

## Semana 1 - Día 4

**Pon un cronómetro por 10 minutos...**

Usa la siguiente página para escribir todo lo que te venga a la mente. Nadie leerá esto, solo tú, así que puedes decir cualquier cosa. No importa que no tenga sentido. No te preocupes por la puntuación o la ortografía. Haz dibujos para resaltar lo que estás pensando. Deja que todo lo que tengas en tu mente quede plasmado en un papel.

**Cuando el cronómetro se pare, detente.**

Lee lo que has escrito y responde a estas dos preguntas:

¿Qué estabas sintiendo mientras escribías?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué pensamiento, acción o forma de ser podría cambiar la forma en que te sentías?

---

---

---

---

---

---

---

---



<i>Fecha</i>	
--------------	--

# Escritura emocional

## Semana 2 - Día 1

**Pon un cronómetro por 10 minutos...**

Usa la siguiente página para escribir todo lo que te venga a la mente. Nadie leerá esto, solo tú, así que puedes decir cualquier cosa. No importa que no tenga sentido. No te preocupes por la puntuación o la ortografía. Haz dibujos para resaltar lo que estás pensando. Deja que todo lo que tengas en tu mente quede plasmado en un papel.

**Cuando el cronómetro se pare, detente.**

Lee lo que has escrito y responde a estas dos preguntas:

¿Qué estabas sintiendo mientras escribías?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué pensamiento, acción o forma de ser podría cambiar la forma en que te sentías?

---

---

---

---

---

---

---

---

<i>Fecha</i>	
--------------	--

# Escritura emocional

## Semana 2 - Día 2

**Pon un cronómetro por 10 minutos...**

Usa la siguiente página para escribir todo lo que te venga a la mente. Nadie leerá esto, solo tú, así que puedes decir cualquier cosa. No importa que no tenga sentido. No te preocupes por la puntuación o la ortografía. Haz dibujos para resaltar lo que estás pensando. Deja que todo lo que tengas en tu mente quede plasmado en un papel.

**Cuando el cronómetro se pare, detente.**

Lee lo que has escrito y responde a estas dos preguntas:

¿Qué estabas sintiendo mientras escribías?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué pensamiento, acción o forma de ser podría cambiar la forma en que te sentías?

---

---

---

---

---

---

---

---

<i>Fecha</i>	
--------------	--

Lined writing area with horizontal lines.

# Escritura emocional

## Semana 2 - Día 3

**Pon un cronómetro por 10 minutos...**

Usa la siguiente página para escribir todo lo que te venga a la mente. Nadie leerá esto, solo tú, así que puedes decir cualquier cosa. No importa que no tenga sentido. No te preocupes por la puntuación o la ortografía. Haz dibujos para resaltar lo que estás pensando. Deja que todo lo que tengas en tu mente quede plasmado en un papel.

**Cuando el cronómetro se pare, detente.**

Lee lo que has escrito y responde a estas dos preguntas:

¿Qué estabas sintiendo mientras escribías?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué pensamiento, acción o forma de ser podría cambiar la forma en que te sentías?

---

---

---

---

---

---

---

---

<i>Fecha</i>	
--------------	--

# Escritura emocional

## Semana 2 - Día 4

**Pon un cronómetro por 10 minutos...**

Usa la siguiente página para escribir todo lo que te venga a la mente. Nadie leerá esto, solo tú, así que puedes decir cualquier cosa. No importa que no tenga sentido. No te preocupes por la puntuación o la ortografía. Haz dibujos para resaltar lo que estás pensando. Deja que todo lo que tengas en tu mente quede plasmado en un papel.

**Cuando el cronómetro se pare, detente.**

Lee lo que has escrito y responde a estas dos preguntas:

¿Qué estabas sintiendo mientras escribías?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué pensamiento, acción o forma de ser podría cambiar la forma en que te sentías?

---

---

---

---

---

---

---

---



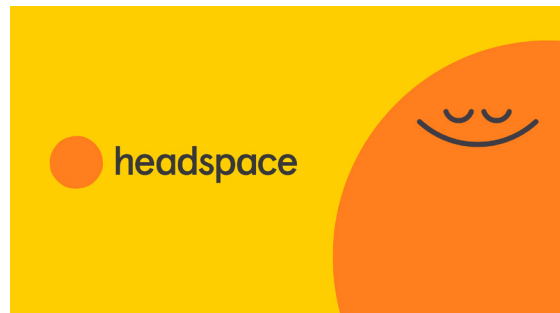
Fecha	
-------	--

# Escritura emocional

**¿Te ha sido útil este ejercicio? La escritura emocional se puede hacer en cualquier momento. Otra herramienta útil es hacer un diario. Escribe como te sientes y haz un seguimiento de tus emociones en un diario o consulta estas aplicaciones gratuitas.**



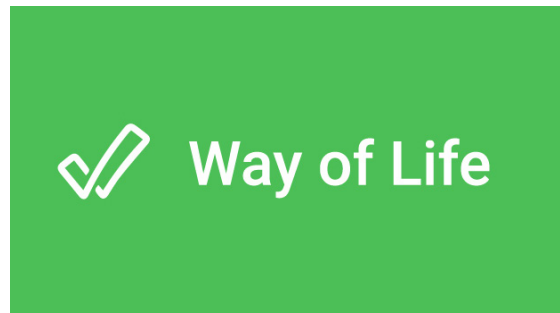
[remente.com](http://remente.com)



[headspace.com](http://headspace.com)



[healthjourneys.com](http://healthjourneys.com)



[wayoflifeapp.com](http://wayoflifeapp.com)

# Practica la PAUSA



# Practica la PAUSA

¿Quieres saber más sobre la forma de manejar tus emociones y el estrés a cualquier edad?

Encuentra recursos adicionales y herramientas descargables en:

**[practicalapausa.org](https://practicalapausa.org)**

Estas actividades se basan en los modelos de habilidades COPE, CALM and CARE desarrollados por Kira Mauseth, PhD, Psicóloga Clínica en Snohomish Psychology Associates, Instructora Sénior Psicología, Universidad de Seattle. Han sido adaptados para uso público por Greater Columbia Accountable Community of Health.

