

An illustration of a woman with dark hair, wearing a yellow sweater and blue jeans, reaching her arms out towards several floating puzzle pieces. The puzzle pieces are in various colors: dark blue, orange, purple, and light yellow. The background is white.

Practica la PAUSA

Ayudar a los adolescentes a entender las emociones y crear resiliencia frente a un trauma o pérdida.

Entre 13 y 18 años

II ¿Qué es la pausa?

La pausa es el momento entre que sentimos algo y reaccionamos.

La Dra. Kira Mauseth, una psicóloga clínica especializada en salud del comportamiento frente desastres, desarrolló una serie de modelos de habilidades, o entrenamientos, para enseñar a lidiar mejor con las emociones.



- Uno de los modelos se enfoca en cambiar pensamientos. **Son habilidades de pensar o del pensamiento.**
- Otro se enfoca en cambiar acciones. **Son habilidades para tomar acción.**
- El último se enfoca en cambiar cómo quieres vivir. **Son habilidades para ser y estar.**

La clave para cada uno de estos modelos es detenerse, reconocer qué sentimos, pensar por qué nos sentimos así y elegir un pensamiento, una acción o un comportamiento diferente. Aprende más sobre los tres modelos de habilidades en practicalapausa.org.

EL COVID-19 es más que un virus. EL COVID-19 es un desastre natural.

Cuando pensamos en desastres naturales, pensamos en huracanes, tornados o terremotos, pero nuestras mentes y cuerpos reaccionan de la misma manera ante cualquier desastre, incluso frente una pandemia. Estas son experiencias traumáticas.

Enojo. Confusión. Dificultad para concentrarse o recordar. Preocupación. Tristeza. Frustración.

Esas son respuestas normales para una situación anormal.

Estos consejos pueden ayudar a los padres o cuidadores enseñar los adolescentes formas de identificar sus emociones durante estos periodos de estrés y tener más control sobre sus reacciones a estas emociones.

Habla sobre lo que está sucediendo en términos en que los adolescentes puedan entender.

Es importante hablar de cómo las experiencias inesperadas (como el COVID-19) pueden hacernos sentir realmente incómodos.

- Nuestros cuerpos y cerebros deben hacer todo tipo de cambios en este momento, ¡y los cambios son difíciles para todos!
- Cuando nos sentimos incómodos, también podemos sentirnos tristes, enojados o confundidos.
- Esto es normal y TODOS tenemos estos sentimientos.

¡Las **HABILIDADES DEL PENSAMIENTO**, las **HABILIDADES PARA TOMAR ACCIÓN** y las **HABILIDADES PARA SER Y ESTAR** nos dan herramientas que podemos usar para sentirnos mejor, más fuertes y más felices!





HABILIDADES DEL PENSAMIENTO

Usar nuestras mentes de maneras que puedan ayudarnos a sentir mejor

Conceptos claves:

Ayudar a los adolescentes a aprender a cómo cambiar su forma de pensar, establecer patrones saludables y crear una mayor sensación de control.

- Verifica tu reacción (pensamiento) automática
- Observa la emoción y el comportamiento asociado con la reacción
- Planifica una reacción, respuesta o pensamiento alternativo
- Lleve a cabo un cambio positivo con la práctica y repetición

Puntos a debatir con los adolescentes acerca de las HABILIDADES PARA DEL PENSAMIENTO:

Cuando te preocupe algo...

Intenta encontrar una forma nueva o diferente de pensar sobre eso. Si tus pensamientos te hacen sentir triste o enojado, ¿en qué cosas puedes pensar para ayudarte a tener sentimientos diferentes?

Ejemplo:

En vez de – “Nunca veré a mis amigos de nuevo”.

Piensa – “Estoy esperando el verano para ver a mis amigos de nuevo”.

Los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos están conectados. Para cambiar uno, solo tienes que cambiar **CUALQUIERA** de ellos.

- ¿Cómo puedes cambiar un pensamiento “malo” por un pensamiento “bueno”? El truco es simplemente encontrar un pensamiento diferente.
 - » Si algo en lo que estás pensando, realmente te molesta, intenta encontrar una idea que simplemente sea un poco diferentes que esa. No tiene que ser algo maravilloso, ni siquiera feliz, solo diferente. Intentar tener un pensamiento **DIFERENTE** puede ayudar a cambiar la forma en que sentimos y actuamos!
- Es difícil cambiar tus pensamientos, incluso un poco, entonces tal vez puedas intentar cambiar un comportamiento o una acción. Una cosa pequeña puede marcar una gran diferencia en el estado de ánimo (sentimientos) y en la perspectiva (pensamientos).
 - » Intenta tener una rutina nueva. Levántate y ve a la cama a la misma hora todos los días, haz la tarea o cualquier otra cosa a una hora diferente cuando tengas más energía. **CUALQUIER COSA** nueva puede iniciar una reacción en cadena de pensamientos, sentimientos y comportamientos.





HABILIDADES PARA TOMAR ACCIÓN

Enseñar a regular y controlar la manera en que nuestros cuerpos responden a las emociones y al estrés

Conceptos claves:

Ayudar a los adolescentes a aprender a cómo regular sus cuerpos con ejercicios de respiración profunda y relajación muscular.

- Controla la respiración y el ritmo cardíaco
- Presta atención al momento presente
- Escucha tus pensamientos y sentimientos
- Domina la relajación y el análisis corporal

Puntos a discutir con los adolescentes sobre las HABILIDADES PARA TOMAR ACCIÓN:

Controla tu respiración y ritmo cardíaco. No podrás entrar en pánico si tu cuerpo no está en modo de pánico.

- Disminuye la respiración contando lentamente hasta tres o cuatro por cada inhalación y exhalación. Trata de inhalar por la nariz y exhalar por la boca.
- Usa la respiración con cuadrado (haz un cuadrado con el dedo en el aire y cuenta hasta cuatro en cada lado del cuadrado)

Presta atención al momento presente, no al pasado ni al futuro.

- Sintoniza con lo que está sucediendo dentro y alrededor de ti EN ESTE MOMENTO.
- Usa todos tus sentidos para ayudarte a prestar atención al presente. ¿Qué ves? ¿Escuchas? ¿Hueles? ¿Tocas? ¿Saboreas?

Escucha tus pensamientos, sentimientos y sensaciones.

- Presta atención a tus pensamientos, sentimientos y sensaciones. Reconoce cada uno y déjalos pasar sobre ti como una ola en lugar de atascarte con ellos.

Domina tu ansiedad. Recuerdate que tú estás a cargo y no la ansiedad.

- Usa la relajación muscular y el análisis corporal para relajarte. Analiza tu cuerpo y tus cinco sentidos mientras prestas atención al presente y escuchas tus pensamientos y sentimientos. Comenzando por los dedos de los pies, controla cada área de tu cuerpo, apriétalo y luego relájalo.





HABILIDADES PARA SER Y ESTAR

Recordar que estamos conectados con muchas otras personas que se preocupan por nosotros y que se siente bien ser parte de algo más grande que solo nosotros

Conceptos claves:

Ayudar a los adolescentes a aprender a reconocer la importancia de conectarse con otras personas e ideas, y ser miembros positivos y saludables de su comunidad.

- Conecta con otras personas o ideas
- Acepta el cambio
- Razona tus opciones o propósito para crecer
- Participa en una vida consciente

Puntos a discutir con los adolescentes sobre las HABILIDADES PARA SER Y ESTAR:

¡Encuentra maneras de conectarte con otras personas o incluso mascotas!

Intenta pasar tiempo todos los días hablando, compartiendo y aprendiendo sobre otras personas e ideas que te importan.

¿Cuáles son algunas causas o problemas sociales que son importantes para ti?
¿Cómo puedes involucrarte?

- Habla con un padre, cuidador, un docente u otro adulto sobre las ideas que puedan tener sobre cómo puedes hacerlo.
- Algunas ideas incluyen recaudar dinero para una causa, recolectar alimentos para un banco de alimentos o una colecta de alimentos, escribir notas a las personas que viven en centros de atención a largo plazo.

Lee, escucha y participa en historias e ideas nuevas para ti para conocer mejor tu mundo y tu comunidad. Reconocer que eres parte de algo más grande que tú ayuda a crear significado y felicidad.



Practica la PAUSA

¿Quieres aprender más sobre cómo manejar tus emociones y el estrés a cualquier edad?

Encuentra recursos adicionales y herramientas en:

practicalapausa.org

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



**DESCARGA HERRAMIENTAS Y RECURSOS PARA NIÑOS,
ADOLESCENTES Y ADULTOS EN [PRACTICALAPAUSA.ORG](https://practicalapausa.org)**