

# Las Ollas



Las ollas

Cuaderno de ejercicios para  
el cuidado de la salud mental

CUADERNO DE EJERCICIOS PARA  
EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL



## LAS OLAS | CUADERNO DE EJERCICIOS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

### JARDINES DE INTERNET

Queremos que estas ideas lleguen tan lejos como sea posible y al mismo tiempo reconocer el trabajo profesional del equipo que lo hizo, por eso elegimos una licencia *Creative Commons Atribución-No-Comercial-CompartirIgual/Internacional 4.0y* fomentamos todos los usos establecidos por esta licencia.



**LIBRE PARA TODOS, GRATIS PARA SIEMPRE,  
GRACIAS A BANCANTES**



Desarrollamos este proyecto también gracias a Bancantes, personas que eligen que estos contenidos puedan existir libres para todos y gratis para siempre en la web de El Gato y La Caja, y en todo soporte que logremos alcanzar.

Este producto fue financiado en preventa por una Comunidad que decidió que existiera. Comprando este libro en cualquier punto de la web de El Gato y La Caja o en alguna tienda de ABRE, ayudad a que exista más cultura.

### HABLEMOS DE PLATA

Desarrollamos un sistema transparente en que el autor, la editora (EGLC) y ABRE tenemos acceso a un porcentaje de la venta y, además, acceso por igual a la información de cada libro vendido en tiempo real. También creemos en el valor de librerías y libreros que apuestan por la cultura, así que si llegaste a este libro por medio de una librería, agradecerle porque apostó por nuestra forma de hacer cultura y compró este ejemplar en firme.

### HACEMOS EGLC TODOS LOS DÍAS

Alejandro Hacker, Agustina Nahas, Azul Damadian, Belén Kakefuku Del Solar, Belén Ureta, Bianca Di Virgilio, Emma Coso, Facundo Alvarez Heduan, Florencia González, Juan Cruz Balian, Javi Goldschmidt, Juana Garrido, Juanchi Cuiule, Julieta Habif, Laura González, Marina Amabile, Nuria Cáceres, Pablo González, Rocío Priegue, Vicky Milano.

### COMPILADOR

Ángel Gargiulo

### EQUIPO EDITORIAL

Ezequiel Arrieta  
Guadalupe Sendra  
Juan Cruz Balian

### ABRE SOMOS

Belén Kakefuku Del Solar, Emilia Recchia Paz, Dani Filipelli, Florencia González, Guadalupe Sendra, Javier Goldschmidt, Jora Martirán, Juana Garrido, Lau González, Martina De Giorgio, Miguel D'Ambrosio, Nuria Cáceres, Mon Carrasco, Pablo González, Vicky Milano.

### EQUIPO DE DISEÑO

Belén Kakefuku Del Solar  
Melina Agostini  
Vicky Milano  
Juan Manuel Garrido

Las olas | Cuaderno de ejercicios para el cuidado de la salud mental - Ángel Gargiulo; editado por Ezequiel Arrieta. -1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: EL GATO Y LA CAJA, 2022. [www.elgatoylacaja.com.ar/](http://www.elgatoylacaja.com.ar/) 152 p.; 14x19 cm. / ISBN 978-987-48080-7-3 / 1. Salud Mental. 2. Psicología. 3. Psiquiatría. I. Título. ODD 362.204 / Queda hecho el depósito que establece la Ley N 11.723. Imprimimos en Argentina y distribuimos desde nuestra oficina en Colegiales, Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Las olas

# Cuaderno de ejercicios para el cuidado de la salud mental



# ¿Cómo se usa este cuaderno?

---

Los ejercicios que vas a encontrar acá están basados en protocolos terapéuticos de terapias basadas en evidencia científica, entre las que se encuentran la terapia cognitivo conductual, la psicología positiva, la terapia dialéctico conductual y la terapia de aceptación y compromiso, y proponen poner en práctica conceptos y herramientas que pueden tener un impacto positivo en la salud mental.

Desde ya, este cuaderno no reemplaza bajo ningún concepto la terapia asistida por profesionales. En el mismo sentido, tampoco es necesario que sufras una patología diagnosticada para poder beneficiarte de estos ejercicios. El objetivo es acompañar, aportar e introducir elementos de terapias basadas en evidencia, es decir, brindar herramientas prácticas que pueda aplicar cualquier persona que se encuentre en la búsqueda de sentirse un poco mejor. Y, de paso, sumar a la conversación urgente que tenemos que dar sobre salud mental.

Este cuaderno está dividido en tres partes: la primera se basa en los elementos del bienestar descritos por la psicología positiva con herramientas fundamentales de la terapia de aceptación y compromiso; la segunda se centra en la gestión emocional, tomando herramientas de la terapia dialéctico conductual; y la tercera propone ejercicios para mejorar nuestras relaciones interpersonales desarrollados por la psicóloga e investigadora Marsha Linehan.

NOTA INTRODUCTORIA

Podés acompañar los ejercicios de cada parte de este cuaderno con la lectura (previa o simultánea) de su parte correspondiente en el libro *Las olas | Conceptos y herramientas terapéuticas de salud mental*, disponible en [elgatoylaca.com/lasolas](http://elgatoylaca.com/lasolas), libre para todos y gratis para siempre.

Todos los ejercicios aquí propuestos cumplen una función determinada, aunque alguno parezca repetirse o no tan relevante. La secuencia de ejercicios propone un recorrido que introduce conceptos a medida que son necesarios, por lo cual es muy útil seguir el orden propuesto.

En cada ejercicio vas a encontrar indicada la terapia principal en la que se enmarca, una breve explicación conceptual que podés complementar con el libro, para qué sirve ese ejercicio particular y cómo se usa.

No es necesario que te encuentres en ningún estado en particular para completar este cuaderno, aunque algunos ejercicios pueden resultar movilizantes y difíciles de completar. Eso es absolutamente normal y válido, y podés optar en ese caso por saltarlos y volver a ellos en otro momento. Por otro lado, algunos ejercicios pueden exigirte más reflexión que otros: de vuelta, es totalmente válido que te tomes el tiempo que necesites en esos casos, pero recordá también que no hace falta llegar a un resultado en particular, sino que el propio proceso de completar los ejercicios te va a otorgar información valiosa. En última instancia, este es tu viaje, y las herramientas de este cuaderno están a tu servicio.



LIBRE PARA TODOS,  
GRATIS PARA SIEMPRE.

EL GATO Y LA CAJA

Parte



GUIÓN DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL / EQUILIBRIO ENTRE  
LA MENTE SER Y LA MENTE HACER / PATRÓN PERFECCIONISTA /  
REGLAS RÍGIDAS / DEBERÍA VS. ME GUSTARÍA / OBSERVARSE  
CON DETALLE / MEDITACIÓN DE AMOR BENEVOLENTE

# El equilibrio

Terapia dialéctico conductual

## Guion de efectividad interpersonal

La terapia dialéctico conductual propone categorizar tres grandes tipos de intercambios interpersonales según cuál sea su objetivo principal: conseguir algo, fomentar o mantener una relación, o mantener nuestro autorrespeto. Para cada objetivo comunicativo, señala una habilidad comunicativa específica. Estas se pueden aplicar con cualquier persona, más allá del vínculo: amistades, pareja, madres y padres, colegas, e incluso en relaciones menos cercanas. A fines mnemotécnicos, cada una de estas habilidades se codifica en una palabra (dos en inglés y una en castellano): DEAR MAN, GIVE y VIDA.

### **¿Para qué me sirve?**

Antes de afrontar una situación interpersonal en la que anticipes que deberás tener especial cuidado (por ejemplo, una conversación difícil), podés tomar este ejercicio como una guía para prepararte.

### **¿Cómo se usa?**

Respondé las preguntas para clarificar el objetivo comunicativo de una situación específica de tu vida y preparar tu comunicación de la forma más efectiva posible utilizando una de las tres herramientas comunicati-

---

## CONCEPTOS CLAVE

---

### DEAR MAN

Habilidad comunicativa para lograr que los otros hagan lo que les pedimos, para negarnos a pedidos a los que no deseamos acceder y para resolver conflictos interpersonales.

- D** Describí la situación tal cual es. Ajustate a los hechos. Decí solo lo que podrías filmar con una cámara.  
-----
  - E** Expresá tus opiniones y emociones. Decí qué sentís o sentiste. Considerá que la otra persona no tiene por qué saber ni conocer de antemano tus emociones.  
-----
  - A** Sé Asertivo en tus pedidos o cuando decís que no. Expresate claramente.  
-----
  - R** Reforzá tu pedido explicando a la otra persona los efectos positivos y negativos de acceder o no a tu pedido. Ayudá a que la otra persona se sienta bien accediendo, premiala.  
-----
  - M** Mantené tu posición, tu objetivo; no te distraigas. Reiterá tu pedido, tu opinión o el “no” una y otra vez, como un disco rayado. Ignorá todo lo que te desvíe del objetivo, como agresiones o intentos de cambiar el tema.  
-----
  - A** Aparentá seguridad. Utilizá un tono de voz firme y una postura física segura. Establecé contacto visual.  
-----
  - N** Negociá, disponete también a dar para obtener. Ofrecé soluciones alternativas al problema. Ante la ausencia de soluciones, podés pasar la pelota, que sea la otra persona quien proponga soluciones.
- 

---

### GIVE

Habilidad comunicativa para mejorar la relación interpersonal.

- G** Sé Gentil. No ataques, no amenaces, no juzgues. Tolerá un “no” por respuesta, no hagas juicios. Sonreí, hablá en un tono de voz lento, pausado, grave. No aconsejes, juzgues o interpretes sin que te lo pidan.  
-----
  - I** Actuá de manera Interesada. Escuchá lo que la otra persona tiene para decir, su punto de vista y sus argumentos. No interrumpas ni le hables encima. No mirés el celular mientras te hablan, mirá a los ojos y poné cara de interés.  
-----
  - V** Validá. Reconocé las emociones, deseos, problemas y dificultades de la otra persona. Validar es la forma de practicar una empatía activa, e implica mostrarle a la otra persona que te esforzás por entenderla.  
-----
  - E** Easy manner. Tranquilizá a la otra persona, sonreí, hacé uso del humor.
- 

### VIDA

Habilidad comunicativa para mantener y aumentar el autorrespeto. Se utiliza para mantenerse firme en los propios valores, haciendo valer y expresando nuestras opiniones.

- V** Mantené tus propios Valores. Expresalos y defendelos en todo momento. No abandones tus valores para lograr tus metas.  
-----
  - I** Sé Imparcial. Tratate a vos mismo y a los demás de la misma manera.  
-----
  - D** No te Disculpes en exceso por tener una opinión, por tus valores, por pedir algo, por opinar diferente.  
-----
  - A** Sé Auténtico. No mientas, exageres u omitas información. Expresá con claridad lo que te gusta y lo que no.
-

1 ¿Para qué situación concreta vas a preparar tu guion de efectividad interpersonal?

ej. Para pedirle a mi compañero de departamento que haga las tareas domésticas que le corresponden.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2 Ahora, contestá estas preguntas:

**A/ OBJETIVOS:**

¿Qué resultado quiero de esta interacción? Es importante que el objetivo sea lo más específico posible. Cuanta más claridad tengas respecto a qué querés, más fácil será aplicar la habilidad correspondiente.

ej. Quiero que mi compañero se encargue una vez por semana de limpiar el baño y los pisos.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**B/ RELACIÓN:**

¿Cómo quiero que la otra persona se sienta acerca de mí después de que termine la interacción (ya sea si obtengo o no los resultados o los cambios que quiero)?

ej. Quiero que me vea como un buen amigo, con el que se puede hablar amistosamente y resolver los problemas sin conflicto.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**C/ AUTORRESPECTO:**

¿Cómo quiero sentirme después de que termine la interacción (ya sea si obtengo o no los resultados o los cambios que quiero)?

ej. Quiero sentir que fui claro y que pude transmitir la angustia que me da encargarme yo solo de todo.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3 Ranqueá las prioridades como 1 (más importante), 2 (segunda más importante), o 3 (menos importante) en base a lo que contestaste en el punto 2.

.... OBJETIVOS      .... RELACIÓN      .... AUTORRESPECTO

4 Ahora, seleccioná con un círculo la habilidad que coincida con el punto que ranqueaste como 1. Volvé a los conceptos clave si necesitás.

DEAR MAN                      GIVE                      VIDA







# Patrón perfeccionista

Dentro de las tendencias perfeccionistas, encontramos por un lado el *perfeccionismo funcional*, en el que los estándares son flexibles y hay ciertos errores permitidos, y por el otro, el *perfeccionismo disfuncional*, con estándares excesivamente altos y rígidos, y una gran angustia o insatisfacción asociadas. Es importante descubrir y tratar el patrón de comportamiento perfeccionista disfuncional porque la inflexibilidad mental asociada puede ser la causa de fondo de diversos problemas de salud mental.

## ¿Para qué me sirve?

Este ejercicio sirve para reconocer un patrón perfeccionista en caso de tenerlo, y adquirir herramientas para flexibilizarlo. Puede ser particularmente útil si en el ejercicio **Equilibrio entre la mente ser y la mente hacer** notaste un desbalance hacia la *mente hacer*.

## ¿Cómo se usa?

Completá el recuadro para reconocer si tenés un patrón perfeccionista. Utilizá el que se presenta a continuación como ejemplo de uso.

---

### CONCEPTOS CLAVE

---

COMPORTAMIENTO EVITATIVO	Tipo de comportamiento típico del patrón perfeccionista disfuncional que evita enfrentar determinadas situaciones, como por ejemplo no presentarse a un examen por temor a no sacarse una buena nota.
--------------------------	---

---

COMPORTAMIENTO DESADAPTATIVO	Tipo de comportamiento típico del patrón perfeccionista disfuncional que busca conseguir una meta a cualquier costo, como por ejemplo, dormir pocas horas para quedarse toda la noche cumpliendo una tarea.
------------------------------	---

---

Mis "debería" y "tengo que"

Debería sacarme siempre 10.

Tengo que ser el mejor en todo.

Valoración de mí

Si no soy el mejor del curso

soy un fracasado.



Meta alta

Ser el mejor alumno



Comportamientos evitativos

Como no estaba seguro de que me iba a sacar buena nota, no rendí el examen.

Comportamientos desadaptativos

Estudí toda la noche sin dormir antes de un examen. Sigo 4 métodos de estudio distintos.

¿Meta lograda?



Sí:  
Subir la meta

La próxima tengo que sacarme 10.

No:  
Autocrítica

Soy un fracaso.

Mis "debería" y "tengo que"

Debería sacarme siempre 10.

Tengo que ser el mejor en todo.

Valoración de mí

Si no soy el mejor del curso

soy un fracasado.



Meta alta

Ser el mejor alumno



Comportamientos evitativos

Como no estaba seguro de que me iba a sacar buena nota, no rendí el examen.

Comportamientos desadaptativos

Estudí toda la noche sin dormir antes de un examen. Sigo 4 métodos de estudio distintos.

¿Meta lograda?



Sí:  
Subir la meta

La próxima tengo que sacarme 10.

No:  
Autocrítica

Soy un fracaso.

# Reglas rígidas

Las reglas rígidas funcionan como valores, con la diferencia de que no son libremente elegidas, sino que muchas veces nos resultan impuestas (a veces, por haber sido aprendidas en la infancia) y funcionan de manera automática.

## ¿Para qué me sirve?

Este ejercicio sirve para reconocer las propias reglas rígidas y tomar distancia de ellas.

- ① ¿Qué frases vienen frecuentemente a tu cabeza cuando pensás en cosas importantes sobre tu vida o sobre tu futuro?  
ej. Lo más importante es tener tu casa propia.

1/ .....

2/ .....

3/ .....

- ② ¿Quién o quiénes te dijo o dijeron esas frases?  
ej. Mi tío, que era una persona muy importante para mí.

1/ .....

2/ .....

3/ .....

- ③ ¿En qué contexto te las dijeron?  
ej. Siempre me decía que eso era lo que él había aprendido, y que a él le había servido en consejo para tener tranquilidad.

1/ .....

2/ .....

3/ .....

- ④ ¿Aplica esta frase a mi vida actual?  
ej. En este momento no me es efectivo buscar y comprar una casa. Necesitaría endeudarme y estar segura de dónde quiero vivir y qué planeo hacer en los próximos años.

1/ .....

2/ .....

3/ .....



## Observarse con detalle

Para muchas personas es muy útil realizar un registro de cómo es su día a día para visualizar sus patrones de comportamiento. Es valioso y muy útil el autoconocimiento que otorga saber cuántas horas dormís, cuánto tiempo le dedicás por semana al trabajo o al estudio, qué variedad de actividades o comportamientos llevás a cabo, cuánto le dedicás al ocio y cuánto al descanso.

---

### CONCEPTOS CLAVE

---

**AUTONEGACIÓN** Estado mental en el cual nos negamos algo, en general con tal de conseguir alguna meta o vivir un valor. En sí misma no es mala, pero se vuelve problemática cuando se torna rígida, como cuando descuidamos nuestra alimentación, el descanso, las relaciones con los demás y el disfrute. Vivir en este polo y desatender nuestras necesidades nos lleva hacia la ansiedad y la depresión por agotamiento.

---

**AUTOCOMPASIÓN** Estado que nos lleva a querernos y cuidarnos a nosotros mismos. Esta mentalidad puede ser particularmente difícil para mucha gente, porque implica una habilidad para frenar y disfrutar el momento. En sí misma no es mala, pero puede convertirse en un problema cuando está desbalanceada. Puede llevar a la depresión cuando nos concentramos solo en sentirnos bien ahora y en tener emociones agradables, pero sin un proyecto claro, descuidando nuestros valores.

---

### ¿Para qué me sirve?

Este ejercicio sirve para visualizar tu día a día y comprender si tenés un desbalance hacia la autonegación o hacia la autocompasión. Si tu agenda está llena de actividades, teniendo poco tiempo para el esparcimiento, probablemente estés tendiendo hacia la autonegación. Si, por el otro lado, tu horario está bastante vacío, pasas mucho tiempo en la cama, mirando series o simplemente no sabés bien en qué se te va el tiempo, probablemente estés más cerca de la autocompasión.



② Luego de haber completado el punto 1, volvé al registro y analizalo siguiendo las siguientes preguntas:

**A/** ¿Hay alguna actividad a la que le dediques más tiempo del que te gustaría? ¿Cuál?

.....

**B/** ¿Hay alguna actividad a la que le dediques menos tiempo del que te gustaría? ¿Cuál?

.....

**C/** ¿Hay alguna actividad que no pudiste realizar en tu semana y te hubiera gustado / habría sido importante poder incluir? ¿Cuál? ¿Por qué no pudiste incluirla?

.....

.....

.....

.....

.....

③ Ahora, completá la grilla que está en la página siguiente con el objetivo de que sea tu semana modelo. Tené en cuenta usar una perspectiva realista, y organizá una rutina que busque asegurar tiempo para el descanso, ejercicio, comidas y ocio, al menos de forma básica. Esto implica agendar y asignar día y hora a las actividades que quieras cumplir, incluyendo horas de sueño, de ejercicio, esparcimiento y comidas. Podés aprovechar para incluir momentos de flow o actividades que te generen emociones agradables, según lo que ejercitaste en los ejercicios de **Flow y Emociones agradables** de la **Parte I**.

---

## CONCEPTO CLAVE

---

EJERCICIO  
AERÓBICO

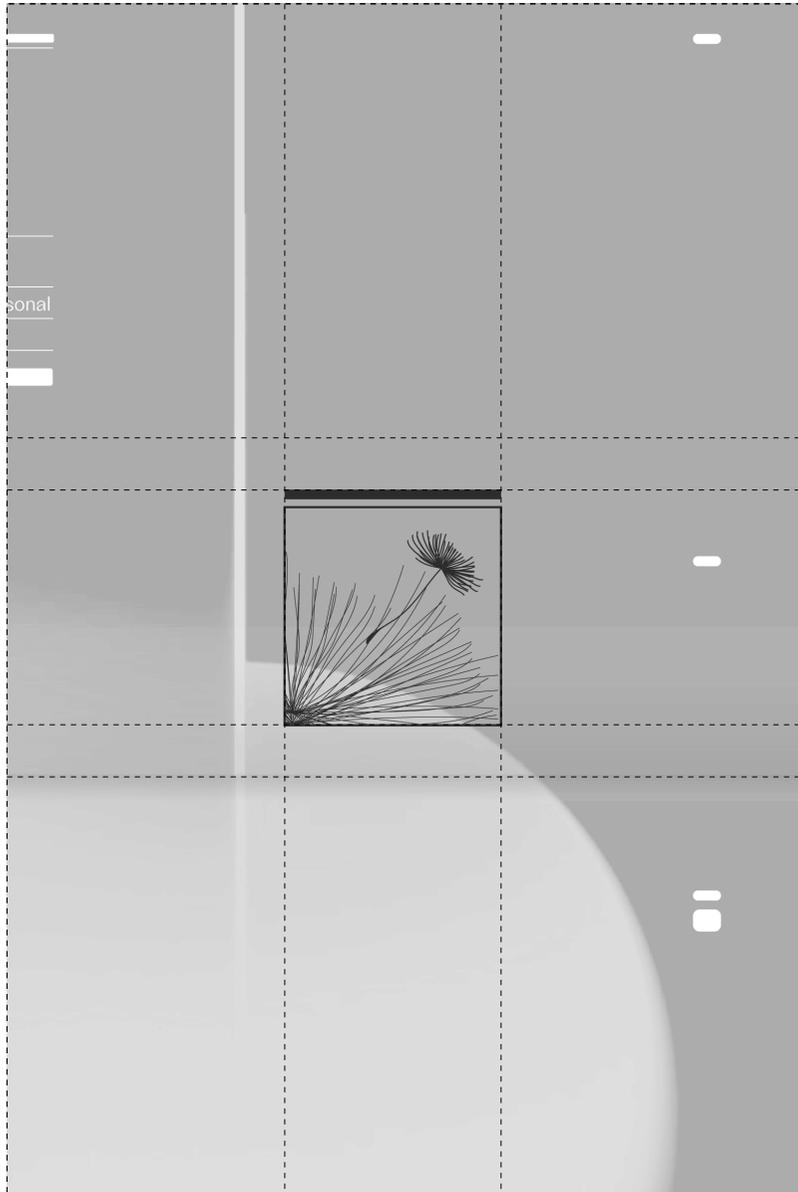
Tipo de ejercicio de demanda cardiovascular constante en un tiempo determinado. Este tipo de ejercicio tiene múltiples beneficios para nuestra salud física y mental, sobre todo en el manejo de la ansiedad. Algunos ejemplos pueden ser practicar natación, salir a andar en bicicleta, ir a clases de baile, patinar, caminar o trotar. Es mejor hacer poco (20-30 min) varias veces por semana, que hacer algo intenso muy cada tanto.

### Acá vendría bien un subtítulo para el bulleteado:

- Comenzá de a poco. No corras 10km el primer día que salís a correr. Empezá por el mínimo que te parezca mayor que nada. Puede que tengas que hacer un trote suave de 3km. Si te sentís cómodo/a con esa distancia subila la próxima vez.
  - Buscá un recorrido o un lugar agradable para hacer deporte. Un buen parque, con verde y otras personas suelen ser un contexto “reforzante”.
  - Tratá de establecer compromisos con otras personas. Suele ayudar mucho salir con grupos de running, rollers o simplemente amigos/as que estén en la misma. La compañía y cumplir compromisos suele ser un refuerzo.
  - Reforzá la actividad generando un contexto agradable para realizarla: por ejemplo, tené ropa cómoda y agradable, que solo uses para hacer deporte. Es importante invertir en esto. Usar ropa linda y apropiada para la ocasión puede ser un buen refuerzo (además, hacer deporte sin la indumentaria adecuada puede hacer que la experiencia sea desagradable, castigando por lo tanto el comportamiento). En el mismo sentido, podés escuchar música, radio o podcasts mientras hacés la actividad deportiva. Para muchas personas salir a correr puede ser tremendamente aburrido, pero hacerlo escuchando algo entretenido puede ser una experiencia totalmente distinta.
-

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							

15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
23:00								
00:00								



Mindfulness

## Meditación de amor benevolente

La meditación de amor benevolente, también conocida como *Metta* o *loving-kindness*, ha recibido mucha atención en los últimos años como objeto de estudio por su potencial terapéutico. La evidencia científica indica que la práctica frecuente de este tipo de meditación genera mejoras en nuestra calidad de vida: trae emociones positivas, aumenta nuestra conexión social, mejora nuestra autoestima y nuestras relaciones interpersonales y es una gran prevención para la depresión y otros problemas psicológicos.

### ¿Para qué me sirve?

Esta práctica trabaja la compasión y la empatía, por lo que tiene potencial para mejorar nuestras relaciones interpersonales. Nos permite disparar emociones agradables, regularnos emocionalmente, e incluso es una buena acción opuesta para practicar ante el enojo.

### ¿Cómo lo uso?

Leé la siguiente guía para practicar la meditación de amor benevolente y practicá cada paso. A medida que vuelvas a esta práctica con el tiempo, vas a poder soltar el cuaderno y realizar la meditación sin guía.

① Comenzá este ejercicio felicitándote por dedicar un tiempo precioso a la meditación. Tomá conciencia de tu cuerpo, y de tu mente y su contenido, como sentimientos o pensamientos. Reconocelos sin evaluación, juicio o análisis.

② Gradualmente, cambiá el foco de atención a la respiración, respirando normal y naturalmente. Al inhalar, prestá atención a la inhalación, y al exhalar, prestá atención a la exhalación. Poné el foco, suave y amable, solo en la respiración. Llevá tu atención al abdomen, sintiendo cómo se expande con cada inhalación y cómo se contrae con cada exhalación. Repetí este punto hasta notar que estás en equilibrio, no gobernado por pensamientos o emociones.

③ Repará en cada una de las siguientes frases. Repetilas con el pensamiento durante unos minutos.

- Que yo esté a salvo.
- Que yo sea saludable.
- Que yo tenga tranquilidad de cuerpo y mente.
- Que yo esté en paz.

④ Ampliá este pensamiento a uno o muchos de tus maestras, maestros, mentores y otras personas que te hayan inspirado o ayudado, repitiendo las mismas frases. Puede ser muy útil usar nombres concretos en estas frases.

- Que quienes me ayudaron estén a salvo.
- Que quienes me ayudaron sean saludables.
- Que quienes me ayudaron tengan tranquilidad de cuerpo y mente.
- Que quienes me ayudaron estén en paz.

⑤ Ampliá gradualmente estos pensamientos a uno o muchos de tus seres queridos y cercanos, como familia, amigos y comunidad:

- Que mis seres queridos y cercanos estén a salvo.
- Que mis seres queridos y cercanos estén saludables.
- Que mis seres queridos y cercanos tengan tranquilidad de cuerpo y mente.
- Que mis seres queridos y cercanos estén en paz.

⑥ Ampliá aún más este pensamiento, incluyendo ahora a personas neutrales, conocidos y extraños:

- Que mis neutrales estén a salvo.
- Que mis neutrales sean saludables.
- Que mis neutrales tengan tranquilidad de cuerpo y mente.
- Que mis neutrales estén en paz.

⑦ Considerá ampliar el campo de este pensamiento incluso a una o muchas personas que te resulten antipáticas o con las que te hayas peleado. Esto puede parecer desafiante o incluso imposible. Pero los resentimientos tienen un efecto tóxico en tu propia salud y bienestar. Reflexioná sobre el perdón y sobre cómo el conflicto muchas veces tiene raíces en el miedo. Extendé este pensamiento a los difíciles.

Suave y lentamente envía pensamientos de amor y compasión a tus difíciles:

- Que mis difíciles estén a salvo.
- Que mis difíciles sean saludables.
- Que mis difíciles tengan tranquilidad de cuerpo y mente.
- Que mis difíciles estén en paz.

⑧ Tomate un tiempo para extender ese sentimiento de compasión a otras personas. Traé a tu cabeza y corazón a cualquiera que conozcas que esté experimentando dolor físico o emocional. Extendé ese sensación de compasión y comprensión a cualquier persona que sienta ansiedad, estrés, aislamiento, alienación o desesperanza. Conectá con el deseo de que otras personas, además de vos y quienes querés, también estén bien.

⑨ A medida que comiences a retirarte de la meditación, regresá a tu respiración y sentí tu cuerpo moverse al inhalar y exhalar. Sentí cómo tu cuerpo se eleva con cada inhalación y cómo cae con cada exhalación. Felicitate por haber practicado esta meditación y y retirate de esta práctica.

LIBRO + CUADERNO

Subimos todos  
nuestros libros  
gratis gracias  
a Bancantes.



Libre para todes, gratis para siempre.

Sumate en [eglc.ar/bancar](https://eglc.ar/bancar)

