

CHANGE THE  
 FREQUENCY  
GUÍA DE ACTIVIDAD

[changethefrequency.today](https://changethefrequency.today)

**Las siguientes actividades pretenden promover prácticas positivas de afrontamiento, comunicación efectiva y conexión con el apoyo social.**

Pruebe todas las que quiera, sea solo, con su familia o con su comunidad y repita tantas veces como le resulte útil. Siéntase libre de adaptar estas actividades de la forma que necesite para que sean más convenientes para su familia, hogar o comunidad. ¡Use su creatividad!

**CONTENIDO**

**Técnica de Conocimiento Elemental de los 5 Sentidos**  
.....3

**Actividad de Refrigerio Consciente.....4**

**Lista de Gratitud.....6**

**Actividad de Identificación de Sentimientos.....7**

**Contacto Comunitario y Familiar.....9**

**Consejos de Conexión.....10**

# Técnica de Conocimiento Elemental de los 5 Sentidos | 5-4-3-2-1

A menudo, la ansiedad surge debido a la preocupación que tenemos por cosas que no podemos controlar o que ni siquiera han sucedido.

Pruebe esta actividad para explorar sus cinco sentidos y ayudar a dirigir su atención hacia el aquí y el ahora. Si está guiando a un niño en esta actividad, hagan todo el ejercicio juntos y luego hablen al respecto.



## 5 - VEA

Señale cinco cosas a su alrededor que pueda ver.



## 4 - SIENTA

Diga cuatro cosas que pueda sentir, por ejemplo: la silla en la que está sentado, la ropa que lleva puesta o tal vez la temperatura de la habitación.



## 3 - OIGA

Escuche y diga tres cosas que pueda oír.



## 2 - HUELA

¿Qué olor percibe? Intente identificar dos cosas que pueda oler.



## 1 - SABOREE

Diga una cosa cuyo sabor pueda percibir. Si no puede hacerlo, mencione cuál es esa cosa favorita cuyo sabor le gusta sentir.

Tome otra respiración profunda para finalizar la actividad y reflexionar sobre su experiencia.

# Actividad de Refrigerio Consciente

Es muy fácil vivir el día sin darse cuenta de las pequeñas alegrías, especialmente si nos enfrentamos a circunstancias difíciles. Haga el ejercicio de observar algunos de los pequeños placeres de la vida con estos pasos:



**Vaya a la cocina o a la despensa y tome un pequeño refrigerio, por ejemplo, una uva o un trozo de chocolate.**



**Antes de comerse dicho alimento, tómese un momento para pensar realmente en lo que está sosteniendo.**

¿Cómo se ve? ¿Qué se siente en su mano?  
¿Cuánta pesa? ¿Es frío, caliente o está en un punto intermedio? ¿Tiene un aroma? ¿Tiene un color específico o una mezcla de muchos colores?  
¿Tiene una textura rugosa o lisa? Tómese todo el tiempo que desee en este paso.



**Si tiene una envoltura o empaque, tómese su tiempo para desenvolverlo.**

Haga esto lentamente y preste atención a cómo se siente al hacerlo.



#### **iDele un mordisco! Pero solo uno pequeño si puede.**

¿Qué sabor percibe en ese instante? ¿Cuál es la textura? ¿Es este alimento chicloso, dulce, gustoso, agrio, gomoso, agridulce, salado, crujiente?



#### **iTermine de comer el refrigerio lentamente y siga prestándole atención!**

Después de que haya terminado, reflexione: ¿hay un sabor posterior? ¿Disfrutó del refrigerio más de lo que lo hubiera hecho si estuviera concentrado en mirar la televisión o su teléfono?



#### **Practique la alimentación consciente tanto como le sea útil.**

Vea si la atención plena enriquece sus experiencias con la comida. ¡Incluso es posible que se vea usando estos principios en otras áreas de su vida!





# Identificación de Sentimientos

Mire de cerca la siguiente lista de emociones. Tómese el tiempo todos los días para identificar una emoción que pueda estar sintiendo, o explore con nuevas palabras que aún no sean parte de vocabulario. Comprenda que los humanos somos complejos y que podemos tener cualquier mezcla de sentimientos en cualquier momento. Es normal y aceptable que alguien sienta todo tipo de emociones. Ponga en práctica la comunicación de estas emociones a alguien de confianza.

## Rojo

Energía Alta  
(Desagradable)

Asustado  
Exasperado  
Agitado  
Enojado  
Irritado  
Confundido  
Malhumorado  
Atemorizado  
Frustrado  
Furioso  
Hostil  
Impaciente  
Irritado  
Nervioso  
Indignado  
Abrumado  
En pánico  
Sacudido  
Angustiado

## Amarillo

Energía Alta  
(Agradable)

Consciente de sí mismo  
Sobresaltado  
Conmocionado  
Estresado  
Suspicaz  
Tenso  
Aterrorizado  
Atrapado  
Incómodo  
Preocupado  
Asombrado  
Capaz  
Seguro  
Valiente  
Curioso  
Encantado  
Determinado  
Ansioso  
Alentado

## Azul

Energía Baja  
(Desagradable)

Enérgico  
Comprometido  
Entusiasta  
Emocionado  
Fascinado  
Contento  
Esperanzado  
Humillado  
Inspirado  
Interesado  
Alegre  
Animado  
Conmovido  
Optimista  
Apasionad  
Renovado  
Distante  
Decepcionado  
Desconectado

## Verde

Energía Baja  
(Agradable)

# CHANGE THE FREQUENCY

Identificación de Sentimientos

Desanimado  
Insatisfecho  
Distante  
Dudoso  
Avergonzado  
Exhausto  
Culpable  
Afligido  
Desamparado  
Indeciso  
Desesperado  
Solitario  
Insensible  
Rechazado

Reacio  
Lejano  
Triste  
Sensible  
Escéptico  
Infeliz  
Inseguro  
Inútil  
Vulnerable  
Introvertido  
Tolerante  
Empático  
Unido  
Conforme

Realizado  
Agradecido  
Centrado  
Humilde  
Amoroso  
Abierto  
Presente  
Reflexivo  
Renovado  
Relajado  
Satisfecho  
Con amor propio  
Serenos  
Agradecido  
Confiado



La aplicación Mood Meter fue creada por los PhD Marc Brackett y Robin Stern del Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale.

Para más información, visite [moodmeterapp.com](http://moodmeterapp.com)

# Contacto Comunitario y Familiar

Organice para tener contacto los miembros de su casa, sus familiares o su comunidad. Si es posible, incorpore estas actividades en la rutina de su familia o comunidad como un evento regular, y adáptelos para sean apropiados según la edad. Si lo desea, comience o finalice la reunión con un juego o actividad que disfrute. Complete lo siguiente y siéntase libre de mezclar y combinar:

## ● Iniciar el tiempo de contacto

Comience la reunión dando vueltas en círculo, trabajen juntos para identificar la fortaleza de cada individuo presente. Si es posible, el grupo debe encontrar un ejemplo de algún momento en el que cada persona haya hecho o dicho algo que mostró amabilidad, resistencia o creatividad. Esta es su oportunidad para animar a cada miembro de la comunidad o familia y alentarlos a continuar usando sus fortalezas.



## ● Permita que cada persona tenga tiempo para discutir sobre cómo están, cómo se sienten con los cambios

Permita que cada persona tenga tiempo para discutir sobre cómo están, cómo se sienten con los cambios provocados por la COVID-19 y/o cuáles pueden ser sus esperanzas para el futuro. (Sugerencia: use la lista de emociones de arriba). Preste atención a cada persona cuando hable y dele su respectivo tiempo. Como regla básica, cumpla con las declaraciones de “yo” para asegurarse de que cada persona solo hable de sí misma.

## ● Como grupo, hagan planes para cualquier actividad/ajuste que pueda ser necesario en un futuro—cercano próximos días, semanas o meses

Podrían programar un tiempo para cocinar juntos, ver una película o incluso tener un tiempo de silencio, dependiendo del grupo y las necesidades individuales.





## Cada miembro puede establecer una meta de bienestar para cada semana



Presten atención a los demás durante la semana, pero asegúrense de no juzgarse o avergonzarse entre sí ni a usted mismo, si las cosas no salen exactamente como se planearon. (Sugerencia: use nuestra lista de verificación para crear su objetivo semanal). Los ejemplos de objetivos de promoción de la salud mental incluyen:

○ **Hacer una caminata diaria o reservar tiempo en casa para estirar los músculos todos los días.**

○ **Cocinar una comida sana y deliciosa.**

○ **Escribir en un diario todos los días.**



○ **Adoptar una práctica de meditación.**

Esto podría ser tan simple como apartar tiempo cada día para hacer la actividad mencionada anteriormente: técnica de conocimiento elemental de los 5 sentidos.



# Dirija su Atención Hacia los Demás

¡Conéctese! Conectarse con otros es una de las cosas más importantes que podemos hacer para nuestra salud mental y para nuestra comunidad.



## Dirija su atención hacia alguien u, iobserve a cinco personas!

Envíe un mensaje de texto, haga una llamada o una video llamada a alguien que conozca y en quien confíe para preguntarle cómo le está yendo.



## Tómese el tiempo de ponerse al día y escuchar lo que dice la otra persona.

Haga preguntas tales como: “¿Cómo te va?” y “¿Cómo te han afectado los cambios en nuestro mundo?”. Si puede, ofrezca apoyo o asistencia.



## Sea abierto sobre cómo se siente y practique el uso de palabras de emoción y declaraciones de “yo”.



## Observe cómo se siente después de conectarse con otros.





