



#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

# LAS DIEZ HABILIDADES PARA LA VIDA



# MATERNAS



El desarrollo de estas habilidades favorece que las personas sean capaces de elegir estilos de vida saludables.

Durante esta etapa de aislamiento te proponemos comprender y potenciar cada una de estas habilidades **para fomentar el bienestar en tu casa y con tu entorno.**



# AUTOCUIDADO:

Es la habilidad de conocer nuestros pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta, cuáles son nuestros límites, y nuestros puntos fuertes/débiles. Es descubrir aquello que se quiere y aquello que no.

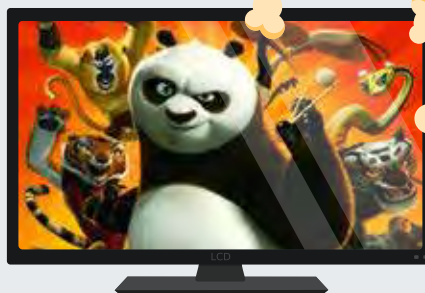
## Actividades

### a. Taller de autoconocimiento:

- i. Autobiografía
- ii. El espejo



### b. Película: *Kun Fu Panda*



### c. Libros: El caballero de la armadura oxidada de Robert Fisher, Encantado de conocerme de Borja Vilaseca

# EMPATÍA

Es la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona en una situación muy diferente de la primera. Esta habilidad ayuda a la persona a comprender mejor al otro y por tanto responder de forma consecuente con las necesidades y circunstancias de la otra persona.

.....

## Actividades

a.



**Glee - Imagine (3 min.)**

<https://www.youtube.com/watch?v=cSIGocYJ2Dk>

b.



**El viaje del ADN (5:16 min.)**

<https://www.youtube.com/watch?v=YBU2-qmIYCc>



## c. Películas

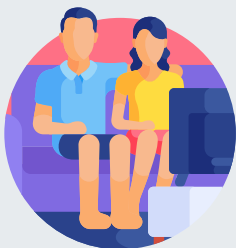
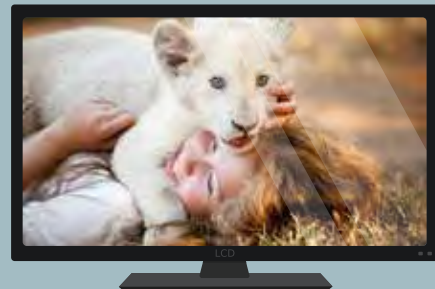


**Todos los caminos llevan a casa (1:27)**

<https://www.youtube.com/watch?v=oHSGL7xN17w>

**Mia y el león blanco - Netflix (1:38)**

<https://frantus.com/mia-y-el-leon-blanco/>



**d. Series: The let down**

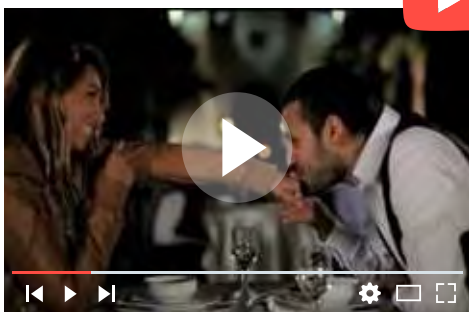


# COMUNICACIÓN ASERTIVA

Es la habilidad para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades individuales.

## Actividades

### a. Video



**Desconectar para conectar (3:58 min.)**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ag70HQJPBRw>

### b. Video



**El disfraz de castor (1:01 min.)**

<https://www.youtube.com/watch?v=siLDo1nHi0Y>



**Wall-E (1:51)**



**d. Película**

**Hitch.**



# RELACIONES INTERPERSONALES

Es la habilidad de establecer, conservar e interactuar con otras personas de forma positiva, así como dejar de lado aquellas relaciones que impiden un desarrollo personal óptimo.

## Actividades



**a.** Película  
Coco



**b.** Película  
El guerrero pacífico  
[https://youtu.be/lpqPLLAXL\\_0](https://youtu.be/lpqPLLAXL_0)

## c. **Ejercicios para fortalecer esta habilidad durante el embarazo:**

• **Crea un collage:** utiliza fotos tuyas del momento presente, de la infancia, también de tu familia, todos los miembros de la familia pueden participar en esta actividad. A medida que vayan poniendo las fotos pueden ir recordando cada momento que se observa en las fotos y fortalecer el relacionamiento. Luego de poner las fotos pueden decorarlo con elementos que tengan en casa, flores, hojas, semillas. Todo esto con el fin de simbolizar lo que significa el embarazo, la maternidad y fortalecer la unidad.



• **Belly painting o arte gestante:** consiste en pintar sobre el vientre de la madre, es un ejercicio que favorece las relaciones familiares y donde se crea un ambiente divertido.



## d. **Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.**

- 1 Considere que la mejor forma de cambiar una relación es cambiando uno mismo.
- 2 Busque lo positivo que hay en cada persona, trate de conocer más y mejor a alguien antes de decirle algo negativo.
- 3 Trate de ganar la confianza de las personas. La confianza es la base de las relaciones humanas y esta se gana mostrando integridad como persona y como profesional.

4. Conserve una actitud de ganar/ganar. Esto significa **“yo gano y tu ganas”**.

5. **Recuerde ser asertivo al expresarse.** Decir lo que se quiere decir de un modo claro y con sentido positivo.

6. **Busque distinguir entre la persona y su conducta.** Se puede tener discrepancias en cuanto a las conductas o las ideas, pero se acepta a la persona. Esto permitirá valorar a la persona por lo que es, más que por lo que hace o piensa. Desde esta perspectiva es posible estar en desacuerdo, interpelar de modo positivo, sin que las relaciones interpersonales se deterioren.

7. **Escuche con empatía.** Recuerde que escuchar es más que oír pues es necesario mostrar un interés genuino por conocer el pensamiento de la otra persona, evitando juzgar el mensaje o preparar lo que se piensa decir, sin terminar de escuchar las razones y argumentos de quien habla. Escuchar es, en últimas, entender la situación.

*Porque es necesario desarrollar esta habilidad:*

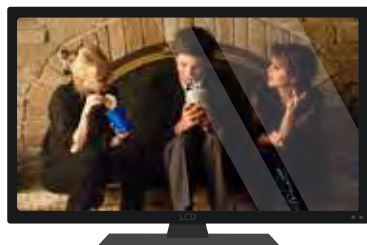
***Necesidades básicas del ser humano en relación con otros, donde se desarrollan aspectos como el vínculo y el afecto (Apoyo social).***

An illustration of a road intersection with a signpost and some plants. The signpost has three wooden signs pointing in different directions. There are some green plants and grasses growing near the road.

# **TOMA DE DECISIONES**

Es la habilidad de evaluar las distintas posibilidades, teniendo en cuenta necesidades y criterios, y estudiando cuidadosamente las consecuencias que pueden acarrear las diferentes alternativas, tanto en la vida individual como ajena.

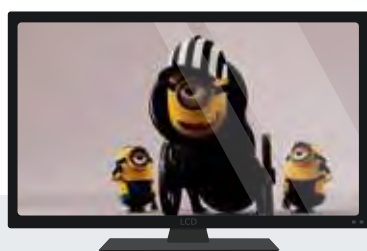
## Actividades:



### a. Película

**La ventaja de ser invisible (1:43)**

<https://pelisplus.me/pelicula/las-ventajas-de-ser-invisible/>



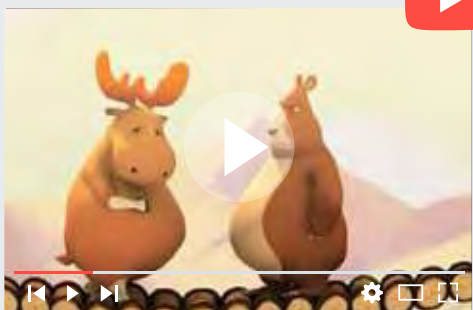
### c. Video - Minions (2:54 min.)

[https://www.youtube.com/watch?v=pe\\_XWq7w0WQ](https://www.youtube.com/watch?v=pe_XWq7w0WQ)

# SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Habilidad para buscar la solución más adecuada a un problema/conflicto, identificando en ello oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

## Actividades:



### a. Video El puente (2:45 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk>



### b. Película: En busca de la felicidad.



# PENSAMIENTO CREATIVO

Es la habilidad que permite preguntarse, replantearse, analizar objetivamente la situación existente de la forma más objetiva posible para llegar a conclusiones propias sobre la realidad.

## Actividades:



- a.** Película: *Up, una aventura de altura*



- b.** Video: *El jabón (3:03 min.)*  
<https://www.youtube.com/watch?v=gQxpPKJW5ww>

# PENSAMIENTO CRÍTICO

Es la habilidad que permite preguntarse, replantearse, analizar objetivamente la situación existente de la forma más objetiva posible para llegar a conclusiones propias sobre la realidad.

## Actividades:



- a.** Video *Partly cloudy (5:49 min.)*  
<https://www.youtube.com/watch?v=h1cFYctf07s>

- b.** Libro *Pensar rápido, pensar despacio*  
(Daniel Kahneman)

# MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

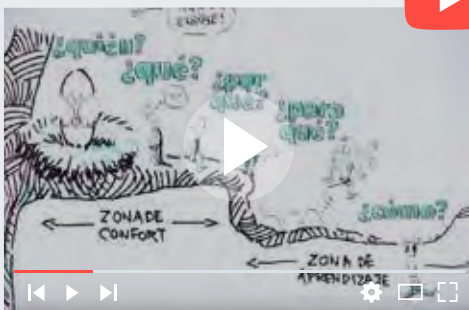
Es la habilidad de reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo influyen en el comportamiento, aprendiendo a manejar las emociones más difíciles como ira, agresividad, etc.



## Actividades



**a.** Película: *Intensamente*



**b.** Videos:

Psicología (7:28 min.)  
[https://www.youtube.com/watch?v=n0V\\_IQVoU3o](https://www.youtube.com/watch?v=n0V_IQVoU3o)

**c.** Las emociones se contagian (6:41 min)  
<https://www.youtube.com/watch?v=4pw05g04HvI>



**d.** Libro: *El líder sin cargo* de Robin Sharma



# MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

Es la habilidad de conocer qué provoca tensión y estrés en la vida y encontrar formas de canalizarlas para que no interfieran en nuestra salud.

## Actividades

### a. Mindfulness

#### Actividades de ocio y recreación.

**Paso 1.** De pie, con las piernas paralelas a la pelvis y sus manos entrecruzadas al frente, su mirada al horizonte, no enfocada.

**Paso 2.** Se inhala por la nariz poco a poco y simultáneamente se van subiendo las manos entrelazadas por el frente hasta dejarlas completamente extendidas sobre la cabeza sin descruzar las manos

**Paso 3.** Se exhala por la boca suavemente como si se estuviera soplando una vela, pero sin la intención de apagarla, y simultáneamente se van bajando las manos entrelazadas por el frente hasta dejarlas completamente extendidas sobre la ingle sin descruzar las manos

**Paso 4.** Repetir 3 veces





### **1. Comer un trozo de chocolate**

Observa la respiración, no la controles, obsérvala, cómo entra y sale el aire... Coge el trozo de chocolate y pónitelo en la boca. No lo mastiques, deja que se deshaga lentamente en la boca. Nota cómo se disuelve, nota el sabor, nota la textura, nota el sabor residual que queda en tu boca, y dónde lo notas, nota como poco a poco se va perdiendo... Si te viene alguna idea ajena a este ejercicio, nóatala, obsérvala, deja que se marche como una nube y vuelve a centrarte en la tarea propuesta.

### **2. Observación consciente**

Recoge un objeto que tengas a tu alrededor. Puede ser una taza de café o un bolígrafo o un lápiz, por ejemplo. Colócalo en tus manos y permite que tu atención sea totalmente absorbida por el objeto. Solo observa. Notarás una mayor sensación de estar presente en "el aquí y ahora" durante este ejercicio. Te vuelves mucho más consciente de la realidad. Observa cómo tu mente libera rápidamente los pensamientos del pasado o del futuro, y lo diferente que te sientes al estar en el momento presente de una manera muy consciente. También puedes practicar la observación consciente con tus oídos. Muchas personas encuentran que "escuchar atento" es una técnica de atención más fuerte que la observación visual.



### **3. Escaneo Corporal**

Adopta una postura que sea cómoda para ti, donde te puedas concentrar en cada parte de tu cuerpo, desde los dedos del pie hasta recorrerlo completo. Se trata únicamente de OBSERVAR, centrando tu atención sobre una parte del cuerpo y sentir como es la sensación en ese momento. Después se abre un espacio para discusión de las experiencias en familia.



#### 4. *Meditación caminando*

Lleva la atención a las sensaciones corporales, la del pie al posarse sobre el suelo, al doblar la rodilla, al mantener el equilibrio. En definitiva, sé consciente del caminar a medida que caminas.



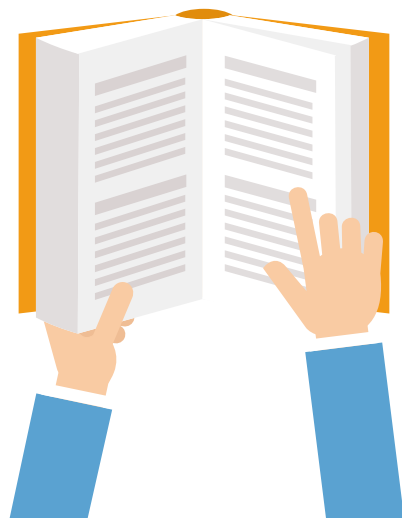
#### 5. *Cuando lavas los platos*

La próxima vez que laves los platos, intenta hacerlo realmente despacio y con cuidado, notando una cosa, cada segundo. Enfócate en cómo es el agua, y cómo es diferente aguantar el vaso y el plato. Nota como puedes sentir los cambios pequeños del movimiento de la gamuza o esponja cuando da el golpe a un trozo de comida que se pegó al plato. Mira como la luz está reflejada en el agua corriente, y como flota la espuma. Siente la diferencia de la temperatura entre el aire y el agua. Si pensamientos sobre otras cosas te distraen, solamente nota estos pensamientos, sin juzgarlos o engancharte a ellos. Obsérvalos solamente, luego los dejas ir y vuelve tu atención a lavar. No intentes apresurarte para sacarte la tarea de encima. Considera que el lavar los platos es lo más importante en la vida en esos momentos. Lavar los platos es meditar. Si no puedes lavarlos siendo consciente de ello, tampoco podrás meditar mientras estás sentado en silencio.



#### 6. *Leer con atención plena*

Tras respirar conscientemente durante un minuto, fija tu mirada y pensamiento en lo que estás leyendo, prestando atención a la experiencia presente de leer. Cada vez que nos demos cuenta de que la mente se distrae o divaga (por ejemplo, rumiando sobre el pasado o preocupándose por el futuro), sin juzgarlos, volvemos una y otra vez a nuestra tarea de leer con atención plena.



## b. Construye tu agenda diaria:

Actividades de ocio y recreación.



### a. Estrategias del entorno familiar:

- i. Programar actividades en familia.
- ii. Rutinas compartidas en familia

### b. Embarazadas:

i. Emociones que te genera el embarazo, puedes escribir cada una y desglosarla. Ayúdate con las ideas que propusimos al inicio del texto de acuerdo al trimestre que estás pasando.

ii. Actividades que te permitan conectarte con tu bebé y donde se involucre al resto de la familia. El Belly painting o arte gestante que mencionamos anteriormente es un ejercicio excelente para compartir en familia en torno al embarazo, estrecha lazos familiares y genera un ambiente creativo y de alegría.



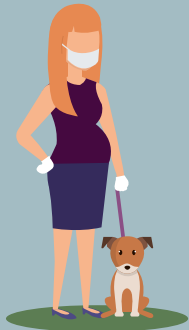
### c. Cocinar:



Alimentación saludable y consciente, recetas, cocinar en familia. Puedes cocinar al estilo mindful: cocina una receta que te guste, no importa si es dulce o salada, si es un cereal o una fruta. Lo importante aquí es que aprecies los ingredientes que vas a usar, los colores, sabores, texturas. Que te detengas a observarlos, olerlos, degustarlos y enfocarte en lo que ocurre cuando los vas mezclando y logras ese plato que te estabas soñando. ¡Disfrútalo!

## **d.** Música:

Puedes usar Spotify, hay listas para cada momento, para compartir en familia, para bailar, para concentrarte y para relajarte.



## **e.** Salir a la naturaleza:

- i.** Caminar con tu mascota.
- ii.** Respirar aire fresco.
- iii.** Disfrutar de la naturaleza. Todas estas actividades siguiendo las recomendaciones actuales de salud.
- iv.** You Tube:



• **Viajes guiados desde la virtualidad:** puedes planear tu siguiente viaje en familia, con tu bebe, puedes imaginar y visualizar el recorrido que harás, buscar los hoteles, planear para luego cuando se llegue el momento disfrutarlo a plenitud.

• **Acceso a programas prenatales virtuales** donde puedas ir aprendiendo sobre el embarazo y sus etapas, ejercicios recomendados para cada trimestre, actividades para fortalecer los lazos con tu bebe y tu familia.



## **f.** Incentivar la pintura:

Puedes pintar mandalas, son una opción excelente de meditación consciente para conectarte con el momento presente.



## **g.** Incentivar la lectura:

- i.** Que esperar cuando se está esperando
- ii.** Como funciona el cerebro de los niños
- iii.** Mindfulness en el embarazo



## **h.** Netflix en familia:

- i.** Bebes
- ii.** Ligeramente embarazada
- iii.** Que esperar cuando se está esperando
- iv.** The let down
- v.** Un príncipe de navidad

## Póliza de salud:



### Línea de Atención:

Celular: **#888 – Opción 0** teléfono fijo: Bogotá, Medellín y Cali: **437 8888**  
Teléfono fijo resto del país: **01 8000 518 888 – Opción 0**



### WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19: **3152757888 – opción 0.**



### Línea de acompañamiento emocional

Celular: **#888 – Opción 0-2** - Teléfono fijo resto del país: **01 8000 518 888 – Opción 0-2**



### App Hola Dr:

**Disponible para iOS** - Atención con médico general o pediatra por enfermedad general o síntomas de COVID-19.  
Línea de atención Hola Dr **Celular: #888 – Opción 9-1** Teléfono fijo: **01 8000 518 888 – Opción 9-1**  
Atención con médico general o pediatra por enfermedad general o síntomas de COVID-19.



### Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra **App Seguros SURA**



## EPS SURA y Plan Complementario de Salud:



### Línea de Atención

Teléfono fijo nacional: **01 8000 519 519**



### WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19: **302 454 6329 – Opción 0**



### Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra **App Seguros SURA**

