

Manual de Siembra para  
Cultivar la Salud Mental

# Cultiva el **bien pensar**

Marzo 22 - 25 del 2022

#CultivaElBienPensar

[www.semanaf.com](http://www.semanaf.com)

#SemanaF

**Semana F**  
inspyra

**Comunidad F**  
inspyra



**La Comunidad F**, con el objetivo de ampliar el impacto de la celebración del **Día Internacional de la Felicidad** promulgado por la ONU, creó esta herramienta de libre acceso para todas las organizaciones y líderes interesados en **vivir** y **celebrar** de forma activa una semana la **felicidad**.

Este manual es realizado por expertos en temas de felicidad en el trabajo, que desde un sustento metodológico plantean un paso a paso para abordar de forma continua y durante 5 días **“la salud mental, cultiva el bien pensar”**.

Cocreado por:

**inspyra**

**Comunidad F**  
inspyra





# Julián Higueta

Hace 10 años yo era el director operativo de una pequeña empresa. En ese entonces tenía 25 años y como su nombre lo indica tenía bajo mi responsabilidad la operación del negocio que por su naturaleza significaba cumplir con la promesa de valor que se le ofrecía a los clientes. Era junio de 2012, mi equipo de trabajo y principalmente yo cometimos un grave error, fue como una bola de nieve.

Inició con un error con un cliente. Lo solucionamos afortunadamente. Pero luego, apareció otro error, y otro y otro. Poco a poco nos dimos cuenta que se repetía con más de uno. Preocupación, tensión y estrés estuvieron conmigo más de un mes.

Junio negro, así llame, al mes más tortuoso que he tenido en mi vida laboral. Todos los días recibía en mi bandeja de entrada del correo y en mi celular, millones de mensajes de los clientes con los cuales nos habíamos equivocado.

Presión que no me dejaba dormir ni descansar. Hasta el punto de pedir en una oración antes de dormir: "Dios, no quiero amanecer vivo". Como es evidente Dios no me hizo caso, logré solucionar todos los problemas y errores que había causado y aquí estoy contándote esta historia.

Hoy, al reflexionar sobre este suceso de mi vida, recuerdo que fue algo que experimenté, que me marcó, pero sobre todo, fue algo de lo que nadie se enteró. Me refiero a que ni mi jefe, ni mi familia, ni mis amigos se enteraron que en un momento de alta tensión laboral llegué a pensar que lo mejor que me podía suceder era no vivir más.

“Dios, no quiero amanecer vivo” es un mal pensamiento, que tuvo el poder de crear una mala emoción, un pésimo sentimiento y que pudo haberse traducido en un mal comportamiento. Este, es el cóctel perfecto para un caos personal, poniendo en riesgo nuestra **salud mental**.

## ¿Te ha pasado?

Este cóctel cambia si la suma de sus ingredientes son buenos pensamientos, acciones y buenas emociones. Se experimenta bienestar y por consiguiente **salud mental** cuando cultivamos el Bien Pensar.

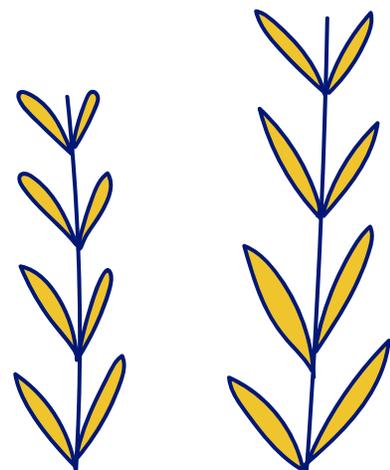
A mis 25 años nadie me había enseñado el valor de cultivar buenos pensamientos, no sabía que estaba poniendo en riesgo mi **salud mental** al pedirle a Dios no vivir más, mucho menos que al no compartirlo con alguien estaba posiblemente poniendo en riesgo mi vida.

## ¿Alguna vez has pensado en no vivir más como solución a situación laboral?

No respondas inmediatamente. . .

Tómate un tiempo para pensarlo.

Si es así #NoMás





Mi nombre es **Julián Higuera**, Cofundador de **Qok**, la anterior es una historia de mi vida y quiero darte la bienvenida a la celebración del día internacional de la felicidad. Celebración que se extiende durante una semana, **"SemanaF"** para sembrar semillas de bienestar y felicidad a través de este manual.

Bajo la promesa **#CultivaElBienPensar** y junto con Inspyra, la Comunidad F y en colaboración con Qok queremos entregarte una herramienta en pro de tu **bienestar, tu felicidad y tu Salud Mental**.

En ti dejamos una semilla para que cuides, alimentes y compartas para que juntos recojamos frutos de salud mental.

# Riega semillas de Salud Mental



Cada acción que realices es el inicio de un fruto de bienestar. Por eso queremos invitarte a compartir con nosotros y tu comunidad cada una de las actividades que te proponemos siguiendo las instrucciones propuestas en cada uno de los días.

Comparte, distribuye este manual de siembra con tus amigos, compañeros y familiares. **Juntos recogeremos frutos de bienestar.**

# Cultiva el Bien Pensar

## ¿Qué es cultivar?

Cultivar es "**Dar a la tierra y a las plantas las labores necesarias para que fructifiquen**" - si pensamos que la tierra es nuestro cerebro y las semillas nuestros pensamientos, cuando queremos cultivar el bien pensar, pretendemos cuidar lo que ponemos en nuestro cerebro mediante la siembra constante de buenos pensamientos.

Recuerda que los pensamientos son semillas que consciente o inconscientemente estamos poniendo permanentemente en nuestro cerebro.

Realizar actividades intencionales y consistentes en pro de nuestro bienestar nos permite experimentar felicidad, plenitud y paz interior. Nuestra tarea al cultivar el bien pensar es empoderarnos y no dejar al azar la posibilidad de tener buenos pensamientos, sino elegir y hacer que estos sucedan.



## ¿Conoces alguna persona que reniega todo el día?

Hace pocos días recibí una triste noticia, un ex compañero de estudio de la universidad había fallecido. Para mi sorpresa la causa de su muerte no fue el Covid sino un cáncer. Al saber la causa de su muerte recordé un patrón de comportamiento de mi amigo, su deporte favorito era renegar.

Permanentemente renegaba del contexto, del país, del gobierno, de la economía, de los docentes, de la vida, de todo. Una conversación con él, no quedaba exenta de algo por lo cual renegar. Lamento que mi amigo hubiera cultivado en su vida el hábito del mal pensar, hábito que estoy seguro repercutió no solo en su salud mental, sino también en su condición física.

No sólo alimentamos nuestro cuerpo con comida y bebida, también lo alimentamos con los pensamientos. *(Te recomiendo investigar sobre el experimento del Dr. Masaru Emoto con arroz.)*

La salud mental es el bienestar que experimentamos de acuerdo a la manera como pensamos, por lo tanto, bien estar es bien pensar. Si - **BIEN PENSAMOS** - estamos contribuyendo a nuestro - **BIEN SENTIR** - , - **BIEN SER** - y como consecuencia obtendremos un- **BIEN VIVIR** - como fruto de nuestro cultivo de salud mental.

¿De 1 a 10 qué tan consciente eres de los pensamientos que tienes cada día?

¿De 1 a 10 qué tanto cultivas el bien pensar todos días?

## Imagina el siguiente escenario:

Albert, tiene 32 años y es obeso. Se matriculó en un gimnasio y empezó una dieta saludable. Luego de unos cuantos meses, mucho trabajo y disciplina, Albert logró un peso y una talla ideal.

Pero una vez lo logró, Albert abandonó el gimnasio y la buena alimentación.

**¿Qué crees que le pasó a Albert?**

¡Exacto! volvió a ser obeso.

Lo mismo sucede con cultivar el bien pensar, no es algo que hacemos por un periodo de tiempo y luego de ver cambios en nuestra vida dejamos de hacerlo. Es algo que aprendemos a hacer para aplicarlo el resto de nuestra vida.

**¿Cuál será nuestra principal motivación para cultivar el bien pensar?**

Gozar de salud mental, todo un lujo en los tiempos actuales.

A continuación encontrarás 5 actividades que te proponemos realizar durante cada día de la semana, una por cada día.

Son 5 propuestas que puedes ejecutar al pie de la letra o que puedes ponerle tu sello siempre y cuando se cumpla con la intención de cada actividad.

***Cultivemos juntos el bien pensar esta semana y siembra semillas de bienestar, para que luego cuides la planta que construimos juntos y recibas los frutos de tener una buena salud mental.***

# Día 1

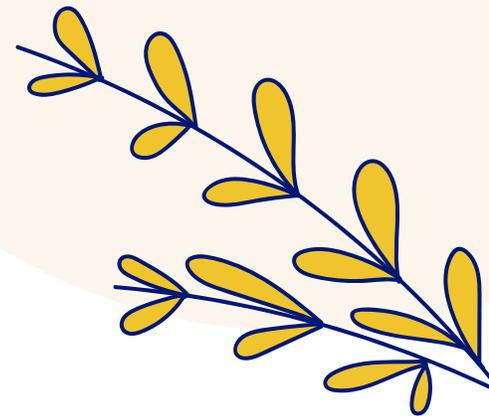
La conversación  
más importante

# Día 2

Del mal pensar al  
Bien Pensar

# Día 3

Reprograma tu  
mente



# Día 5

No te lo guardes



# Día 4

Estar presente -  
Mindfulness

# Día 1

## La conversación más importante

Francisco, un ser humano espectacular querido por todos en la oficina se encontraba muy insatisfecho en el trabajo. Odiaba los lunes; iniciaba cada semana sin ánimo para trabajar y estaba siempre ansioso por la llegada del fin de semana.

Una vez llegaba al trabajo y se sentaba en su escritorio, sus pensamientos giraban entorno a un monólogo; hablaba mal de sus jefes y compañeros y de la cultura organizacional. Semana tras semana se repetía la misma conversación.

Un día, sin alguna explicación aparente Francisco se encontraba en un momento de reflexión profunda, realizando un proceso de Autoconciencia. Se vió a sí mismo como un marrano.

¿Un marrano?

Así es, un marrano. Sintió que mientras se encontraba en el trabajo de lunes a viernes el estaba en un chiquero, llegaba el fin de semana y era como un baño refrescante que le quitaba todo el lodo de encima, pero una vez iniciaba la semana volvía y se revolcaba en el chiquero.

Lo más importante de esta reflexión fue que Francisco se había dado cuenta que el chiquero no era ni su jefe, ni sus compañeros, ni la cultura de la empresa sino sus propios pensamientos. Su monólogo, aquella conversación insana que sostenía él con él.

Así que desde aquel día, Francisco prometió no seguir alimentando esa conversación interna y en cambio, decidió empezar a tener sólo pensamientos buenos hacia su jefe, sus compañeros y la cultura organizacional.

## ¿Qué crees que pasó con Francisco?

Una vez modificó su conversación interna, la conversación más importante. Todo alrededor de su vida cambió, no tuvo que cambiar su jefe, ni sus compañeros tuvieron que cambiar de trabajo, solo con cultivar el bien pensar en el trabajo, la vida laboral, familiar y social de él, fue más productiva, alegre y plena.

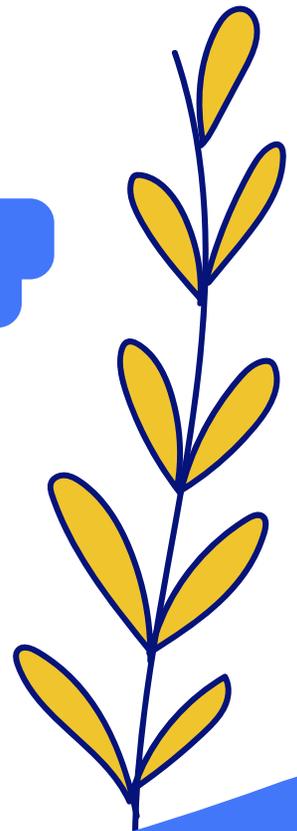
Según el HBR (Harvard Business Review) la Autoconciencia es el componente más importante de la Inteligencia Emocional, aquella que nos brinda herramientas para cultivar la salud mental.

Las personas con autoconciencia:

- Son personas honestas con ellas mismas y con los demás.
- Reconocen cómo sus sentimientos la afectan a ella misma, a los demás y a su rendimiento en el trabajo.
- Conocen sus valores y objetivos.
- El trabajo les resulta energizante.

### Reflexión

De 1 a 10, siendo 1 muy negativo y 10 muy positivo  
¿Qué tan positivas son tus conversaciones internas?



Cultivar el bien pensar consiste en dar a nuestro cerebro los mejores pensamientos para cosechar la salud mental. Una buena manera de cultivarlo, es aprovechar un acontecimiento negativo y extraer de él aprendizajes. Así estamos activando la gratitud. Además nos prepara para las olimpiadas del bien pensar.

Por eso, hoy te invitamos a preparar tu tierra para recibir tus semillas de salud mental.

## ¿Cómo lo vamos a hacer?

Han pasado dos años desde el inicio de la pandemia, 24 meses que seguramente nos han traído aprendizajes y reflexiones.

Te invitamos a recopilar 24 aprendizajes que te llevas desde la aparición de la pandemia, uno por cada mes.

### Importante

Todos los aprendizajes deben ser escritos en positivo. No está permitido aprendizajes como: Aprendí que no puedo confiar en todo el mundo.

## He aprendido:

Te comparto mis 3 primeros:

- 1 La inteligencia emocional es más importante que la racional
- 2 Está bien sentirse mal y ser vulnerable
- 3 Tener momentos de contemplación, ocio, no es perder el tiempo.

Ahora vas tú. He aprendido:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_

## Ejercicio individual

Comparte en una de tus redes sociales 1 foto que tengas guardada de la pandemia que te recuerde un aprendizaje significativo de estos meses.

No olvides agregar el Hashtag **#CultivaElBienPensar #SemanaF2022**

## Ejercicio Grupal

Reúne en un espacio físico o virtual al grupo de personas con las que quieres hacer el ejercicio, destina un espacio para recopilar los aprendizajes de tu equipo.

Si cuentan con un espacio físico pueden destinar una pared con post it o marcadores donde las personas puedan escribir sus aprendizajes. Si están en un espacio virtual les sugerimos las siguiente herramientas tecnológicas para realizar el mural:

<https://app.mural.co/>

<https://miro.com/es/>

<https://es.padlet.com/>

Para hacer registro de la actividad toma fotos y compártelas al correo [comunidadf@inspyra.co](mailto:comunidadf@inspyra.co) o por redes sociales con el Hashtag **#CultivaElBienPensar #SemanaF2022**

Comparte tus aprendizajes con un amigo, compañero de trabajo, un familiar e invítalo a que piense y escriba sus propios 24 aprendizajes.

También puedes compartirle el **#ManualF** completo

# Día 2

## Del mal pensar al Bien Pensar

Si leíste, viste o escuchaste la historia, las reflexiones y la actividad del día 1 de este #ManualF ya sabes la importancia de cultivar el bien pensar y su impacto en nuestra salud mental, física y emocional.

Cultivar el bien pensar es cultivar el arte de tener buenas conversaciones con nosotros mismos.

Mario Alonso Puig, médico español, quien ha dedicado gran parte de su vida a investigar sobre cómo desplegar el potencial humano desde áreas como el bienestar, la felicidad y la comunicación.

Ha compartido en diferentes escenarios el resultado de una de sus investigaciones sobre una mujer que se cura de un dolor de estómago prolongado por varias semanas, mediante la sonrisa.

Te preguntarán **¿qué tiene que ver la sonrisa con el bien pensar?** ¡Todo!

Puig le encargó a aquella mujer cultivar el hábito de sonreír genuinamente cada día, incluso si se encontrase con situaciones o personas que no fueran de su agrado. La mujer luego de aplicar la tarea, logró superar su dolor de estómago en pocos días.

Sonreír puede ser un acto espontáneo como reflejo de alguna situación agradable, pero también es un acto que por elección podemos decidir ejecutar. Al sonreír estamos eligiendo un buen pensamiento y por lo tanto una respuesta positiva a una situación, un encuentro, una conversación, incluso decidir sonreír en silencio porque sí.

## Reflexión

Hay dos tipos de personas, los que van por la vida con el ceño fruncido y los que van por la vida con una sonrisa ¿Qué tipo de persona eres?

### Ejercicio:

El día de hoy vas a elegir sonreír a todo y por todo. Sonreirás al saludar a cada persona con la que interactúas, sonreirás al tener una conversación, al realizar una llamada telefónica. Sonreirás incluso si algo malo te sucede. Realizarás una pausa y te reirás de lo que te sucedió, lo veras como un chiste. Sonreirás incluso si te encuentras con alguien con quien no te llevas bien. Sonreirás en silencio. So nreirás antes de dormir.

En este preciso momento, cierra los ojos e imagínate sonriendo... ves ¡ya estás sonriendo!

### Ejercicio individual:

Comparte tu mejor sonrisa :)

Que tal si hoy en tus redes sociales compartes tu mejor sonrisa. Escribe en ella: Hoy sonrío por \_\_\_\_\_ con los numerales #Porquesí #CultivaElBienPensar

1,2,3 SONRÍE!

### Ejercicio grupal:

Si estás en equipo de manera presencial o virtual pídele los integrantes del espacio que compartan su mejor sonrisa para una foto. Súbela en tus redes sociales y completa la frase hoy (nombre de tu empresa) sonrío por \_\_\_\_\_ utiliza el hashtag #Porquesí #CultivaElBienPensar #SemanaF

**NOTA:** No olvides etiquetarnos @lacomunidadf o enviarnos tus fotos al correo comunidadf@inspyra.co

# Día 3

## Reprograma tu mente

“Uno por pobre y feo”.  
¿Conoces este refrán?

Jorge es un amigo de toda la vida. Desde su adolescencia su **mantra** favorito era “uno por pobre y feo”; ni lo uno ni lo otro eran verdad.

Estoy seguro que realmente, nunca conoció que era aguantar hambre y no tener donde vivir. Entonces, nunca ha sido pobre. Y por otro lado ¿Qué es ser feo?

Ambos escenarios eran conversaciones que mi amigo empezó a decirse con frecuencia, hasta tal punto que se lo creyó inconscientemente. 20 años después, puedo decir que no ha corrido con suerte en la vida: en el amor, en el trabajo, en sus proyectos, con la familia... Sólo por dar unos ejemplos, puedo contar que compró una moto y se la robaron, haciendo ejercicio tuvo un accidente y perdió la visibilidad por uno de sus ojos.

Sin entrar en más detalles, esta historia qué nos deja. . .

Las frases negativas o positivas que repetimos constantemente tienen el poder de convertirse en creencias y estas se cultivan en nuestros pensamientos transformándose en un reflejo de nuestra realidad.

Un **mantra** es un conjunto de palabras que se repiten constantemente sobre una serie de ideas. Haciendo una búsqueda rápida en Google sobre qué es un **mantra** podemos encontrar lo siguiente: “El término mantra proviene de man- (‘mente’ en sánscrito) y el sufijo instrumental -tra, podría traducirse literalmente como **“Instrumento mental”**”.

Así, los mantras son una poderosa herramienta que nos permite cultivar el bien pensar porque tienen el potencial de manifestarse en la realidad.

Por Ejemplo: Los elefantes rosados no existen, pero si te pido que imagines un elefante rosado inmediatamente tu mente recreará una imagen de un elefante color rosa. Si te digo que te imagines comiéndote un limón, probablemente tu lengua salive. En el mundo "real" ni existe el elefante rosado, ni estas chupando un limón, pero tu mente y cuerpo están respondiendo a estos pensamientos.

Ese es el poder de un mantra, lo podemos repetir constantemente, y nuestra mente y nuestro cuerpo van a responder aquello que estamos instaurando en nuestros pensamientos. Luego, se convertirán en creencias.

## Reflexión

De joven tenía un pequeño mantra que repetía constantemente, que era: "que pereza" - y adivina qué pasó, me mantenía con pereza.

Bastó que alguien me hiciera caer en cuenta que esa era mi frase favorita para entender el poder que le dí en mi vida, a ese pensamiento. Hasta que lo eliminé por completo y mi energía vital mejoró.

Otro mantra que repetía constantemente durante la pandemia cuando tenía reuniones virtuales era: "que cansancio". En ese entonces, leí que si uno dejaba de repetir que estaba cansado, la sensación de cansancio podría reducirse hasta en un 50%. Lo puse a prueba y funcionó.

Puedo reconocer estos dos mantras en mi vida. Ahora, reconoces ¿Cuáles son tus mantras favoritos? ¿Cuáles son buenos y cuáles son malos?



## Ejercicio:

Crea un mantra que te sirva para darle la vuelta a una situación personal que estés viviendo. La intención es que apropiés este mantra en tu vida hasta que ya no tengas que decírtelo, sino que lo creas profundamente.

Por ejemplo: Si sientes que en tu trabajo deberían reconocer más a menudo tu esfuerzo y pocas veces te dan retroalimentación de que tan bien haces tus actividades. Puedes crear el siguiente mantra: *reconozco mis talentos, hago un muy buen trabajo y soy valioso por naturaleza.*

Una vez lo escribas, te invito a que lo pegues en un lugar visible en donde lo puedas leer y ver con facilidad.

## Ejercicio individual:

Compártenos el mantra o la frase que te repites día a día para equilibrarte.

[click aquí.](#)

## Ejercicio grupal:

Dedica 10 mins en una reunión para que tu equipo de trabajo comparta uno a uno el mantra o la frase que más se repite para equilibrarse.

Al finalizar la sesión tómate una foto y compártela con la Comunidad F, a nuestro correo [comunidadf@inspyra.co](mailto:comunidadf@inspyra.co) o en redes sociales usando el **#CultivaElBienPensar #SemanaF**

# Día 4

## Estar presente - Mindfulness

¿Cuántas veces al día funcionamos en piloto automático? No somos conscientes de ello, ¿Cierto?

En una época de mi vida, en la que estudiaba derecho y trabajaba al mismo tiempo; todos los días de la semana salía de mi trabajo a las 5:00 pm para atravesar la ciudad en moto de un lado a otro y llegar a tiempo a clase de 6:00 pm.

De los recorridos que hice durante 5 años entre el trabajo y la universidad, recuerdo especialmente dos días; uno de ellos salí del trabajo como de costumbre a la hora de siempre, en un abrir y cerrar de ojos ya me encontraba en la universidad.

Cuando llegué y aparqué mi moto, mi primer pensamiento fue: ¿Cómo llegué? No recordaba nada de lo que había sucedido en el trayecto del trabajo a la universidad, no recordaba a qué velocidad había conducido, por cuál camino había ido e incluso a quiénes había visto. Mi cuerpo manejó pero mi mente no.

No estuve presente en ningún momento del trayecto. Como te puedes imaginar ese día puse en riesgo mi integridad.

El otro día fue bastante revelador, mientras me dirigía nuevamente a la universidad en un punto específico del trayecto, vi un vacío enorme. Un hueco gigante en el paisaje que indicaba la ausencia de algo que siempre había estado ahí, pero jamás me había detenido a verlo.

Me faltaba algo que siempre había asumido que existía. Sólo fui consciente de su existencia, cuando me di cuenta que ya no estaba. Era un hermoso y gigante árbol.

Vivimos en piloto automático sin ser conscientes de lo que nos rodea, incluso de lo que sentimos y nos pasa. Como seres humanos tenemos la tendencia de fijar nuestros pensamientos en el pasado, situación que genera depresión, o nos fijamos en el futuro, situación que nos genera ansiedad.

Desperdiciamos nuestros pensamientos en dos tiempos que no existen, el pasado es historia y el futuro es incierto. La realidad sucede en el presente, pero nuestros pensamientos no.

El mindfulness es una poderosa herramienta que nos sirve para cultivar el hábito de estar presente y tiene resultados positivos en nuestra salud mental. Consiste en prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar.

## Reflexión

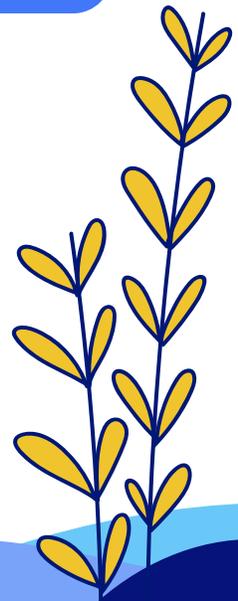
Cuántas veces:

¿Te bañas mientras te bañas?

¿Caminas mientras caminas?

¿Comes mientras comes?

¿Trabajas mientras trabajas?



## Ejercicio:

El día de hoy selecciona tu canción favorita, un alimento favorito y un amig@ favorito.

Con cada uno de ellos:



La canción, la vas a escuchar prestando atención a cada palabra de la letra, cada mensaje, cada estrofa. Si te llegas a distraer pensando en otra cosa que no sea la canción vuéltvela a poner hasta que la escuches con atención plena.

Seguro hay algo en esa canción favorita que no has escuchado nunca, algo a lo que no le habías prestado atención.

Comparte tu canción favorita en tus historias de Instagram agregando el sticker - tu turno - y propón el tema: Mi canción favorita es... Etiquetanos @LaComunidadF y agrega el #SemanaF #CultivaElBienPensar



El Alimento, te lo vas a comer como si fuera el último platillo del desierto. Saboreando cada bocado, masticando lento y pausado. Si te distraes con otros pensamientos, llama tu atención al momento presente, al momento de disfrutar tu alimento favorito.

Comparte tu alimento favorito en tus historias de Instagram agregando el sticker - tu turno - y propón el tema: Me consiento con mi comida favorita... Etiquetanos @LaComunidadF y agrega el #SemanaF #CultivaElBienPensar



Y tu amig@ favorit@, llámalo y crea una conversación, escucha de manera consciente. En esta conversación habla menos y escucha más. Al finalizar la llamada pregúntate: ¿le presté total atención a mi amig@?

Tómale un pantallazo a tu llamada y compártela en tus redes sociales, escribe GRACIAS y etiqueta a tu amig@. Etiquetanos @LaComunidadF y el agrega #SemanaF #CultivaElBienPensar

# Día 5

## No te lo guardes

Si has estado ejecutando el manual desde el día uno, recordarás la historia que compartí sobre mi, cuando antes de dormir oré pidiéndole a Dios que no quería amanecer vivo. También te compartí que aquel suceso no lo supo nadie, ni mi familia, ni mis amigos y mucho menos lo conversé con mi jefe.

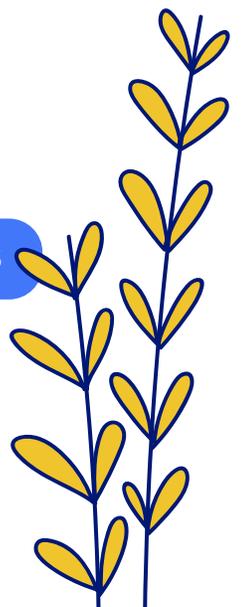
Muchas veces no compartimos nuestros malos pensamientos, nuestras malas emociones porque no le prestamos la debida atención. El problema es que si estos malos pensamientos son recurrentes, estamos en alto riesgo de padecer una enfermedad y como consecuencia caer en mal estar.

Gracias a Robin Sharma y su libro el Club de las 5 am y a Julia Cameron y su obra El Camino del artista, hoy en día llevo un diario, en donde escribo sobre todo lo que me pasa y lo que siento en un día. También tengo un amigo con el que me encuentro regularmente, al cual le cuento todo lo bueno y malo que me pasa.

Las dos prácticas que realizo, son una buena forma de depurar mis pensamientos y emociones, especialmente aquellas que no son positivas.

### Reflexión

¿Te guardas todo lo malo que piensas y sientes o lo expresas por algún medio o con alguien?



## Ejercicio:

Piensa en una situación laboral que te haya hecho perder la armonía, que te robó la paz interior y que tal vez te desveló por varios días, o también una situación laboral que te hizo pensar que era mejor no seguir viviendo.

Para este ejercicio debe ser una situación que posiblemente tu jefe conoce pero no sabe cómo te sentiste, ni que pensaste mientras atravesaban por esta situación.

## Ejercicio individual:

Con esta situación vas a hacer una de las siguientes dos acciones:

Invita a tu jefe a una reunión, puede ser virtual o presencial y cuéntale aquello que viviste en medio de esa situación. Incluye los pensamientos, sentimientos, comportamientos que viviste. No importa que tanto tiempo ha pasado. Simplemente compártelo como un ejercicio de sanación personal.

Si no te sientes en capacidad de tener esta conversación con tu jefe, escríbele un correo en el que de la misma forma le compartes aquello que viviste en medio de esa situación. No olvides incluir pensamientos, sentimientos y comportamientos. No importa que tanto tiempo ha pasado. Simplemente compártelo como un ejercicio de sanación personal.

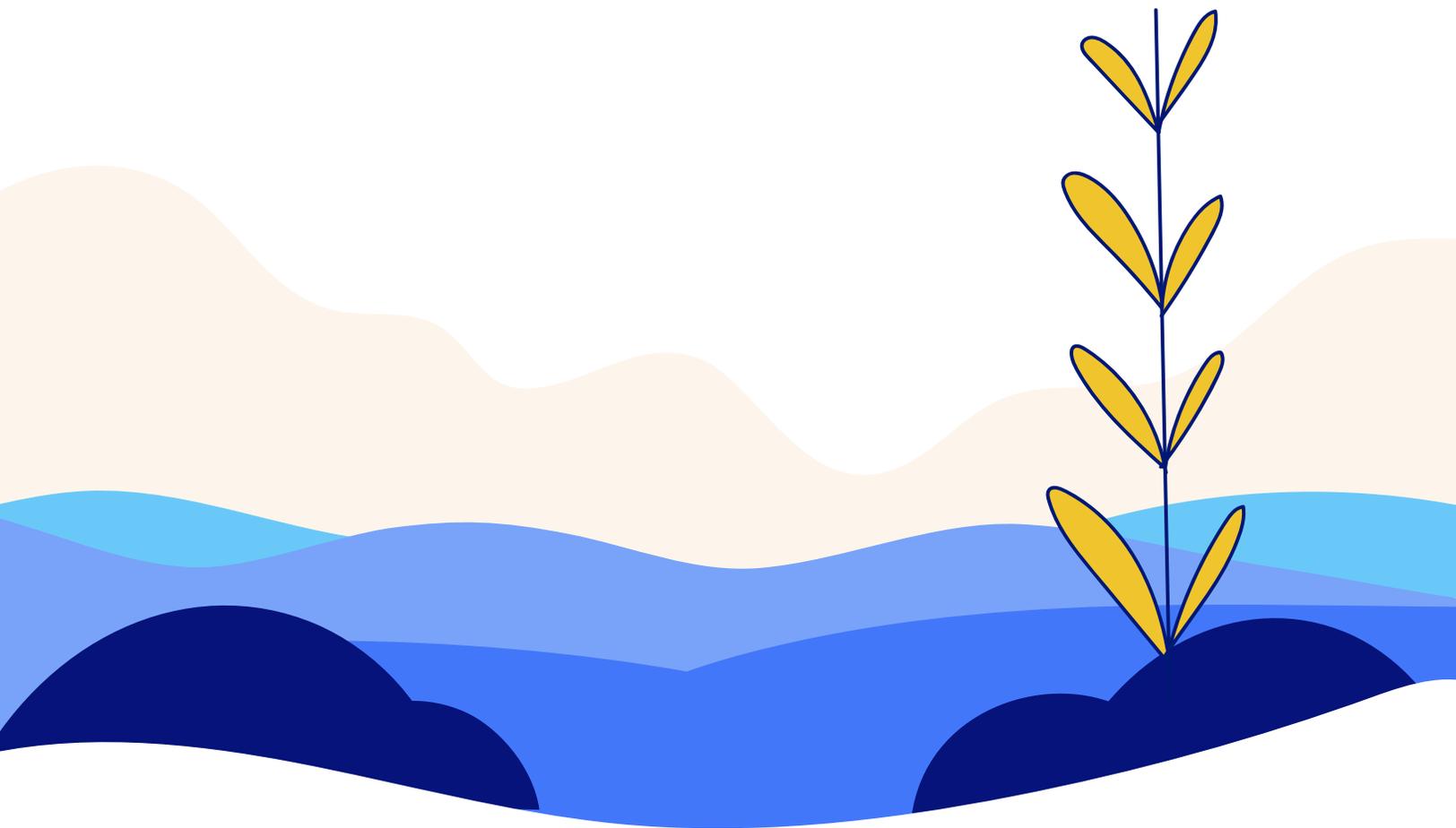
Visita nuestras redes sociales y compártenos con un emoji que emoción te trae el pensar que vas a tener una conversación pendiente.

Hacer este ejercicio tiene dos grandes beneficios, el primero exterioriza aquello que en algún momento te hizo estar en mal estar y el otro, es generar consciencia positiva en el liderazgo de tu jefe. Es un ejercicio que puede salvar vidas.

## Ejercicio grupal:

Dedica 10 mins de una reunión para que cada uno de los integrantes de tu equipo comparta con quién tiene una conversación pendiente. Se valen personas que estén en el ámbito personal, íntimo, familiar, incluso uno mismo. . .

Tómate una foto envíala a nuestro correo - [comunidadf@inspyra.co](mailto:comunidadf@inspyra.co) o comparte la foto en tus redes usando el [#CultivaElBienPensar](#) [#SemanaF](#) y etiquétanos [@lacomunidadf](#)



# ¿Qué sigue?

Cultivar el bien pensar, me hace recordar la historia del joven rescatando estrellas de mar, esta historia es la siguiente y se llama:

“Cada acción es importante”.

Se cuenta que había una vez un escritor que vivía en una tranquila playa, cerca de un pueblo de pescadores. Todas las mañanas andaba por la orilla del mar para inspirarse, y por las tardes, se quedaba en casa escribiendo.

Un día, caminando por la playa, vio a un joven que se dedicaba a recoger las estrellas de mar que había en la arena y, una por una, las iba devolviendo al mar.

– ¿Por qué haces eso?, preguntó el escritor.

– ¿No se da cuenta?, dijo el joven. La marea está baja y el sol brilla. Las estrellas se secarán y morirán si las dejas en la arena.

– Joven, hay miles de kilómetros de costa en este mundo, y centenares de miles de estrellas de mar repartidas por las playas. ¿Piensas acaso que vas a conseguir algo? Tú sólo devuelves unas cuantas estrellas al océano. Sea como sea, la mayoría morirán.

– El joven cogió otra estrella de la arena, la lanzó al mar, miró al escritor y le dijo:

– Por lo menos, habrá valido la pena para esta estrella.

– Aquella noche el escritor no durmió ni consiguió escribir nada. A primera hora de la mañana se dirigió a la playa, se reunió con el joven y los dos juntos continuaron devolviendo estrellas de mar al océano.

**Jaume Soler y M. Mercé Conangla**

Seguir cultivando el bien pensar, para seguir cosechando salud mental. Un pensamiento a la vez. Las historias compartidas en cada uno de los días, estaban enmarcadas en un contexto laboral pero son aplicables en los contextos sociales y familiares. No tenemos dos vidas, una personal y otra laboral, tenemos una sola vida; cómo hacemos una cosa hacemos todas.

***“Sé el cambio que quieres ver en el mundo”***  
***Gandhi***

Enseña con el ejemplo, no vayas luego por la vida juzgando o reprendiendo a todo aquel que veas teniendo malos pensamientos y malas conversaciones. Guía con tu ejemplo a todos aquellos que allá afuera están necesitando en silencio una luz que los guíe. Ayuda a todo el que puedas a sembrar sus propias semillas de salud mental.

Semana F  
inspyra

Comunidad F  
inspyra



Conoce más sobre nosotros

@lacomunidadf



[www.comunidadf.com](http://www.comunidadf.com)

y etiquétanos en @lacomunidadf