

# EL PODER ES NUESTRO

— BETO ASTORGA —



**GUÍA DE APOYO Y SUGERENCIAS**  
PARA ENFRENTAR LA ACTUAL CRISIS Y OTRAS

Español



**@BETOASTORGAC**

---

## **Beto Astorga.**

CEO de Bpraxis, artista motivacional, coach neurolingüístico experto en motivación certificado por la sociedad chilena de programación neurolingüística.

Actor & comunicador escénico con el premio gente de comunicación 2007 de Universidad Uniacc. Docente y autor del libro “Rompe con Todo” (2017), se ha presentado en diversos países de Latinoamérica como Argentina, Perú, Colombia y Chile. Músico, guitarrista y compositor en la banda chilena Lanudosis durante 12 años, actualmente musicalizando sus propias presentaciones.

Ha trabajado con grandes marcas y empresas como Bimbo, Cristalerías de Chile, Canal13, Greenpeace, Claro, BancoEstado, Meta4, Universidad EAFIT, Universidad UNIACC entre otras.

*EL PODER ES NUESTRO* – Primera edición.  
Santiago, Chile: Bpraxis 2020. V2.

Escrito en 3 días durante el mes de marzo, año 2020, Santiago de Chile.

---

## EL PODER ES NUESTRO.

Guía de apoyo y sugerencias para enfrentar la crisis y otras.

---

Autor: Beto Astorga

Edición de texto: Beto Astorga

Diseño, ilustración y fotografía principal: Miguel Astorga

Fotografía de biografía: Versan Radical

Supervisión idiomática general: Idiomatic Service

Traducción al inglés: Versan Radical

Editora Idiomática: Carolina Villalón

Traducción al alemán: Carmen Comberlato

Traducción al italiano: Filomena Locantore

Traducción al francés: Francisco Recart Brugere

Traducción al portugués: Regiane Kaminski

Quiero partir agradeciendo a la vida que me ha dado esta tremenda oportunidad de escribir y compartir para cumplir con mi razón de vida... servir y aportar a las personas.

También a cada una de las personas que colaboraron para que este pequeño libro se hiciera realidad, gracias por su arte, tiempo y magia.

Dedico este libro a cada persona que ha pasado por este mundo, a los que estamos y a los que vendrán. Vamos a lograrlo unidos.

Va por ustedes.

Para mayor información, visita nuestro sitio oficial [www.bpraxis.cl](http://www.bpraxis.cl)

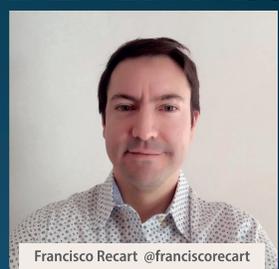
Sigue a Beto Astorga en las redes sociales:

Instagram y Twitter: @BetoAstorgaC

Facebook: [www.facebook.com/beto.astorga](http://www.facebook.com/beto.astorga)

Y nuestro canal en Youtube: BPRAXIS TV

---



## **PALABRAS DEL AUTOR:**

---

Santiago de Chile, 2020.

Nos encontramos en medio de una crisis profunda, que nos ha expuesto grandes virtudes y grandes falencias que tenemos como sociedad. Estamos enfrentando cambios a nivel de pensamiento y entendimiento de lo que somos como civilización. La vida es así... una transformación constante, el cambio y la adaptación son parte de la supervivencia de las especies como lo es también la naturaleza misma.

Diversas manifestaciones por todo el mundo nos están mostrando un descontento global al “modelo actual” de funcionamiento de nuestras sociedades. Así también estamos actualmente enfrentando una pandemia a nivel mundial que ha tomado miles de vidas hasta el momento y se proyecta a miles más por todo el mundo.

En virtud de la actual situación que estamos experimentado, he ideado esta guía de apoyo y sugerencias para enfrentar esta crisis, sin embargo, este pequeño libro puede servirte en cualquier etapa o momento de tu vida, por lo tanto... espero esté contigo.

En medio de la mayor crisis contemporánea para la humanidad surgen muchas preguntas, ¿qué sucederá?, ¿qué haremos ahora?, ¿qué hacer durante la cuarentena encerrado?, ¿cómo trabajaré desde mi hogar?, ¿qué haremos con los niños?

Bueno, acá hay una pequeña guía de apoyo y sugerencias que espero te sirva.

---

# ÍNDICE

---

- Estoy contigo.
  - Vamos.
  - Haz crecer tu mundo interior.
  - Cuida lo que piensas.
  - Estimula tu cerebro.
  - Dos positivos por uno negativo.
  - Aprende algo nuevo.
  - Medita.
  - Agradece.
  - Dale al miedo su espacio.
  - Haz una lista con todo lo que te ha enseñado esta situación.
  - Crea un espacio exclusivo para trabajar.
  - Haz sentir útiles a las demás personas.
  - Vuelve a descubrir al niño que hay en ti.
  - Inventa un nuevo juego junto a tu familia.
  - Mueve tu cuerpo y energía.
  - Modela con el ejemplo.
  - Contacta con un amigo del que no sepas nada hace tiempo.
  - Instaure el hábito de la lectura.
  - Busca nuevas perspectivas.
  - Incorpora nuevos recursos.
  - ¿Qué haces tú para ser el cambio que quieres ver?
  - Idea lo que te gustaría dejar al mundo después de esto.
  - Ejercita tu cuerpo.
  - Planifica tu semana con horarios.
  - Busca un plan de tareas y objetivos compartidos.
  - Utiliza las redes sociales a tu favor.
  - Crea un clima de sanidad en tu hogar.
  - Encuentra una forma de sacar afuera tus emociones.
  - Sé amable con tus vecinos.
  - Tienes lo que necesitas para lograrlo.
  - Comparte este libro con quien creas que le hará bien leerlo.
- 



## EL PODER ES NUESTRO.

Guía de apoyo y sugerencias para enfrentar la actual crisis y otras.

---

# ESTOY CONTIGO

Estoy contigo, no estás solo(a).

Estamos unidos a través de todos los átomos que conforman la existencia...

Estoy contigo cuando reconozco en ti la creación y la vida misma...

También estoy contigo cuando veo lo que le sucede a nuestra civilización...

Estoy contigo ahora en tu mente y estás conmigo ahora en mis ganas.

Toda persona tiene una luz tan grande como cree tenerla, es nuestro deber cuidarla, mirarla, hacerla crecer para que los demás iluminen y encuentren sus caminos... haz brillar tu luz en la oscuridad, quizás alguien la vea y esta se convierta en su guía. Juntos estamos todos.

Imagina lo potente que es decirles a las personas que quieres: "estoy contigo".  
(Si no puedes de manera presencial, utiliza el medio que desees).

Te dejaré en medio de estas letras para que sepas que aun así estaré contigo, estoy en la potencia que hay en cada una de estas palabras y en lo profundo de su significado... a través de esta experiencia, estoy contigo y que tú estés aquí para mí es que estás conmigo. Va por ustedes.

---

## VAMOS

Haz una pausa donde te encuentres, busca un lugar cómodo, respira profundamente, inhala y exhala lentamente durante unos minutos.

(Si gustas puedes cerrar tus ojos una vez leas el texto a continuación).

Inhala tranquilidad, exhala los problemas.

Inhala fortaleza, exhala el estrés.

Inhala vida, exhala el miedo.

Inhala amor, exhala el miedo.

Inhala... (lo que quieras).

Exhala... (lo que quieras).

Inhala las cosas hermosas que te entrega la vida...

Exhala lo que no quieres contigo.

Proyecta de manera imaginaria una imagen donde puedas verte al medio de una línea de tiempo, así como si vieras delante de ti una película en donde puedes mirarte en tercera persona.

Hacia atrás está tu historia, tus vivencias, los hechos que han ocurrido en tu vida... lo que te hace ser quién eres hoy. Hacia adelante lo que desconocemos, lo que no sabemos, podemos especular e imaginar qué habrá más allá, sin embargo “hoy” tenemos la opción poderosa de poder decidir qué hacer ahora. El presente es el regalo más poderoso que podemos tener al estar vivos. ¿Qué te gustaría para ti en el futuro?.

---

## EL PODER ES NUESTRO.

Guía de apoyo y sugerencias para enfrentar la actual crisis y otras.

---

# HAZ CRECER TU MUNDO INTERIOR

Tienes muchas oportunidades en este momento y una de ellas es una gran oportunidad:

Amplifica tu mundo interno, descubrir más allá de lo que acostumbras, conocerte en quietud...

Mira allí donde nacen las emociones, donde los ojos no pueden ver... donde los sentidos se conectan con la vida misma. ¿Hace cuánto no te tomas ese tiempo?.

Si tu vida está más centrada hacia tu vida exterior, los estímulos y el ruido, lo más probable es que te cueste conectar contigo mismo(a). Se genera ansiedad al querer tener todos los estímulos que tienes habitualmente como salir con personas constantemente, ir a lugares que frecuentas o incluso desesperarte por no saber qué hacer. Aprende a estar más contigo y la paz estará contigo.

---

## CUIDA LO QUE PIENSAS

Tus creencias y lo que piensas, modelan tu realidad. Nuestro cerebro no diferencia lo que es real de lo que está imaginando, por lo tanto, si piensas en cosas negativas y vives alimentando y fomentando las creencias negativas, ¿qué crees que pasa en tu cerebro?. Nuestras células responden a lo que eres y eres lo que piensas, lo que crees y lo que haces.

Trata de mentalizarte en cosas positivas, visualiza tu vida después de esta situación, asocia esta visualización hacia lo positivo y todas las cosas buenas que vendrán. Quizás sea bueno cortar por un tiempo las noticias y toda la información que recibimos por las redes que nos hace especular, pensar en hechos lamentables.

Absolutamente todo lo que no hemos comprobado personalmente lo creemos solamente por fe, por lo tanto, recuerda que todos o la gran mayoría de las personas hemos mentado alguna vez, ¿por qué no habrían de hacerlo los medios?.

---

## EL PODER ES NUESTRO.

Guía de apoyo y sugerencias para enfrentar la actual crisis y otras.

---

# ESTIMULA TU CEREBRO

Los desafíos y estímulos a tu cerebro, traen consecuencias positivas para tu vida diaria. Propón retos de puzzles, matemática, creativos, desarrolla ideas geniales que te permitan mantenerte activo. Conecta con la lectura, la música y el arte... profundiza en estas disciplinas.

No todo debe ser televisión, videojuegos, teléfono móvil o tableta; también puedes revisar qué cosas puedes hacer para mejorar tu hogar, realizar inventarios, ordenar cosas.

Te sugiero también, si puedes jugar algunos juegos de mesa, aquellos juegos te permiten interactuar con las personas y además te desafían a tomar decisiones y resoluciones de problemas.

---

## DOS POSITIVOS POR UNO NEGATIVO

Cada vez que te enteres de algo negativo, alguna noticia que consideres lamentable o que atenta contra tus valores y principios... busca dos noticias o hechos positivos que puedes rescatar con todo lo que está sucediendo.

Si vamos a ingresar información a nuestro cerebro, que sean mayor la cantidad de información positiva en circulación, ¿te parece?

Mantengamos el centro, pero inclinado hacia lo positivo.

## APRENDE ALGO NUEVO

Optimiza el tiempo y sácale provecho. Te sugiero destinar una hora de tu tiempo diario para estudiar alguna temática, tomar notas sobre ella, aprender y quizás aventurarte a poner algo de eso en práctica.

Sentirte bien es muy importante para tu sistema inmune, y hacer lo que te gusta hace que te sientas bien, que puedas descubrir y ser creativo, también te mantendrá activo y conectado con la motivación que necesitas.

¿Cómo te sientes al aprender algo nuevo?

---

## EL PODER ES NUESTRO.

Guía de apoyo y sugerencias para enfrentar la actual crisis y otras.

---

# MEDITA

Meditar es una práctica que tiene muchos beneficios para nuestra salud, como disminuir los niveles de estrés, así no secretamos cortisol, también nos ayuda a mantenernos más estables emocionalmente, nos ayuda a relajarnos, entre otras cosas.

Acá dejaré para ti una meditación breve, espero que te sirva y te ayude a estar tranquilo(a). En caso de ansiedad o alguna crisis, también puedes ayudarte con música.

Busca un lugar donde puedas estar tranquilo(a), puedes realizarla recostado en una cama boca arriba o si quieres puedes hacerla sentado(a) en una silla o sofá.

Cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración, inhala y exhala lentamente, percibe como entra el aire por todo tu cuerpo y llena cada espacio de tu ser.

De a poco imagina que el aire va adquiriendo un color particular, uno que solamente tú conoces... tu color.

(Toma tu tiempo, hazlo con mucha calma).

---

Trata de llevar tu mente a blanco y concentrarte en tu respiración, siente el peso de tus extremidades. Luego viaja, quiero que vayas a un lugar increíble y prestes atención a todos los sonidos y detalles del lugar, percibe los olores agradables, las texturas de las cosas o de la naturaleza que le rodea. ¿Cómo te sientes en ese lugar?, ¿Cómo eres tú cuando estás en este lugar?, ¿cómo observas la vida cuando estás en calma?, ¿Qué se siente estar en este lugar tan mágico?

(Disfruta de ese espacio, puedes ir variando el lugar cada vez que practiques la meditación e incluso puedes guiarla tú y compartirla con tu familia o amigos).

Y cuando vayas a terminar, trata de recordar cómo te sentías en este increíble lugar. Luego podrás ir visitando otros lugares y además ir viajando por otros espacios. Guarda contigo esta sensación y llévala contigo siempre.

---

## EL PODER ES NUESTRO.

Guía de apoyo y sugerencias para enfrentar la actual crisis y otras.

---

# AGRADECE

A veces nos centramos en pensamientos negativos, nos hacemos prisioneros de una celda interna mucho más terrible de lo que creemos. Sé agradecido de la oportunidad que tienes de estar vivo, de poder cambiar, de poder transformarte, de poder sentir como sientes... podría decirte tantas cosas, más bien quisiera recordarte lo siguiente.

Haz una lista con 10 cosas que agradezcas en tu vida o si gustas, cada día encuentra algo de qué agradecer en esta vida. Compartir este ejercicio con nuestra familia, nos une y nos hace valorar más lo que somos cuando todos somos uno.

Una vez que salgamos de este momento, revisa tu lista... será potente.

---

## DALE AL MIEDO SU ESPACIO

El miedo es aquel instinto el cual nos ayuda a sobrevivir y mantenernos vivos. En tiempos de crisis aguda como los actuales, hay que tener cuidado con tanto estímulo y con lo que dejamos entrar a nuestra mente. Piensa en todo lo que ocasiona el exceso de información no corroborada, el anticiparse a situaciones que no han ocurrido, el tomar decisiones apresuradas... todo esto nos lleva a vivir en constante miedo, estresarnos, secretar cortisol y nuestras células comunicadas entre ellas, viven en un clima de miedo.

Dale al miedo su espacio, míralo, profundiza en aquello que temes, luego verbalízalo, comunícalo. Profundiza... pregúntate a ti mismo: ¿A qué le temo realmente?, ¿qué puedo controlar de eso? Lo que no puedes controlar... hazlo pequeño, imagina que se hace pequeño... e imagina que resuelves esa encrucijada.

El miedo también puede ser impulso... el coraje vive en ti, nunca se olvida.

---

## EL PODER ES NUESTRO.

Guía de apoyo y sugerencias para enfrentar la actual crisis y otras.

---

# HAZ UNA LISTA DE TODO LO QUE TE HA ENSEÑADO ESTA SITUACIÓN

Es muy importante tomar consciencia de todo lo que hemos aprendido de esta situación, no solamente por nosotros si no por los que vendrán, tendremos que actuar diferente para no tener los mismos resultados nuevamente.

Tomar consciencia, escribir y llevarlos a algo visual, le ayudará a tu cerebro a retenerlo con potencia.

Escribe tu lista, así tu cerebro retendrá la información con mayor potencia. Toma los aprendizajes de esta experiencia a nivel personal y profesional. Te permitirá mejorar en muchos ámbitos de tu vida y te sentirás mejor contigo mismo.

---

## CREA UN ESPACIO EXCLUSIVO DE TRABAJO

Con tantas distracciones y estímulos, es vital diseñar un espacio de trabajo adecuado para poder rendir y producir de manera adecuada. Trata de mantener bien iluminado este espacio, utilízalo exclusivamente para tus tareas y trata de destinarle el tiempo necesario.

En lo posible intenta no comer en este espacio, deja eso para otros lugares y momentos.

Tu concentración es vital, por lo tanto, en lo posible trata de evitar hacer otras cosas mientras trabajas.

Puedes utilizar audífonos y dejar música de fondo mientras trabajas.

Comunica a tu familia que utilizarás ese espacio, que necesitas estar concentrado y libre de estímulos externos mientras realizas tu trabajo.

---

## HAZ SENTIR ÚTILES A LAS DEMÁS PERSONAS

Contribuye al clima de hogar, trabajo o donde quiera que estés. Si estás solo(a), hazlo con las personas que tú desees comunicarte. Imagina lo que puede significar para una persona, el que tú le hagas sentir útil y le destagues esas cualidades.

Los niños también pueden contribuir y saber que participaron en actividades durante este proceso que ayudó al mejor clima familiar.

Destácalas e involúcralas.

## VUELVE A DESCUBRIR AL NIÑO QUE HAY EN TI

Juega.

Descubre habilidades que tengas en pausa o dormidas.

A veces dejamos en segundo plano a la capacidad que tenemos de aprender jugando, de conectar nuestro mundo con el mundo de la creatividad y en especial, el mundo de los niños... donde con la imaginación: todo es posible.

¿Cómo eras tú cuando eras niño y jugabas?

¿Cómo serías hoy si juegas más como jugabas antes?

¿Qué beneficios podría traerte?

---

## **EL PODER ES NUESTRO.**

Guía de apoyo y sugerencias para enfrentar la actual crisis y otras.

---

## **INVENTA UN NUEVO JUEGO JUNTO A TU FAMILIA**

Estimula tu creatividad y la de los miembros de tu familia, unan fuerzas para crear juntos un nuevo juego y póngalo en práctica. El realizar un acto creativo juntos será un recuerdo muy potente y además podrán compartirlo con quienes tú quieras.

## **MUEVE TU CUERPO Y ENERGÍA**

¿Qué sucede con lo estático?, ¿qué sucede cuando el agua se estanca? El universo es flujo de energía, constante movimiento... tu cuerpo está compuesto en un 60% de agua. Moviliza tu cuerpo y tu energía, haz cosas, muévete, si no has hecho ejercicios antes, quizás es un buen momento para comenzar, en las redes sociales hay cientos de videos explicando cómo empezar a realizar ejercicios en casa sin equipamiento.

¡Tú puedes más!

En tu vida has sabido iniciar algo. ¡VAMOS!

---

## MODELA CON EL EJEMPLO

Lo que transmites, quedará en la mente de los que vivieron contigo esta situación. Los niños aprenderán lo que hayan sentido, escuchado y visto durante la pandemia. Así tú también tendrás un recuerdo y una sensación asociada a todo el proceso que vivieron por esta situación en particular.

Modelemos con responsabilidad y honestidad.  
Es muy importante el equilibrio y la verdad.

## CONTACTA CON UN AMIGO DEL QUE NO SEPAS NADA HACE TIEMPO

Una buena idea para retomar viejas amistades, es contactar a alguno de tus amigos con los cuales no te comunicas hace tiempo. Si te propones uno por semana, tendrás a 5 amigos mensuales con quienes retomaste el contacto. Imagina la energía positiva que llegará a esa persona y también para ti.  
En situaciones complejas a veces una buena conversa puede abrir nuevos caminos. En un par de meses muchos amigos se habrán recargado de energía y tú también.

---

## **EL PODER ES NUESTRO.**

Guía de apoyo y sugerencias para enfrentar la actual crisis y otras.

---

# **INSTAURA EL HÁBITO DE LA LECTURA**

Dedicar parte de tu tiempo a cultivar el hábito de la lectura es un beneficio enorme para nosotros como personas. Leer nos ayuda a desarrollar nuestra concentración, a conocer nuevos temas, a mejorar nuestra ortografía y también a ampliar nuestro mapa de referencias entre otras cosas. Sin embargo, quiero profundizar en que leyendo se activa la creatividad a niveles profundos, podemos imaginar, deducir, crear imágenes estimulantes en nuestra mente.

Invertir tu tiempo más que dejar el tiempo pasar día a día. Aprovecha de realizar lo que antes creías que no podrías hacer debido a la falta de tiempo.

# **BUSCA NUEVAS PERSPECTIVAS**

Cuando miramos algo desde un punto de vista, nos quedamos con esa interpretación. Si buscamos otras miradas, otras perspectivas podremos tener más opciones para interpretar lo que ocurre, busca más opciones.

Si tienes una discusión, por ejemplo, ponte en el lugar de la otra persona. ¿En qué puntos sí estás de acuerdo con esa persona? Y realiza la misma pregunta a la otra persona, ¿en qué sí estás de acuerdo conmigo?.

Ustedes son más que esta situación.

---

## INCORPORA NUEVOS RECURSOS

Quiero que busques un lugar tranquilo y te regales unos minutos para realizar este ejercicio.

Luego piensa en aquellos recursos internos que necesitas o te gustaría incorporar para pasar de mejor manera esta crisis, ya sea de manera más ecológica contigo mismo(a) o de manera más funcional.

(Por ejemplo: valentía, confianza, etc)

Una vez los hayas detectado, cierra tus ojos, concéntrate en tu respiración, e imagina que estás de pie sobre un círculo iluminado el cual te blindo y protege.

(Una vez realices la incorporación de un recurso quiero vayas uno por uno repitiendo el proceso)

Quiero que busques aquella experiencia en tu vida, específicamente la más significativa en que hayas sentido y experimentado “el haber utilizado ese recurso”. Revisa tu historia y encuentra el momento. Trata de revivirlo en tu mente de manera real, en primera persona... ¿cómo te sentías?, ¿Qué se siente al utilizar este recurso?, ¿cómo hablas y cómo te desenvuelves cuando utilizas ese recurso?

---

## **EL PODER ES NUESTRO.**

Guía de apoyo y sugerencias para enfrentar la actual crisis y otras.

---

Encuentra físicamente una posición y cuando estés viviendo la experiencia al máximo, realiza cualquier gesto, utiliza ese movimiento y postura para dejar registrado en tu cuerpo y en tu mente este proceso. Cada vez que necesites el recurso, repite el gesto.

Otro complemento, es que también te imagines y puedas verte (tercera persona) como que ya incorporaste este recurso y cómo te desenvuelves en tu entorno.

En caso que sientas que no hayas experimentado alguna vez esa sensación, busca referentes que para ti sean un gran ejemplo de la utilización de ese recurso y trata de imaginar cómo serías tú si lo tuvieras incorporado.

---

## ¿QUÉ HACES TÚ PARA SER EL CAMBIO QUE QUIERES VER?

Hemos visto y escuchado como los paradigmas han ido cambiando en los últimos años, con respecto a nuestra sociedad, la equidad y la visión que tenemos sobre nuestra existencia en este mundo. Quizás hay más consciencia y por lo tanto hemos abordado temas que hace años se sentían lejanos de ser llevados a discusión.

Cada uno de nosotros puede en estos momentos estar inmerso en una crisis global, en una crisis país, en una crisis profesional, otra familiar y una personal. ¿cuál es tu rol en ellas?.

¿Qué cambio te gustaría para ti?, sé ejemplo.

¿Qué cambio te gustaría para tu familia?, excelente, hazlo.

¿Qué cambio quieres incorporar como profesional?, genial.

¿Qué cambio quieres para tu país?, muy bien.

¿Qué cambio quieres para el mundo?, excelente, cree de manera inquebrantable y hazlo.

---

## EL PODER ES NUESTRO.

Guía de apoyo y sugerencias para enfrentar la actual crisis y otras.

---

# IDEA QUÉ TE GUSTARÍA ENTREGAR AL MUNDO DESPÚES DE ESTO

- ¿Cómo te gustaría que fuera el mundo después de esto?
- ¿Qué te gustaría dejar para tus descendientes?
- ¿Qué te parece que es importante incorporar como sociedad?
- ¿Qué estarías dispuesto a hacer para dejar un mundo mejor?
- ¿Cuál será tu primera acción para transformar este mundo?
- ¿Cuándo empezarás tú?
- ¿Cómo sabrás que estás cambiando el mundo?

## EJERCITA TU CUERPO

100% ligado al bienestar y a la salud. Hacer ejercicio nos ayuda a liberar endorfinas, a reducir el estrés, a mantener activo nuestro cerebro, a tener buena oxigenación de los pulmones, a trabajar la disciplina entre otras cosas. Realizar deporte de manera periódica nos permite mantener nuestro cuerpo funcionando de manera sana.

Gracias a la tecnología, puedes tomar cualquiera de tus dispositivos y buscar videos para realizar ejercicios en casa. Puedes realizarlo en solitario o junto a los miembros de tu familia y crear una instancia para el acondicionamiento físico.

Los beneficios serán maravillosos no solo para tu salud, también lo serán para tu familia, recuerda que aprendemos a través del modelaje.

---

## **EL PODER ES NUESTRO.**

Guía de apoyo y sugerencias para enfrentar la actual crisis y otras.

---

## **PLANIFICA TU SEMANA CON HORARIOS**

Ordenar tus esfuerzos, te permitirá tener un norte, un objetivo y dirección.  
Ordenar también te proporciona estabilidad y seguridad.

Administrar tu tiempo también es vital para producir, jugar, descansar, etc.

A modo de sugerencia para las mañanas, es muy bueno mantener tu aseo y preocupación personal, ducharse y vestirse, sentirte cómodo(a) te mantendrá con la energía en flujo alto.

## **BUSCA UN PLAN DE TAREAS Y OBJETIVOS COMPARTIDOS**

Es muy bueno distribuir tareas entre los miembros de la familia, compartir actividades e ir proponiendo objetivos de tareas domésticas entre todos los miembros. Esto ayudará a sentir pequeños desafíos para disminuir el estrés y ansiedad. Tener responsabilidad sobre algunas tareas, te mantendrá activo(a).

En caso que estés solo(a) junto a esta guía... aplica igual para ti.

---

## UTILIZA LAS REDES SOCIALES A TU FAVOR

Estamos acostumbrados a utilizar las redes sociales para comunicarnos con nuestra familia, amigos, entorno y así también aprender, vender, mirar, entretenernos, etc. Imagina utilizas las redes sociales a tu favor, te daré algunos ejemplos:

Puedes buscar videos de aquel pasatiempo que dejaste abandonado, así podrás aprender más de él y podrás profundizar más en aquella temática.

Podrías escuchar un disco completo de algún artista o banda que te guste, prestarle atención y buscar un momento de relajación.

Podrías filtrar también los contenidos que quieres ver y los que no. Así no expones tu cerebro a un exceso de información y más bien seleccionas desde qué vereda quieres estar.

Si sientes que estás solo(a), podrías utilizar videollamadas diarias para hacer más liviana tu estadía y la de tu familia en tu hogar. Mantener los vínculos abiertos con aquellas personas que forman parte de nuestro círculo.

ESTAMOS TODOS JUNTOS.

---

## **EL PODER ES NUESTRO.**

Guía de apoyo y sugerencias para enfrentar la actual crisis y otras.

---

## **CREA UN CLIMA DE SANIDAD EN TU HOGAR**

Es importante que los miembros de la familia comprendan la situación en la que estamos, pero que también perciban tu estado de seguridad y bienestar, será lo que recordarán en un futuro cuando miren atrás.

Aceptemos la realidad y seamos positivos, destaquemos lo bueno de todo lo que nos está ocurriendo. Realicemos actividades en familia o con amigos por videollamada.

Las sensaciones asociadas al encierro quedarán, ¿cómo te gustaría que fueran esas sensaciones?, ponte en marcha.

## **ENCUENTRA UNA FORMA DE SACAR AFUERA LAS EMOCIONES**

Durante los procesos de crisis a veces es normal sentir miedo, incertidumbre, ganas de llorar o sentir que estamos algo deprimidos.

Busca como evacuar y liberar tus emociones, sea ejercitándote o realizando algunas tareas que para ti contribuyan a esa liberación. Puedes también contarles a personas de confianza como te sientes, escribirlo e incluso pintarlo o hacerlo una canción.

Quizás no es hora de buscar culpables, pero sí de buscar una versión más conectada de ti mismo(a) eres más importante de lo que crees.

---

## SÉ AMABLE CON TUS VECINOS

Al vivir situaciones de estrés, hay personas que podrían estar más irritables, otras algo nostálgicas, sensibles o depresivas. Ser amable con tus vecinos, puede contribuir a un buen clima general. Piensa también en cuántas personas pueden verse imposibilitadas de comprar, de realizar algunas tareas, ya sea por enfermedades o condiciones físicas... ayúdales, sé amable con ellos, sé la persona que tal vez piensan que no existe... dentro de tus posibilidades... sé la mejor persona que puedas ser.

---

## EL PODER ES NUESTRO.

Guía de apoyo y sugerencias para enfrentar la actual crisis y otras.

---

# TIENES LO QUE NECESITAS PARA LOGRARLO

Eres poderoso(a).

A través de tu vida has experimentado diversas situaciones, desde tu infancia avanzaste sorteando diversos obstáculos y tuviste un proceso de crecimiento. Cada una de las experiencias que has vivido hoy conforman parte de tu historia y biografía. En tu cerebro están archivadas las emociones, sensaciones y experiencias...

Busca aquellas experiencias de tu vida, donde te sentiste muy feliz, fuerte, conectado y poderoso...

Trata de conectarte con lo que sentías, dónde estabas, cómo era y cómo se siente sentirse así... expándelo por tu cuerpo.

TIENES LO QUE NECESITAS PARA LOGRARLO.

Aunque quede un último aliento, que sea iluminado por la vida misma...

Que sepamos que si perdemos, lo habremos dado todo...

Eres tan fuerte como un roble erguido y majestuoso...

Tan vital como las gotas de la lluvia que caen en nuestras tierras...

Tienes la fuerza del aroma de aquella tierra de hojas...

Estás conectado con la naturaleza de la vida misma...

Pídele la vida, la luz y la energía...

---

BPRAXIS.CL

---

ESTÁS VIVO(A).  
ESTE ES TU MUNDO,  
ESTA ES TU HISTORIA...  
LA ESPERANZA PREVALECERÁ EN TI...  
LA LUZ QUE PORTA LA HUMANIDAD RESIDE EN TU ADN...  
ABRE TU CORAZÓN... CREE... CONFÍA...

EL PODER ES NUESTRO.

**COMPARTE ESTE LIBRO CON QUIEN  
CREAS QUE LE HARÁ BIEN LEERLO.**

Disponible en 6 idiomas



[WWW.BPRAXIS.CL](http://WWW.BPRAXIS.CL)

---

# EL PODER ES NUESTRO

— BETO ASTORGA —



## GUÍA DE APOYO Y SUGERENCIAS PARA ENFRENTAR LA ACTUAL CRISIS Y OTRAS

DISPONIBLE EN 6 IDIOMAS



[WWW.BPRAXIS.CL](http://WWW.BPRAXIS.CL)