

**MAPA**

**DE TUS CAMBIOS  
DE ESTADO**

*Universidad del Sí*

**EJERCICIO  
FASE 1**

**MARCA LAS ACTIVIDADES, QUE CUANDO LAS HACES, SIENTES  
QUE TE CAMBIAN MUCHO EL ESTADO Y TE DESESTABILIZAN**

**COMER  
TAREAS DE CONCENTRACIÓN  
EJERCICIO FÍSICO  
VIAJES  
ESTAR CON LA PAREJA  
ESTAR CON LA FAMILIA  
PRIMERA CITA  
ENAMORARSE  
SEXO  
TAREAS NUEVAS QUE NO SÉ HACER  
ESTAR CON MUCHA GENTE**

**QUEDAR CON AMIG@S  
LANZAMIENTOS/PRESENTACIONES/EXÁMENES  
RETIROS  
BEBER ALCOHOL/OTRAS DROGAS  
FUMAR UN CIGARRO  
CUANDO TE TOCAN UNA HERIDA  
ESTAR CON NIÑOS/O TUS HIJOS  
ESTAR CON TU PERRO  
ESTUDIAR/APRENDER  
BAILAR/MÚSICA  
CONDUCIR**

**EJERCICIO  
FASE 2**

**MARCA LAS ACTIVIDADES EN LAS QUE TU CUERPO SE CONTRAE  
CUANDO LAS ESTÁS PRACTICANDO O AL PENSAR EN HACERLAS**

**COMER  
TAREAS DE CONCENTRACIÓN  
EJERCICIO FÍSICO  
VIAJES  
ESTAR CON LA PAREJA  
ESTAR CON LA FAMILIA  
PRIMERA CITA  
ENAMORARSE  
SEXO  
TAREAS NUEVAS QUE NO SÉ HACER  
ESTAR CON MUCHA GENTE**

**QUEDAR CON AMIG@S  
LANZAMIENTOS/PRESENTACIONES/EXÁMENES  
RETIROS  
BEBER ALCOHOL/OTRAS DROGAS  
FUMAR UN CIGARRO  
CUANDO TE TOCAN UNA HERIDA  
ESTAR CON NIÑOS/O TUS HIJOS  
ESTAR CON TU PERRO  
ESTUDIAR/APRENDER  
BAILAR/MÚSICA  
CONDUCIR**

**EJERCICIO  
FASE 3**

**MARCA LAS ACTIVIDADES EN LAS QUE BUSCAS ANESTESIARTE  
ANTES, DURANTE O DESPUÉS DE HACERLAS**

**COMER**  
**TAREAS DE CONCENTRACIÓN**  
**EJERCICIO FÍSICO**  
**VIAJES**  
**ESTAR CON LA PAREJA**  
**ESTAR CON LA FAMILIA**  
**PRIMERA CITA**  
**ENAMORARSE**  
**SEXO**  
**TAREAS NUEVAS QUE NO SÉ HACER**  
**ESTAR CON MUCHA GENTE**

**QUEDAR CON AMIG@S**  
**LANZAMIENTOS/PRESENTACIONES/EXÁMENES**  
**RETIROS**  
**BEBER ALCOHOL/OTRAS DROGAS**  
**FUMAR UN CIGARRO**  
**CUANDO TE TOCAN UNA HERIDA**  
**ESTAR CON NIÑOS/O TUS HIJOS**  
**ESTAR CON TU PERRO**  
**ESTUDIAR/APRENDER**  
**BAILAR/MÚSICA**  
**CONducIR**

**EJERCICIO  
FASE 4**

**MARCA ACTIVIDADES DE ÉSTAS CON LAS QUE TE ANESTESIAS**

**COMER**  
**TAREAS DE CONCENTRACIÓN**  
**EJERCICIO FÍSICO**  
**VIAJES**  
**ESTAR CON LA PAREJA**  
**ESTAR CON LA FAMILIA**  
**PRIMERA CITA**  
**ENAMORARSE**  
**SEXO**  
**TAREAS NUEVAS QUE NO SÉ HACER**  
**ESTAR CON MUCHA GENTE**

**QUEDAR CON AMIG@S**  
**LANZAMIENTOS/PRESENTACIONES/EXÁMENES**  
**RETIROS**  
**BEBER ALCOHOL/OTRAS DROGAS**  
**FUMAR UN CIGARRO**  
**CUANDO TE TOCAN UNA HERIDA**  
**ESTAR CON NIÑOS/O TUS HIJOS**  
**ESTAR CON TU PERRO**  
**ESTUDIAR/APRENDER**  
**BAILAR/MÚSICA**  
**CONducIR**

**EJERCICIO  
FASE 5**

**MARCA LAS ACTIVIDADES QUE, CUANDO LAS HACES,  
TE MONTAS EN EL SOPORTE DE OTR@**

**COMER**

**TAREAS DE CONCENTRACIÓN**

**EJERCICIO FÍSICO**

**VIAJES**

**ESTAR CON LA PAREJA**

**ESTAR CON LA FAMILIA**

**PRIMERA CITA**

**ENAMORARSE**

**SEXO**

**TAREAS NUEVAS QUE NO SÉ HACER**

**ESTAR CON MUCHA GENTE**

**QUEDAR CON AMIG@S**

**LANZAMIENTOS/PRESENTACIONES/EXÁMENES**

**RETIROS**

**BEBER ALCOHOL/OTRAS DROGAS**

**FUMAR UN CIGARRO**

**CUANDO TE TOCAN UNA HERIDA**

**ESTAR CON NIÑOS/O TUS HIJOS**

**ESTAR CON TU PERRO**

**ESTUDIAR/APRENDER**

**BAILAR/MÚSICA**

**CONducIR**

**EJERCICIO  
FASE 6**

**ELIGE ENTRE ELLAS, UNA EN LA QUE CREES QUE NECESITAS  
DARTE MÁS SOPORTE Y RODÉALA**

**COMER**

**TAREAS DE CONCENTRACIÓN**

**EJERCICIO FÍSICO**

**VIAJES**

**ESTAR CON LA PAREJA**

**ESTAR CON LA FAMILIA**

**PRIMERA CITA**

**ENAMORARSE**

**SEXO**

**TAREAS NUEVAS QUE NO SÉ HACER**

**ESTAR CON MUCHA GENTE**

**QUEDAR CON AMIG@S**

**LANZAMIENTOS/PRESENTACIONES/EXÁMENES**

**RETIROS**

**BEBER ALCOHOL/OTRAS DROGAS**

**FUMAR UN CIGARRO**

**CUANDO TE TOCAN UNA HERIDA**

**ESTAR CON NIÑOS/O TUS HIJOS**

**ESTAR CON TU PERRO**

**ESTUDIAR/APRENDER**

**BAILAR/MÚSICA**

**CONducIR**

# TAREAS PARA LA SEMANA QUE VIENE

## 1. DE LA ACTIVIDAD QUE HAS ELEGIDO EN LA FASE 6 DEL MAPA, OBSÉVALA Y PREGÚNTATE

¿Cómo puedo darme más soporte (contención) en ella? Antes, durante, después.  
Comentar en Tríada. Háblame si necesitas ayuda.

## 2. SEGUIR HACIENDO LA MEDITACIÓN