



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING

SALIENDO ADELANTE

Actividades para fomentar
la resiliencia durante COVID-19

BIENVENIDO

Sabemos que las cosas pueden ser muy extrañas para ti durante este tiempo, y que probablemente tengas varios pensamientos y sentimientos diferentes al respecto. Puede que te encante tomar tus clases desde casa con mas tiempo para jugar, y que igualmente extrañes estar en la escuela, con tus amigos y amigas, afuera al aire libre. Puedes sentir todas estas cosas a la vez, te puedes sentir de una manera un día (o en una hora) y de otra manera al día siguiente (o la hora siguiente)!

Muchos adultos, niños, y niñas están pasando por esto, tienen sentimientos encontrados y sienten que están cambiando mucho. Una de las mejores maneras en que podemos cuidarnos a nosotros mismos es pensando y hablando con los demás. Esto puede ayudarnos a expresar lo que sentimos, y no sentirnos tan solos.

Creamos este libro de actividades con la idea de que puedes pensar, escribir, y dibujar sobre tus pensamientos y sentimientos mientras intentas algo nuevo estando en casa. ¡Una vez que hayas terminado, este libro estará lleno de recuerdos de este momento único en la historia!

Este libro de actividades le pertenece a:

Las personas con las que quiero compartir este libro de actividades son:

Fecha de cuando empecé este libro: _____

Dibuja una imagen del lugar en donde te gustaría guardar tu libro de actividades.



¿A que hora del día te gustaría trabajar en estas actividades?

¿En donde te gustaría trabajar en estas actividades (en tu cuarto, en la mesa, afuera)?

ANTES DE EMPEZAR...

Aquí te ofrecemos algunas cosas que puedes tomar en cuenta al comenzar tu libro. Éstas son algunas de las ideas que puedes comentar y compartir con tu familia.

1. **¿Qué cosas han cambiado o siguen igual que antes de quedarse en casa tanto tiempo?**
 - ¿Qué es lo que te gusta más y que es lo que te gusta menos?
2. **¿Qué tipo de horario tienes ahora que estás en casa por más tiempo?**
 - ¿Qué es lo que te gusta o disgusta de este horario?
3. **¿Qué ha sido la cosa más divertida que has hecho desde que te has quedado en casa?**
 - ¿Qué otra cosa te gustaría hacer mientras estás en casa?
4. **¿Cómo has cuidado de tu cuerpo?**
 - ¿Qué has hecho afuera, al aire libre?
 - ¿Cómo has hecho ejercicio o como te has alimentado sanamente para darte energía?
5. **¿Has podido conectarte con tus amigos y amigas, u otros familiares que no viven contigo?**
 - Si no, ¿Con quién te gustaría conectar? (Coméntale a un adulto en tu casa, para ver si es posible conectarte con ellos por teléfono o computadora.)
6. **¿Has podido ayudarle a otros, ya sea en tu casa o en tu comunidad?**
 - ¿Cómo les ayudaste y que tal te hizo sentir ayudarles?
7. **¿Tienes algunas preocupaciones o estás pensando en algo mucho ahora que estás más tiempo en casa?**
 - Si aún no lo has platicado con alguien, ¿tienes a quién platicarle lo que estás pensando?
8. **¿De qué te sientes agradecido/a?**



**¡YA TIENES UN GRAN COMIENZO!
¡EMPECEMOS A TRABAJAR EN
ALGUNAS ACTIVIDADES!**

TEMA 1: METAS PARA EL HOGAR

Utiliza el siguiente diagrama para establecer las metas que te gustaría alcanzar en las próximas semanas.
Si planeas compartir tu libro de actividades con alguien más, ¡invítalos a darte sugerencias!



METAS SOLO PARA MI

Horizontal bar with a light blue arrowhead pointing right, intended for writing goals for 'Solo Para Mi'.

QUE HARÉ PARA HACER EJERCICIO

Horizontal bar with a teal arrowhead pointing right, intended for writing goals for 'Ejercicio'.

CUIDARÉ DE MIS SENTIMIENTOS ASÍ

Horizontal bar with a dark teal arrowhead pointing right, intended for writing goals for 'Sentimientos'.

COSAS QUE PUEDO HACER CON LOS DEMÁS

Horizontal bar with a yellow arrowhead pointing right, intended for writing goals for 'Actividades Con Otros'.

COMO PUEDO AYUDAR A LOS DEMÁS

Horizontal bar with an orange arrowhead pointing right, intended for writing goals for 'Ayudar a los Demas'.

META PARA SALIR A LA NATURALEZA

Horizontal bar with a dark orange arrowhead pointing right, intended for writing goals for 'Naturaleza'.

VAMOS MÁS PROFUNDO

La mayoría de las actividades en este libro están diseñadas como una introducción a los temas, y formas de empezar a involucrar algunas de estas actividades en tu vida diaria. Para algunos, esto puede ser lo único que les interesa, ¡y eso está genial! Estamos emocionados de que comiences a explorar.

Otros pueden querer profundizar y pensar un poco más. Hemos incluido instrucciones con el símbolo a continuación para hacerte saber que esta es una oportunidad para profundizar con preguntas adicionales.



Antes de identificar tus metas, considera las siguientes preguntas:

- ¿En qué eres buena/o?
- ¿Qué te gusta hacer?
- ¿Qué cosas son importantes para ti?
- ¿Qué es algo que te gustaría mejorar? (Para ti mismo/a, para tu comunidad)
- ¿Cómo crees que puedes empezar a mejorar en esos aspectos?
- ¿Qué te puede indicar que estás mejorando?
- ¿Si no funciona tu plan, que puedes hacer?

REGISTRO DE METAS



Dibuja una imagen de ti logrando una meta de cada semana.
Anota que fue lo que te motivó o inspiró.

SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



SEMANA 5

SEMANA 6

SEMANA 7

SEMANA 8

MOTIVACIÓN

¿Te has sentido alguna vez como que no quieres hacer nada?

A veces puede ser difícil comenzar o alcanzar un objetivo. Es útil pensar en cosas que ayuden a motivarte cuando no te sientes preparado/a para lograr algo. Utiliza el espacio a continuación para hacer una lista de ideas que puedes intentar cuando no te sientas motivada/o. Algunas ideas que puedes considerar son:



- **Descansos Mentales:** 5–10 minutos haciendo algo que te ayude a despejarte de lo que estás haciendo
- **Mantras:** Declaraciones o afirmaciones positivas que te puedes decir a ti mismo/a
 - “Yo sé que lo puedo lograr”
 - “Solo me tomará 5 minutos”
- **Recompensas Personales:** Piensa en como te puedes premiar cuando logres algunas de tus metas, como un baile para celebrar o comer algo que disfrutas mucho



TEMA 2: SENTIMIENTOS

Actividad #4: Registro de Estado de Ánimo – Con el registro siguiente, realizaremos un seguimiento de cómo nos sentimos día a día. Esto se puede usar con nuestra tabla de sentimientos y la actividad "Planeando Nuestras Emociones", para poder comenzar a identificar nuestros sentimientos, y luego realizar actividades que sabemos que pueden hacernos sentir mejor.



EMOCIONADO/A



BIEN



PREOCUPADO/A



FELIZ



DISGUSTADO/A



TRANQUILO/A



LASTIMADO/A



INSPIRADA/O



HERIDO/A



CANSADA/O



ENOJADO/A



CON SUEÑO



GENIAL



ENFERMO/A



TRISTE



BENDECIDO/A



LINDO/A



ASUSTADO/A



SIMPLE



ABURRIDO/A



TABLA DE SENTIMIENTOS

Cuando estamos llenos de emociones, puede ser difícil hablar sobre lo que estamos sintiendo. Puede ser útil tener una tabla de sentimientos como la siguiente para señalar y demostrarle a alguien (un amigo o un familiar) cómo te sientes cuando es difícil decirlo con palabras.



Utilizando el espacio siguiente (o con tu propia creatividad usando objetos que tienes en casa) elabora tu propia tabla de sentimientos. Puedes dibujar caras, agregar fotos de tu familia, o crear un collage de recortes de revistas para hacerlo a tu propio estilo.



Una vez que hayas hecho tu tabla de sentimientos (o gráfica), haz una lista de las situaciones o experiencias que sientes con más frecuencia.

PLANEANDO NUESTRAS EMOCIONES

A veces nuestras emociones nos agarran por desapercibidos y puede ser difícil saber que hacer cuando aparecen. Piensa en que puedes hacer cuando empiezas a sentir estas emociones. Una idea puede ser hablar con un amigo/a, practicar ejercicios de respiración, o hacer una actividad divertida. Hay un espacio adicional para que puedas compartir tus ideas con un/a amigo/a y agregar las suyas.

NOMBRE:

NOMBRE:

TRISTE

ENOJADO/A

ASUSTADO/A

AISLADO/A

ENFADADO/A

ESTRESADO/A

TEMA 3: COMODIDAD

Se puede sentir estresante y confuso cuando hay muchos cambios a la vez. Algo que puede ayudarte en estos momentos es pensar en las cosas que te hacen sentir cómoda y segura. ¿Cuáles son algunas de las cosas que te hacen sentir bien?



**CANCIONES
QUE ME
TRANQUILIZAN**



**LIBROS Y
PELICULAS
QUE ME HACEN
SENTIR BIEN**



**ACTIVIDADES
QUE ME
HACEN SENTIR
CÓMODO Y
SEGURO**



**MI COMIDA
Y BEBIDA
FAVORITA**



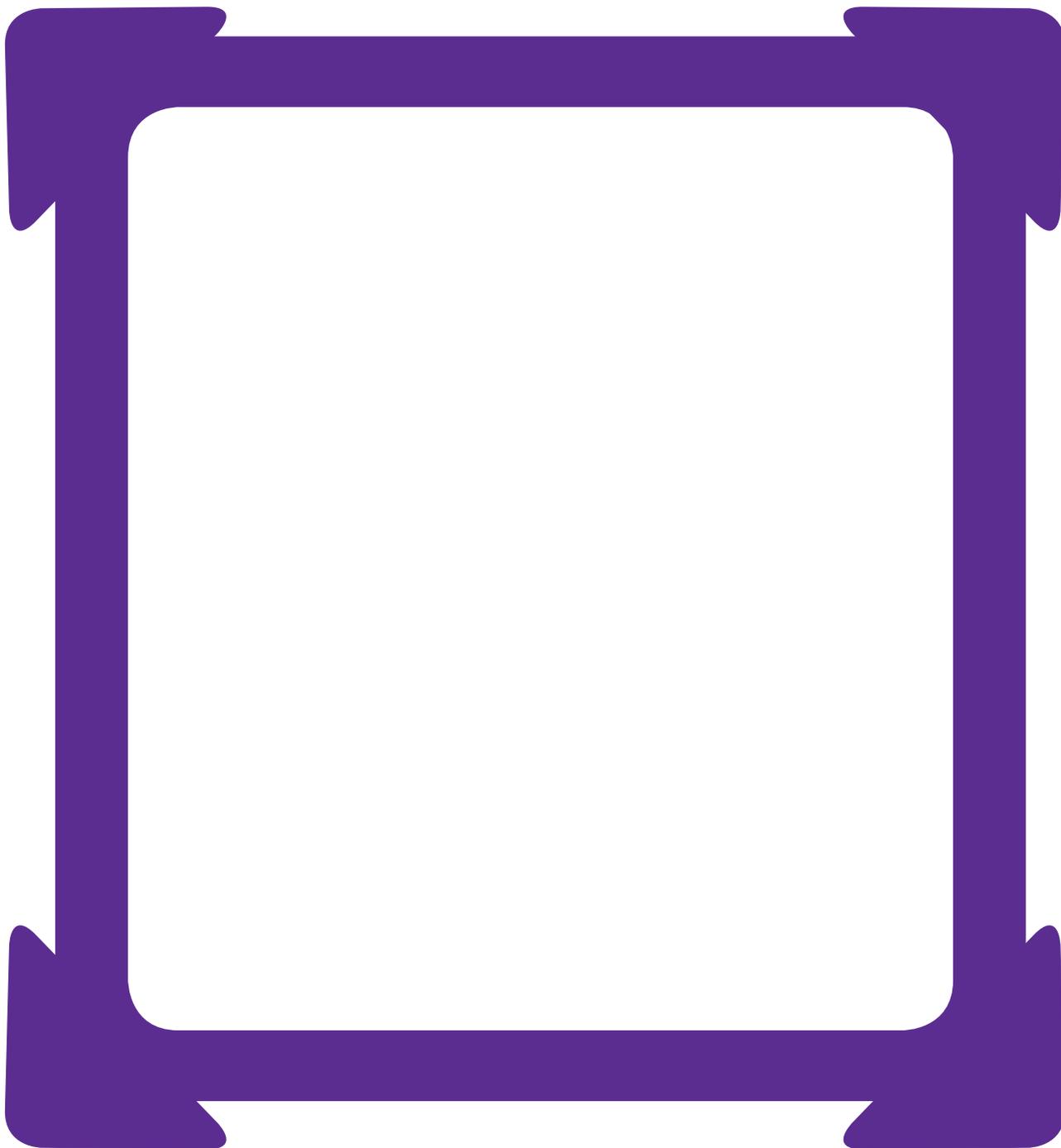
**COSAS QUE HAGO
CON LOS DEMÁS
QUE ME HACEN
SENTIR FELIZ**



**COSAS QUE PUEDO
APRENDER DE
ALGUIEN O QUE LE
PUEDO ENSEÑAR A
ALGUIEN**

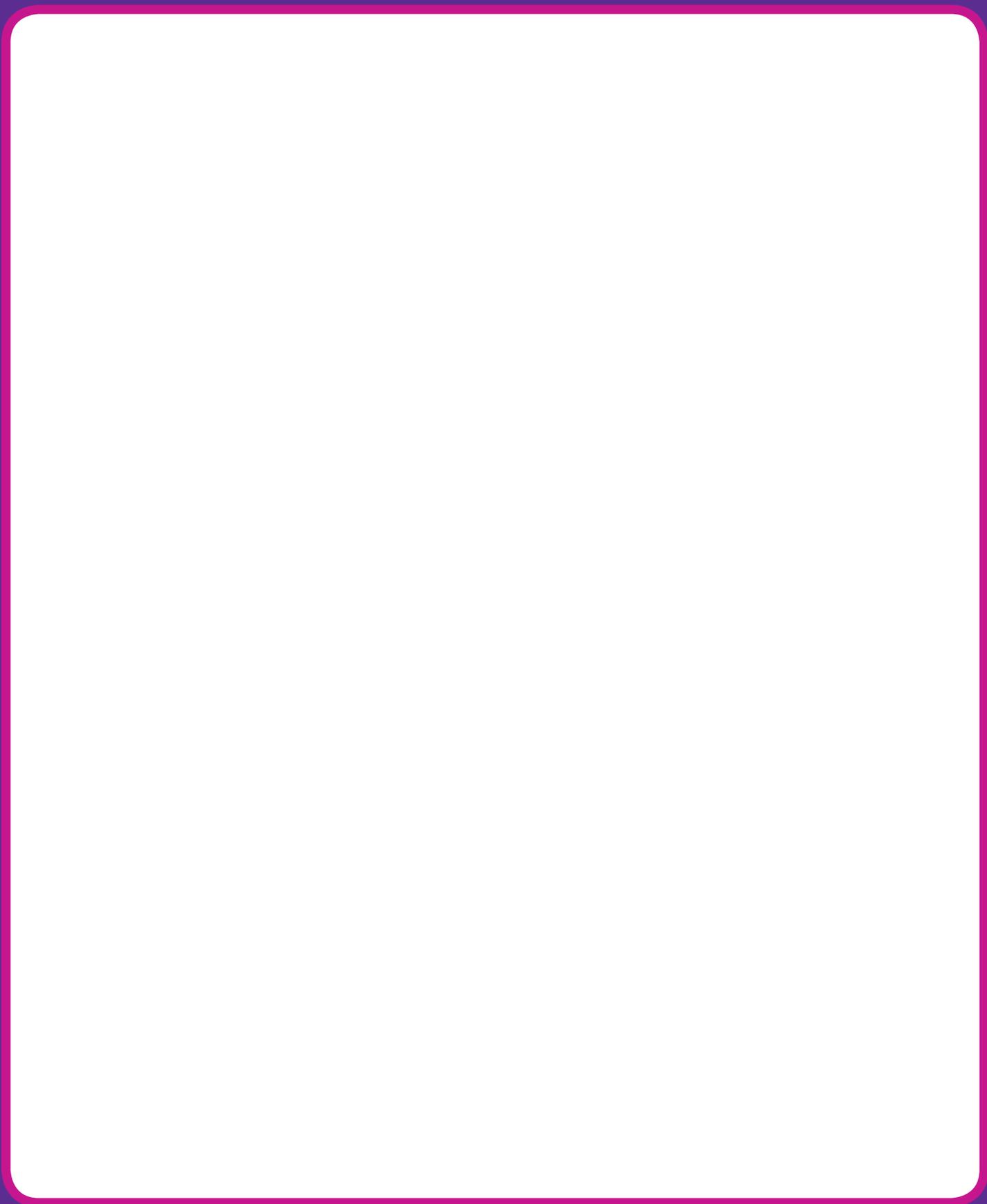
PERSONAS Y LUGARES QUE ME HACEN SENTIR SEGURO/A

Dibuja una imagen de tu lugar seguro.



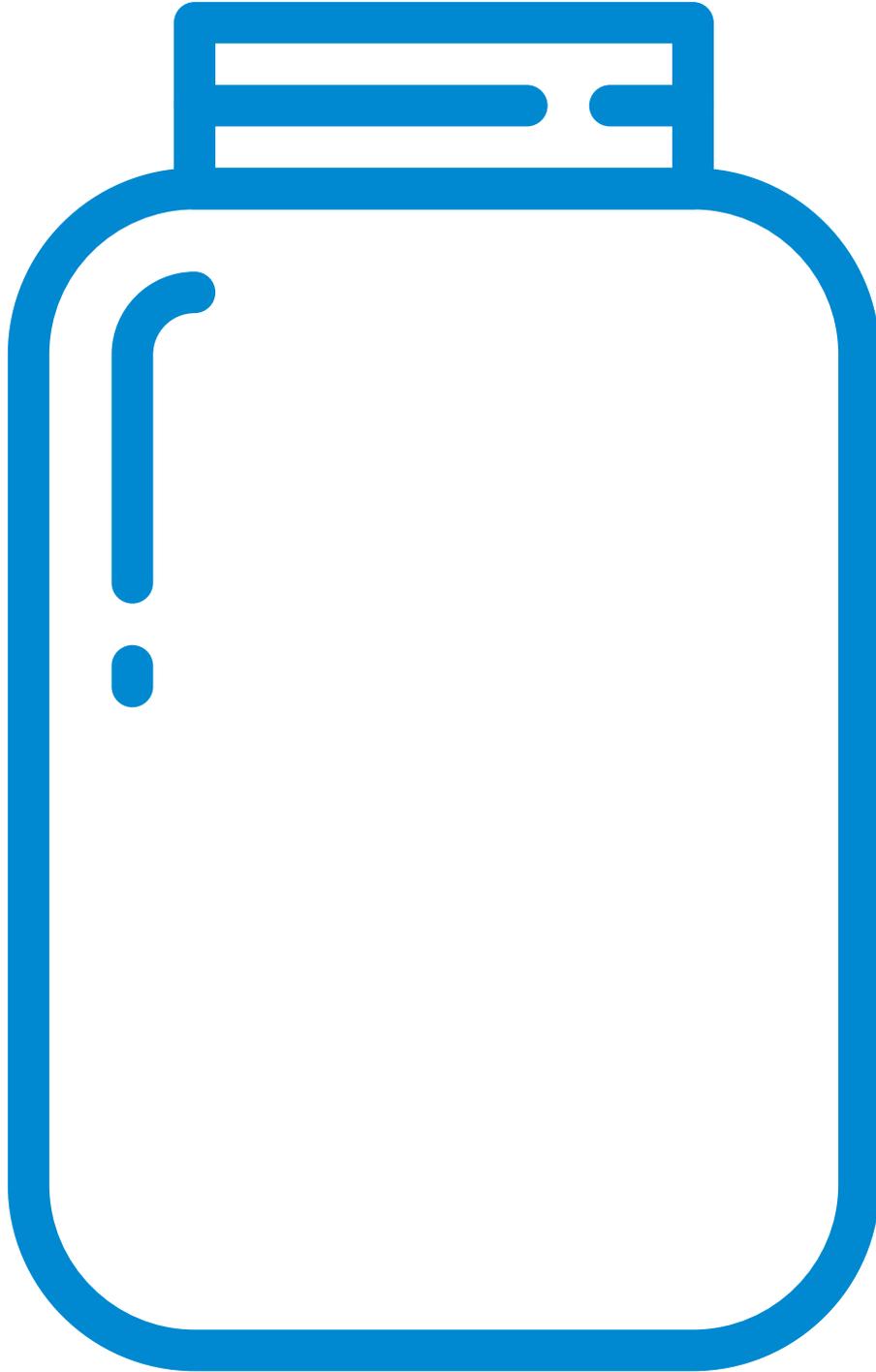
Usando tu imagen, busca un espacio cómodo en donde sentarte y concéntrate en tu respiración. Imagínate que estás en tu lugar seguro. ¿Cómo se ve; qué puedes escuchar; qué puedes ver? Después de un rato imaginando tu lugar seguro, utiliza tu tabla de sentimientos para marcar como te sientes.

Crea un collage de fotos de las personas que te hacen sentir segura. ¡Si no tienes fotos, dibújalos!



TEMA 4: AGRADECIMIENTO

Crea tu propio frasco de gratitud: En esta actividad vamos a reflexionar en las cosas de las que estamos agradecidos. Puedes buscar un frasco en tu casa y decorarlo como tu quieras, o puedes usar la imagen siguiente para dibujar las cosas de las que te sientes agradecido de tener.

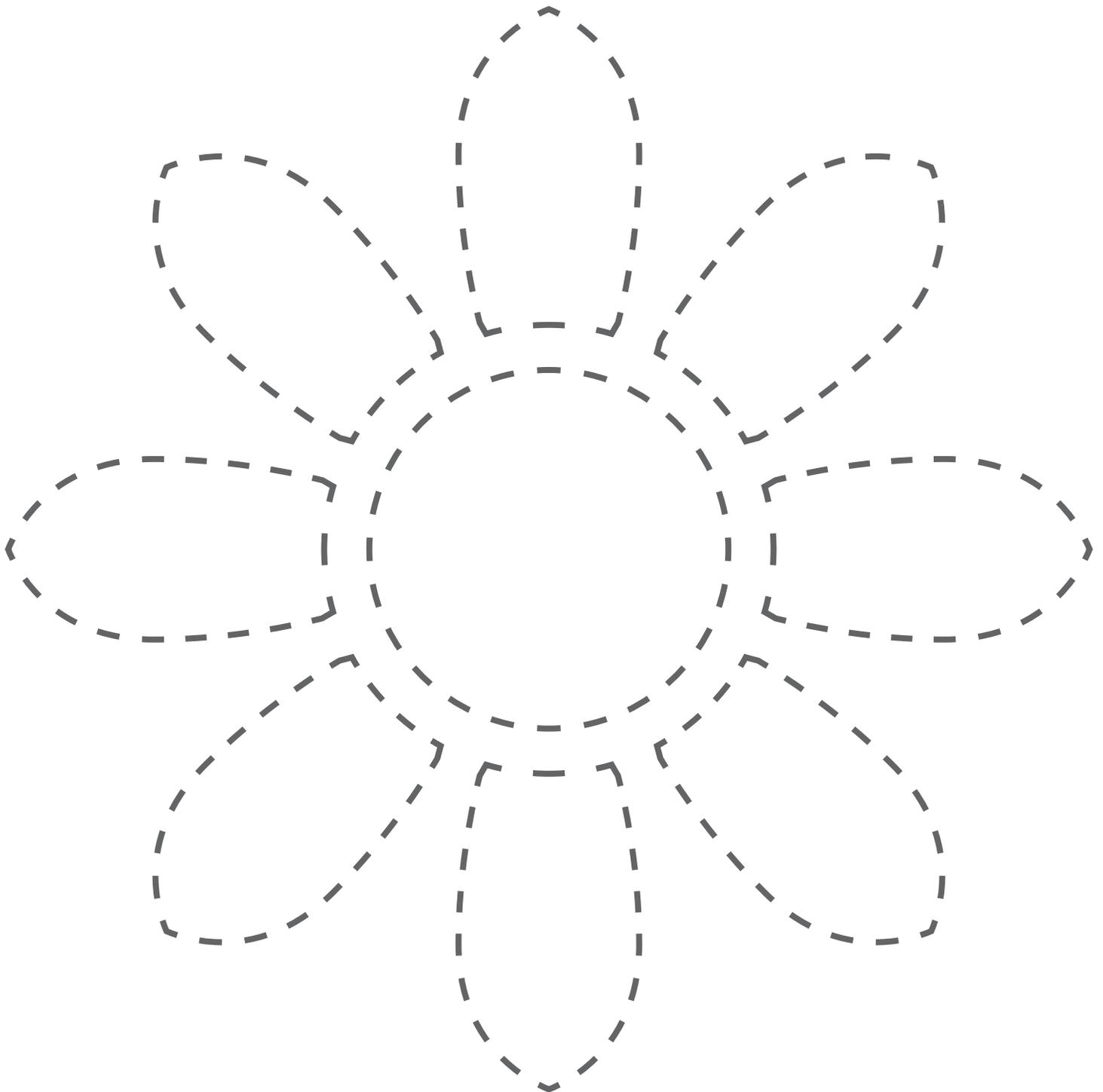


Otra opción es pensar en lo que estás agradecida de hacer cuando no estás en casa. Puedes dibujar lo que esperas hacer cuando podamos salir de casa mas seguido.

PERSONAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDO/A...

Otra manera de ejercer la gratitud es pensando en las personas en tu vida de las que estas agradecido por tener. Puedes escribir sus nombres o ser más creativo. Algunas ideas pueden ser hacer un collage de fotos, o usar papel constructivo para hacer una flor y que cada pétalo sea para una persona de la que estás agradecido. ¡Puedes incluir tus mascotas, amigos/as y maestras/os!

Puedes recortar la plantilla a continuación como guía.



TEMA 5: RELACIONES

Actividad 5: Entrevista a un adulto o un amigo (si pudieras entrevistar a un animal, ¿cómo crees que contestarían?) / persona que admiras? Etc.

¿CUAL HA SIDO EL CAMBIO MAS GRANDE?

¿QUÉ TAL TE PARECE LA EDUCACIÓN EN EL HOGAR?



DAYS SPENT INSIDE

¿COMO TE HAS SENTIDO?

LOS 3 MOMENTOS EJEMPLARES DE ESTA EXPERIENCIA:

1. _____
2. _____
3. _____

QUE ACTIVIDADES/PASATIEMPO HAS DISFRUTADO MAS?

¿DE QUÉ ESTAS MAS AGRADECIDO?

¿QUÉ PROGRAMA DE TELEVISIÓN HAS VISTO?:

TU NUEVA ACTIVIDAD FAMILIAR ES:

COMIDA FAVORITA PARA HORNEAR ES:

TU HORA DEL DÍA PREFERIDA:

META/S YA QUE PASE ESTO



COMUNICÁNDOME VIRTUALMENTE CON MIS COMPAÑEROS

Con el tiempo que hemos pasado en casa, la mayoría de nosotros hemos pensado en nuevas formas de interactuar con nuestros amigos y seres queridos. Una de estas formas es utilizando llamadas por Zoom o FaceTime. ¡Para esta actividad, utiliza un programa de video llamada para marcarle a un amigo! (Claro, con el permiso de un adulto)

Aquí están unas sugerencias de lo que puedes platicar:

1. ¿Qué es algo que no puedes esperar a hacer una vez que puedas conectar en persona?
2. ¿Qué crees que vaya a ser diferente ya que puedas salir de casa?
3. ¿Cuáles son algunas de las maneras en que crees que has cambiado en los últimos meses?
4. ¿Has desarrollado nuevos pasatiempos? ¿Cómo te has mantenido entretenida?
5. ¡O cualquier cosa que se te ocurra! Si la conversación se desvía fuera del tema, o si encuentran otra cosa en común, ¡siéntete libre de explorarlo!



PUNTO DE VISTA DIFERENTE

Una habilidad importante para hacer amistades y conectarse con los demás es entender el punto de vista de otra persona. ¿Has escuchado de la frase "Caminar en los zapatos de alguien más"? El punto de vista consiste en pensar en cómo esa otra persona puede estar pensando y que está sintiendo.

Utiliza la tabla siguiente para practicar en pensar sobre el punto de vista de los demás. Piensa en un evento o actividad que hiciste con alguien más como si estuvieras viendo una película o un oponente de un equipo deportivo diferente. Haz una lista de lo que pensaste y sentiste acerca de la situación y haz lo mismo para la otra persona.

Describe la situación: _____

| | | | |
|--|--|---|--|
| Tú Nombre: _____ _____ |  | Nombre de la Otra Persona: _____ _____ |  |
| ¿Qué estabas pensando? _____ _____ _____ _____ _____ | | ¿Qué crees que estaban pensando? _____ _____ _____ _____ _____ | |
| ¿Cómo te sentiste? _____ _____ _____ _____ | | ¿Cómo crees que se sintió la otra persona? _____ _____ _____ _____ | |



Puedes seguir practicando esto cuando estas leyendo sobre los personajes en un libro. Lee la historia y luego agrega los pensamientos y sentimientos de diferentes personajes.

TEMA 6: PREOCUPACIONES

Las preocupaciones y el estrés pueden sentirse graves y abrumadores. A veces puedes sentir que los pensamientos sobre las preocupaciones son imparables. Puedes darte cuenta de que tus preocupaciones crecen por que no puedes dejar de pensar en lo mismo una y otra vez. Tal vez sientas que no puedes dejar de hablar del tema.

Una gran manera de ayudar a tu cerebro a desactivar las preocupaciones es creando un contenedor para encerrar tus preocupaciones. Puede ser una caja o una lata con una tapadera. Luego, cuando empieces a sentirte preocupado, escribe o dibuja lo que te haga sentir preocupado y encierra la preocupación en el contenedor. A algunos niños les gusta encontrar una hora del día especialmente justo antes de acostarse, para descargar todas sus preocupaciones. Puedes pedirle a tus padres u otros miembros de tu familia que hagan esto contigo para que puedas hablar sobre las preocupaciones que sientes.



Puedes hacer tu propio contenedor decorado. Hazlo tuyo haciendo que parezca un 'Monstruo de Preocupaciones' o 'Basurero de Temores'.

Utiliza este espacio para diseñar tu contenedor.

DESAFIANDO PENSAMIENTOS

Los pensamientos son la voz dentro de tu cabeza y las cosas que te dices a ti mismo. Generalmente tenemos pensamientos sin darnos cuenta. A veces estos pensamientos pueden ser preocupaciones o aparecen como pensamientos negativos sobre nosotros mismos. La actividad siguiente es para ayudarte a desafiar estos pensamientos y darte cuenta cuando aparecen, y luego pensar de manera diferente sobre la situación.

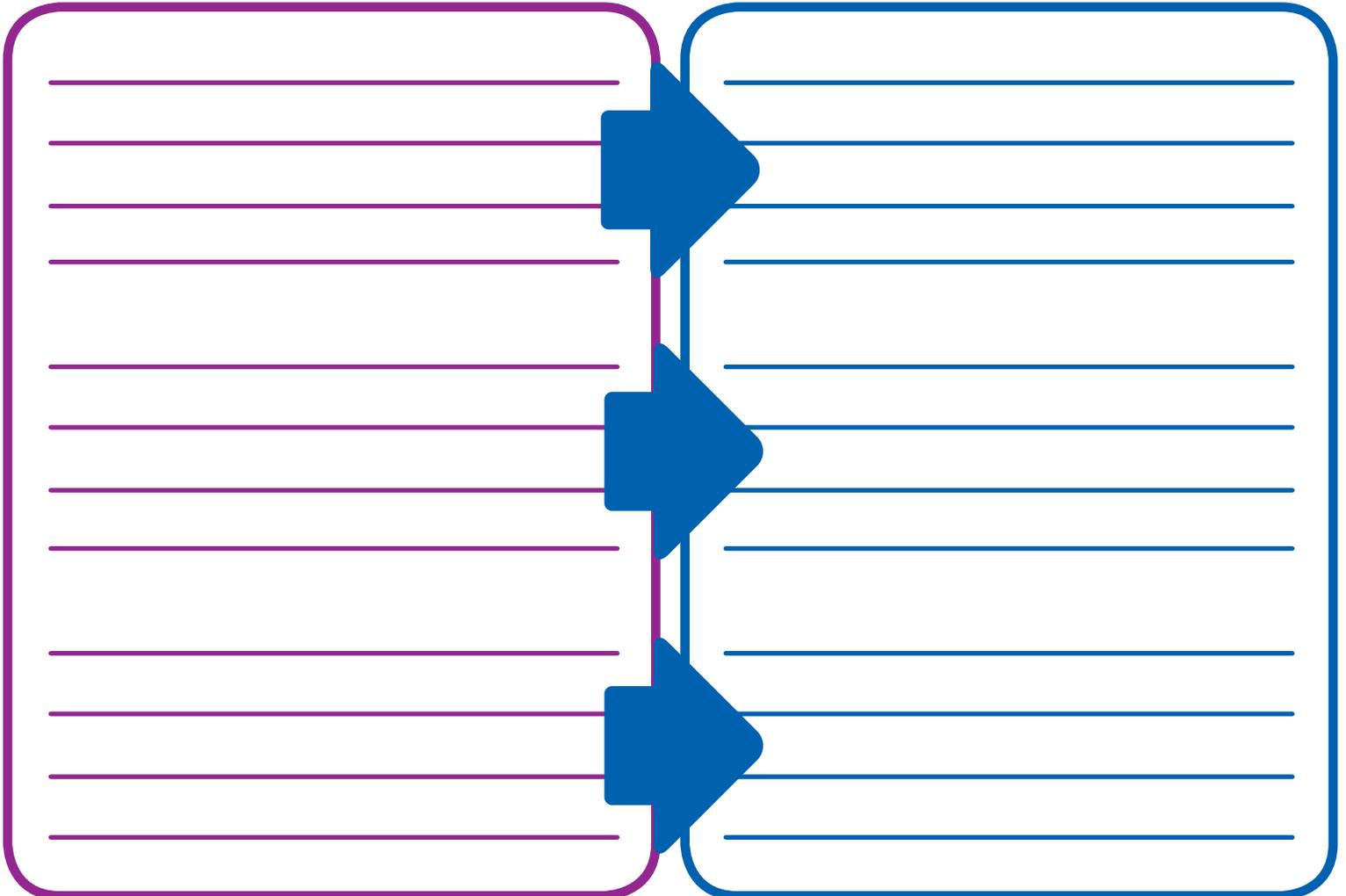
Esta actividad puede ser útil hacer con alguien más, como un familiar o amiga para ayudarte a pensar a través de las alternativas: ¿Qué más podría ser cierto?



**PENSAMIENTOS
NEGATIVOS**



**¿QUÉ MAS PUEDE
SER CIERTO?**



Two large, rounded rectangular boxes with horizontal lines for writing. The left box has a purple border and the right box has a blue border. Three blue arrows point from the right side of the purple box to the left side of the blue box, indicating a flow of information or a process.

CEREBRO FELIZ/CEREBRO PREOCUPADO

En el espacio siguiente, dibuja un cerebro. Ahora traza una línea a la mitad. Etiqueta un lado como el "Cerebro Feliz" y el otro lado como "Cerebro Preocupado." Agrega fotos, dibujos, o palabras en cada lado de acuerdo con la categoría. Para el cerebro feliz, podrías colocar cosas que te gustan hacer o recuerdos que te hacen sentir feliz. Para el cerebro preocupado, podrías poner cosas sobre el coronavirus.



• ¿Cuándo te das cuenta de que empiezas a cambiar al cerebro preocupado?
• ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando se cambia al cerebro preocupado? ¿Qué es lo que te ayuda a regresar al cerebro feliz? Usa tu tabla de sentimientos para comprobar qué emociones estás sintiendo cuando estás en ambos lados del cerebro.

TEMA 7: EXPRESIÓN CREATIVA

Una manera muy útil de expresar cómo nos sentimos o simplemente para desahogarnos es a través del arte. Usa tu imaginación para expresarte a través del arte, y después compártelo con alguien si te sientes cómoda. Intenta seleccionar las 3 principales que quieres completar mientras estas en casa. Aquí está una lista para empezar:

Sugerencias para empezar:

1. Dibuja el paisaje de un lugar que te gustaría visitar
2. Escoge un tema o sentimiento para crear un collage
3. Escribe una historia
4. Crear tu propia tira cómica
5. Escribe un poema
6. Crea tu propia canción
7. Toca un instrumento musical
8. Actualiza la letra de tu canción favorita
9. Crea y actúa en una obra
10. Has tu propia fiesta de baile



Si no ves algo que te gusta, no dejes que eso te detenga. Puedes hacer lo que sea que se te ocurra!

TEMA 8: CONSCIENCIA PLENA

La consciencia plena es la capacidad de prestar atención a la experiencia del momento. Es como un súper poder que puedes hacer más fuerte al enfocar tu atención a una sensación específica a la vez.

Practicar esta habilidad puede ayudarte a sentir mas tranquila y menos preocupada.

5 COSAS

Puedes empezar a practicar usando el modelo de 5 cosas. Sigue la guía siguiente:



**RECONOCE 5 COSAS
QUE PUEDES VER**



**RECONOCE 4 COSAS
QUE SENTIR**



**RECONOCE 3
COSAS QUE PUEDES
ESCUCHAR**



**RECONOCE 2 COSAS
QUE PUEDES OLER**



**RECONOCE 1 COSA QUE
PUEDES SABOREAR**

CAMINANDO CONSCIENTEMENTE

Con el permiso de un adulto, ve a caminar afuera o dentro de tu casa. Presta mucha atención a tus cinco sentidos. Cuando regreses a casa, completa la tabla siguiente con lo que sentiste, viste, escuchaste, oliste y saboreaste.



La consciencia plena toma práctica con tiempo y ayuda a aumentar la concentración y a regular la sensación de estrés. Sigue practicando, pero para la próxima vez, trata de enfocarte solo en un sentido a la vez. Utiliza el espacio siguiente para monitorear lo que sigue igual o a cambiado.

**DIBUJA O ESCRIBE
LO QUE SENTISTE**

**DIBUJA O ESCRIBE
LO QUE VISTE**

DIBUJA O ESCRIBE LO QUE ESCUCHASTE

**DIBUJA O ESCRIBE
LO QUE OLISTE**

**DIBUJA O ESCRIBE
LO QUE SABOREASTE**

TEMA 9: AUTOESTIMA

Hay muchas cosas que no podemos controlar ahorita. Al recordar las cosas que puedes controlar y en las que eres bueno, puede ayudarte a sentirte positivo.

LO QUE ME GUSTA DE MI:



A large, empty rectangular box with rounded corners and a thick orange border. On the left side, there is a white thumbs-up icon.

COSAS QUE ME HACEN SENTIR FUERTE:



A large, empty rectangular box with rounded corners and a thick dark red border. On the left side, there is a white flexing arm icon.

ME SIENTO INTELIGENTE CUANDO:



A large, empty rectangular box with rounded corners and a thick red border. On the left side, there is a white lightbulb icon.

COSAS QUE HAGO EN LAS QUE SOY BUENO:



A large, empty rectangular box with rounded corners and a thick yellow border, intended for writing. A yellow pencil icon is positioned in the top-left corner of the box.

ACTIVIDADES QUE ME GUSTA HACER PARA LOS DEMÁS:



A large, empty rectangular box with rounded corners and a thick orange border, intended for writing. An icon of two stylized human figures with their arms raised is positioned in the bottom-left corner of the box.

COSAS QUE HAGO QUE ME HACEN SENTIR VALIENTE:



A large, empty rectangular box with rounded corners and a thick orange border, intended for writing. An icon of a stylized superhero figure with a cape is positioned in the bottom-left corner of the box.

REGISTRO SEMANAL

Cada semana realiza un registro de las actividades que has hecho que te hacen sentir bien por ser tú.

SEMANA 1

D L M M J V S



SEMANA 2

D L M M J V S



SEMANA 3

D L M M J V S



SEMANA 4

D L M M J V S





SEMANA 5
D L M M J V S

● ● ● ● ● ● ●



SEMANA 6
D L M M J V S

● ● ● ● ● ● ●



SEMANA 7
D L M M J V S

● ● ● ● ● ● ●



SEMANA 8
D L M M J V S

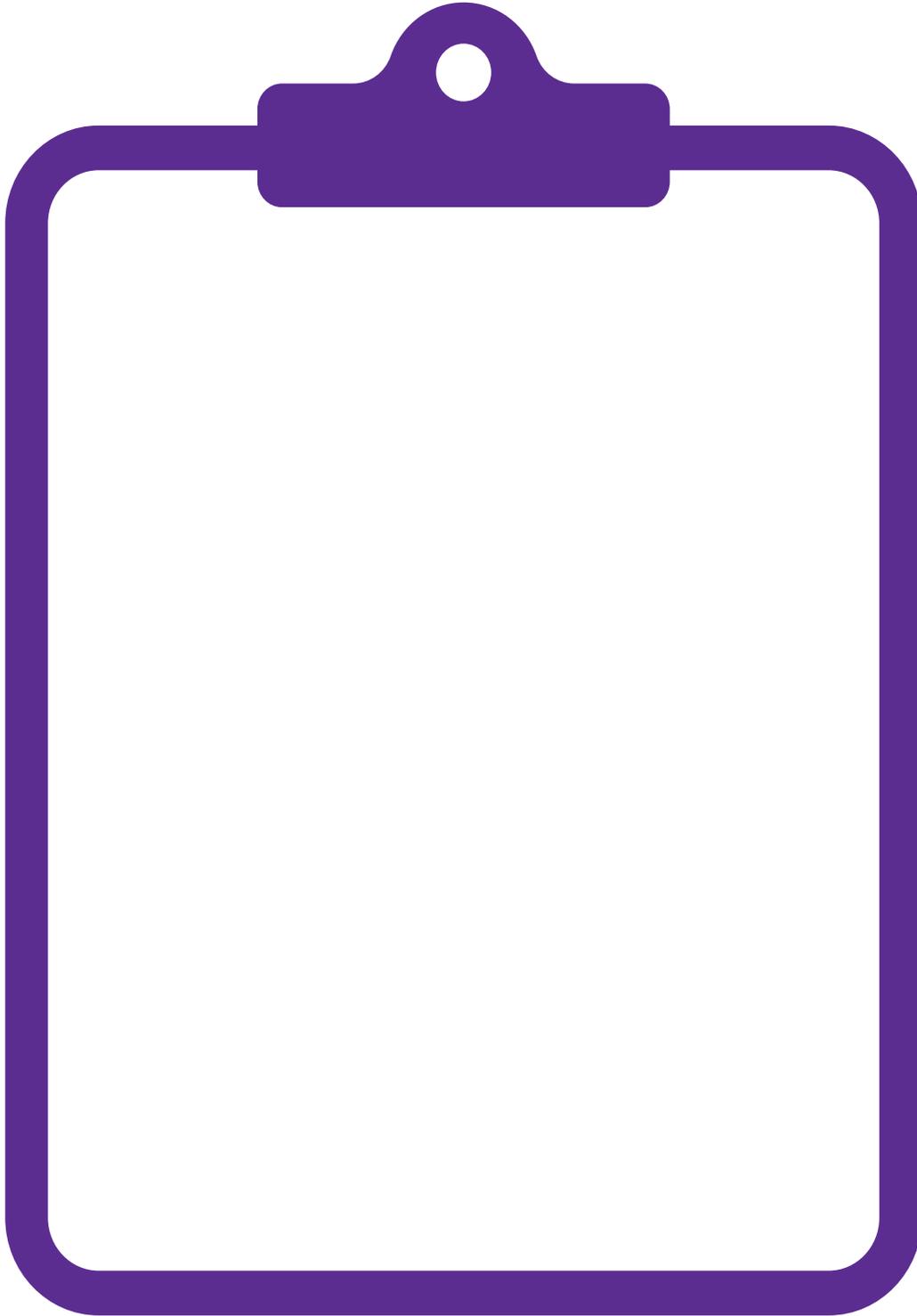
● ● ● ● ● ● ●

¡TODO SOBRE MÍ!

En el espacio siguiente, planea el Cartel de Todo Sobre Mí. Incluye fotos de ti y de las personas que te rodean en tu vida. Añade recortes o dibujos de cosas que te gustan. ¡Hazlo tuyo!

TEMA 10: COMUNIDAD

Una de las mejores maneras de mantenerse conectado es haciendo sonreír a las personas de nuestra comunidad. ¿Cuales son algunas de las cosas que has visto que las personas de tu comunidad hacen para mantener animados a otros, o para comunicarse mientras mantienen una sana distancia? Esta actividad será una manera de pensar en una idea para hacer en tu propia comunidad.



Piensa en algo que puedas hacer por alguien o un grupo de personas y ¡ponlo en acción! Usa tu imaginación para crear algo especial para tu comunidad o intenta una idea que haz visto. Algunas ideas incluyen cartas, dejar mensajes con gis en la acera o hacer un póster para tu ventana, participar o comenzar en una búsqueda de oso de peluches, o hacer un muro para que la gente deje mensajes.

TIRA CÓMICA

Ahora que tienes una lista de ideas sobre que hacer en tu comunidad, crea tu propia tira cómica que muestre la historia de como volviste una idea en acción. Usa los bloques a continuación o crea tu propia tira.

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



**¡Hacer algo por tu comunidad puede tener un gran impacto!
¿Cómo puedes crear tu tira cómica incluyendote como el/la
héroe/ina?**

ACTOS DE BONDAD

Usa el tablero de bingo a continuación para encontrar ideas para actos de bondad que puedes hacer en tu comunidad. Presentamos algunas ideas para ayudarte a comenzar. Tu comunidad podría ser por tu vecindario, tu clase o tu familia. Depende de ti elegir.

| B | I | N | G | O |
|---|---|------------------|------------------------------------|---|
| | | | | DEJA UNA NOTA LINDA PARA ALGUIEN |
| ESCRIBE O LEE UNA HISTORIA PARA ALGUIEN | | | | |
| | | ESPACIO LIBRE | | |
| | | | | |
| | | | JUEGA CON ALGUIEN EN TU CASA | |



¡Ahora comienza y crea tus ideas!

Cada vez que completes una idea, marca la casilla (¡intenta llegar al BINGO! O mejor aún, ¡COMPLETALOS TODOS!)



**FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING**

NUESTRA MISIÓN: YMCA del Condado de San Diego se compromete a mejorar la calidad de la vida humana y apoyar a todas las personas a reconocer su máximo potencial como niños de Dios a través del desarrollo de espíritu, mente y cuerpo.