



PACES Compass

Una herramienta práctica basada en investigación sobre cómo las experiencias de vida influyen en la salud mental de niñas, niños y jóvenes.

www.childyouthmentalhealth.org



PACES Compass

Este toolkit hace parte del estudio
“Positive and adverse childhood
experiences and their impact on
children’s & young people’s mental
health: a child-centred study in
Colombia.”

Investigadora principal:
Liliana Arias-Urueña

Esta investigación es financiada por:
MQ Mental Health
MPSIP 31 Postdoctoral Scholarship



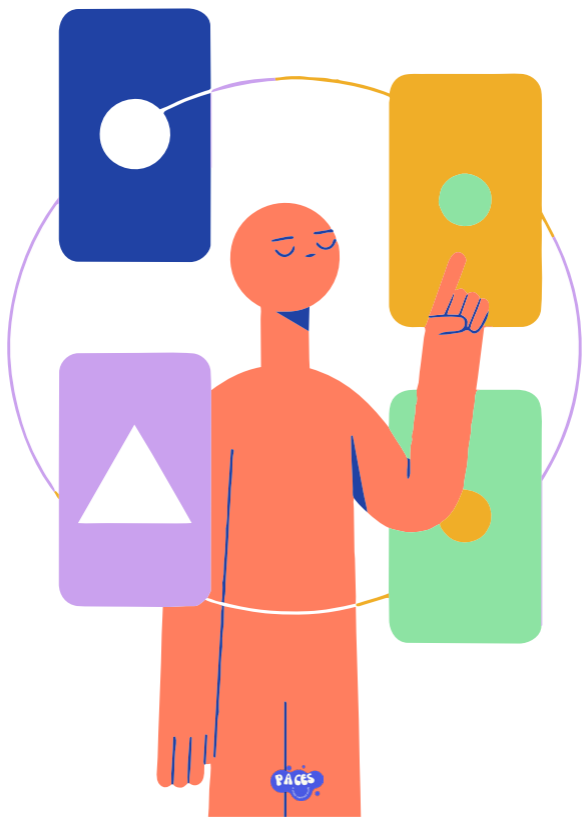
**Mental
health
research**

Con el apoyo institucional académico
de la Universidad de los Andes.



www.childyouthmentalhealth.org

CÓMO USAR ESTAS CARTAS



CÓMO USAR ESTAS CARTAS

Tienes varias opciones:

Combina

Elige una carta. Léela con calma.

Responde escribiendo o dibujando.

Usa las que quieras e intenta incluir los cuatro colores (categorías de acción.)



Recetas

Consulta el recetario y sigue la combinación sugerida.



Rutinas

También puedes usar las cartas de “Rutinas”, que te ayudan a crear hábitos diarios.



Recuerda:

no hay respuestas correctas, estas son herramientas para que explores y entiendas lo que sientes y piensas.

RECETAS



RECETAS

Las recetas combinan varias cartas para ayudarte en una situación específica.

1. Identifica lo que estás viviendo (por ejemplo: emoción intensa, sobrepensando, conflicto).
2. Busca la receta que se ajuste a tu necesidad.
3. Sigue el orden de las cartas paso a paso.
4. Tómate tu tiempo en cada una y si lo necesitas, adapta la receta a tu ritmo.

Las recetas no son reglas.
Son guías para acompañarte.



RECETA 1: CALMAR UNA EMOCIÓN INTENSA



RECETA 1: CALMAR UNA EMOCIÓN INTENSA

Cuando tienes una emoción que es muy fuerte (rabia, ansiedad, frustración) busca las siguientes cartas y realiza los ejercicios sugeridos:

SENTIR

Intensidad
emocional

SENTIR

Pausas y
respiración

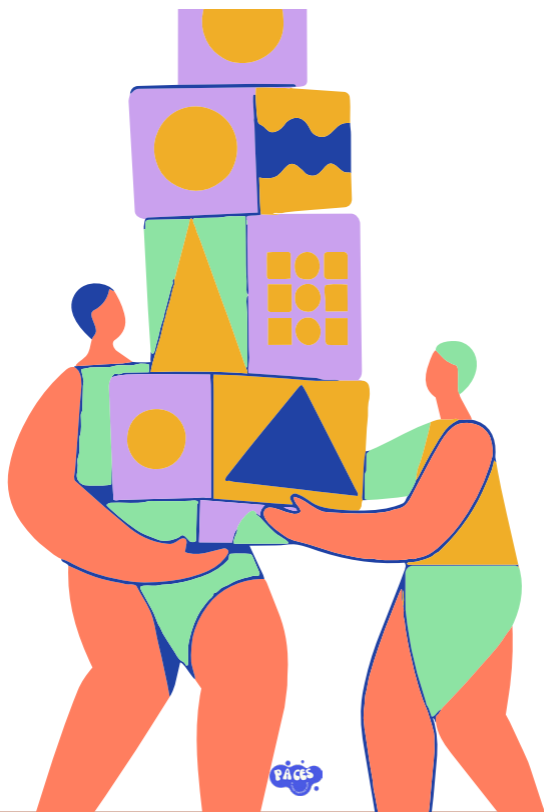
HACER

Movimiento
para regular

SOCIALIZAR

Relaciones
que regulan

RECETA 2: CUANDO ME SIENTO ABRUMADO



RECETA 2: CUANDO ME SIENTO ABRUMADO

Cuando te sientas que estas cargando demasiado solo/a busca las siguientes cartas y realiza los ejercicios sugeridos:

SOCIALIZAR

Hablar
ayuda

SOCIALIZAR

Red de
apoyo

SENTIR

Validar lo
que siento

HACER

Descanso
Consciente

RECETA 3: AVANZAR HACIA UN OBJETIVO

Cuando tengas una meta pero no sabes por dónde empezar busca las siguientes cartas y realiza los ejercicios sugeridos:

PENSAR

Sueños y
visión

PENSAR

Entender la
motivación

HACER

Pequeñas
acciones
intencionales

HACER

Plan en
pasos

RECETA 4: CUANDO ESTOY SOBREPENSANDO



RECETA 4: CUANDO ESTOY SOBREPENSANDO

Cuando le estes dando muchas vueltas a algo en tu cabeza busca las siguientes cartas y realiza los ejercicios sugeridos:

PENSAR

El impacto
de mis
pensamientos

PENSAR

Evidencia
y realidad

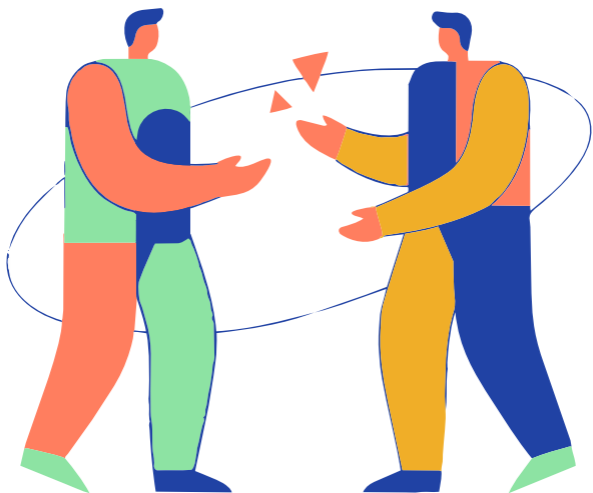
HACER

Romper
el ciclo

SENTIR

Las
emociones
pasan

RECETA 5: FORTALECER MIS RELACIONES



RECETA 5: FORTALECER MIS RELACIONES

Cuando quieres mejorar o cuidar un vínculo con alguien busca las siguientes cartas y realiza los ejercicios sugeridos:

SOCIALIZAR

Cuidado
mutuo

SOCIALIZAR

La calidad
importa

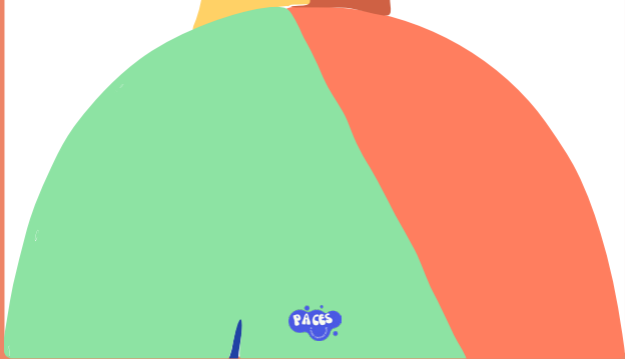
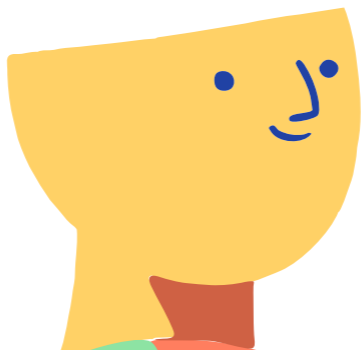
SOCIALIZAR

Límites al
compartir

HACER

Gestos
cotidianos

RUTINAS QUE SOSTIENEN



RUTINAS QUE SOSTIENEN

Una rutina es una acción que repites con frecuencia y que le da estructura y estabilidad a tu día.

Pueden parecer simples, pero ayudan a tu energía y bienestar.

¿Hay alguna rutina nueva que te gustaría empezar hoy?

Escríbela.



RUTINAS

www.childyouthmentalhealth.org

HORAS DE SUEÑO



HORAS DE SUEÑO

Dormir y despertar a la misma hora ayuda a que tu cuerpo descansa mejor.

Si una noche no logras dormirte a la misma hora, vuelve a intentar a la siguiente, sin presión.

ACTIVIDAD DIARIA FIJA



ACTIVIDAD DIARIA FIJA

Hacer una actividad a la misma hora cada día puede darte estabilidad y ayudarte a disfrutar más el día a día.

Elige una actividad y pruébala esta semana.

HORARIOS DE COMIDA



HORARIOS DE COMIDA

Comer en horarios regulares ayuda a mantener tu energía durante el día.

Observa cómo te sientes cuando lo haces.

MOVIMIENTO DIARIO



MOVIMIENTO DIARIO

Mover tu cuerpo activa tu energía y mejora tu ánimo.

Una caminata corta o algunos estiramientos también cuentan.

DESCANSO CONSCIENTE



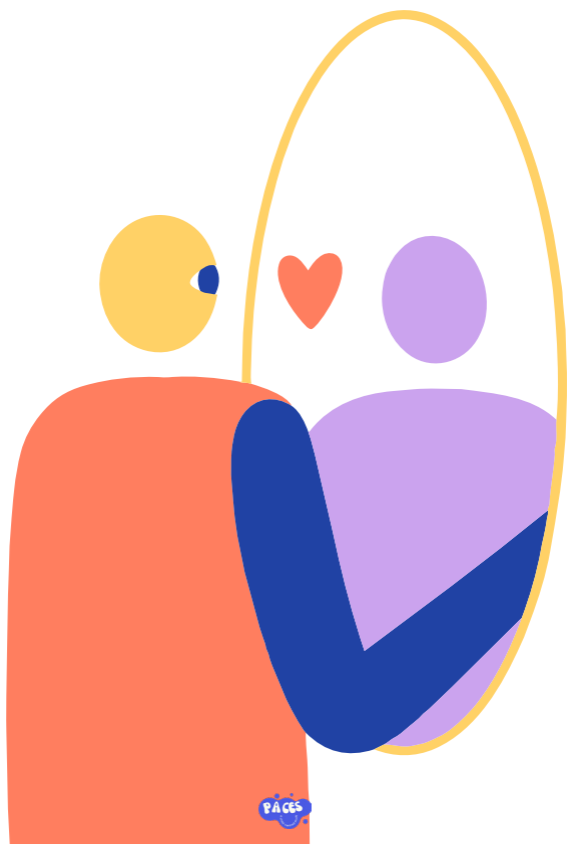
DESCANSO CONSCIENTE

Tu cuerpo necesita pausas
para recargarse.

Escúchalo y date un
descanso cuando lo
necesites.

¿Cómo se ve el descanso
para ti?

RITMO PERSONAL



RITMO PERSONAL

Tener horarios estables ayuda a tu cuerpo a sentirse más seguro y con energía.

Observa cómo cambia tu día cuando mantienes un ritmo más regular.

PAUSAS BREVES



PAUSAS BREVES

Pequeñas pausas durante el día ayudan a tu cuerpo a regularse.

Detente un momento, respira y nota cómo estás.

SENTIR

www.chilyouthmentalhealth.org

IDENTIFICAR EMOCIONES



IDENTIFICAR EMOCIONES

Todos sentimos emociones difíciles como preocupación, tristeza o rabia, y también emociones agradables como alegría, calma o curiosidad.

¿Qué emociones has sentido hoy?

Escríbelas o dibújalas para reconocerlas mejor.

INTENSIDAD EMOCIONAL



INTENSIDAD EMOCIONAL

Las emociones pueden sentirse muy fuertes o más suaves.

¿Qué tan intensa es la emoción que estás sintiendo ahora?

Escríbelo o dibuja cómo se siente esa intensidad en ti.

SENTIR

www.childyouthmentalhealth.org

EMOCIONES EN EL CUERPO

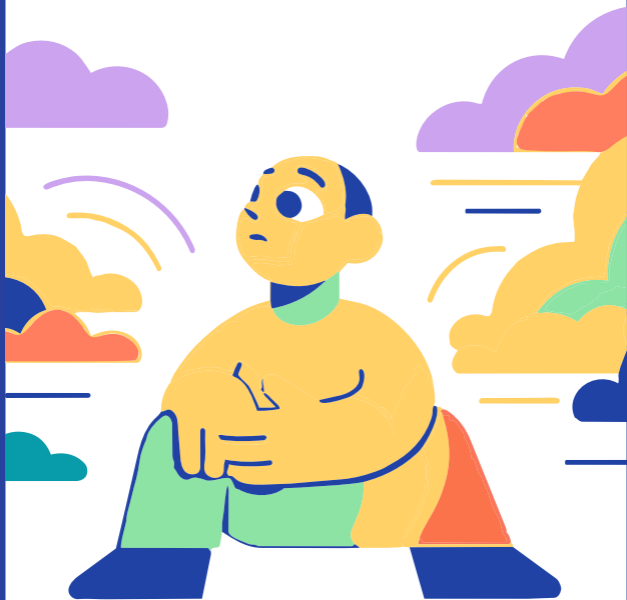


EMOCIONES EN EL CUERPO

Nuestro cuerpo nos da señales sobre cómo nos sentimos: a veces la tristeza pesa en el pecho o la preocupación se siente en el estómago.

¿Dónde sientes esta emoción en tu cuerpo? Escríbelo o dibújalo.

LAS EMOCIONES PASAN



LAS EMOCIONES PASAN

Las emociones aparecen y también pueden irse; no duran para siempre y no definen quién eres. Por ejemplo, si tienes miedo, eso no significa que seas un miedoso, el miedo no define quien eres.

¿Has notado cómo cambia una emoción con el tiempo?

Escríbelo o dibuja ese cambio.

VALIDAR LO QUE SIENTO



VALIDAR LO QUE SIENTO

Todo lo que sientes es válido
y siempre comunica algo
importante sobre ti.

Date permiso de reconocerlo y
escribir o dibujar lo que estás
sintiendo hoy.

PAUSAS Y RESPIRACIÓN



PAUSAS Y RESPIRACIÓN

Cuando una emoción es muy intensa, hacer una pausa y respirar profundamente puede ayudar a que tu cuerpo y tu mente se regulen.

Intenta respirar con calma ahora y luego escribe o dibuja qué cambia en ti.

SENTIR

www.childyouthmentalhealth.org

EMOCIÓN Y ACCIÓN



EMOCIÓN Y ACCIÓN

Lo que sentimos influye en lo que hacemos: a veces reaccionamos sin pensar cuando la emoción es muy fuerte.

Antes de actuar, haz una pausa, respira y escribe o dibuja cómo quieres responder a la situación que te está haciendo sentir así.

SENTIR

www.childyouthmentalhealth.org

LAS EMOCIONES SON ÚNICAS



LAS EMOCIONES SON ÚNICAS

Cada persona siente de manera distinta, y tus emociones son tuyas.

Hablar de lo que sientes con alguien de confianza puede aliviar y ayudarte a entenderte mejor.

Escribe o dibuja lo que quisieras compartir.

EL IMPACTO DE MIS PENSAMIENTOS



EL IMPACTO DE MIS PENSAMIENTOS

Nuestros pensamientos influyen
en cómo nos sentimos y
actuamos.

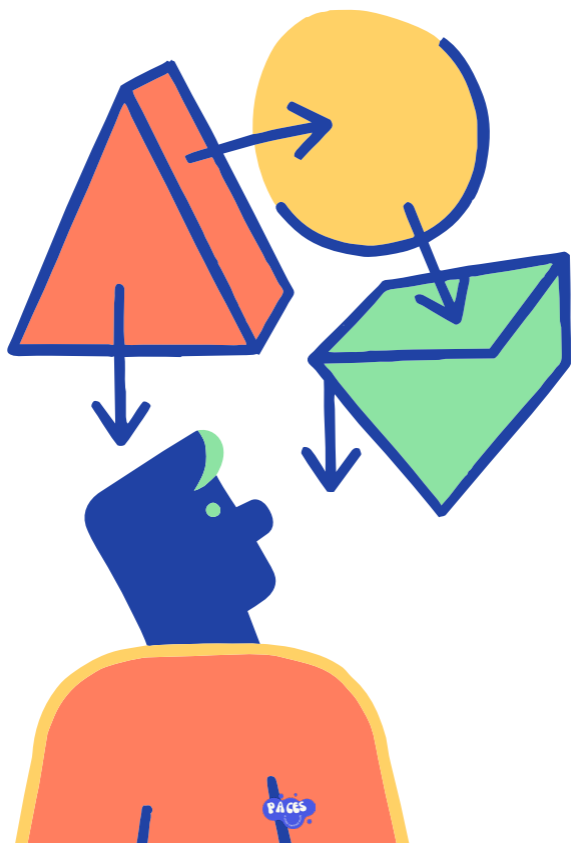
Frente a una situación,
pregúntate:
¿qué estoy pensando?

¿mi interpretación me ayuda o
me está afectando?

¿podría ver esto de otra manera?

Escribe o dibuja lo que estás
pensando ahora.

PENSAMIENTO FLEXIBLE



PENSAMIENTO FLEXIBLE

La mente es flexible: así como la plastilina se puede moldear, también podemos cambiar la forma en que interpretamos y entendemos lo que vivimos.

Incluso una experiencia pasada puede tener un nuevo significado.

Escribe o dibuja una situación que puedas mirar desde otra perspectiva.

COMPARACIÓN CONSCIENTE



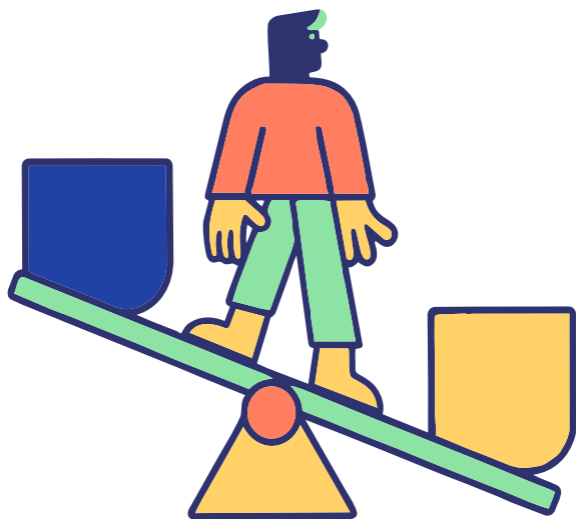
COMPARACIÓN CONSCIENTE

Compararnos con otros es común, pero a veces nos lleva a juzgarnos con dureza.

Pregúntate: ¿esta comparación me ayuda a mejorar o solo me hace sentir menos?, ¿estoy viendo toda la historia o solo una parte?

Escribe o dibuja tus cualidades y fortalezas para ampliar la mirada sobre ti.

EVIDENCIA Y REALIDAD



EVIDENCIA Y REALIDAD

A veces imaginamos escenarios muy negativos que casi nunca pasan, como pensar “todo va a salir mal”.

Antes de creer un pensamiento, pregúntate:
¿qué pruebas reales tengo de que esto es verdad?,
¿estoy suponiendo o tengo hechos?

Escribe o dibuja la evidencia a favor y en contra.

DECISIONES AUTÉNTICAS



DECISIONES AUTÉNTICAS

Tomar decisiones hace parte de la vida diaria y está influido por lo que pensamos, sentimos y por otras personas.

Antes de decidir, pregúntate:
¿lo hago por mí o por presión
externa?,
¿esto es coherente con quien
soy?

Escribe o dibuja lo que
realmente quieres.

PENSAR

www.childyouthmentalhealth.org

SUEÑOS Y VISIÓN



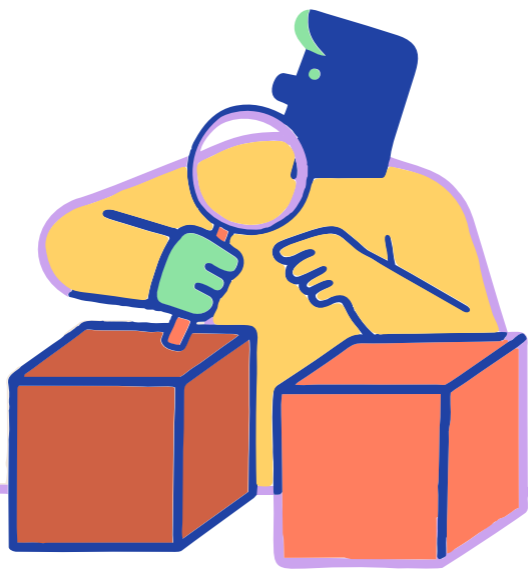
SUEÑOS Y VISIÓN

Pensar también es imaginar el futuro.

¿Qué sueños o proyectos quisieras desarrollar?,
¿qué tipo de vida te gustaría construir?

Escríbelo o dibújalo para darle forma a esa visión.

ENTENDER LA MOTIVACIÓN



ENTENDER LA MOTIVACIÓN

Las metas tienen más fuerza cuando sabes por qué quieres lograrlas.

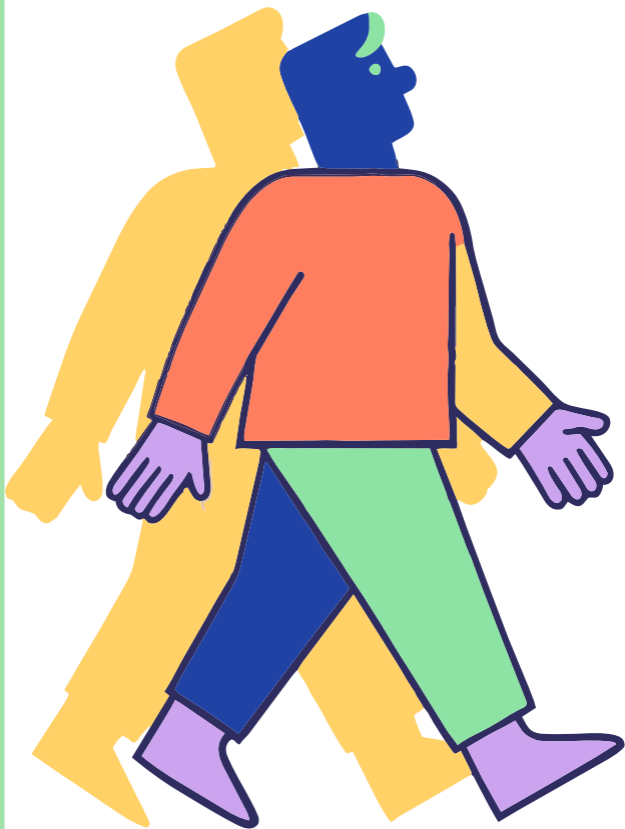
Elige una meta y pregúntate:
¿para qué quiero esto?,
¿qué me haría sentir alcanzarlo?

Escríbelo o dibuja eso que te impulsa.

PENSAR

www.chilyouthmentalhealth.org

APRENDER DE LO DIFÍCIL



APRENDER DE LO DIFÍCIL

Las experiencias difíciles pueden enseñarnos algo valioso, aunque en el momento no lo notemos.

Piensa en una situación retadora que hayas vivido y escribe o dibuja qué aprendiste o qué podrías aprender de ella.

PEQUEÑAS ACCIONES INTENCIONALES



PEQUEÑAS ACCIONES INTENCIONALES

A veces no necesitamos hacer algo grande, sino dar un paso pequeño que nos acerque a sentirnos mejor o a avanzar en algo importante.

Pregúntate:
¿qué acción breve y concreta puedo hacer hoy?

Escríbela o dibújala y comprométete con ese primer paso.

MOVIMIENTO PARA REGULAR



MOVIMIENTO PARA REGULAR

El cuerpo necesita moverse, y el movimiento ayuda a liberar tensión y a calmar pensamientos y emociones.

Puede ser caminar, estirarte, bailar o respirar al aire libre.

Escribe o dibuja qué actividad física puedes hacer hoy o esta semana, y date la oportunidad de hacerla.

RECURSOS DE CALMA



RECURSOS DE CALMA

Todos tenemos actividades que nos ayudan a sentir paz y energía, como escuchar música, hablar con alguien, pintar o estar en la naturaleza.

Haz tu lista personal de calma: escribe o dibuja las actividades que te ayudan a despejarte y reconoce esos recursos que puedes usar cuando lo necesites.

HACER

www.chilyouthmentalhealth.org

ENFRENTAR CON ACCIÓN



ENFRENTAR CON ACCIÓN

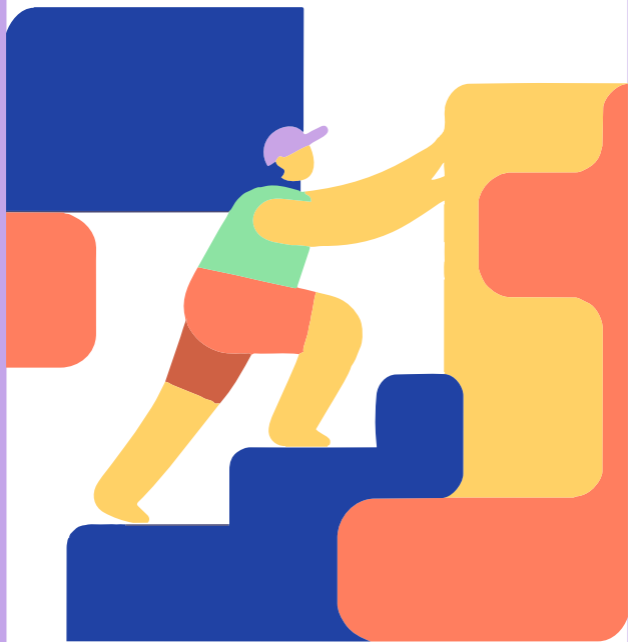
Cuando algo se vuelve difícil, es común evitarlo, pero dar un pequeño paso puede cambiar la situación.

Pregúntate:

¿qué he estado postergando?,
¿qué acción concreta puedo intentar aunque sea mínima?

Escríbelo o dibújalo y define tu primer movimiento.

CUIDAR EL ESPACIO



CUIDAR EL ESPACIO

Los espacios influyen en cómo nos sentimos.

Un lugar organizado, ciertos colores o aromas pueden traer calma.

Piensa en tu entorno:
¿qué cambios puedes hacer para que se sienta más tranquilo y propio?

Escribe o dibuja cómo sería ese espacio hecho a tu medida.

PLAN EN PASOS



PLAN EN PASOS

Un objetivo se vuelve más posible cuando lo divides en partes pequeñas y alcanzables.

Elige algo que quieras lograr y pregúntate:
¿cuáles son los pasos concretos que necesito dar?

Escríbelos o dibuja el camino que te acerca a tu meta.

ROMPER EL CICLO



ROMPER EL CICLO

Si sientes que estás dando vueltas en lo mismo o repitiendo un patrón, cambiar de acción puede ayudarte a salir del ciclo.

Pregúntate:
¿qué actividad diferente puedo intentar ahora para cortar este bucle?

Escríbelo o dibuja esa nueva alternativa.

DESCANSO CONSCIENTE



DESCANSO CONSCIENTE

No siempre tenemos que producir o estar ocupados.

Descansar sin culpa también es una forma de avanzar y cuidar la salud mental.

Piensa:
¿cómo puedo descansar de manera consciente hoy?

Escríbelo o dibuja qué significa para ti un descanso que realmente te recargue.

RED DE APOYO



RED DE APOYO

Todas las personas necesitamos apoyo.

Pregúntate:

¿en quién confío de verdad?,
¿con quién me siento seguro o segura?

Puede ser un amigo, un familiar, un profesor(a) o alguien cercano.

Escribe o dibuja tu red de apoyo y reconoce que no tienes que hacerlo todo solo.

HABLAR AYUDA



HABLAR AYUDA

Hablar de lo que sentimos ayuda a organizar las ideas y a reducir la carga emocional.

Cuando compartes una preocupación, esta suele sentirse más liviana.

Piensa:
¿qué me gustaría contar y a
quién?

Escríbelo o dibuja esa
conversación que podría
ayudarte.

CUIDADO MUTUO



CUIDADO MUTUO

Las relaciones sanas se construyen en doble vía: no solo se trata de recibir, sino también de escuchar y cuidar.

La confianza crece cuando hay presencia y atención.

Escribe o dibuja una relación en la que el cuidado sea mutuo.

LÍMITES AL COMPARTIR



LÍMITES AL COMPARTIR

No todo el mundo necesita saber todo sobre tu vida.

Elegir con quién compartir también es una forma de cuidarte.

Pregúntate:

¿qué quiero contar y a quién?,
¿qué prefiero guardar por ahora?

Escribe o dibuja los límites que te hacen sentir tranquilo o tranquila.

COLABORACIÓN



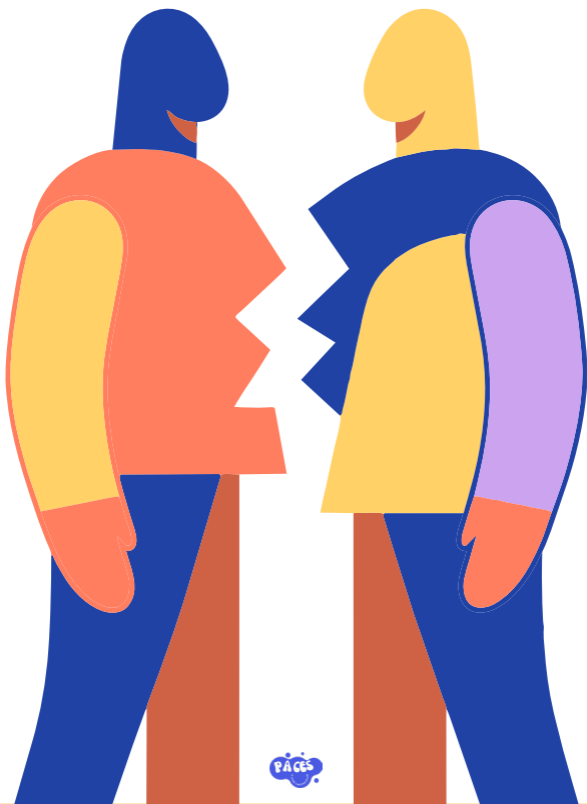
COLABORACIÓN

Trabajar en equipo y compartir responsabilidades fortalece los vínculos.

Por ejemplo, cuando en casa o en el colegio cada persona aporta algo, la relación se siente más equilibrada.

Escribe o dibuja una situación en la que colaborar haya creado conexión.

RELACIONES QUE REGULAN



RELACIONES QUE REGULAN

Hay personas que nos transmiten calma con su presencia.

Pregúntate:

¿quién me da tranquilidad cuando estoy nervioso o triste?,
¿qué tiene esa relación que me regula?

Escribe o dibuja esos vínculos que te ayudan a sentir estabilidad.

LA CALIDAD IMPORTA



LA CALIDAD IMPORTA

Tu red de apoyo (tus amigos, tu familia) puede ser pequeña y aun así ser suficiente.

No se trata de cuántas personas tienes cerca, sino de la calidad de esas relaciones.

Escribe o dibuja qué hace que una relación sea muy importante para ti y reflexiona por qué es tan importante.

APOYO COMPARTIDO



APOYO COMPARTIDO

El bienestar no se construye solo; dar y recibir apoyo hace parte de vivir en comunidad.

A veces necesitas ayuda, y otras veces puedes ofrecerla.

Escribe o dibuja una situación en la que hayas recibido apoyo y otra en la que lo hayas brindado.