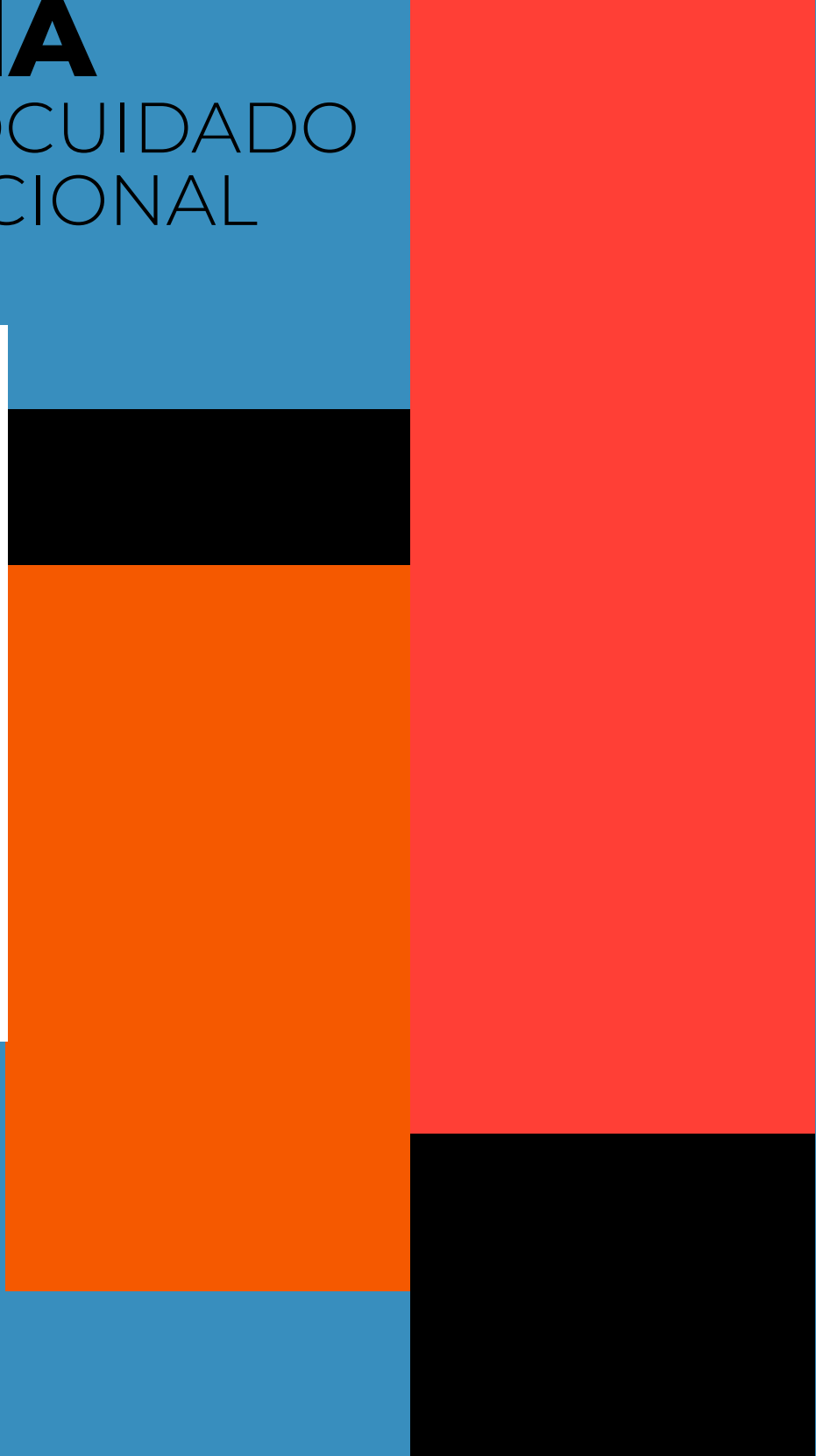


GUÍA

AUTOCAUIDADO EMOCIONAL





GUÍA DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Esta guía ha sido diseñada para proporcionarte información esencial sobre el autocuidado emocional. Fue elaborada por profesionales del equipo de asistencia psicosocial de People In Need, aprovechando la experiencia y los conocimientos adquiridos en actividades realizadas junto a organizaciones que promueven y defienden los derechos humanos.

El objetivo de esta guía es ayudarte a fortalecer tu salud mental, con un enfoque especial en el cuidado emocional. A continuación, encontrarás los contenidos clave para apoyarte en este proceso.

Tabla de Contenidos

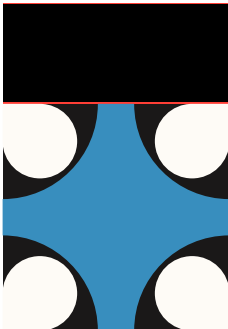
I. ¿Qué significa el autocuidado emocional?	2
II. ¿Por qué es importante auto cuidarme?	5
III. ¿Cuál es el papel del estrés en tu vida?	7
IV. Los duelos y las pérdidas	9
V. Algunos ejercicios para el Autocuidado	11

I.

¿QUÉ SIGNIFICA EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL?

El autocuidado emocional hace referencia al conjunto de herramientas que te permiten gestionar tus emociones adaptativamente; esto implica cultivar la autodisciplina emocional, es decir que puedas regular tus emociones en diferentes situaciones. Por ello, es un ejercicio activo que requiere de tu atención. Puedes trabajar en diferentes áreas y dimensiones de tu vida.

Te presentamos tres conceptos que creemos relevantes y te explicamos por qué pueden ser tus aliados a la hora de plantearte metas sobre tu cuidado emocional. Estos son: Inteligencia emocional, autorresponsabilidad y la resiliencia.



El Papel de la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional se refiere al conjunto de habilidades y capacidades para gestionar las emociones de manera positiva para ti y para los demás. Este concepto fue propuesto por Daniel Goleman y en él resalta la importancia que tienes para hacerte responsable de desarrollar habilidades emocionales sólidas.

Para trabajar en ellas es indispensable que seas consciente de tus propias emociones, entender cómo te afectan acciones y comportamientos y, asumir la responsabilidad de gestionarlas de manera efectiva. Esto implica no culpar a los demás por cómo te sientes o por tus reacciones, sino reconocer que eres responsables de tus propias respuestas y acciones.

En resumen, para el desarrollo de la inteligencia emocional es indispensable la autorresponsabilidad y así vivir una vida emocionalmente saludable y equilibrada. Al asumir la responsabilidad de tus propias emociones y acciones, puedes cultivar relaciones más saludables, tomar decisiones más informadas y alcanzar tu máximo potencial personal y profesional.



¿Cómo Puedes Ser Autorresponsable?

Para promover la autorresponsabilidad en tu autocuidado es necesario que fomentes tu capacidad para asumir el control de tus propias acciones y decisiones en relación con tu bienestar físico, emocional y mental.

Es importante que dediques espacio a la reflexión personal, a la toma de decisiones y la acción proactiva. Esto puede implicar buscar información sobre hábitos saludables, aprender habilidades de afrontamiento eficaces y la autoevaluación, regulación emocional, del bienestar físico y mental.

Te presentamos algunas teorías que podrían facilitar la comprensión de los fundamentos de la autorresponsabilidad en el autocuidado físico y emocional:

Teoría del autocuidado de Orem: Esta teoría nos dice que tú puedes ser capaz de cuidar de ti y de los demás, asumiendo la responsabilidad de satisfacer sus necesidades básicas de autocuidado.

Teoría del locus de control de Rotter: plantea que la manera como percibes el control de las situaciones determina tu respuesta a ellas. Podrías tener un locus de control interno o externo. El primero refiere a percibir el control de acciones y experiencias particulares de tu vida, en el sentido que depende de ti. El segundo, refiere a la percepción de falta de tu control de esa situación por lo cual depende de otros factores que no están en tu control. Para lograr tu autocuidado es importante que promuevas un locus de control interno, es decir, que busques, que tienes el poder de influir en tu propia vida y así tomes decisiones que afecten tu bienestar.

Teoría de la autorregulación de Albert Bandura: expone que tú puedes regular tu propio comportamiento y tomar medidas para alcanzar metas específicas. Fomentar la autorregulación implica establecer objetivos claros y desarrollar estrategias para alcanzarlos.

Aprender a ser Resilientes

La resiliencia es un término vinculado con la salud mental y el autocuidado. Refiere a tu capacidad de adaptarte ante situaciones estresantes y encontrar aprendizajes que te permitan continuar. Es un concepto de la física y refiere a la resistencia de los materiales que se doblan sin romperse para recuperar la situación o forma original. Por ejemplo, un arco que se dobla para lanzar una flecha o los juncos bajo la fuerza del viento. Se emplea en psicología para referirse a la capacidad para hacer frente a situaciones adversas como por ejemplo el sufrimiento debido a la pérdida de un ser querido, situaciones de violencia, enfermedades, abandono, al fracaso, a las catástrofes entre otras.

Cuando tú o tu grupo son capaces de hacerlo, se dice que tiene una resiliencia adecuada y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por estos. Evidentemente, el concepto de resiliencia es bien cercano al de flexibilidad como capacidad de “volver a ser como antes”. No significa que seas invencible y que no te afecte la situación, sino que logres crecer a pesar de las circunstancias de adversidad. Algunas ideas para trabajar en tu resiliencia pueden ser:

- Acepta lo que estas sintiendo
- Pon foco en las cosas que te importan en la vida
- Practica ser asertivo. Expresa lo que piensas sin ofender a los otros
- Incluye el humor en tu vida
- Pon en práctica la paciencia
- Enfócate en las oportunidades y acepta desafíos que te nutran
- Cultiva tu espiritualidad
- Rodéate de personas que quieres

II. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE AUTOCUIDARME?

Tu autocuidado emocional es importante porque contribuye a tu bienestar y a tu salud mental. Queremos mostrarte lo que dice la ciencia al respecto, de manera que puedas valorar con nuevos elementos la relevancia que tiene para ti este tema y animarte a hacer cambios si lo crees necesario.

A continuación, presentamos cinco teorías que subrayan la importancia del autocuidado para la salud y el bienestar general, tanto físico como emocional y, proporcionan un marco conceptual para comprender su papel en el desarrollo humano y la adaptación a las demandas de la vida.

Teoría de Jerarquía de necesidades (Maslow):

Propone que tienes una serie de necesidades que deben satisfacerse en un orden jerárquico. La auto-realización está en la cúspide, pero para alcanzarla, es necesario satisfacer primero las necesidades más básicas.

El autocuidado se relaciona con la satisfacción de estas necesidades básicas, ya que implica cuidar la salud física y emocional, lo que proporciona la base para el crecimiento personal y la autorrealización. La pirámide de Maslow puede servir como guía para que identifiques tus necesidades: fisiológica, de seguridad, sociales, autoestima y autorrealización.

Teoría de apego (Bowlby):

Plantea que tú tienes la necesidad innata de formar lazos emocionales seguros con los demás.

El autocuidado se vincula con esta teoría ya que implica cuidar de ti de manera similar a **como** un cuidador cariñoso cuidaría de un niño.

El autocuidado puede contribuir a desarrollar un sentido de seguridad interna y autoestima, lo que a su vez promueve relaciones interpersonales más saludables y seguras.

Teoría de estrés (Lazarus y Folkman):

Se centra en el estrés y el afrontamiento y en ella se propone el estrés como la respuesta ante la evaluación que se hace de una situación y los recursos que tienes a tu disposición para hacer frente a las demandas. El autocuidado se considera un componente crucial para el afrontamiento eficaz del estrés. Al cuidar de ti puedes aumentar tus recursos físicos, emocionales y sociales, lo que mejora tu capacidad para manejar el estrés de manera efectiva.

Teoría del autocuidado (Orem):

Sostiene que tienes la capacidad y la responsabilidad de cuidar de ti para mantener tu salud y bienestar. Según esta teoría, tu autocuidado incluye actividades que realizas de forma deliberada para mantener tu propia vida, salud y bienestar. Estas actividades pueden incluir el autocuidado físico, psicológico y social, como el descanso adecuado, la alimentación saludable, la gestión del estrés y la búsqueda de apoyo social. Facilita la revisión reflexiva sobre la importancia del autocuidado en la promoción del bienestar personal y cómo puedes implementarlas efectivamente en tus planes y rutinas diarias.

*El autocuidado
puede contribuir
a desarrollar
un sentido de
seguridad
interna y
autoestima...*

Teoría del círculo de la vida (Kabat-Zinn):

Explica que tu bienestar está influenciado por múltiples aspectos interconectados de tu vida y que el equilibrio y la armonía en estas diferentes áreas contribuyen en tu bienestar general. Propone representar en un círculo dividido, las diferentes áreas de la vida con el objetivo de fomentar tu auto-reflexión y conciencia sobre las diversas dimensiones de tu vida y cómo estas se interrelacionan entre sí. Aquí las necesidades las identificas tu. Te mencionamos a continuación algunas ideas para que elabores tu propio círculo. Ejemplos: salud física, salud emocional, relaciones interpersonales, desarrollo personal, sentido de propósito, recreación, gestión del entorno, autocuidado espiritual.

III.

¿CUÁL ES EL PAPEL DEL ESTRÉS EN MI VIDA?

El estrés es una respuesta física y emocional de tu organismo que te prepara para la acción. Funciona como un sistema de alerta esencial para la supervivencia. Aparece cuando percibes un desequilibrio entre las demandas del entorno y los recursos que tienes para enfrentarlas.

El estrés afecta la biología de tu cuerpo, activa tu sistema nervioso autónomo y la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina. Si esto pasa continuamente podría tener consecuencias negativas a corto, mediano y largo plazo, como trastornos del sueño, problemas digestivos, aumento de la presión arterial, problemas de azúcar en la sangre, supresión del sistema inmunológico, ansiedad, depresión y enfermedades cardiovasculares, entre otros.



Y cuando el estrés nos sobrepasa...

Este es el caso de las situaciones que te desafían o amenazan tu integridad física, psicológica o emocional, es decir una situación de peligro. En esos casos tus respuestas normales no funcionan, porque estás experimentando una situación fuera de lo "normal". Esto puede darse cuando la exposición a un evento estresante es continua y prolongada, cuando estás ante un evento traumático, cuando te quedas sin recursos para responder o los que tienes son inadecuados. Este tipo de estrés es diferente del estrés positivo, que es necesario, imperante y saludable porque te impulsa a la acción. En cambio, este estrés prolongado o

traumático afecta negativamente tu bienestar y puede tener consecuencias perjudiciales tanto a nivel físico como emocional. Esos son:

Estrés crónico: Se prolonga en el tiempo y puede estar relacionado con problemas laborales, financieros, políticos, familiares persistentes.

Estrés agudo: Ocurre en situaciones de corta duración y alta intensidad, como un accidente o un examen importante.

Estrés post-traumático: Son una serie de síntomas cuatro semanas después de haber experimentado un evento traumático.

¿Cómo saber si tengo Estrés Agudo o post-Traumático?

Si fuiste parte u observador de un evento impactante (pérdida, muerte, cambio en nuestra vida doloroso e inesperado) es muy posible que haya cambiado la idea que tenías del mundo. Cuando pasas por un suceso traumático, puedes reaccionar y generalmente se acompaña de sensaciones y emociones que te generen malestar.

El trauma es cualquier situación que produce en ti un impacto psicológico y físico negativo, que sobrepasa tus capacidades para poder afrontarlo. Posiblemente experimentes una sensación de temor muy intensa que podría causar desesperanza y sensación de no tener ningún control. Los efectos del trauma, no olvides, son una respuesta normal ante una situación impactante.

Un evento traumático puede causar síntomas de estrés agudo o trastorno de estrés postraumático. Ambos tienen síntomas similares, como revivir lo ocurrido en cualquier momento, sentirte en alerta constante, evitar todo lo que te recuerde el evento, y cambios en tu estado de ánimo, concentración y pensamientos. La diferencia entre ambos tipos de estrés es el tiempo que duran los síntomas: el estrés agudo aparece dentro de las primeras cuatro semanas después del evento, mientras que si los síntomas continúan más allá de ese tiempo, se considera estrés postraumático.

La forma en que experimentas las consecuencias de un trauma depende de varios factores, como tu predisposición a ciertos síntomas emocionales, tu vulnerabilidad, y las herramientas cognitivas, la red de apoyo y las estrategias de afrontamiento que tengas disponibles en ese momento.



IV. EL DUELO Y PÉRDIDAS

¿Qué es el duelo y qué me pasa?

El duelo es un proceso natural que surge cuando perdemos algo o a alguien que amamos. Nos permite procesar la pérdida y poco a poco aceptar nuestra nueva realidad. Durante el duelo, es común experimentar diversas emociones, como rabia, dolor, negación, negociación, depresión, culpa y, finalmente, aceptación. El duelo es una forma de expresar esa pérdida.

Es una transición inevitable provocada por la crisis, y se caracteriza por la experiencia de la tristeza como emoción principal. Las pérdidas conllevan separaciones, y dependiendo de la naturaleza del evento, la separación puede ser temporal o definitiva. Como adultos, hemos aprendido a adaptarnos a las separaciones y, aunque a veces dolorosamente, también a las pérdidas.

Como queremos promover tu autocuidado, creemos importante que tengas información sobre las reacciones, el proceso y acciones que acompañan el duelo. Es importante conocer sobre el duelo, para saber qué esperar y cuándo es necesario pedir ayuda.

¿Qué esperar en el duelo?

Cuando estamos transitando un duelo, puedes experimentar diversas reacciones. Esto depende de tu proceso personal, del vínculo que se ha roto, de tu momento de vida, de duelos anteriores y de las circunstancias en las que se dio la pérdida, entre otras cosas. Te las presentamos por área, no tienen que estar presentes todas las reacciones, pero puede ayudarte a entender qué es normal.

¿Qué emociones puedo sentir? Tristeza, furia, culpa y autorreproche, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock, anhelo, mancipación, alivio, insensibilidad.

¿Qué sensaciones físicas es normal que tenga? Vacío en el estómago, opresión en el pecho, opresión en la garganta, hipersensibilidad al ruido, sensación de despersonalización, falta de aire, debilidad muscular, falta de energía, sequedad de boca.

¿Qué es normal que piense? Incredulidad, confusión, preocupación y sentido de presencia.

¿Cuándo pedir ayuda?

La mayoría de las veces podrás transitar los duelos en compañía y contención de tus seres queridos. Sin embargo, es importante que sepas las señales de alerta para ti o personas cercanas cuando requieran de un apoyo adicional. No está mal pedir ayuda si llegas a sentir con los días que la situación te sobrepasa, recuerda que siempre puedes pedir ayuda. Te dejamos algunos síntomas de alerta:

- Intensos sentimientos de culpa
- Pensamientos de suicidio
- Desesperación extrema
- Inquietud o depresión prolongadas
- Síntomas físicos.
- Ira incontrolada
- Dificultades continuadas de funcionamiento
- Abuso de sustancias

¿Qué es normal que haga?

Tener trastornos del sueño, trastornos alimentarios, conducta distraída, aislamiento social, soñar con el fallecido, evitar recordatorios del fallecido, buscar y llamar en voz alta, suspirar, hiperactividad desasosegada, llorar, visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerdan al fallecido, atesorar objetos que pertenecían al fallecido.

La forma en cómo transitas el duelo depende de múltiples variables personales,

sociales y situacionales. Sin embargo, autores como William Worden (2006) invitan a comprender el duelo desde diferentes momentos que puedes vivir, éstos no son rígidos ni secuenciales, pero sí son necesarios reconocerlos y saber que lo ideal es que puedas pasar por todos. Estos momentos son: la aflicción aguda; la conciencia de pérdida; la conservación y aislamiento; cicatrización y renovación



V.

EJERCICIOS PARA EL AUTOCUIDADO

Relajación Corporal

Técnicas terapéuticas: Reconocimiento corporal/emocional

Basados en principios teóricos de PNL y la bioenergética, ofrecemos estas herramientas prácticas para aliviar el cuerpo, regular emociones y promover el bienestar emocional. Son enfoques terapéuticos que integran el cuerpo y la mente para mejorar el bienestar emocional.

Ejercicio de Sacudidas Corporales (Bioenergética)

Las sacudidas corporales son una técnica bioenergética diseñada para liberar la tensión muscular y emocional almacenada en el cuerpo. Se basa en la premisa de que el estrés y la tensión emocional se manifiestan físicamente en forma de bloqueos energéticos en el cuerpo, y que los movimientos corporales vigorosos pueden ayudar a desbloquear estos patrones y restaurar el flujo natural de energía.

Instrucciones:

1. Ponte de pie con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Comienza a sacudir tu cuerpo suavemente, empezando por los pies y subiendo lentamente hasta la cabeza.
3. Deja que tus brazos, piernas y torso se muevan libremente, permitiendo que cualquier tensión acumulada se libere a través de los movimientos.
4. Sacudir el cuerpo durante varios minutos, respirando profundamente y dejando que cualquier tensión o emoción atrapada se libere a medida que te mueves.
5. Inclinar el torso hacia adelante como si quisiéramos tocarnos las puntas de los pies, dejamos los brazos caídos y con movimientos gentiles movemos los hombros y cuello para liberar la tensión ahí acumulada.
6. Realizar pequeños saltos durante
7. un par de minutos en el mismo sitio, eso permite alinear las emociones corporalmente.
8. Pensar en unas frases potentes positivas tipo mantra personal y, además, pensar en posturas de triunfadores. (Este ejercicio podemos repetirlo en el cierre del día).
9. Por último, podemos hacer la postura y movimientos de triunfador diciéndonos frases positivas, como ¡Tú puedes!, ¡Lo estás haciendo bien!, ¡Sigue adelante!, ¡Vas por buen camino!, y otras.

Técnica de Respiración

Ejercicio de Respiración Consciente, visualización y relajación

La respiración consciente es una técnica ampliamente utilizada en la PNL para reducir el estrés y promover la relajación. Se basa en la idea de que la respiración profunda y controlada puede influir positivamente en el estado mental y emocional, al modificar la respuesta del sistema nervioso autónomo. Un ejemplo es la técnica de respiración 4x4x4.

La visualización también se emplea para aliviar el estrés. Esta técnica se basa en la conexión entre pensamientos, emociones y comportamientos, y busca cambiar pensamientos negativos asociados al estrés para generar un impacto positivo en las emociones y comportamientos.

¿Cómo puedes hacer el ejercicio de respiración consciente, visualización y relajación?

Preparación:

- Encuentra un lugar tranquilo donde puedas estar cómodo y sin interrupciones durante unos minutos.
- Siéntate o acuéstate en una posición cómoda. Cierra los ojos si te sientes cómodo haciéndolo.

Relajación Muscular:

- Comienza por relajar los músculos de tu cuerpo, empezando por los pies y avanzando gradualmente hacia arriba. Con cada respiración, imagina

que la tensión se disipa de tus músculos.

Respiración Abdominal:

- Coloca una mano sobre tu abdomen, justo debajo de las costillas.
- Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo se expande tu abdomen hacia afuera.
- Exhala lentamente por la boca, sintiendo como el abdomen se contrae. Concéntrate en hacer que tu respiración sea lenta, profunda y fluida.

Visualización:

- Mientras continúas respirando de manera calmada, visualiza un lugar seguro y tranquilo en tu mente, como una playa, un bosque o un jardín.
- Imagina todos los detalles sensoriales de este lugar: los sonidos, los olores, las texturas y los colores.
- Permítete sentirte completamente relajado y en paz mientras exploras mentalmente este lugar.

Conexión con la Serenidad:

- Con cada inhalación, imagina que estás inhalando calma y serenidad.
- Con cada exhalación, visualiza cómo liberar cualquier tensión o estrés acumulado en tu cuerpo.
- Conexión con el agradecimiento:
- Conecta con algo que sea motivo real de agradecimiento en tu vida, algo que para ti sea muy importante, tener a una persona, un logro, tu salud, tu vida...etc.
- Una vez hayas identificado eso que agradeces, revisa esa sensación y ese sentimiento de agradecimiento y mantenlo, sonríe desde tus entrañas, sonríe con tu corazón y con tu mente, por último, expresa esa sensación de agradecimiento con tu cara.



Repeticiones y Duración

- Continúa respirando de esta manera, explorando tu lugar seguro, conectado con la serenidad y el agradecimiento durante al menos 5-10 minutos.
- Permite que tu cuerpo y mente se relajen con cada respiración.
- Regreso a la Realidad:
- Cuando estés listo, regresa lentamente a la realidad.
- Abre los ojos suavemente y mueve tu cuerpo con cuidado.
- Tómate un momento para notar cómo te sientes después de la sesión de relajación y visualización.

Esta técnica se basa en la conexión entre la mente y el cuerpo, utilizando la visualización y el agradecimiento para cambiar tu percepción de situaciones estresantes.

Al hacerlo, puedes reducir la respuesta al estrés y fomentar la relajación y el bienestar emocional. Al centrar tu atención en la respiración y las sensaciones físicas, esta técnica ayuda a disminuir la ansiedad al conectar con sensaciones positivas y tangibles, promoviendo así la relajación.

La práctica regular es clave para obtener los mejores resultados en la gestión del estrés.

