

Manual de Auto cuidado

Fundasil

EN
APOYO DE



Iniciativa
Spotlight
Para eliminar la violencia
contra las mujeres y los niños



Manual de Autocuidado

Elaborado por FUNDASIL en el marco del proyecto “Atención psicosocial a niños, niñas, adolescentes y sus familias víctimas de violencia basada en género (VBG) en el municipio de San Miguel”

Equipo redactor: Rebeca Sofía Cáceres,
Atilio Alberto González y Ana Gabriela Torres

Ilustración, diseño y diagramación: Cyndi Altamirano Alfaro

Corrección de estilo: Rosarlin Hernández

FUNDACIÓN SILENCIO (FUNDASIL)

Dirección: Residencial Montebello, casa #13 D. Av. Miramundo. Av. Unión, pasaje Ernesto Regalado, #52. San Ramón. Teléfonos: 2284-9835 2284-7673

Conte

nido

- 9 Introducción**
- 10 ¿Qué es el autocuidado?**
- 19 Autocuidado físico**
- 26 Autocuidado emocional**
- 32 Autocuidado cognitivo**
- 39 Autocuidado social**
- 46 Autocuidado espiritual**
- 48 Ejercicios prácticos**
- 55 Bibliografía**



INTRODUCCIÓN

Por lo general, asociamos hacer ejercicio, comer de forma balanceada y visitar al médico de cabecera, al menos una vez al año, como los principales cuidados de la salud. Sin embargo, hay un aspecto vital de nuestro equilibrio al que no otorgamos la importancia que merece y es la salud mental.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2004) un estado de completo bienestar físico, mental y social va más allá de la ausencia de afecciones o enfermedades. Por este motivo, el cuidado de la salud no debe reducirse a aspectos físicos, pues involucra una visión más integral de bienestar.

A partir de esta visión más completa e integral se plantea un reto que consiste en tener claro que las diferentes áreas del cuidado de la salud no se limitan a una determinada institución, grupo o individuo, la salud integral requiere de una cuota de responsabilidad para todas las partes.

El concepto de autocuidado son todas aquellas prácticas cotidianas y decisiones que desarrolla una persona, grupo o familia para cuidar su salud y tener una mejor calidad de vida (Correa, 2016).

Por tanto, establecer momentos de autocuidado es fundamental, pues influye en la salud en general y brinda múltiples beneficios como: reducir el estrés, mejorar la salud mental, gestionar mejor las emociones, evitar el síndrome del burnout (sinónimo de desgaste profesional, su traducción literal al castellano es “estar quemado”), etc.

En el presente manual se abordarán los diferentes tipos de autocuidados y cómo se pueden poner en práctica de forma integral para garantizar la salud física y mental de las personas que trabajan directamente con población víctima de violencia basada en género y/o atraviesan una situación de vulnerabilidad.

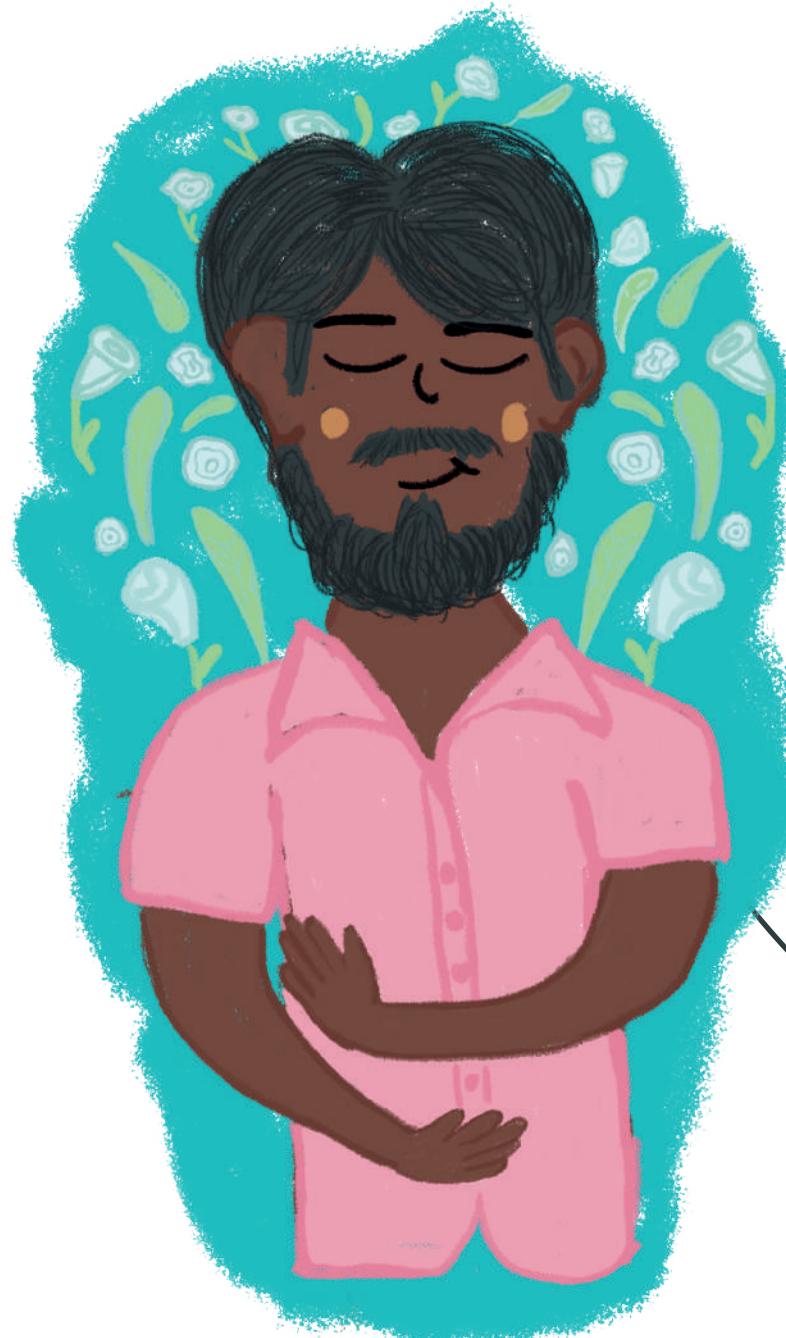
¿Qué es el Autocuidado?

Se trata de una aproximación a la salud, en la cual la persona es responsable de llevar a cabo acciones individuales y/o colectivas que puedan fortalecer o reestablecer el estado de bienestar integral, así como prevenir enfermedades.

En este sentido, el autocuidado requiere el desarrollo de prácticas que, según los intereses y destrezas aprendidas, así como las costumbres habituales de la cultura, fomentan la supervivencia y favorecen la toma de responsabilidad en la solución de aquello que afecta su salud.

Las prácticas personales que supone el autocuidado, si bien varían entre individuos, en principio pretenden la conservación de la salud. Por ello, en efecto tener una alimentación adecuada y hacer actividades físicas saludables son parte de las posibles prácticas de autocuidado, pero también es importante tener buenas relaciones sociales, aprender a reconocer y valorar las propias emociones, descansar cuando sea necesario, entre otras actividades de cuido personal.





Principios del autocuidado

Entre los principios de autocuidado se deben considerar algunos de los siguientes elementos al momento de abordarlo (Uribe,1999; Correa, 2016):

- Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos activos del cuidado de su salud y es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
- Es una responsabilidad individual y un compromiso cotidiano que se fundamenta en un sistema formal de salud e informal con el apoyo social.
- Al realizar las prácticas de autocuidado, ya sea con fines protectores o preventivos, las personas las desarrollan con la certeza que van a mejorar su nivel de salud.
- Para que haya autocuidado se requiere cierto grado de desarrollo personal, que está mediado por un permanente fortalecimiento del autoconcepto, el autocontrol, la autoestima, la auto aceptación y la resiliencia.

Importancia y beneficios del autocuidado

La incorporación de rutinas de autocuidado es clave para **mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades**, tanto físicas como mentales (ansiedad, depresión, entre otros) así como para recuperarse en el caso de estarlas padeciendo. De hecho, se ha identificado que al incorporar estas prácticas existe una mayor adherencia a los tratamientos terapéuticos por parte de pacientes con enfermedades crónicas (Bastidas, 2007). Esto favorece el restablecimiento de la salud y empodera a la persona, dándole más recursos y control sobre la situación que afecta su bienestar.

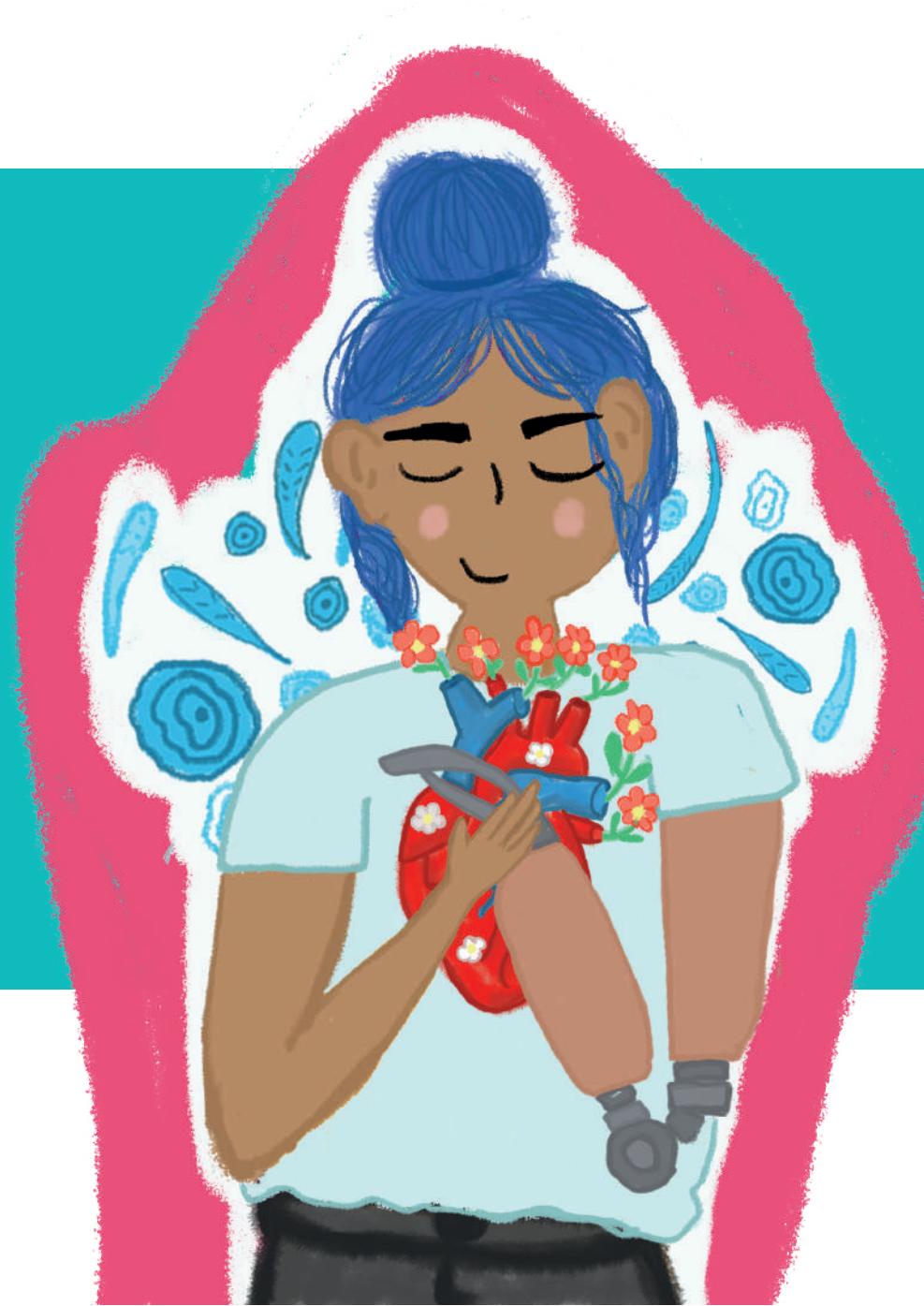
Aprender a cuidarse es una forma de **mejorar la relación con uno mismo**, implica conocerse mejor y saber qué prácticas e intereses abonan a la propia salud. El autocuidado invita a la persona a pensar en lo que realmente le apasiona e inspira, ayuda a entender mejor las necesidades físicas, sociales, cognitivas y emocionales que le abonan. Estos esfuerzos y cuidados envían un mensaje sobre el valor que damos a la salud y el cuido de sí mismo, permite visualizar la importancia que tiene la persona, en líneas generales se puede decir que **mejora la autoestima**.

Tener una mayor conciencia de sí mismo y la valoración de las propias necesidades promueve la **toma de decisiones y el establecimiento de límites** tanto de la persona como de los otros y hacia los otros. En esencia consiste en reconocer las propias capacidades y respetar su bienestar.

Una evidencia es el establecimiento de límites que separen la vida laboral de lo personal, hay quienes toman la decisión de no responder a mensajes y llamadas fuera del horario laboral, otras ya sea por su cargo o profesión, no pueden tomar esa decisión y optan por otras medidas, lo importante es respetar sus necesidades.

La incorporación de conductas de autocuidado **favorece la productividad**: si hay una revisión de necesidades y un consecuente establecimiento de límites se priorizan las más importantes.

La persona aprende a decir no a los asuntos menos importantes y se enfoca en las metas que le hacen crecer, manteniendo un estado saludable que le permita rendir óptimamente. Estas decisiones tienen un impacto para otros, al estar enfocada, la persona rinde mejor en ámbitos como el laboral o familiar, pero principalmente el impacto ocurre en quien incorpora estas conductas en su vida.



En los demás, el impacto se evidencia no solo en el aumento de la productividad, sino además en la mejora las relaciones interpersonales, pues implica trabajar aspectos como el manejo emocional y la capacidad para resolver conflictos.

El autocuidado no consiste en practicar actividades de cuido aisladas y sin un sentido, el objetivo es asumir responsabilidad sobre la propia salud y, en muchos casos, iniciar un proceso de trabajo personal, el cual puede tomar bastante tiempo.



Mitos sobre el autocuidado

Existen ciertos mitos sobre el autocuidado que debemos abordar y aclarar.

Por ejemplo:

Mito:

El autocuidado es un acto egoísta

Falso:

cuidarse no es un acto de egoísmo, es asumir responsabilidad por la salud y ejercer el derecho a conservarla. Implica esforzarse por estar bien para sí mismo, ya que no se puede cuidar de otros si no está bien uno.

Mito

Autocuidado es tomar conciencia

Verdadero:

muchas de las actividades de cuidado cotidianas son inconscientes pero, el autocuidado consiste en tomar conciencia de esas actividades y actuar en consecuencia.

Por ejemplo: Se come todos los días y en varias ocasiones no se consideran las necesidades nutricionales del cuerpo. Puede que no sea el alimento más saludable o las cantidades sean inadecuadas.



Mito

Autocuidado es una rutina inamovible

Falso:

si bien el autocuidado es un compromiso cotidiano debe adaptarse a las circunstancias y necesidades del momento y pueden variar tanto en sus prácticas como en horarios.

Mito

El autocuidado es hacer siempre lo mejor para sí mismo.

Verdadero:

es priorizar la propia salud y ponerse en función de ello. No se trata de obligarse a hacer algo que no se disfrute, de lo que se trata es de que ocurra en consonancia con los intereses, metas y necesidades personales.

Mito

Autocuidado es igual a descansar

Falso:

descansar es una obligación para estar saludables y requiere de integrarse a actividades destinadas a conservar la salud, las cuales no siempre están asociadas al descanso. Hacer ejercicio, estudiar, usar el tiempo libre para dedicarlo a una actividad de aprendizaje lúdico, son algunas de las opciones.

Mito

Cuidarse requiere muchos recursos

Falso:

si bien hay actividades que requieren la inversión de recursos materiales, hay alternativas gratuitas pero, debemos estar dispuestos a invertir tiempo.

Mito

Cuidarse es un hábito que se desarrolla.

Verdadero:

el autocuidado es volverse consciente de nuestras conductas positivas y por tanto, hacer evidente las necesidades que deben ser atendidas mediante prácticas que es preciso desarrollar.

Tipos de autocuidado

Existen diferentes formas de catalogar las conductas de autocuidado, el esfuerzo puede ser individual o colectivo:

Autocuidado individual:

suele ser la forma más comprendida y difundida de autocuidado y está conformada por todas aquellas medidas adoptadas por la persona, como gestor/a de su salud. Es decir, las conductas que realiza por sí misma al ser consciente de sus necesidades y la importancia de velar por dedicar el tiempo para llevarlas a cabo.





Autocuidado colectivo:

puede considerarse como la extensión del autocuidado individual hacia otros, pues hace referencia a acciones que son planeadas y desarrolladas en cooperación, entre los miembros de una comunidad, familia o grupo, quienes construyen un espacio físico y social, afectivo y solidario.

Por ejemplo: organizar la disposición de basuras, el tratamiento colectivo de aguas, practicar un deporte, reforestar o participar en tertulias relacionadas a intereses comunes como compartir las impresiones de una película o de un libro, entre otras actividades que procuran el bienestar común.

Estas categorías demuestran que la toma de responsabilidad por la salud es una labor que surge desde lo individual, pero que involucra en la medida que se profundiza a compartir en colectivo. Lo usual es que siempre existan aspectos que se deben cambiar en el entorno para lograr esfuerzos sostenibles y un verdadero ambiente saludable.

Otra forma de catalogar los autocuidados aparecen cuando se aborda el aspecto integral de la salud. Existe una categorización de los cuidos según las diversas dimensiones y necesidades del ser humano, visibilizando tanto necesidades físicas, emocionales, cognitivas, sociales e incluso espirituales.

Algunas actividades serían:

- **Autocuidado físico:** es todo lo relacionado con el bienestar del cuerpo que supone tener una alimentación saludable, hábitos de higiene y un régimen de sueño apropiado, mantener una actividad física, así como prevenir y atender adecuadamente cualquier enfermedad o molestia.
- **Autocuidado emocional:** consiste en conectar con las propias emociones y con las de otros, aceptar que son parte de la vida y que estas no definen. Es aprender que no se es culpable por las propias emociones, pero sí se es responsable de las acciones que surgen a partir de éstas.

● **Autocuidado cognitivo:** es fundamental ejercer nuestras facultades intelectuales, poder estimular el pensamiento crítico, la creatividad y otras competencias propias. Aprender y desarrollar competencias que sean de interés para la persona.

● **Autocuidado social:** se deben construir vínculos y conexiones saludables, una red de apoyo que permita a la persona permanecer saludable. Cuidar las relaciones, así como tomar conciencia sobre el impacto que puedan tener ciertas relaciones o influencias de la sociedad sobre sí mismo.

● **Autocuidado espiritual:** conectar con los valores propios y mantener una saludable relación con quién se es en el interior.





Auto cuidado físico



Una de las formas más evidentes de cuidarse a sí mismos es a través de las atenciones al cuerpo, dedicar los esfuerzos suficientes por satisfacer las necesidades biológicas más básicas, desarrollar capacidades y prevenir malestares o complicaciones.

Existen muchas actividades que promueven el cuido del cuerpo, incluso varias son de carácter cotidiano. El autocuidado es una decisión consciente que va más allá de solo realizar ejercicio o comer, implica reflexionar sobre estas necesidades y tomar acción para que sean saludables.

El autocuidado físico tiene siempre una interrelación con otros aspectos como el emocional, social y cognitivo. Tomar conciencia de las necesidades físicas implicará tener en cuenta malestares corporales y atender enfermedades o dolencias que la persona tenga presente. (Bastidas, 2007). Y a su vez, todas aquellas prácticas que favorezcan la prevención de enfermedades y en general la promoción de la salud.

Dentro de estas se pueden mencionar las siguientes prácticas:

1. Tener una dieta saludable:

Alimentarnos es una de las principales necesidades biológicas, es darle a nuestro cuerpo los suficientes nutrientes para subsistir y desarrollarse. Lo cierto es que pocas veces somos conscientes de los alimentos que ingerimos, la mayoría del tiempo se asume como otra actividad más del día, cuando es uno de los principales factores en la aparición de enfermedades como diabetes, osteoporosis, anemia, enfermedades coronarias, entre otras (Socarras, et al.2010 y Savino 2011).

Se debe tener un rol más activo en la alimentación y cuestionar la relación que se tiene con los alimentos. En otras palabras, es tener una alimentación consciente, aprender a comer basado en decisiones, considerando las necesidades del cuerpo. No se trata de un modelo de dieta restrictivo, más bien de generar autoconocimiento y autocontrol sobre sí mismos.





2. Realizar suficiente actividad física:

Además de contar con una alimentación adecuada, el cuerpo necesita ejercitarse para desarrollar los músculos y articulaciones, y en general, se deben gastar las energías adquiridas en los nutrientes para mantener un equilibrio.

Por esta razón, parte del autocuidado se basa en desarrollar la suficiente actividad física, según las necesidades del cuerpo y la etapa del desarrollo. De esta manera se promueven estilos de vida más saludables, obteniendo beneficios como:

- **Prolonga una buena calidad de vida:** al reducir el riesgo de ciertas enfermedades se genera una mejor condición de vida, tanto para el presente como para el futuro. Con el tiempo es normal el deterioro del cuerpo y el ejercicio físico previene riesgos durante la vejez, reduce el deterioro natural, pues se fortalece el organismo.
Por ejemplo: ayuda a mantener el tono muscular durante la vejez.

- **Beneficia la salud mental:** la actividad física favorece la segregación de sustancias químicas en el cerebro que provocan sensaciones de bienestar. Además, hay una sensación de logro al alcanzar una meta o comprometerse con un objetivo. A largo plazo puede tener un impacto en la autoestima y ayudar a las personas que pasan por una de presión leve.

Hay diferentes formas de practicar la actividad física, ya sea mediante alguna disciplina deportiva, el yoga, taichí o a través de rutinas de entrenamiento muscular. Todas estas actividades fortalecen el cuerpo, el ideal es encontrar aquella que involucra de manera equilibrada todos estos aspectos y que sea atractiva para quien la practica. Muchas veces, la falta de actividad física o abandonarla responde a la falta de interés y para obtener beneficios, es preciso que haya continuidad.





3. Cuidado de la higiene:

Además de nutrir y fortalecer el cuerpo, se debe considerar la higiene como parte de los cuidados, es darle al cuerpo la atención y limpieza para que funcione sin riesgo de enfermedades. Este posiblemente sea uno de los aspectos menos considerados durante el autocuidado, dado que muchas de las actividades que involucra, al ser de carácter cotidiano, no se les presta la suficiente atención.

El aseo personal es clave en la prevención de enfermedades e infecciones, principalmente respiratorias y gastrointestinales, así como en la práctica y promoción de hábitos más saludables.

Algunas de los principales hábitos de higiene que se pueden mencionar son: **bañarse adecuadamente, cuidar la higiene dental, cuidar el cabello, lavarse las manos adecuadamente, mantener limpios los espacios o ambientes en los que se convive y cuidar la preparación de los alimentos.**

Son hábitos que suponen un gesto de amor propio por ejemplo, hay quienes toman el baño como un espacio de relajación o el cuidado de manos y pies como un momento de afecto para sí mismo.

4. Dormir y descansar lo suficiente:

Así como es importante exigir y dar actividad al cuerpo, también es importante que descansen lo suficiente, ambos procesos son complementarios y no puede haber un buen rendimiento sin descanso. El cuerpo necesita reponerse y ese proceso ocurre durante el sueño, puesto que es el período de menor exigencia física.

Es un período de reposo no de inactividad, dado que a nivel cerebral ocurren algunos procesos que también son importantes para la memoria y atención. De tal manera que no solo es parte del autocuidado físico si no también psicológico y emocional (Miró,2002). Dormir lo suficiente garantiza un mejor rendimiento cognitivo al día siguiente y una menor predisposición a los cambios de humor.

Algunas recomendaciones para garantizar una rutina saludable del sueño son:

- **Cuidar el entorno:** es prioritario evitar todos aquellos aspectos que pueden interrumpir el sueño: se recomienda dormir en un espacio seguro, en un colchón cómodo, una almohada adecuada, poca luz, poco ruido y temperatura agradable. Se recomienda además no usar el espacio de descanso para otras actividades como trabajar, jugar en consolas o celulares, comer, etc.
- **Ser constante:** tener horas designadas para ir a dormir y despertarse permite acostumbrar al cuerpo a un horario y facilita que se prepare con antelación a conciliar el sueño. A veces sirve contar con un ritual como: tomar un té caliente, darte un baño, meditar, entre otros.
- **No consumas estimulantes después de media tarde:** es común el consumo de café después de media tarde y hay personas a quienes las activa de sobremanera, alterando el ciclo del sueño. Se recomienda evitar o limitar el consumo de bebidas estimulantes, cargadas de azúcares y cafeína, así como considerar los medicamentos utilizados.

- **No abusar de la siesta:** es recomendable dedicar tiempo para reponerse durante el día, una siesta puede resultar beneficiosa. Si ésta se prolonga puede alterar el sueño nocturno. Se recomiendan siestas cortas, de unos 20 o 30 minutos.
- **Procura irte a dormir relajado:** si no se logra conciliar el sueño a la hora usual, es recomendable levantarse y hacer una actividad que induzca al sueño como leer o una técnica de relajación. De esta manera se evita la asociación entre el no poder dormir y el espacio de sueño, la ansiedad que se genera al sentir insomnio puede provocar un aumento en el nivel de vigilia.



Auto cuidado Emocional



Es lo que cada persona hace por sí misma para mejorar y mantener bienestar emocional, las acciones cotidianas como identificar pensamientos positivos o negativos, descubrir los propios límites y comunicarlos de forma asertiva, cuidar de la apariencia física, entre otros. Es decir, conocerse como persona y vivir en congruencia con quien es. La salud emocional es una parte importante de la vida, permite desarrollar todo el potencial que facilita trabajar de forma productiva y hacer frente a las tensiones de la vida cotidiana, ayuda a trabajar en equipo y a contribuir con la sociedad (González, González, y Ponce, 2018).

Es por eso que el autocuidado emocional es sinónimo de sentir bienestar. Cada persona es única, por lo tanto, la manera de afrontar las situaciones no se da de la misma forma y siguiendo pasos preestablecidos. Cada quien encontrará sus propios recursos, gustos e intereses para tener espacios de cuidado emocional. Recordemos que una emoción es algo que todas las personas sienten y las hace reaccionar de cierta manera, estas son experimentadas de forma individual, no todas sienten o reaccionan de la misma manera ante un mismo acontecimiento.(Bisquerra, 2001).



Es por eso que el autocuidado emocional es sinónimo de sentir bienestar. Cada persona es única, por lo tanto, la manera de afrontar las situaciones no se da de la misma forma y siguiendo pasos preestablecidos. Cada quien encontrará sus propios recursos, gustos e intereses para tener espacios de cuidado emocional. Recordemos que una emoción es algo que todas las personas sienten y las hace reaccionar de cierta manera, estas son experimentadas de forma individual, no todas sienten o reaccionan de la misma manera ante un mismo acontecimiento.(Bisquerra, 2001).



¿Hay emociones buenas y malas?

Algunas emociones como la alegría, tranquilidad o entusiasmo que las personas han calificado como agradables o buenas, es placentero el sentirlas. Otras como el miedo, la tristeza o el enojo, las categorizan como negativas, sentirlas puede ser abrumador por eso se prefieren evitarlas Apostolaki (2019). No se puede clasificar las emociones en positivas o negativas, sino que en cómodas o incómodas, agradables o desagradables, porque todas son válidas y contribuyen en momentos determinados con el bienestar, para lograrlo será necesario expresar el sentir.

¿Cómo se expresan las emociones?

Se deben aprender a expresar las emociones de manera asertiva, pues en ocasiones las personas no las exponen por miedo, porque no logran entender lo que están sintiendo, no quieren causar preocupación a los demás o, en otros casos, lo hacen de maneras inadecuadas y causan dolor, malestar o lastiman a la otra persona. Esto podría crear conflictos con quienes se relaciona e incluso insatisfacción a la hora de plantear lo que sienten, por eso es importante aprender a expresar el sentir.

La psicóloga Cristina Roda (2017), propone los siguientes pasos para expresar la emoción de manera sana:

1. Identificar la emoción y la sensación:

cuando algo se altera en el cuerpo por alguna reacción del exterior o por los propios pensamientos es importante preguntarse a sí mismo: “¿qué estoy sintiendo?, ¿qué síntomas físicos estoy experimentando?, ¿cuál es la causa?, ¿por qué aparece ahora?”

2. Aprender a reconocer las emociones:

una vez que se detectan esas alteraciones en el cuerpo, será importante analizar ¿qué emociones se están produciendo?. Será de utilidad saber qué signos en el cuerpo están presentes. Tratar de hacer una lista con todas las emociones y ¿qué es lo que físicamente se evidencia a partir de las emociones?

3. Prestar atención a la reacción del cuerpo:

las emociones se rigen por el sistema límbico y el nervioso autónomo, son difíciles de manipular en un primer momento. Es recomendable tomarse un momento y dejar que la emoción «baje» para pensar con claridad sobre ella, y sobre lo que se va a decir y hacer.

4. Prestar más atención a la respuesta que a la situación:

no creer que la situación es la causante de la reacción, poner énfasis en la respuesta emocional. Observarse para constatar que la respuesta es igual de paralizante. Cambiar su propia reacción dependerá de cada persona.

5. Expresar las emociones adecuada y proporcionalmente:

cuando se ha entendido lo anterior, se podrán expresar las emociones de forma más controlada, aunque todavía se pueden aprender un par de pasos más para entender lo que pasa y poder expresarlo.



6. Realizar una vivencia

experiencial con el cuerpo: si se presentan emociones incontrolables, debemos señalar la parte del cuerpo en la que ocurren. Es importante marcar de un color y textura concreta y localizarlas en el lugar específico para intentar tener una relación distinta. Cada persona es quien engloba todas las partes o emociones, no son las emociones las que poseen a la persona.

7. Intentar ser honesto con lo que se siente y se hace:

por ejemplo, si en realidad se siente indiferencia por esa persona, ¿por qué seguir intentando caerle bien?, o si se está irritado, molesto y enfadado ¿por qué evitar una conversación para entenderse?

8. Elegir la mejor situación para expresarse:

de nada sirve que se quiera tener una conversación constructiva con la persona a la que se quiere expresar una emoción, si se elige el momento equivocado. Por lo tanto, examinar la situación, a las personas alrededor y a sí mismo, es fundamental decidir cuándo será el momento más oportuno para expresar.

Para favorecer el autocuidado emocional podemos hacer alguna de las siguientes actividades:

Buscar un lugar cómodo, tranquilo, que nos permita tener un espacio personal: quizás el jardín, debajo de un árbol, la habitación, para tener un tiempo personal.

Hacer lettering (rotulación) con frases que le hagan sentir comodidad.

Escuchar música relajante o de nuestro agrado.

Sembrar plantas o cuidar del jardín.

Escribir.

Hacer un memorial.

Leer.

Hacer un álbum de fotos.

Tener un diario personal.

Hacer un collage.

Dibujar.

Pintar.



Auto cuidado cognitivo



Además de cuidar el cuerpo físicamente e identificar las emociones, es importante conocer cómo se interpreta la información que se recibe del exterior, así como las ideas que se tienen sobre el mundo y sobre sí mismo/a. Por lo anterior el autocuidado cognitivo hace referencia a todas aquellas actividades, acciones y decisiones voluntarias que tienen como objetivo mejorar el bienestar de las funciones mentales y pensamientos.

Cuidar los pensamientos

Es importante que se identifiquen aquellas ideas que se tienen sobre el mundo y sobre sí mismos/as, se espera que estas ideas puedan ser lo más realistas y favorables posibles.

En algunas ocasiones estos pensamientos (si no se gestionan de forma saludable) pueden generar un impacto en el desarrollo de la persona en su vida. Algunas acciones que se pueden realizar para identificar y expresar estas ideas son:

- **Escribir pensamientos:** escribir favorece la expresión y la liberación de tensiones relacionadas.
- **Incluir en los pensamientos afirmaciones positivas y/o realistas:** ayuda a redirigir tus pensamientos y a tener una visión más certera de la realidad.
- **Reconocer pensamientos recurrentes o constantes:** ayudará a que tengas una mayor valoración sobre cómo te identificas a ti mismo y la veracidad de estos pensamientos o si están sesgados por otras personas.
- **Expresar tus pensamientos en un espacio seguro:** como por ejemplo con un profesional de salud o con personas de confianza.



Conocer cómo se trabaja cognitivamente

Fuenmayor & Villasmil (2008) plantean que en el proceso cognitivo existen diferentes habilidades que facilitan el funcionamiento mental de las personas. Las principales son: la percepción, la atención y la memoria.

Percepción: es cómo se interpreta y se entiende la información que se ha recibido a través de los sentidos. Se incluye la decodificación cerebral y sensorial de la información que se está recibiendo para tomar acciones o almacenarla.

Atención: la persona capta de forma activa lo que ve, oye y se enfoca en una parte del mensaje. También implica la forma en la que se divide la atención a varios estímulos o se discrimina cierto tipo de información, facilitando con el tiempo, la realización de actividades cotidianas.

Memoria: es la facultad por medio de la cual se retiene y recuerda información. Es la capacidad que facilita almacenar el conocimiento que se tiene y reconoce en el presente sobre las interpretaciones que se hacen de ello.





A continuación, se presentan algunas actividades y herramientas que se pueden utilizar para mantener y potenciar las habilidades cognitivas:

- **Experimentar diferentes sensaciones (visuales, auditivas y táctiles):** por medio de situaciones cotidianas como ir al cine, escuchar música o un audio libro, identificar texturas de lugares y pertenencias. Animarse a experimentar nuevas sensaciones e identificar que se percibe en ellas.
- **Leer:** libros, revistas, material e información que sea de interés, ayuda a mantener el funcionamiento de las habilidades cognitivas y, a su vez, la persona recibe información atractiva que produce emociones favorables y momentos de disfrute personal.
- **Aprender un nuevo idioma:** favorece el crecimiento de las áreas del cerebro relacionadas al lenguaje e incrementa la memoria y atención. Hay que elegir un idioma que sea atractivo para sí mismo.
- **Realizar ejercicios de estimulación cognitiva:** como sopas de letras, laberintos, identificar diferencias, ordenar palabras para formar oraciones, identificar cantidad de objetos. Estos ejercicios favorecen la visión espacial, percepción, memoria, lenguaje y atención.

• **Practicar meditación:** la meditación puede favorecer la concentración y la focalización de la atención, además de una conexión más profunda con las sensaciones corporales y pensamientos.

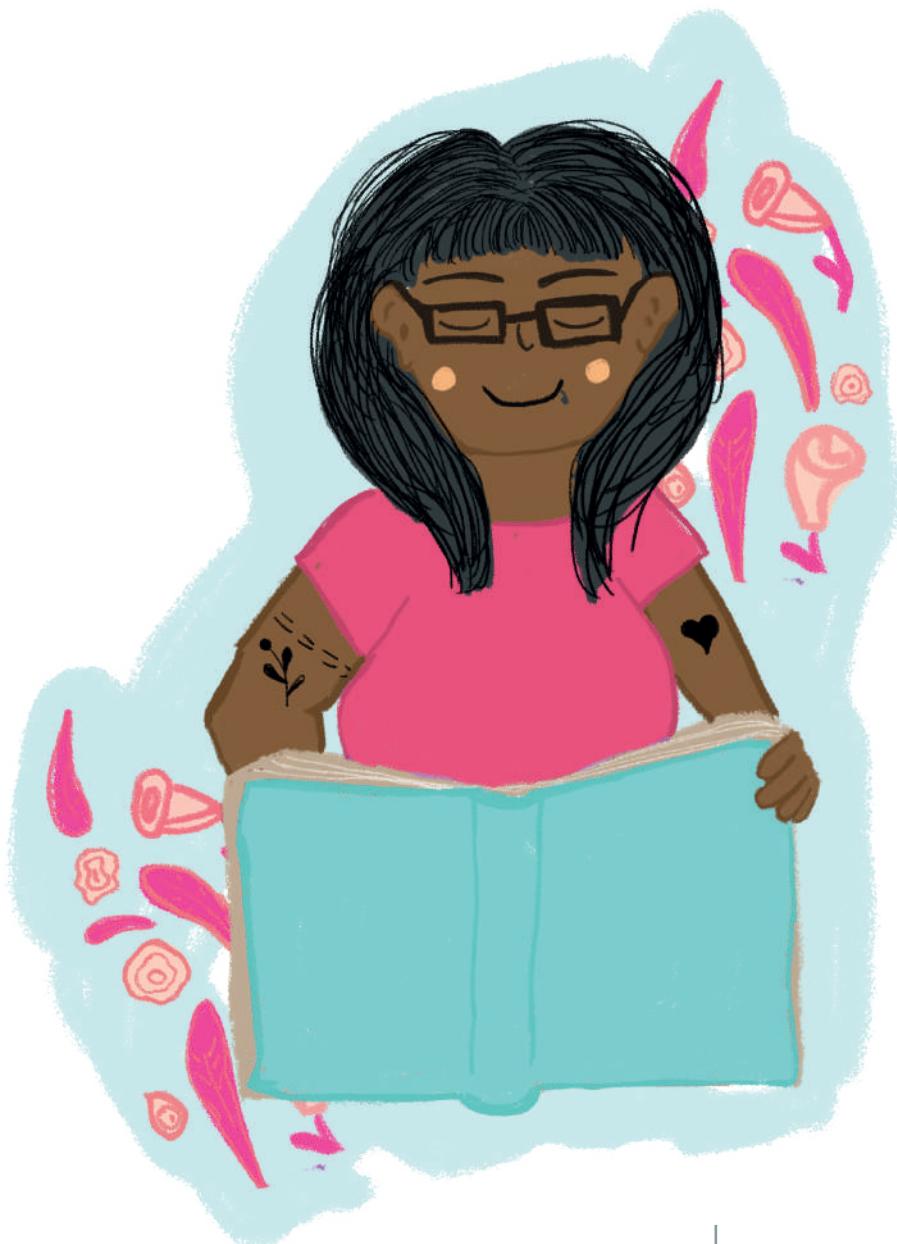
• **Disfrutar de momentos de silencio:** así como es importante estimular las funciones cognitivas, los espacios de silencio y relajación ayudan a evitar la saturación de ideas e información que recibe el cerebro del medio.

¿Qué contamina?

Todas las personas se encuentran expuestas a información que reciben de diferentes medios como amigos, familiares, el ambiente y redes sociales. Pero ¿qué sucede cuando esta información es excesiva? La salud mental se ve afectada, generando estrés, ansiedad y cambios en nuestro estado ánimo como miedo e ira a causa de escenarios que podemos crear por la información que recibimos.

Es importante discriminar la información que se recibe de una forma saludable. Algunas formas para hacerlo son:

- **Verificar** si la información que recibe viene de una fuente confiable: una institución, un experto en el tema o una persona en específico. Esto evitará que rumores afecten la realidad de la situación.
- **Dedicar** un espacio del día, libre de personas, materiales o herramientas que puedan sobrecargar de información: una computadora, un celular, redes sociales, noticieros, televisión, entre otros.
- **Expresar** de forma asertiva que está el deseo de cambiar de tema o que no desea recibir información cuando se sienta saturado. Se puede establecer un tema nuevo para conversar con el que se sienta cómodo o cómoda.
- **Realizar** actividades de ocio que permitan enfocar la atención en experiencias agradables. Para finalizar, no toda la información que recibe del medio es útil y hay que cuidar la salud mental seleccionando los mensajes que serán leídos.



Reconocer el estado cognitivo

Además de hacer actividades que ayuden a cuidarse cognitivamente es importante conocerse e identificar señales que reflejan un agotamiento mental.

Bajo rendimiento en actividades diarias (trabajo, escuela, deportes, etc.).

Dificultad para comunicarse.

Baja autoestima.

Problemas con familia o personas significativas.

Comportamientos y expresiones deliberadas (ira o llanto sin razón aparente).

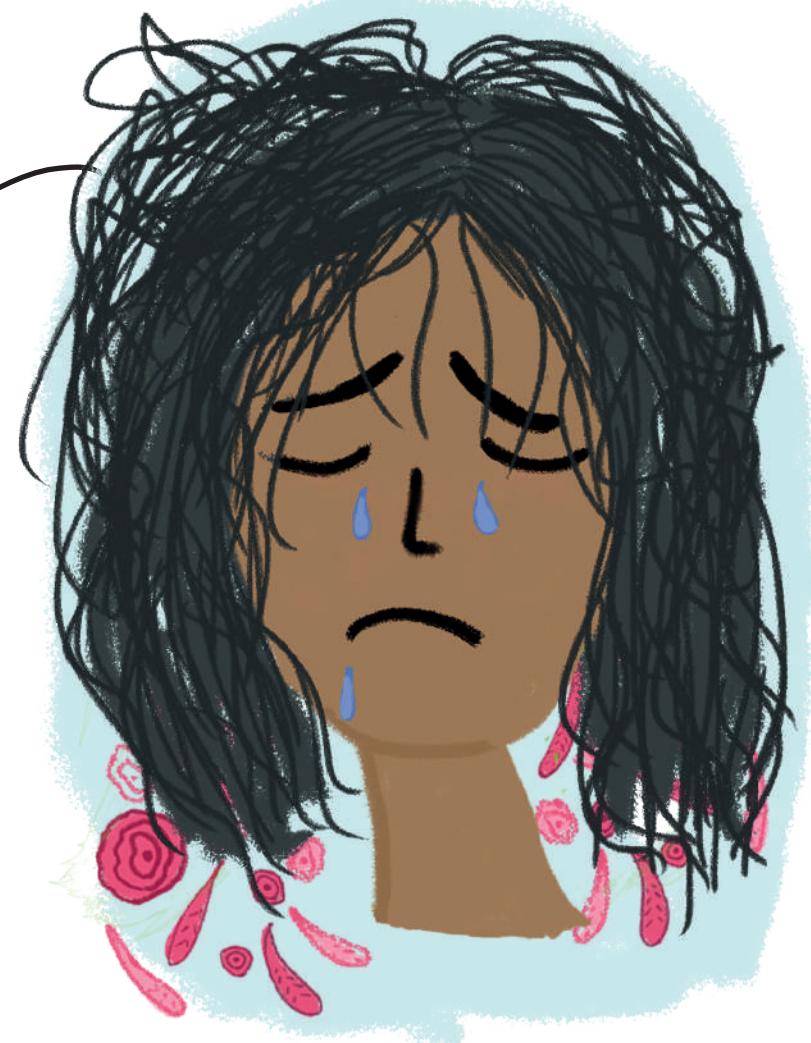
Insomnio.

Dolor de cabeza.

Descuido de apariencia física.

Sensaciones de agotamiento.

Sentirse sobresaturado/a de información.



Es importante destacar:

Si identifica agotamiento cognitivo o está sobrellevando una crisis es importante cuidarse teniendo en cuenta lo siguiente (Alarcón, 2020):

- **No exigir demasiado a nivel intelectual:** cuando el cerebro está “secuestrado” a nivel emocional nuestras capacidades se reducen. Es importante respetar el ritmo en que la mente procesa estas situaciones.
- **Redactar objetivos a corto plazo:** frente a la situación de incertidumbre, se debe vivir el día a día, con objetivos sencillos que ayuden a tener una estructura y coherencia. Es beneficioso mantener una rutina diaria, con horarios en el hogar, trabajo, familia, ejercicio físico, tiempos de TV, descanso, etc.
- **No tomar decisiones importantes:** si se siente abrumado, con incertidumbre o ha pasado una situación que provocó emociones incómodas, es recomendable no tomar decisiones apresuradas sobre asuntos importantes.





Auto cuidado social



El autocuidado social involucra las relaciones familiares, amigos, pareja y las personas que nos rodean a lo largo de la vida. Está relacionada con el tiempo y las actividades que dedicamos junto otros, así como las experiencias que resultan del fortalecimiento de estos lazos.



El autocuidado social puede practicarse de la siguiente forma:

Mantener el contacto con personas valiosas: por medio de mensajes, videollamadas, llamadas, publicaciones en redes sociales, a pesar de no haber un contacto físico se convive conociendo sus opiniones, deseos, ideas, estado de salud.

Asistir/planear actividades de convivencia con otros: como organizar una excursión, ir al museo, participar en una maratón, ir al cine, organizar una fiesta. Todas estas acciones favorecerán el desarrollo de nuevas experiencias y se podrán compartir gustos, habilidades y destrezas. Todas las personas deben sentirse cómodas/as en estas actividades.

Dejarse escuchar: conversar con otras personas, además de establecer lazos, facilita la comprensión de las emociones y la expresión de problemas o necesidades. Algunas interacciones pueden resultar fuentes de apoyo para sobrellevar situaciones que en ocasiones es difícil afrontarlas a nivel personal. De igual forma es válido expresar y compartir alegrías y triunfos con otros.

Escuchar: escuchar a los y las demás facilita el desarrollo de empatía comprendiendo las realidades de cada individuo. La persona que escucha se puede convertir en una fuente de apoyo, emocional, instrumental y económica dependiendo de la necesidad de las personas. Permite reconocer que hay otros y otras que pueden estar pasando por historias similares.

Gestionar las redes sociales de forma saludable: identifica qué personas deseas que sean parte de tus redes sociales, selecciona aquellas que respeten tus opiniones y no elaboren juicios o violen el derecho a tu privacidad. Tienes el derecho de restringir tu contenido con las personas que deseas.



Identificar relaciones saludables

En cualquier relación que se desarrolle con otras personas como amigos, familiares, pareja, compañeros de trabajo compañeros de escuela, se debe prestar atención a la riqueza de la relación.

Las relaciones saludables se encuentran libres de violencia física, emocional, sexual y se construyen en base a valores como el respeto. El conocer que aspectos caracterizan las relaciones saludables ayuda a seleccionar aquellas que resultan de provecho para la vida.

Algunos indicadores de una relación saludable son (Bear river head start, 2013):

Respeto mutuo: la comprensión de los límites de la otra persona como el valor que se le da a ésta.

Confianza: se depositan experiencias e información mutua con la seguridad que ambas personas lo resguardarán de forma segura.

Honestidad: genera un sentimiento de seguridad y fortalece los lazos en la relación.

Compromiso: existen diferentes formas de pensar y es respetable, en la toma de decisiones se debe estar dispuesto a dar y recibir, así como generar cambios dentro de la relación para su bienestar.

Individualidad: la identidad de la persona no debe basarse en la relación, debe existir libertad para comunicarse y salir con amigos, amigas o realizar actividades personales que le generen bienestar.

Buena comunicación: es importante comunicar de forma sincera y abierta las ideas, pensamientos y sentimientos de cada persona, no debe existir miedo a recibir juicios o un trato irrespetuoso.

Resolución de problemas: las parejas pueden aprender a resolver problemas e identificar soluciones nuevas, dividiendo un problema en partes pequeñas o hablando acerca de la situación.

Evitar insultos: pueden existir disgustos y diferencias en la relación, sin embargo, eso no indica que deba existir cualquier tipo de violencia o insultos, es importante tomar un tiempo libre si se identifica que la conversación puede llevar a estas acciones.



Establecer límites

Parte de cuidarse a nivel social implica el establecimiento de límites con las demás personas. Los límites son las reglas que cada individuo fija en las relaciones con otros y otras. Dentro de esas pautas se tiene la libertad de decir “no” cuando la persona quiere, pero a la vez la persona se siente cómoda al abrirse a la intimidad y a las relaciones cercanas (Therapist aid, 2016).

Existen muchos tipos de límites que se pueden aplicar de una forma saludable, algunos son:

Límites físicos: el respeto del espacio personal y físico. Indica lo que se considera adecuado y no en diversas relaciones y momentos (abrazar, besar, estrechar las manos, husmear espacios personales).

Límites intelectuales: hay ideas y pensamientos individuales, los límites se aplican cuando se respeta las opiniones de los y las demás y los momentos apropiados para discutir o generar una conversación en específico.

Límites emocionales: cuando la persona elige qué tipo de información expresar a los demás en relación a sus sentimientos dentro de una relación de pareja o amistad. El hacer respetar las propias emociones indica un establecimiento saludable de límites.



Límites sexuales: engloba todos los aspectos de la sexualidad (emociones, pensamientos y contacto físico). Implica el respeto de los deseos y formas de expresar la sexualidad entre parejas.

Límites materiales: posesiones físicas y monetarias. El establecer límites indica reconocer con quien compartir o no estos bienes fortaleciendo la propia seguridad.

Límites de tiempo: el tiempo que la persona dedica a las diferentes facetas de su vida (trabajo, amigos, pareja, tiempo personal) y el derecho que tiene para gestionar este tiempo en base a sus necesidades.

Para finalizar si te sientes incomodo/a con el acercamiento, comportamiento y expresiones de otras personas es importante que evalúes establecer nuevos límites o identificar si es saludable mantener o terminar la relación, siempre tienes el derecho a decir **NO**.

Finalmente... ¡Ser creativo/a y disfrutar!

Disfruta compartir con tus personas significativas, apoya la realización de actividades nuevas en las que todos y todas se puedan sentir cómodos/as.

Puedes tomar como referencia algunas de estas actividades:

- Planear una fiesta
- Practicar un deporte
- Salir de compras
- Ir al cine
- Cocinar juntos
- Salir a la playa
- Salir a un restaurante o karaoke

- Viaja a un nuevo lugar o país
- Escuchar música
- Visitar un museo
- Asistir a un concierto
- Asistir a eventos significativos del otro
- Salir a caminar/correr

- Crear espacios de relajación juntos
- Jugar juegos de mesa
- Aprender un idioma juntos
- Discutir un libro
- Aprender a tocar un instrumento
- Asistir al gimnasio



Auto cuidado espiritual



Quizá uno de los elementos menos abordados sobre el cuidado personal es el tema de espiritualidad, se suele omitir a pesar de estar demostrada su relación con una mejor salud y calidad de vida, la cual ofrece alivio a muchas personas, así como fortaleza y un cultivo personal. No obstante, se debe distinguir la religiosidad de la espiritualidad, siendo la primera una serie creencias, valores y prácticas ligadas a una institución organizada (Iglesia católica, evangélica, islamista, budista, etc.). En cambio la espiritualidad es un aspecto más universal, es el cultivo de la experiencia de vida y la búsqueda por conectar con lo divino, la comunidad, la vida/naturaleza y consigo mismo (Navas, C y Hyxia, V, 2006).



Si bien no todos creen en una religión cualquiera puede identificarse con algún aspecto de la espiritualidad, esta búsqueda de conexión desde lo emocional y el sentido o propósito personal. Por ello, a pesar que cada religión tiene sus propias prácticas, hay actividades que trascienden y pueden ser realizadas por cualquier persona para permitirle conectar mejor con sus valores y con quién es en su interior:

- Mantener una práctica diaria de meditación o atención plena.
- Asistir a un servicio, ya sea religioso o humanístico.
- Pasar tiempo en la naturaleza y reflexionar sobre la belleza que te rodea.
- Llevar un diario de gratitud.
- Decir afirmaciones que fundamenten el sentido de ti mismo y tú propósito.
- Hacer un viaje con el único propósito de fotografiar cosas que te inspiren.



Ejercicios prácticos



Carta a mi necesidad

Indicación: busca un lugar tranquilo y seguro para ti, toma un momento para cerrar tus ojos y trata de pensar en aquello que necesitas para cuidarte, ¿cuáles son tus necesidades físicas, emocionales, sociales, espirituales y cognitivas?

Luego, trata de plasmar esas necesidades en una carta. Estas prioridades pueden cambiar a lo largo del tiempo y conforme a tu condiciones individuales y colectivas.



¿Cómo me estoy cuidando?

Autocuido físico:

- ¿Qué hago?

- ¿Qué más puedo hacer para cuidarme?



Autocuidado emocional:

- ¿Qué hago?

- ¿Qué más puedo hacer para cuidarme?

Autocuido social:

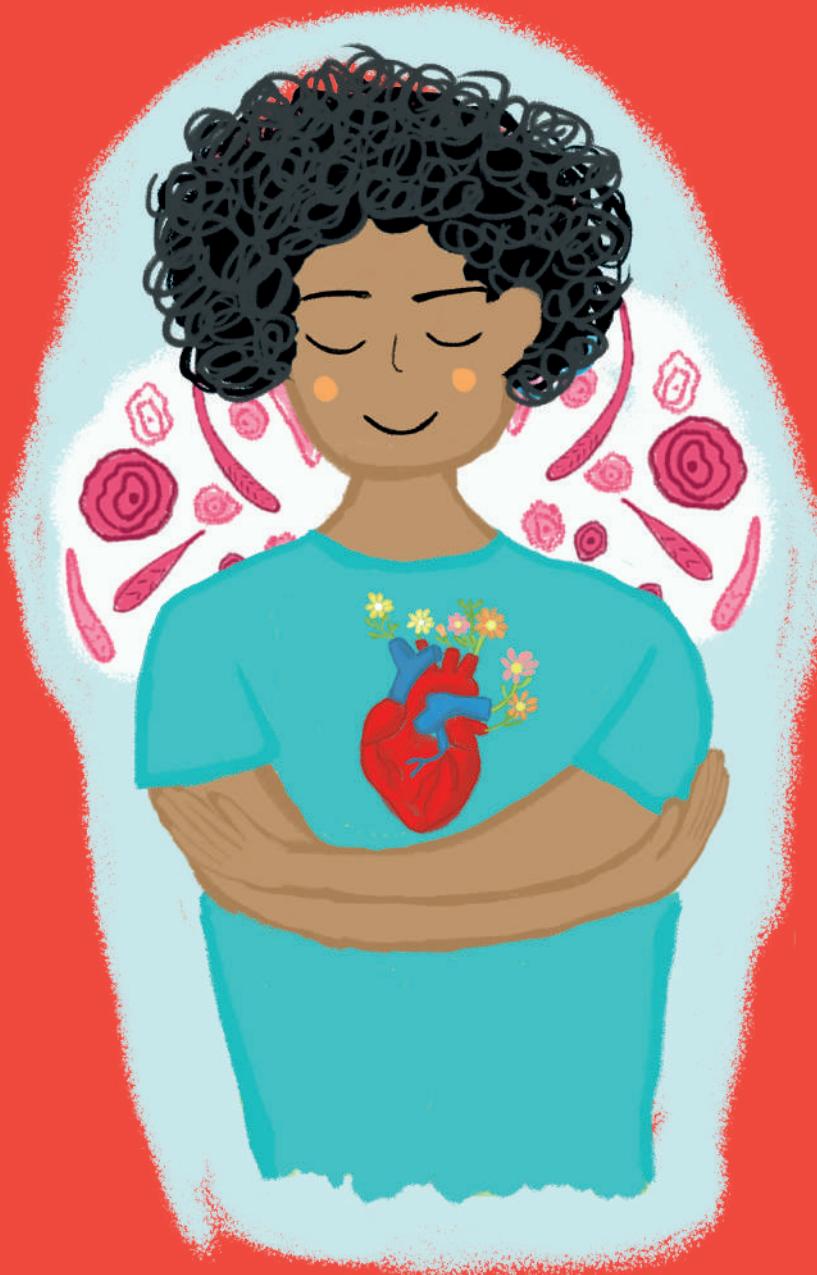
- ¿Qué hago?

- ¿Qué más puedo hacer para cuidarme?

Autocuido espiritual:

- ¿Qué hago?

- ¿Qué más puedo hacer para cuidarme?



Recuerda: existen muchas formas de autocuido y cada una depende de nuestros gustos, necesidades e intereses. Tú decides cuál es la mejor forma para ti.



Referencias bibliográficas

Alarcón, E., Cabrera, C., García, N., Montejo, M., Plaza, G., Prieto, P.... Vega, N. (2020). Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus. Recuperado de: <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf>

Apostolaki, R. (2019). **Las emociones no son ni buenas ni malas, son útiles.** Retomado de: Las emociones no son ni buenas ni malas, son útiles
Asociación Española Contra el Cáncer, s.f . Las emociones, comprenderlas para vivir mejor.
Retomado de: emociones.pdf (mec.es)

Bastidas, Sánchez, C. V. (2007). Asociación entre la capacidad de la agencia de autocuidado y la adherencia a tratamientos farmacológicos y no farmacológicos en personas con alguna condición de enfermedad coronaria. Avances en Enfermería, 25(2), 65-75. Recuperado a partir de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/12811>

Bear river head start, (2013). Las relaciones sanas. Recuperado de: <https://www.brheadstart.org/wp-content/uploads/2013/10/6-Healthy-Relationships-Spanish.pdf>

Bisquerra, R. (2001). Educación Emocional y Bienestar. Barcelona: Praxis

Calderón, M. (2012). **Aprendiendo sobre emociones:** manual de educación emocional 1^a. ed. San José, C.R.: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. Retomado de: Aprendiendo-emociones-manual.pdf (ceccsica.info)

Clinica de Asistencia Psicológica - UCA. (2015). Ansiedad. San Salvador, San Salvador, El Salvador: UCA Editores.

Clinica de Asistencia Psicológica - UCA. (2015). Comunicación Asertiva. San Salvador, El Salvador: UCA Editores.
Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional Universidad de Valencia, Retomado de: www.uv.es/~choliz

Correa, Ofelia T. (2016). El autocuidado. Una habilidad para vivir.

Fuenmayor, Gloria, & Villasmil, Yeriling (2008). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. Revista de Artes y Humanidades UNICA, 9(22),187-202. [fecha de Consulta 14 de Junio de 2021]. ISSN: 1317-102X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170118859011>

González, K., González, S., y Ponce, T. (2018) “Diseño Y Aplicación De Un Programa Basado En El Modelo De Habilidades De Inteligencia Emocional Y Su Influencia En El Autocuidado Psicológico De Los Empleados De La Administración Superior Del Instituto Salvadoreño De Rehabilitación Integral (Isri), En El Periodo De Febrero A Octubre Del Año 2018” Tesis para optar por el título de Licenciatura en Psicología. Universidad de El Salvador. Retomado de 14103454.pdf (ues.edu.sv)

Hospital Santa Mônica. (4 de Agosto de 2020). Como controlar uma crise de ansiedade e quando procurar ajuda? São Paulo, Brasil. Obtenido de <https://hospitalsantamonica.com.br/como-controlar-uma-crise-de-ansiedade-e-quando-procurar-ajuda/>

Instituto de Psiquiatria Paulista. (20 de Febrero de 2021). 17 dicas de como controlar a ansiedade. Sao Paulo, Brasil. Recuperado el 15 de Junio de 2021, de <https://psiquiatriapaulista.com.br/17-dicas-de-como-controlar-a-ansiedade/>

Miró, Elena (2002) Patrones de sueño y salud. Revista Internacional de psicología clínica y de la salud. Vol. 02 No.2 pp. 301-326. ISSN 15767329. Recuperado de: Volumen2Número2.pdf (aepc.es)

Mol. (2018). O que é Escuta Ativa? Entenda como funciona esta ferramenta muito utilizada na mediação. Jusbrasil. Navas, C y Hyxia, V (2006) Espiritualidad y salud. Revistas de ciencias de la educación. Año 6. Vol. 1 No. 27 PP 29-45. Recuperado de: art5.pdf (uc.edu.ve)

Ordem dos Psicologos. (26 de Marzo de 2020). Covid - 19 PASSOS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE. Portugal.

Organización Mundial de la Salud (2004). Invertir en salud mental. Obtenido de: https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf



Rada, Pedro, Avena, Nicole M, & Hoebel, Bartley G.. (2005). Adicción al azúcar: ¿Mito o realidad? Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo, 3(2), 02-12. Recuperado en 18 de junio de 2021, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102005000200002&lng=es&tlng=

Roda, C. (2017). 11 pasos para expresar correctamente nuestras emociones Retomado de: 11 pasos para expresar correctamente nuestras emociones - La Mente es Maravillosa

Robinson, B. (5 de Mayo de 2021). 12 dicas para aliviar a ansiedade quando tudo parece dar errado. FORBES. Obtenido de <https://forbes.com.br/carreira/2021/05/12-dicas-para-aliviar-a-ansiedade-quando-tudo-parece-dar-errado/>

Savino, Patricia (2011) Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición. Revista Colombiana Cir. 26: 180-195.

Socarrás Suárez, María Matilde, y Bolet Astoviza, Miriam. (2010). Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 29(3), 353-363. Recuperado en 18 de junio de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086403002010000300006&lng=es&tlng=es

Therapist aid, (2016). ¿Que son los límites personales? Recuperado de: <https://www.therapistaid.com/worksheets/boundaries-psychoeducation-printout-spanish.pdf>

Tomás, P. (2014) Reconociendo las emociones ¿qué son y para qué sirven? UNED. Illes Balears Retomado de: RECONOCIENDO LAS EMOCIONES, QUÉ SON Y PARA QUE SIRVEN (uned.es)

Uribe, T.M (1999) El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. Investigación y educación en enfermería Vol. 17 No 2, pp. 109-118. ISSN 0120-5307, ISSN-e 2216-0280

Vélez, P. (2016). Acompany - Arte. Obtenido de <https://accompany-arte.es/es/la-filosofia-de-acompanar-por-el-dr-alan-d-wolfelt/>

Manual de Autocuidado

Fundasil

EN
APOYO
DE



Iniciativa
Spotlight
Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas

