



GUÍA S.O.S EMOCIONAL

EL AUTOCUIDADO: BENEFICIOS PERSONALES Y GRUPALES





Contenido

4 Entendiendo lo que nos está pasando



6 ¿Cómo usar la Guía S.O.S Emocional?

7 Fases



- Identificación de emociones y sus efectos
- Autocuidado y su importancia
- Ejercicios de autocuidado
- La importancia de modelaje

16 Referencia bibliográfica



De FUNPRES para tí...

Ser madre, padre o cuidador de una familia, es una responsabilidad que está llena de deberes, principalmente en este momento en que a nivel nacional y mundial estamos enfrentando una situación de crisis o viviendo fuera de la norma.

La presente guía es un instrumento de nuestro compromiso que, como organización dedicada a la salud mental desde hace 30 años, tenemos.

FUNPRES pone en manos de los salvadoreños la **“GUÍA S.O.S EMOCIONAL”** en primer lugar para contribuir a la comprensión de las emociones que surgen cuando nos enfrentamos a una situación de crisis, así como para ofrecer recursos de apoyo en casa, a través de técnicas y estrategias de fortalecimiento personal para el manejo de las mismas.

La Guía presenta diferentes estrategias psicológicas, prácticas y vivenciales, que permitirán el alcance de un mayor equilibrio emocional y, por tanto



ofrecer mayor calidad de atención a los que dependen de nosotros o con quienes convivimos.

La Guía S.O.S Emocional es un recurso creado para beneficiar a todos los miembros del núcleo familiar desde el más pequeño hasta el más grande, para que una vez esta situación de crisis se haya controlado, podamos mostrar conductas más adaptativas a

nuestro entorno, disminuyendo a la vez, las posibilidades de experimentar un más adelante, un trastorno psicológico como, por ejemplo, el Trastorno de Estrés Post Trauma, trastorno de ansiedad, depresión, entre otros.

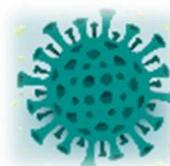
Cada una de las actividades propuestas han sido diseñadas tomando en cuenta ejercicios prácticos que están al alcance de todas y todos, y que no necesitan espacios especiales o inversión económica; lo único que se necesita es la disposición de cada uno para vivenciarlos y practicarlos, inicialmente por sí mismos y luego con el resto de los miembros de la familia.

La Guía cuenta con el paso a paso para poder vivenciar las técnicas psicológicas que se recomienda practicar, pero también con un video creado para que facilite la comprensión y práctica de algunas de las técnicas expuestas; de esta forma, todas y todos, sin excepción, podemos beneficiarnos con las bondades de las actividades de autocuidado propuestas, las cuales, estamos seguros, generarán grandes beneficios a nivel psicológico y que se verán reflejados a nivel emocional, cognitivo y conductual, en nosotros mismos.



Entendiendo lo que nos está pasando

Ante la crisis actual por el virus COVID 19, todos estamos, viéndonos impactados, por una situación que ha generado desequilibrio entre el antes y el después del actuar "natural".



Esta realidad que impacta y afecta a todos, y a unos con mayor choque que a otros, hace que nuestro actuar se vea sacudido, ya que hay que generar comportamientos adaptativos a la nueva realidad y por ende reajustar los conocimientos, pensamientos y acciones para salir adelante.

Este actuar no es de un grupo particular, la pandemia nos ha determinado que es una realidad mundial, donde estamos viendo las estadísticas alarmantes de impacto en todos los niveles: socio económico, generacional, laboral, cultural, regional y otros, lo que hace que cognitivamente, entremos en un estado de alerta, más allá que el requerido en las situaciones diarias.



El estado de alerta, es una condición transitoria que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos de tensión y aprehensión la cual puede variar en el tiempo y fluctuar en intensidad, donde se perciben las situaciones como amenazadoras y que Campbell denomina “disposiciones comportamentales adquiridas” .¹



Son nuestras reacciones conductuales, emocionales, cognitivas y biológicas ante un evento precipitante, las que ocurren aceleradamente y con mucha prisa, y que pueden llegar a constituirse en un estado temporal de trastorno, desorganización y de necesidad de ayuda, caracterizado principalmente por el cambio en el equilibrio psicológico de cada uno, lo que hace que esta Guía tenga sentido práctico.

Tomando en cuenta este contexto y realidad, es que la Guía de Autocuidado S.OS. Emocional busca brindarnos orientaciones que, como adultos, líderes de familia, podemos llegar a requerir, por lo que comenzar reconociendo nuestras necesidades, es clave.



Para poder ayudar a los demás primero debemos estar bien nosotros mismos, por lo que aprender y practicar acciones de autocuidado es una meta que todos deberíamos desear alcanzar, como una vía para el manejo adecuado de las propias emociones. Aprender nuevas técnicas de autocuidado para sí mismo, nos permitirá que posteriormente puedan ser modeladas a nuestras hijas e hijos, familiares y otros, para procurar un mayor equilibrio emocional de la familia.

¹ <http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/STAI-Manual-Extracto.pdf>

Tomando en cuenta que ante una situación de crisis como la que enfrentamos, pueden presentarse una serie de sintomatologías asociadas a diversos trastornos emocionales, es que FUNPRES ha elaborado esta guía desde tres enfoques técnicos que son, el modelo cognitivo conductual, el enfoque de los factores protectivos y el enfoque socioemocional. Desde el modelo cognitivo conductual, se busca que se generen modificaciones en el comportamiento, por medio de la transformación de los pensamientos.



Tomando en cuenta por factores protectivos las habilidades individuales que crean un efecto positivo en cada uno, permitiéndonos enfrentar de mejor manera las condiciones de adversidad que eventualmente se puedan sufrir.

El enfoque socio emocional considera el proceso de aprendizaje a través del cual se integra a la propia vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que pueden permitir la comprensión y manejo de las emociones.

¿Cómo usar la Guía S.O.S Emocional?

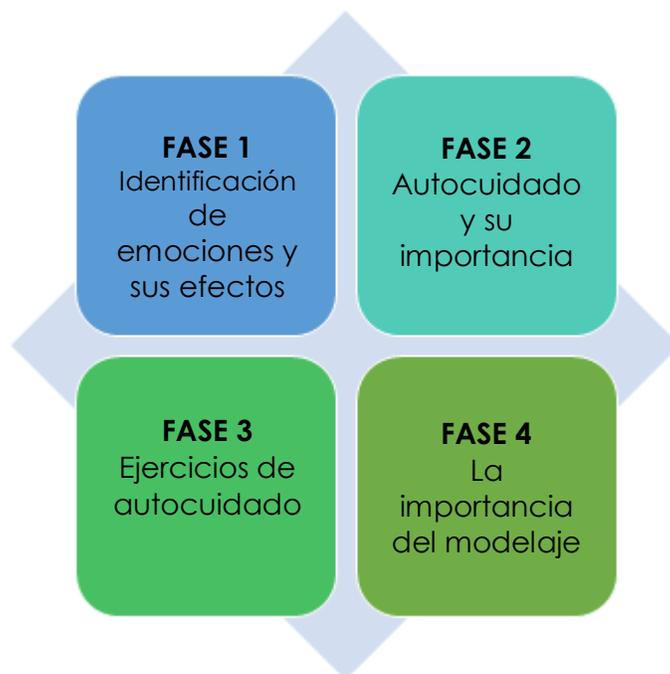


individual y grupal.

El abordaje será teórico, práctico y vivencial, en el que se nos guiará a cada uno hacia el fortalecimiento de los recursos personales o estrategias para afrontar los niveles emocionales presentados. Además, se compartirán técnicas psicológicas, a través de ejercicios

prácticos de autocuidado, que permitan la auto aplicación a nivel

Para el uso de esta guía, se propone hacerlo mediante cuatro fases



FASE 1. Identificación de emociones y sus efectos

Para el desarrollo de esta fase, iniciaremos definiendo qué son las emociones, para luego poder identificar sus efectos a nivel fisiológico, cognitivo y conductual.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos cuando se percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. En palabras más sencillas, emoción es "algo que yo siento en todo mi cuerpo" las que se pueden identificar desde las reacciones fisiológicas, cognitivas y conductuales.

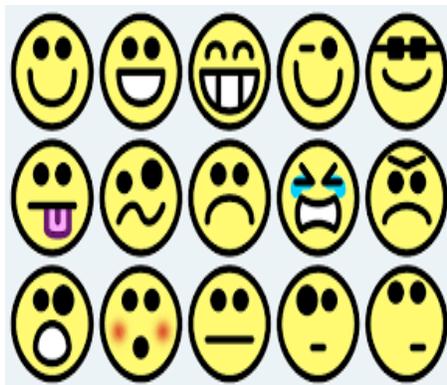


En ese sentido se vuelve importante que cada uno, aprendamos a identificar la emoción que estamos experimentando en determinado momento, que identifiquemos qué emoción estamos experimentando en determinado momento. Debemos aprender a ponerle nombre a esa emoción. Por ejemplo, tristeza, alegría, enojo, temor, entre otras. Solo cuando como adultos logramos identificarlas y ubicarlas corporalmente,

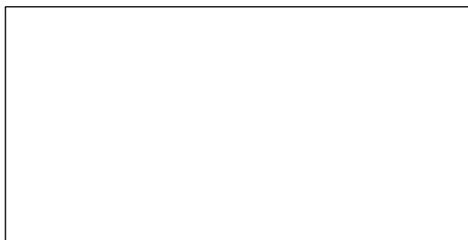
entonces podremos dominarlas y controlarlas para orientar a otros a tener este dominio.

Actividad

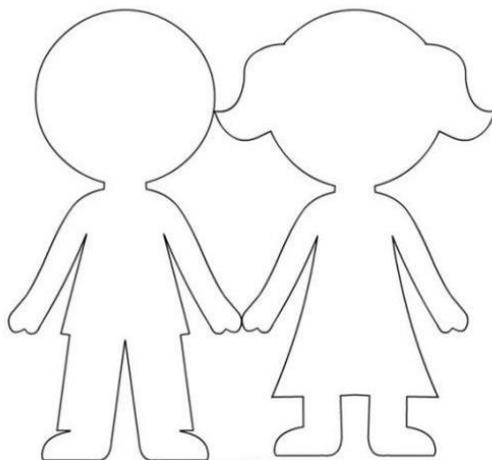
Marque con un crayón las emociones que la crisis del COVID 19 ha despertado en usted, en las últimas semanas incluyendo el día de ahora.



si hay otras que no están en la ilustración, pero quiere agregarlas, hágalo por favor.



Ubique en la siguiente figura, las emociones identificadas de la lista anterior. Marque con un crayón donde las ubica, utilizando una de las figuras siguientes.



1.1. Reacciones fisiológicas: son las reacciones que se producen en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas. Algunas de ellas se mencionan a continuación.

- Fatiga excesiva
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Dolor de estómago, colitis, gastritis, otros
- Tensión muscular
- Mareos



1.2. Reacciones Cognitivas: son los cambios en el estado emocional. Algunas de ellas se mencionan a continuación:



- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para la toma de decisiones
- Desorganización del funcionamiento en sus relaciones laborales, familiares y sociales
- Sentimientos de incapacidad para resolver problemas

1.3. Reacciones Conductuales: se define como aquel sentimiento que se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica. Algunas de ellas se mencionan a continuación:

- Alteración en los hábitos alimentarios
- Trastornos del sueño
- Agresividad
- Impulsividad
- Vulnerabilidad al llanto (a veces con explosiones de lágrimas repentinas)
- Irritabilidad



Es importante compartir que hay muchas más reacciones aparte de las mencionadas anteriormente. La manifestación de estas dependerá de la

historia y de las características individuales de cada uno, es decir, algunas personas podemos experimentar varias simultáneamente, y con dificultad para manejarlas, mientras que otras, tal vez no lleguemos a tener dificultades significativas y logremos un manejo adecuado ante la situación de crisis vivida. Lo importante es determinar los niveles de afectación, que hacen que se nos dificulte el accionar adaptativo ante la realidad que enfrentamos.

Cuando las reacciones anteriores impiden que uno actúe adaptativamente, pueden causar estragos, incluso, llegar a incapacitar a la persona, de allí, la importancia de poder hacer uso de diferentes estrategias que nos fortalezcan y ayuden a tener un manejo adecuado de las mismas.

FASE 2. Autocuidado y su importancia

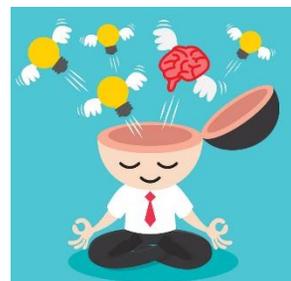
Generalmente los adultos nos enfocamos mucho en cuidar a las personas que están a nuestro alrededor, principalmente a aquellas que dependen de nosotros como son las hijas e hijos, adultos mayores entre otros; sin embargo, nos olvidamos de cuidarnos a nosotros mismos, siendo ésta una acción que no deberíamos dejar pasar por alto.



Autocuidado, es la práctica de actividades que debemos realizar en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar individual. **Al aumentar la capacidad de autocuidado aumentamos la auto estimación.**

Por otra parte, autocuidado también, son todas aquellas tareas y hábitos que incluimos en nuestra rutina para dedicar a nosotros mismos, y mejorar nuestra salud física y mental, y que hemos descubierto nos son efectivas.

No todas las acciones son para todos, es importante identificar las que nos van bien a nosotros mismos, por nuestra edad, carácter, dinámica personal, condiciones físicas y otros elementos a tomar en cuenta. **Lo verdaderamente importante es contar con esas estrategias de autocuidado, practicarlas de forma regular y validar su ayuda para el manejo emocional en nosotros mismos.**



Cuando los otros observan en nosotros un manejo conductual y emocional positivo, con seguridad querrán también utilizar esas estrategias de autocuidado, por lo que la puesta en práctica y el modelaje se vuelven significativos dentro de los entornos en los que nos movemos diariamente. ya que así se puede apoyar a otros a que también lo hagan.

FASE 3: Ejercicios de autocuidado

Vamos a comenzar a practicar y vivir las siguientes herramientas de autocuidado. Busquemos un lugar cómodo, tranquilo y que nos permita tener un espacio personal: quizás sea el jardín, debajo de un árbol, en donde leemos, en nuestra habitación. Ese lugar en donde podemos lograr un pequeño tiempo personal.

Estos ejercicios los podemos practicar varias veces, hasta que logremos una buena práctica. Al inicio en la mañana, antes que todos se levanten o al finalizar el día, cuando ya podemos retirarnos o según los espacios con los que contemos.

Si podemos acompañarnos de una música relajante de nuestro agrado, será mucho mejor. ¡Comencemos!

- **Mi caja de herramientas**

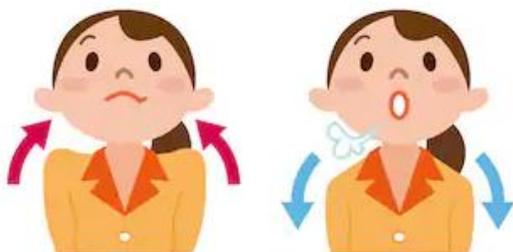
Son el conjunto de técnicas que usted encontrará a continuación:



¡Ahora vamos a practicar las técnicas de autocuidado siguientes!

- **Respiración de cuatro tiempos**

Busque una posición cómoda y tome el aire inhalando profundamente por la nariz durante 4 segundos, muy lentamente. Después retenga el aire, durante otros 4 segundos más, de tal forma que sienta cómo sus pulmones sostienen ese oxígeno. Pasados, los 4 segundos, es el momento de la exhalación, que ha de durar otros 4 segundos, en los que vaciamos por completo y muy lentamente, el aire de los pulmones, por la boca. Ahora, repitamos el ejercicio tres veces continuas.



El Limón (manos y brazos)

Imagine que tiene un limón en su mano izquierda. Ahora trate de exprimir todo el jugo. Siente la tensión en su mano y brazo; ahora relájese. Fíjese cómo están sus músculos cuando están relajados, note como se siente de bien. Repita el ejercicio tres veces continuas por dos momentos seguidos.



- **El Gatito (brazos y cuello)**



Imagine que es usted un gato y quiere estirarte. Extienda los brazos junto a sí, levántelos, ahora súbalos sobre su cabeza y finalmente, llévalos hacia atrás. Fíjese en cómo sus brazos y hombros se estiran. Relajar ahora y volver a intentarlo dos veces continuas.

- **La Tortuguita (hombros y cuello)**



Ahora imagine que es una tortuga, y está muy tranquilo. ¡Oh! de repente siente una sensación de peligro y ¡vamos! Mete la cabeza en su caparazón. Trate de llevar sus hombros hacia sus orejas, intentando meter su cabeza en medio de hombros, fuertemente. Relajar ahora y repetir dos veces más.

- **El Espagueti (todo el cuerpo)**

Vamos a imaginar que somos un espagueti (macarrón). Este cuando está crudo es muy duro, así que nos ponemos de pie muy erguidos con todo el cuerpo. Ahora imaginemos que somos un espagueti



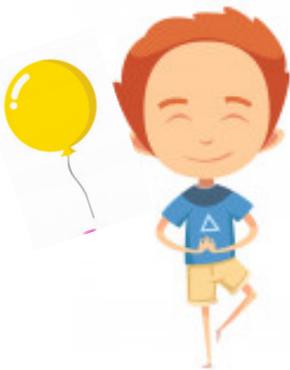
cocido, por lo tanto, empezamos a mover nuestro cuerpo bajando y aflojando todo el cuerpo.

Decimos espagueti crudo y nos ponemos tensos y estáticos; decimos espagueti cocido y nos movemos mucho, relajamos el cuerpo. ¡Vamos!. Repetimos tres veces el ejercicio.



- **Los Globos (dolor corporal)**

Respire profundamente dos veces para relajarse. Ahora piense en el dolor que tiene y ubíquelo exactamente (dolor de cabeza, cuello, en otras áreas). A este síntoma dale un nombre, puede ser “dolor”, “malestar”, “molestia”, “ardor”, “punzada”, etcétera. Coloque la palabra que escogió frente a sus ojos, como que la pusiera en la mente, y dese cuenta de qué color son las letras. Casi siempre el color tiende a ser oscuro.



Piense que estas letras tienen una llavecita debajo de cada una, como la llave del agua (chorro), y les vaciamos el color. Las dejamos huecas, sin color. Ahora que están huecas, las rellenamos con el color en tono pastel de su preferencia.

Cuando todas las letras están llenas con el color pastel agradable que escogió, amarre un globo a cada una en la parte de arriba. Vea cómo cada letra empieza a flotar y a subir, y cómo se alejan, flotando. Poco a poco suben más y más y se van alejando. Cada vez se ven más pequeñas y más lejanas, hasta que desaparecen de la vista.

Respire profundamente y retome el aquí y el ahora y verifique si el dolor o malestar disminuyó o desapareció. Si todavía queda algo, repita el mismo ejercicio para que ceda, hasta llegar a cero.

FASE 4. La importancia del modelaje

El modelaje es una de las principales fuentes de aprendizaje de los seres humanos. Desde el momento de nacer, el bebé va imitando sonidos y gestos de sus figuras de apego. Los niños integran los estímulos del entorno con gran rapidez, incorporando conductas aprendidas de sus modelos más cercanos, generalmente la familia (Bowlby, 1989).

En esta guía queremos hacer énfasis en la importancia del modelaje, debido a la influencia determinante que tienen las figuras parentales y los cuidadores en el proceso de desarrollo y de aprendizaje de las niñas y niños, por lo que comprender el impacto del modelaje y el rol de los adultos en este ámbito es fundamental.

Esta guía va dirigida principalmente para los adultos, por lo que es importante que nos apropiemos de nuestro rol como personas que brindan seguridad y estabilidad a los más pequeños, vulnerables u otros dentro de nuestras familias. Recordemos que nadie puede dar lo que no tiene, es necesario que como adultos estemos bien para poder ayudar a los otros.



Es por lo anterior, que invitamos a las madres, padres o cuidadores que compartamos esta guía, poniéndola en práctica en casa, definiendo una rutina para que puedan beneficiarse todos con los que convivimos:



- Hijas e hijos
- Familia
- Amigos
- Comunidad
- Compañeros/as

Si a pesar de estas herramientas usted considera que necesita un apoyo adicional. No dude en buscar ayuda de un profesional de la Salud Mental.

Además, ponemos a disposición nuestro equipo de psicólogos para estos momentos difíciles. Llama o escribe a nuestro número de contacto y con gusto programaremos una sesión GRATUITA para apoyo y guía emocional en estos momentos difíciles.



7600-1531 

Referencias bibliográficas

1. Psicología y Autocuidado. March 24, 2017. Silvia Sánchez García
2. <http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/STAI-Manual-Extracto.pdf>
3. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
4. Sierra, Juan Carlos; Ortega, Virgilio; Zubeidat, Ihab. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Mal-estar E Subjetividade, vol. 3, núm. 1, 2003. Universidade de Fortaleza Fortaleza, Brasil.

**Fundación Pro Educación de El Salvador
FUNPRES**

