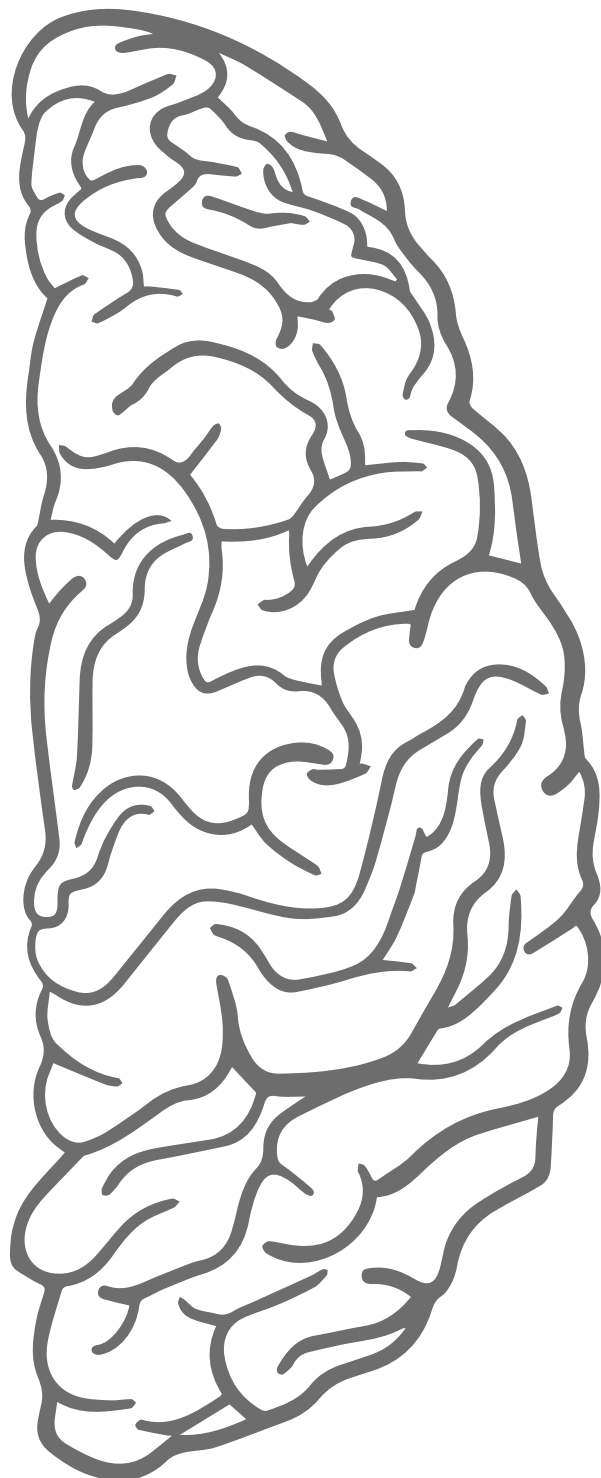


CUIDADO Y AUTOCUIDADO DEL INTERVINIENTE

Técnicas de intervención para prevenir riesgos psicosociales



Dr. Henry Rafael Cadena-Povea (UTN)
Mgs. Gabriel Ordoñez Guzmán (UEES)
PsCL. Erika Daniela Piedra Andrade (SEPACED)
Mgs. Juan Diego Carpio Espinoza (SEPACED)





EDITORIAL
UTN
IBARRA - ECUADOR

Editor

Editorial Universidad Técnica del Norte
Avenida 17 de Julio, 5 21
Ibarra - Ecuador
Telf. 593 (6) 299 7800
editorial@utn.edu.ec

Autores

Dr. Henry Rafael Cadena Povea (UTN)
hrcadena@utn.edu.ec
0000-0002-2542-4921

Mgs. Gabriel Ordoñez Guzmán (UEES)
gabriel.ordonez@msp.gob.ec
0000-0002-7170-7586

PsCL. Erika Daniela Piedra Andrade (SEPACED)
erika.piedra2019@gmail.com
0009-0008-5045-4170

Mgs. Juan Diego Carpio Espinoza (SEPACED)
juandi_galery88@hotmail.com
0000-0001-9383-3500

Presentación

Dr. José Revelo

Fotografía

Imágenes obtenidas de Pexels
<https://www.pexels.com/es-es/>

Revisores académicos externos

Dr. Alexis Lorenzo Ruiz Ph.D

Dra. Nancy Tapia Ph.D

Msc. Brenda Bucheli Bermúdez

Idea creativa

Oliver Montalvo

Kevin Pozo

Diseño y diagramación

Oliver Montalvo

Corrector de estilo y asesoría lingüística

Msc. Manuel Montufar Flores

Primera edición

Junio 2024

© de esta edición

Todos los derechos reservados

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin la previa autorización escrita por parte de la editorial.

Edición digital

ISBN: 978-9942-845-68-9



PRESENTACIÓN

“SI SOMOS LUZ, APRENDAMOS A SOPORTAR LAS QUEMADURAS”

Víctor Frank

Este protocolo de cuidado y autocuidado del interviniente está elaborado a partir de las experiencias en descarga emocional, contención emocional, pausas activas ejecutadas en movilizaciones nacionales como el terremoto del 2016, pandemia por Covid-19 en 2020, inundaciones y deslizamientos de 2021, entre otras actividades de relevancia ejecutadas en las instituciones participantes.

Los cuidados emocionales al personal son parte vital de la salud y seguridad ocupacional, y están pensados en la aplicabilidad a todo el personal de Atención Pre Hospitalaria y de Emergencias, puesto que son estos equipos de profesionales quienes realizan la intervención inicial con víctimas o pacientes.

Existen dos procesos de atención emergente que generan alta carga emocional y enfermedades psicosociales y ergonómicas de importancia en los respondientes: el primer grupo conforma el

personal que labora en el SIS ECU 9-1-1 en call center y la segunda instancia son las unidades despachadas por las instituciones de primera respuesta, Como la: Policía Nacional, Ministerio de Salud Pública, Cruz Roja Ecuatoriana, Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, Guardia Ciudadana o Bomberos.

Todo este personal debe estar capacitado en descargas emocionales, pausas activas y manejo asertivo de la higiene de sueño, para mantener la calidad de la atención a los usuarios, como lo menciona la Organización Mundial de la Salud (1948) “La Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social del ser humano y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p.1); en tal virtud cada profesional es corresponsable de su propio cuidado en salud mental.

El presente documento tiene como fin cuidar el bienestar integral de los intervinientes de primera respuesta y brindar estrategias y técnicas

de autocuidado para prevenir consecuencias relacionadas a factores emocionales transferidos desde los casos atendidos en marco de las emergencias.

La salud integral maneja ejes de gran importancia para el bienestar y adecuado clima laboral, en este sentido el presente libro contiene información enfocada en la prevención de riesgos psicosociales en los profesionales administrativos y operativos de las instituciones de primera respuesta y está vinculado a la Estrategia para el acceso universal a la salud y la cobertura universal de salud de la OPS. Se centra en el trabajo con todos los niveles de Gobierno, en particular a nivel local, para empoderar a las personas y comunidades en sus entornos y territorios.

CONTENIDO



00	PRESENTACIÓN	06	DEFINICIONES Y/O ABREVIATURAS
01	INTRODUCCIÓN	07	LINEAMIENTOS GENERALES PARA EL CUIDADO DEL INTERVINIENTE
02	OBJETIVO	08	LINEAMIENTOS GENERALES DEL AUTOCUIDADO DEL INTERVINIENTE
03	ALCANCE	09	LINEAMIENTOS O TÉCNICAS ESPECÍFICAS Y AUTOCUIDADO DEL INTERVINIENTE
04	MARCO LEGAL	10	BIBLIOGRAFÍA
05	REFERENCIA NORMATIVA BIBLIOGRÁFICA		

Contenido

PRESENTACIÓN	5
1. INTRODUCCIÓN	9
2. OBJETIVO	11
OBJETIVO GENERAL	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
3. ALCANCE	13
4. MARCO LEGAL	15
5. REFERENCIA NORMATIVA-BIBLIOGRÁFICA	17
6. DEFINICIONES Y/O ABREVIATURAS	19
7. LINEAMIENTOS GENERALES PARA EL CUIDADO DEL INTERVINIENTE	22
7.1. Contexto general del cuidado del interviniente	
7.2. Acciones preventivas	
Identificar factores de riesgo y protección	
Estrategias preventivas de cuidado del interviniente	
7.3. Acciones ante la afección emocional del interviniente en terreno	
¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?	
¿Cómo aplicar los primeros auxilios psicológicos (PAP)?:	
Pasos para el soporte inicial y contención emocional	
8. LINEAMIENTOS GENERALES DE AUTOCUIDADO DEL INTERVINIENTE	40
8.1. Tips o recomendaciones generales	
9. LINEAMIENTOS O TÉCNICAS ESPECÍFICAS Y AUTOCUIDADO DEL INTERVINIENTE	46
10. BIBLIOGRAFÍA	144



INTRODUCCIÓN

“CUANDO ALGUIEN ESTÁ ENFERMO SU BONDAD TAMBIÉN LO ESTÁ”

Friedrich Nietzsche

En el marco de la ejecución de acciones humanitarias e intervenciones de apoyo psicosocial o intervenciones psicológicas en situaciones de crisis, se considera como objetivo principal el cuidado del bienestar de quienes se encuentran en situación de vulnerabilidad, para centrar el foco de atención y esfuerzos en el cumplimiento de este objetivo. Las acciones se efectúan mediante una interacción de doble vía: quién necesita la ayuda y quién la brinda.

Actualmente, se pueden encontrar distintos protocolos, documentos textos que aportan con información necesaria para ejecutar una atención digna y de calidad; sin embargo, cabe recordar que es una interacción de doble vía y el cuidado del interviniente ha sido una temática escasamente abordada.

La constante exposición al dolor humano y situaciones de crisis a las que se enfrentan los intervinientes, constituyen un factor de riesgo para su salud física y mental, pues se habla de

una carga emocional considerable de forma continua; es decir, los intervinientes lidian con altos niveles de elementos estresores en intensidad, cantidad y frecuencia, y en consecuencia son propensos al padecimiento de trastornos.

Existen síntomas físicos, cognitivos, conductuales, interpersonales y emocionales, que determinan señales de una afectación producto de la exposición al estrés, y que afectan el desarrollo integral de un individuo, disminuyendo así, su calidad de vida e incluso su rendimiento laboral o acciones de ayuda humanitaria en el caso de los voluntarios.

Con la finalidad de velar por el bienestar integral del interviniente y de forma indirecta incidir en la calidad de atención al intervenido, se desarrolla este libro, que elabora y recopila técnicas o estrategias que permiten omar acciones de autocuidado como medida preventiva.

Finalmente, se debe resaltar la importancia de las acciones de

las acciones ejecutadas por los intervinientes en situaciones de crisis pues, en muchos de los casos, son los generadores de alivio ante el sufrimiento de quienes enfrentan momentos difíciles. Les invitamos a alimentar este tipo de iniciativas para cuidar a quienes cuidan; ya que, al conservar su salud también se promueve su motivación y desempeño para ayudar.



OBJETIVO



OBJETIVO GENERAL

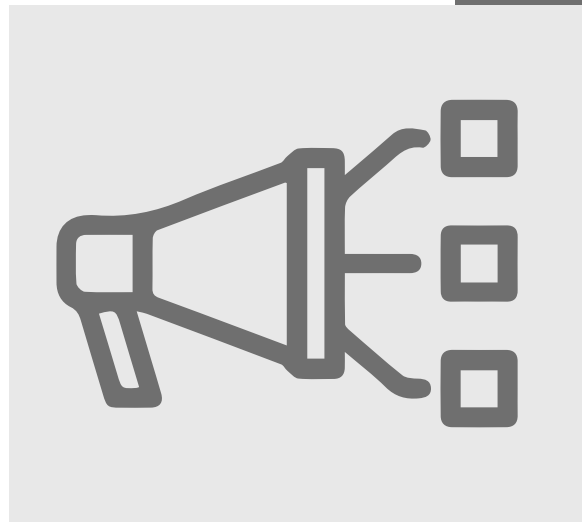
Brindar estrategias y técnicas de autocuidado enfocadas en la prevención de consecuencias relacionadas al estrés crónico y promover el bienestar integral de los intervinientes de primera respuesta.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Establecer la importancia del autocuidado en intervinientes de primera respuesta.
- Especificar estrategias y técnicas de autocuidado psicológico, emocional y social para prevenir riesgos psicosociales y sus consecuencias.
- Determinar técnicas de autocuidado psicofisiológicas para prevenir consecuencias del estrés crónico.



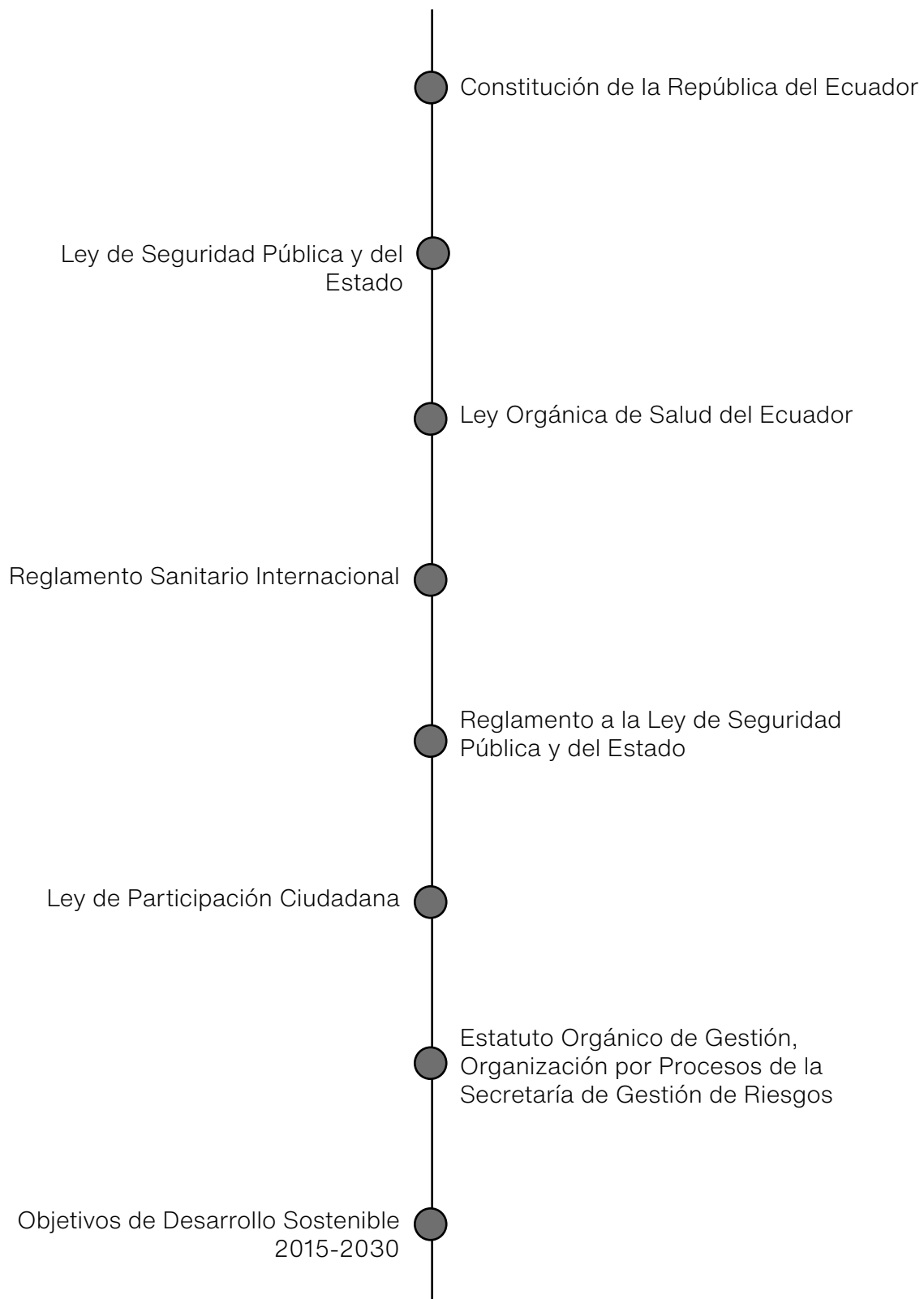
ALCANCE



El presente libro ha sido creado para su implementación en diversas instituciones cuya actividad se centre en acciones de primera respuesta, ayuda humanitaria o intervención en crisis; adicionalmente, su especificidad y carácter práctico facilita la aplicación dentro de la Red Pública y Complementaria de Salud, Ministerio de Justicia y organizaciones o instituciones afines que brinden servicios relacionados con la salud mental en emergencias.




MARCO LEGAL





**REFERENCIA
NORMATIVA
BIBLIOGRÁFICA**

- 
- Estrategia y plan de acción sobre la promoción de la salud en el contexto de los Objetivos de Desarrollo Sostenible ODS 2015 - 2030
 - Manual del Comité de Operaciones de Emergencias (COE)
 - Lineamientos operativos Salud Mental Covid -19
 - Protocolo de prevención del riesgo psicosocial en intervinientes operativos y administrativos en Covid -19, MTT2-PRT-010
 - Protocolo para atención teleasistida de Salud Mental en Covid – 19, MTT2-PRT-005
 - Protocolo de asistencia emocional para intervención en crisis y duelo por COVID-19, MTT2-PRT-017
 - Guía de cuidado y autocuidado del interviniente de la Cruz Roja Ecuatoriana



DEFINICIONES Y/O ABREVIATURAS

ACOMPAÑAMIENTO

Se basa en el apoyo a la vivencia emocional de otra persona desde la presencia activa, no directiva, para reflejar al otro lo que comprendemos de su experiencia emocional, y dejar en sus manos completamente la vivencia de la emoción, mostrando nuestra compañía y comprensión, sin tratar de apropiarnos de la emoción o intentar gestionarla al otro.

APOYO PSICOSOCIAL

Hace referencia a la relación dinámica entre la dimensión psicológica y social en personas, donde una influye en la otra; la dimensión psicológica incluye procesos internos, emocionales y de pensamientos, sentimientos y reacciones. La dimensión social incluye las relaciones, la familia y las redes comunitarias, los valores sociales y las prácticas culturales, por tanto, el apoyo psicosocial se refiere a las acciones que abordan las necesidades psicológicas y sociales de las personas, las familias y las comunidades.

AUTOCUIDADO DEL INTERVINIENTE

Es una función reguladora que se lleva a cabo como medidas de protección y ayuda para mantener el bienestar físico y emocional. Es la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades; y cuando se padece una de ellas, adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar la evolución (OMS, 2019).

CONTENCIÓN EMOCIONAL

La contención emocional es un procedimiento terapéutico o no terapéutico según las condiciones de aplicación. El objetivo no terapéutico es tranquilizar y estimular la confianza de una persona que se encuentra afectada por una fuerte crisis emocional.

CUIDADO DEL INTERVINIENTE

Acciones planificadas y previstas, efectuadas por los coordinadores de equipos de primera respuesta, destinadas a mantener o cuidar integralmente a funcionarios o voluntarios que brindan atención inmediata en situaciones de crisis.

DESACTIVACIÓN EMOCIONAL

Es un proceso intenso, que consiste en aprender a cuestionar nuestras emociones y conjunto de creencias sobre nosotros mismos y sobre la vida; ante todo, aquellas que nos bloquean y reprimimos, a efectos de abandonarlos y en última instancia, sustituirlos por otros pensamientos más constructivos.

DESCARGA EMOCIONAL

Proceso por el cual los individuos que están expuestos a situaciones de estrés, crisis o emergencias, liberan las emociones que contienen, para evitar daños posteriores en su sistema psíquico, y mejorar su capacidad de respuesta en labores por medio de la superación y la disolución de dichos comportamientos.

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

La gestión emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada; supone tomar conciencia de la relación entre la cognición, el comportamiento y la emoción. Tener buenas herramientas de afrontamiento y capacidad para generar emociones agradables.

PERSONAL OPERATIVO-ASISTENCIAL

Personal de salud que se encuentra en la atención directa al usuario desde un establecimiento de salud o unidades móviles.

PERSONAL ADMINISTRATIVO

Personal de salud que no se encuentra en la atención directa al usuario, y ejerce la gobernanza en salud.

PSICOEDUCACIÓN

Proceso que informa, motiva y ayuda a la población a adoptar y mantener prácticas y estilos de vida saludables, propugna cambios ambientales necesarios para facilitar estos objetivos y dirige la formación profesional e investigación a los mismos objetivos.



**LINEAMIENTOS
GENERALES PARA
EL CUIDADO DEL
INTERVINIENTE**

En el marco de las acciones ejecutadas por los coordinadores o encargados de equipo de primera respuesta (acciones de cuidado al interviniente), se debe de tener en cuenta:

CONTEXTO GENERAL DEL CUIDADO DEL INTERVINIENTE

Existen varios factores entorno a una situación crítica que son potencializadores de altos niveles de estrés en el interviniente; uno de estos es su carácter impredecible pues, al acudir en respuesta a un evento crítico, el interviniente no sabe con certeza el tiempo que debe mantenerse operativo o la gravedad de la situación, lo que genera incertidumbre. Otra característica importante es el dolor o sufrimiento humano de este tipo de circunstancias que generan una carga extra a la labor de quien brinda su contingente.

A razón de lo expuesto, los intervinientes suelen presentar una serie de reacciones antes, durante y después de la participación en emergencias; estas manifestaciones se evidencian en el área cognitiva, emocional, conductual y física del individuo. Es importante entender que las reacciones pueden ser consideradas propias de la situación; sin embargo, deben ser monitoreadas y atendidas oportunamente por equipos entrenados para que no surjan complicaciones posteriores.

Entre las reacciones esperadas ante altos niveles de estrés están las:



COGNITIVAS

Dificultad para recordar, dificultades en la atención, preocupación constante y pensamiento negativos (rumiación).



EMOCIONALES

Cambios bruscos del humor, irritabilidad, tristeza excesiva tras estar mucho tiempo con personas afectadas.



CONDUCTUALES

Cambios en la alimentación, alteración del sueño, inquietud excesiva, afección en las relaciones interpersonales.



FÍSICAS

Dolores de cabeza, fatiga permanente, mareos, temblores, trastornos gastrointestinales, entre otros.

ACCIONES PREVENTIVAS

El estrés postraumático se presenta con frecuencia en los equipos de primera respuesta debido a las acciones de intervención por tanto deben generarse medidas preventivas con el fin de mitigar el desarrollo del mismo (Ruiz & Guerrero, 2017).

El protocolo de asistencia emocional para intervención en crisis y duelo por COVID-19, MTT2-PRT-017, publicado en el año 2020, expone las siguientes pautas para tomar acciones preventivas:

IDENTIFICAR FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN.

Se entiende como factores de riesgo en salud mental a aquellos elementos que pueden potenciar una reacción emocional no favorable para la salud integral del individuo, estos pueden ser:



Es deber de coordinación (líderes de grupos operativos y de coordinación de salud mental), seleccionar aquellos factores a los que está expuesto su equipo y calificar de forma cualitativa el nivel de riesgo que representa con la finalidad de tomar acciones ante los mismos.

ESTRATEGIAS PREVENTIVAS DE CUIDADO DEL INTERVINIENTE:

El protocolo de prevención del riesgo psicosocial en intervinientes operativos y administrativos en Covid-19 (2020) establece una serie de estrategias que permiten tomar acciones preventivas ante las posibles afecciones de los intervinientes para contrarrestar los factores de riesgo antes mencionados.

PROCEDIMIENTO	FINALIDAD	RESPONSABLE
Solvente las necesidades básicas, biológicas y psicológicas	<p>Coordine los recursos para alimentación, alojamiento, comunicación, seguridad, transporte de los intervinientes de acuerdo con el tipo de actividad que realizarán y la necesidad de los mismos.</p>	<p>-Coordinador de la operación, unidades de Seguridad y Salud Ocupacional</p>
Promueva un clima de apoyo.	<p>Converse abiertamente sobre el estrés y apoyo psicosocial, para que el personal se sienta capaz de expresar sus sentimientos y preocupaciones sin temor a las consecuencias.</p> <p>Manifieste su disposición para conversaciones privadas o de supervisión a los miembros del equipo.</p> <p>Promueva el compañerismo y el mantenimiento de la confidencialidad con la información que puedan recibir de sus pares.</p> <p>Identifique a los miembros del equipo que usted cree que pueden estar angustiados o en necesidad de apoyo, por ser sus primeras intervenciones en ese ámbito o porque conoce de aspectos particulares o personales del afectado/a y monitóreelos de cerca.</p>	<p>-Coordinador de la operación, unidades de Seguridad y Salud Ocupacional -Personal de Salud Mental</p>
Establezca turnos de intervención y descanso	<p>Considere en la planificación, momentos de descanso y tiempo libre. Las actividades y duración del descanso a realizar variarán de acuerdo con el tipo de intervención. Se sugiere tomar en cuenta: ejercicio físico a voluntad y programado, juegos cooperativos, etc.</p>	<p>-Coordinador de la operación, unidades de Seguridad y Salud Ocupacional -Personal de Salud Mental</p>

PROCEDIMIENTO	FINALIDAD	RESPONSABLE
Establezca rotación de lugares de intervención	Establezca un sistema de relevos para el personal que se encuentra realizando actividades que lo enfrenten a estresores altos, y permitan cambiar a actividades menos estresantes.	-Coordinador de la operación, unidades de Seguridad y Salud Ocupacional -Personal de Salud Mental
Facilite canales de comunicación y resolución de conflictos	Mantener la cohesión del equipo de trabajo. La comunicación entre los miembros del equipo debe fluir adecuadamente y en todas las direcciones; esto facilitará la recepción de necesidades y dificultades que puedan tener los intervinientes. Establezca las líneas de reporte de los intervinientes.	-Coordinador de la operación, unidades de Seguridad y Salud Ocupacional -Personal de Salud Mental
Realice reuniones de equipo	Realice reuniones al inicio de la jornada y motive al personal recordándoles el valor de su desempeño. • Informe la agenda o itinerario de trabajo a realizarse en el día y las responsabilidades que cada miembro del equipo tiene. • Si existe la necesidad de realizar reuniones adicionales para socializar información de importancia, modificar o complementar disposiciones entregadas previamente, o alguna otra situación no olvide verificar de qué manera este cambio pudo o no afectar a los involucrados.	-Coordinador de la operación, unidades de Seguridad y Salud Ocupacional -Personal de Salud Mental
Sistema de compañeros	Considere el grado de experiencia que tengan los involucrados en la intervención para ubicar a alguien que ya ha estado en campo con alguien que participe en su primera intervención. • Equipare las características físicas y habilidades entre los compañeros de manera que puedan ser complementarios. • Evalúe la intensidad y requerimientos de la situación para determinar el número de integrantes. Por lo general funcionan en pares, sin embargo, pueden existir situaciones que demanden de tres o incluso cuatro personas por grupos.	-Coordinador de la operación, unidades de Seguridad y Salud Ocupacional -Personal de Salud Mental

PROCEDIMIENTO	FINALIDAD	RESPONSABLE
<p>Establezca normas de seguridad operativa</p>	<p>Identificación: Todos los miembros del equipo deben portar su cédula de identidad y con su credencial institucional actualizada, que acredita a la persona como miembro activo; debe portarlo en un lugar visible, mientras dure la misión.</p> <p>Uniforme: durante la actividad debe portar el uniforme completo o prendas de visualización de su institución.</p> <p>Normas de protección:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antes de salir a la misión, tienen que informarse sobre el contexto de la actividad. • Evite caminar por lugares desolados y con poca luz. • No se suba a vehículos de desconocidos. • Por norma de protección debe llevar consigo su material de bio-seguridad básica: guantes, mascarilla, venda triangular y monogafas. Use el casco según el caso. 	<p>-Coordinador de la operación, unidades de Seguridad y Salud Ocupacional -Personal de Salud Mental</p>
<p>Realice refuerzo acompañamiento técnico</p>	<p>Retroalimente de manera clara y sencilla sobre procedimientos, protocolos o algún tipo de información que ayude al personal para que realice su intervención y se sienta más seguro de sus acciones.</p>	<p>-Coordinador de la operación, unidades de Seguridad y Salud Ocupacional -Personal de Salud Mental</p>

ACCIONES ANTE LA AFECCIÓN EMOCIONAL DEL INTERVINIENTE EN TERRENO

El protocolo de prevención del riesgo psicosocial en intervinientes operativos y administrativos en Covid-19 (2020), establece una serie de estrategias que permiten tomar acciones preventivas ante las posibles afecciones de los intervinientes facilitando contrarrestar los factores de riesgo antes mencionados.

¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?

Se denomina primeros auxilios psicológicos a la intervención de apoyo psicológico, no profesionalizado, breve e inmediato que se aplica en el momento de una crisis para mitigar las consecuencias bio-psico-sociales de un evento traumático. El Centro de Referencia de APS de Cruz Roja (2009) lo define como estar en el momento correcto y brindar apoyo básico, humano; con información práctica e interés, empatía, respeto y confianza en las capacidades de la persona afectada. Puede ser el punto de partida para muchas otras formas de apoyo.

Para Cadena-Povea et al., (2020) Los primeros auxilios psicológicos (PAP) son una técnica de soporte inicial, destinada para personas en situación de crisis. Se realizan en las primeras 72 horas del evento. Pueden ser ejecutadas por todo el personal de salud y no necesariamente por un psicólogo (p. 86).

Estas acciones iniciales pueden ser ejecutadas por cualquier persona formada en este tipo de intervenciones prontas; el objetivo es auxiliar a la persona a dar pasos concretos hacia el afrontamiento de la crisis, noticia, o evento traumático, este soporte incluye el manejo adecuado de las emociones, el control de los componentes subjetivos de la situación y comenzar el proceso de afrontamiento del problema. Algunos autores los denominan como “técnica de apoyo humanitario para personas que se encuentran en situación de crisis” (Cortés & Figueroa., 2011).

Con estas conceptualizaciones, los PAP se entenderán como una estrategia de primera elección para la intervención.

¿CÓMO APLICAR LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)?

La aplicación de primeros auxilios psicológicos requiere de entrenamiento y conocimiento de diversas técnicas que constituyen la caja de herramientas que permiten hacer frente a la crisis emocional de forma asertiva. Existen diversas técnicas con naturaleza distinta y, a pesar de que no existe un orden específico de aplicación (siempre dependerá de las características del evento y las reacciones de los involucrados), se puede tomar en cuenta los protocolos de soporte inicial como un orden referencial en la aplicación del mismo.

PASOS PARA EL SOPORTE INICIAL Y CONTENCIÓN EMOCIONAL.

ESCUCHA EMPÁTICA

Este paso puede tomar entre 10 a 20 minutos, y es necesario saber comunicarse con una persona angustiada, ansiosa o alterada; pero es fundamental que escuchen lo que tiene que decir, para calmar a la persona, vía sus emociones y pensamientos. Es una habilidad fundamental para quienes realizan intervenciones en crisis, por ello les recomendamos:

NO DISTRAERSE	NO JUZGAR AL OTRO	NO INFRAVALORAR
NO CONTRAARGUMENTAR	NO HAY QUE DARLE LA RAZÓN EN TODO	NO CONTAR NUESTRA HISTORIA
NO OCULTAR LAS REACCIONES EMOCIONALES	HAY QUE TENER AUTOCONTROL	HAY QUE EVITAR EL SÍNDROME DEL EXPERTO
NO HAY QUE INTERRUMPIR	NO DAR SOLUCIONES PREMATURAS	HAY QUE DESCONECTARSE DE NUESTRA PROBLEMÁTICA

DESCARGA EMOCIONAL

Proceso por el cual, los individuos que están expuestos a situaciones de estrés, crisis o atención de procesos de COVID-19, liberan las emociones que contienen para evitar daños posteriores en su sistema psíquico, y mejorar su capacidad de respuesta en labores por medio de la superación y la disolución de dichos comportamientos (aplicar técnicas de regulación emocional).

Entre las técnicas recomendadas están:

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Una de las técnicas de regulación emocional que es fácil de aplicar y, además, resulta muy útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentar situaciones emocionalmente intensas son:

- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta cuatro.
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta cuatro.
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta ocho.
- Repite el proceso anterior.

REGULACIÓN DEL PENSAMIENTO

Cuando estamos ante un momento de malestar mental y no sabemos cómo gestionar nuestras emociones, solemos experimentar algo conocido como “torrente de pensamientos”. Muchas veces, estos pensamientos incontrolados son negativos y no nos dejan buscar una solución a la situación estresante.

Por esa misma razón, regular el pensamiento puede ser una eficaz técnica de control emocional.

- El primer paso será detectar el torrente de pensamientos e identificar qué tipo de ideas acuden a nuestra cabeza.
- A continuación, apuntarlas en una libreta si estamos solos para luego trabajar sobre esas afirmaciones.

RAZONAMIENTO LÓGICO

Muy ligada a la anterior técnica de control emocional, el razonamiento lógico consiste en analizar uno a uno los pensamientos que nos producen malestar emocional y razonarlos de manera lógica.

- **Pensamiento:** “soy un inútil y no sirvo para nada”
- **Emoción:** tristeza y llanto
- **Razonamiento lógico:** ¿hasta qué punto es cierta esa afirmación? ¿de qué me sirve pensar eso de mí? ¿qué puedo hacer para cambiar ese pensamiento?

CATEGORIZACIÓN DE NECESIDADES

Se entiende como categorización de necesidades a una técnica de primeros auxilios psicológicos que sirve para ordenar de la manera más lógica posible las necesidades básicas y psicoemocionales que pudieran estar enfrentando las personas expuestas a un evento traumático y altamente estresante.

Es normal que ante situaciones como las mencionadas, exista un desborde emocional y psicológico, que conlleva a la incapacidad para la toma de decisiones o en su defecto a tomar malas decisiones, que incluso pongan en riesgo su propia vida o la de sus seres queridos. Las reacciones más usuales son la confusión, ansiedad difusa, episodios de tristeza profunda, miedo y terrores nocturnos que acompañan el insomnio.

Este principio de categorización de necesidades busca dar luces sobre qué es prioritario y posterior al evento traumático. Cabe clasificar en cuatro categorías de necesidades de acuerdo con Delgado (2022):

SEGURIDAD Y ESTABILIDAD EMOCIONAL



Es fundamental que la persona salga del escenario ansiógeno, que se sienta seguro y acompañado, y que en este espacio se le brinde toda la información disponible que oriente lo que va a pasar. Otras acciones del momento son la escucha activa y contención emocional, que deben lograr un vínculo que establezca confianza para el acompañamiento posterior al usuario.

CONEXIÓN Y APOYO SOCIAL



Aquí se puede generar espacios como el debriefing, para que puedan expresar desde los registros cognitivos, afectivos y actitudinales, en conjunto con otras personas que han vivido la misma experiencia o similar; lo que genera el efecto de descarga emocional, así como el sentir que no atraviesan solos esta situación. En lo posterior, pueden quedar constituidos como grupos de apoyo o un equipo coordinador de ayuda de todo tipo desde y hacia la propia comunidad afectada.

AUTOEFICACIA Y EMPODERAMIENTO



Uno de los indicadores de salud mental y comunitaria es la capacidad que tiene el sujeto o la comunidad para volver a lo cotidiano; por eso, es importante que se retomen acciones como el trabajo del día a día y la participación social y comunitaria, para quitar la idea victimizante o de incapacidad individual o social, y pase a ser un ente activo en su propia recuperación y de su comunidad.

ESPERANZA Y SENTIDO DE SIGNIFICADO



El descubrir el sentido de vida es una de las responsabilidades individuales más importantes para la personalidad saludable; esta nos engancha con la jerarquía motivacional que está detrás del por qué hacemos las cosas cuando se presenta un evento adverso. Este sentido de vida puede verse alterado y es preciso acompañar para reencausar nuevos sentidos de vida o resignificar los existentes; esto promoverá una visión mucho más esperanzadora respecto de la situación actual vivida.

CONEXIÓN CON REDES DE APOYO

Debemos reconocer que, en el trabajo de atención en primeros auxilios psicológicos, psicología de emergencias o intervenciones psicosociales, no podemos considerar de manera unilateral la prestación de servicios y más bien, el querer abarcar la pronta solución de todas las necesidades del usuario tanto básicas como superiores, limita la atención integral y alarga su reincorporación social. Todas las instituciones y más aún las implicadas en la salud mental deben tener con anterioridad una base de datos que les permita direccionar a los usuarios hacia servicios complementarios y en el caso de no poseer, será una prioridad logística administrativa el logro a través del trabajo organizado por mesas técnicas como plantea el Comité de Operaciones de Emergencia.

La principal red de apoyo debe de ser la propia familia o la familia ampliada. Desde las lecciones aprendidas, se ha observado que resulta útil para el propio bienestar del afectado, estar en casa de un familiar, por sobre una casa de acogida, refugio o campamento, en donde aumenta la percepción de riesgo o el riesgo real de sufrir algunos tipos de violencia, lo que suma complicaciones al hecho traumático.

La activación de otras redes de apoyo, como, la organización socio comunitaria se convierte en un factor de protección social. El articular acciones con el Estado y por competencia, la acción coordinada con organizaciones no gubernamentales, lograrán que tanto individual como socio comunitariamente, satisfagan gran mayoría de necesidades, al cambiar la percepción de riesgo y disminuir los niveles de ansiedad social circundantes.

El activar las redes de apoyo genera un doble beneficio, tanto para la persona afectada, cuanto para los intervinientes, porque da mayor sentido a la acción de estos equipos.

Algunas estrategias que viabilizan la activación de redes de apoyo son:

LA INTERVENCIÓN INDIVIDUAL

Esta debe de ser pertinente y cumplirá con los protocolos de primeros auxilios psicológicos; para una vez escuchado y priorizado las necesidades, direccionar hacia la siguiente persona o red de apoyo que continuará con las contingencias y satisfacción de necesidades. Así mismo, debe darse la mayor cantidad de información psicoeducativa para que las decisiones posteriores sean debidamente informadas.

PSICOEDUCACIÓN

La psicoeducación no se centra solamente en la definición ante un diagnóstico o patología; por el contrario invita a abordar situaciones cotidianas que pueden desestabilizar emocionalmente a una persona, debido al desconocimiento y complejidad que supone esta crisis no normativa; así, la psicoeducación es una herramienta de respuesta eficaz ante el estrés generado por un evento adverso o crisis. (Godoy et al., 2020)

A través de esta técnica se promueve una herramienta de cambio, puesto que involucra la toma de consciencia de los procesos cognitivos, biológicos y sociales que invitan al “descubrimiento” de nuevas estrategias resilientes enfocadas en mejorar la calidad de vida de los sujetos.

Para alcanzar esto, debemos enfocarnos en:



EMOCIÓN

Identificar las reacciones emocionales que presentamos (llanto, tristeza y miedo)



TRABAJAR

Trabajar desde el proceso de las 3 Ns (normal, natural y necesario)



ESTRUCTURAR

Estructurar un plan de actuación que identifique y trabaje con las emociones



IDENTIFICAR

Identificar una red de apoyo.

SOBRE LAS MALAS NOTICIAS (PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO)

Es importante aplicar estrategias de comunicación de malas noticias o de socialización de información. A continuación, se mostrará una adaptación del procedimiento desarrollado por Buckman.



ETAPA 1

PREPARÁNDONOS PARA EMPEZAR

El primer aspecto a considerar es el lugar donde dar la mala noticia; y se sugiere que sea uno seguro, cómodo, tranquilo y privado.

En emergencias, este primer aspecto no siempre es posible; sin embargo es indispensable que procuremos estar en un espacio privado y confortable (en la medida de lo posible).

Como siguiente paso, es necesario poder identificar a los receptores y en caso de haber más de una persona en espera de noticias, se debe preguntar quiénes son y el grado de relación o parentesco que tengan con la víctima. Se sugiere realizar una pregunta general, por ejemplo: ¿Cómo está compuesto el grupo familiar?

Recuerde que la red de apoyo familiar es de gran ayuda para la recepción de malas noticias; por ende, si la persona responsable y con mayor fortaleza emocional desea estar acompañada, se debe permitir y reforzar esa acción con base a la importancia del apoyo que representa la familia.

Un aspecto a considerar es la conducta del profesional (emisor de la mala noticia), ya que es vital hacer sentir al paciente o familiares que son valorados y respetados; por lo tanto, se debe trabajar desde la cortesía y amabilidad a través de la presentación y del manejo empático de la situación. Es recomendable que el profesional que va a emitir la mala noticia sea un integrante del equipo médico para que pueda explicar con detalles necesarios la ayuda que se brindó y cómo está la situación al momento de la noticia.



ETAPA 2

DESCUBRIENDO QUÉ SABE EL FAMILIAR

Esta etapa busca obtener una breve impresión e información fidedigna de cuánto conocimiento hay sobre la situación, tiene el familiar o el receptor de la mala noticia. Para este paso se recomienda considerar tres aspectos centrales:

GRADO DE COMPRENSIÓN DE LA SITUACIÓN MÉDICA DEL PACIENTE

Se debe considerar que por la presencia del mecanismo de negación, muchas personas no entenderán nada de la situación; por tanto, no cabe pelear contra esta situación, sino concebirlo como un medio para “procesar” la información recibida. Como emisores de malas noticias debemos ser cautelosos con el uso de palabras que puedan obnubilar la reacción de los receptores y evitar términos con contenido negativo como, dolor, angustia y sufrimiento.

CARACTERÍSTICAS CULTURALES DEL PACIENTE

Los factores fenotípicos son indispensables y se convierten en la mejor herramienta para readaptar la forma de comunicación de las malas noticias. Preste atención a la forma de hablar (vocabulario) e individualice dicho proceso evitando usar tecnicismos o términos complejos para el receptor.

CONTENIDOS EMOCIONALES DE LAS PALABRAS DEL FAMILIAR O RECEPTOR

Se debe distinguir dos fuentes: verbal y no verbal. Este es un proceso que puede reafirmar o contradecir el entendimiento de las malas noticias recibidas.



ETAPA 3

RECONOCIENDO QUÉ Y CUÁNTO QUIERE SABER EL FAMILIAR

En esta etapa es importante evitar la discordancia entre el cómo emitir y qué quiere o necesita saber el receptor en ese momento. Es preciso recordar que el acceso a la información del receptor puede hacerle resiliente y ayudar a enfocarse en la satisfacción de necesidades que se presenten en ese momento.



ETAPA 4

COMPARTIENDO LA INFORMACIÓN

En esta etapa, con la claridad sobre la información que sabe y que desea el receptor, es importante considerar el nivel físico, psicológico y emocional para compartir la información de la manera más empática posible y que esta sea descriptiva-narrativa.

Existe una regla básica al momento de compartir la información: esta debe ser muy clara y el emisor debe estar seguro de lo que está comunicando. Recuerde que el receptor tiene el derecho a expresar su emoción como lo considere necesario (llorando, gritando, en silencio, etc.); por tanto, es indispensable “dosificar” la información en varios momentos.



ETAPA 5

RESPONDIENDO A LAS REACCIONES DEL FAMILIAR

Las reacciones pueden ser diversas, pero se deben considerar tres aspectos:

LA REACCIÓN DEL PACIENTE O FAMILIAR ¿ES SOCIALMENTE ACEPTABLE?

Entiéndase por socialmente aceptable en base al siguiente ejemplo: llorar es una acción aceptada y de poco riesgo para quienes se encuentran cerca; mientras que correr desesperado, rompiendo cosas a su paso o amenazando al personal es una acción socialmente no aceptada y de alto riesgo.

Por tanto, es importante que se identifique el reaccionar del receptor y sin importar cual de las anteriores se manifieste, como emisores se debe mantener la calma. Recuerde que la reacción pierde el impacto inicial y suele autorregularse al no recibir retroalimentación que la potencie.

Existirán casos donde el receptor no autorregule su manifestación de emociones y sentimientos; por tanto, considerando la regla de seguridad “primero yo y n veces yo”, se sugiere mantenerse a un lado del proceso siempre controlando el cambio del receptor. Es importante considerar que la manifestación de reacciones cumple una curva (campana de Gauss) que en un momento desciende y “vuelve a calma” por desgaste emocional.

¿LA REACCIÓN ES DE ADAPTACIÓN PARA EL FAMILIAR O RECEPTOR?

Recibir una mala noticia no es un proceso fácil de asimilar; por eso es conveniente que valoremos si la reacción está ayudando a sobrellevar la situación o no. Desde aquí definiremos el actuar: acompañando o limitando la continuidad de la conducta del receptor.

¿LA REACCIÓN DEL FAMILIAR O RECEPTOR ES MODIFICABLE?

Es importante identificar el incremento de ansiedad o nivel de afectación que presenta el estado general del receptor. Se sugiere que se valoren dos puntos:

A

El receptor sabe que su reacción puede ser perjudicial para él o el entorno.

B

El receptor acepta ayuda para modificar su respuesta.

Si encontramos negativa en cualquiera de los dos puntos, se sugiere que se limite a acompañar y apoyar al receptor netamente.



ETAPA 6

PLANES A CORTO PLAZO TRAS RECIBIR LA MALA NOTICIA

Aceptar las opiniones y puntos de vista del receptor

Reducir la posible incertidumbre (satisfaciendo necesidades básicas y prioritarias)

Desarrollar explicaciones comprensibles y fáciles de recordar

Mantener el silencio y acompañar cada que el receptor necesite.

Aplique el AJIR (No aconsejar, No juzgar, No interpretar, No recomendar).

Dar respuesta a las preguntas que haga el receptor de manera paulatina, según las vaya formulando.

Mantenerse informado y trabajar desde la sinceridad (no use mentiras blancas ni genere falsas ilusiones), si no está seguro de la respuesta use frases como: “no tengo esa información”, “no puedo inferir sobre eso, pero vamos a averiguar para informarle”.

Lo más importante: permitir al receptor entender que el trabajo que realizamos es de acompañamiento en la medida que nos sea posible. Recuerde que su bienestar también es importante.

RECUERDE

A comunicar malas noticias, se aprende.

El objetivo al comunicar malas noticias no tiene que estar centrado en eliminar el dolor del receptor, pero sí mitigar su impacto.

Habrán momentos donde hay que decir “no lo sé”; esto no desvaloriza la intervención, al contrario potencia en el receptor la percepción de sinceridad.

La entrega de malas noticias, no tiene que ser improvisada ni llena de tecnicismos.

La intervención debe ser individualizada, con atención a los aspectos fenotípicos del receptor.



**LINEAMIENTOS
GENERALES PARA
EL AUTOCUIDADO
DEL INTERVINIENTE**

El autocuidado entendido como la libre y voluntaria decisión del interviniente, de tomar acciones para prevenir secuelas relacionadas a la exposición de los eventos estresores o traumáticos; centra su atención en actividades de índole psicosocial y psicofisiológicas que permitirán canalizar y procesar los estímulos característicos de los eventos.

TIPS O RECOMENDACIONES GENERALES



Tenga en cuenta que la situación es TRANSITORIA.

A pesar de la incertidumbre es importante recordar que se podrá retomar nuestra vida habitual.



NO TENGA MIEDO de reconocer y expresar los sentimientos que le genera la situación.

En momentos como los que está viviendo es natural sentirse abrumado, estresado, ansioso, irritable o con miedo, entre otras reacciones emocionales. Dedique tiempo para detectar y expresar lo que siente; ya que uno puede encontrar la mejor manera de llevar adelante los días en los que, transitoriamente, deberá permanecer en esta situación.



Es muy importante que pueda CUIDARSE PARA SEGUIR CUIDANDO.

Recuerde la importancia de velar por su bienestar; a pesar que suene mal, es indispensable estar bien por sobre las personas afectadas o víctimas para ser de utilidad a las mismas.

La prevención siempre es la mejor táctica y la suma de fortalezas entre la institución interventora y sus integrantes es indispensable para generar una cultura del cuidado de la salud mental enfocada en la prevención.

Recuerde que está trabajando bajo presión y debe estar atento/a de su salud para poder seguir con la labor. Aquí es imperante identificar y aceptar los límites personales e institucionales.

Reconocer los límites, invita a darse permisos, y hacer pausas para descansar, alimentarse, mantener comunicación con sus colegas para compartir sentimientos y experiencias.

Trabajar en equipo permite apoyar a que todos se centren, puedan identificar y expresar sentimientos mediante la catarsis, la cual se puede conseguir a través de la liberación emocional.

Si su equipo presenta sintomatología que esté afectando su bienestar, solicitar acompañamiento terapéutico.



Tenga presente que esta NO ES UNA CARRERA DE VELOCIDAD; es una maratón a largo plazo.

Evite la exposición excesiva a las noticias: actualice su información principalmente para tomar medidas prácticas y busque información precisa de fuentes confiables.

Si manifiesta un cambio importante en el modo de actuar y forma de ser anterior a esta situación, si el malestar o estrés le impiden realizar tareas habituales, si pierde la capacidad de disfrutar o su estado de ánimo se altera, no dude en buscar el apoyo de un profesional de la salud mental.



Para cuidar a quienes cuidan es necesario TRABAJAR EN EQUIPO.

Para poder desarrollar un adecuado trabajo en equipo se deben considerar algunos principios básicos que tributen a este componente, tales como:

CAPACITACIÓN CONTINUA

El desarrollo actualizado y permanente de conocimientos, además de ejercicios prácticos de simulación y simulacro, permitirán el desarrollo de competencias específicas y la cohesión del grupo, para así aprender a reconocer necesidades implícitas en cada actuación en terreno.

PLANIFICACIÓN Y COORDINACIÓN

A mayor información que pueda obtener el equipo de intervinientes, tendrán mayores posibilidades de contestar a tres preguntas básicas para su adecuada intervención:

- ¿Cuál es el escenario en donde voy a intervenir?
- ¿A quién voy a intervenir?
- ¿Cómo voy a intervenir?

Esto ayuda enormemente a disminuir la incertidumbre y bajar la tensión causadas por el evento al equipo interventor.

CUIDADO EMOCIONAL Y APOYO PSICOLÓGICO

Es importante tener en cuenta la frase “Lo que nos apasiona que no nos enferme”. En las instituciones públicas y privadas se ha tomado mayor conciencia sobre la importancia del cuidado y autocuidado emocional de los primeros respondientes, y es más frecuente tener espacios de debriefing o defusing, así como brindar acciones de sensibilización para el personal, respecto de qué signos o síntomas se pueden presentar como señal de alerta de la calidad emocional, entre ellas la calidad del sueño.

Dentro de las recomendaciones para el autocuidado emocional encontramos las siguientes:

Descanso y desconexión:

- Se recomienda dormir 8 horas.
- Tiempo de descanso y desconexión de calidad.
- Respetar el horario laboral de los trabajadores.
- Optimizar nuestro tiempo de trabajo.
- Realizar pausas activas.

Independientemente de las circunstancias en la que se encuentre, no pierda el contacto con la familia y amigos; porque es la principal red de apoyo emocional. Use las nuevas tecnologías, no existe mejor terapia que sentir el amor de la gente y practicar deporte, como mecanismos para la secreción de endorfinas, es decir las hormonas del buen estado de ánimo.

Practicar actividades de ocio y cultura, como el buen hábito de leer, aporta a la reestructuración cognitiva; es decir, amplía la gama de opciones para la adecuada toma de decisiones, tanto en el trabajo cuanto en la vida misma. Reconectar con la naturaleza ayudará a bajar los niveles de cortisol, principal causante del estrés y factor predisponente de ataques cardiacos.

Implementar técnicas de respiración, relajación y vigilancia de los estilos de pensamiento, acompañado de ejercicios de visualización y respiración consciente, ayudan a la salud mental y previenen secuelas del impacto generado por el trabajo.

Tener pasatiempo y aprender cosas nuevas, ayudan a mantener y potenciar la neuroplasticidad del cerebro. Tome sol por las mañanas hasta las 10h00 o en su defecto luego de las 17h00, ello estimula la producción de vitamina D3, que regula el sistema nervioso y la presión arterial.

MANTENIMIENTO Y REVISIÓN DE EQUIPOS

Es sumamente importante que los equipos a utilizar en las intervenciones tengan su plan de mantenimiento y que el mismo sea retirado al término de su vida útil; esto garantizará tanto la seguridad del interviniente, como la de la víctima.

EVALUACIÓN Y MEJORA CONTINUA

Una práctica que se ha ido fortaleciendo en la cronología de la asistencia humanitaria, son las lecciones aprendidas, el poder compartir entre los diferentes actores y tener la capacidad autocrítica de evaluar lo que ha sido el accionar, antes, durante y después de un evento; permitirá tener un proceso de mejora continua y disminuir la probabilidad de repetir los mismos.

COMO UTILIZAR EL TIEMPO EN CASA



Planee su día: incluyendo un tiempo de descanso y desconexión.



Intente interactuar con sus seres queridos, evite el aislamiento y despéjese del trabajo haciendo algo con sus familiares (algo que promueva la participación de todos, en casa evidentemente).



Desconectarse es importante. Evite llegar a su casa y ponerse a contar cómo ha ido su día; esto genera mayor cansancio y no promueve la interacción con su familia.



Escuche una canción que le permita desconectar y recargar buenas vibras; con ella, puede bailar para estirar los músculos y permitir que fluyan los buenos pensamientos y emociones.




Mantenga saludables hábitos alimenticios y del sueño.



Aprenda a decir no, cuando los límites físicos y emocionales son propasados. Es importante saber o intentar expresar el malestar que la situación nos genera.



Igual a su horario laboral, genere uno personal; donde incluya la realización de alguno de los ejercicios propuestos en el siguiente capítulo.



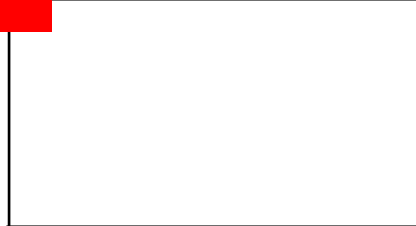
**LINEAMIENTOS O
TÉCNICAS
ESPECÍFICAS Y
AUTOCUIDADO
DEL
INTERVINIENTE**



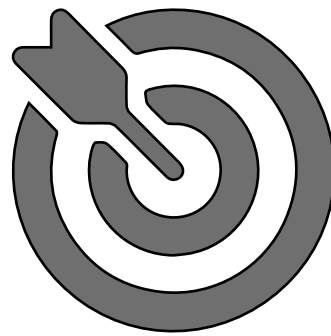
**AUTOCUIDADO
DEL
CUERPO**



RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

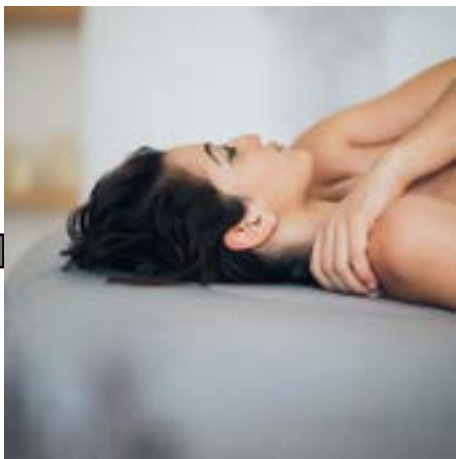


OBJETIVO

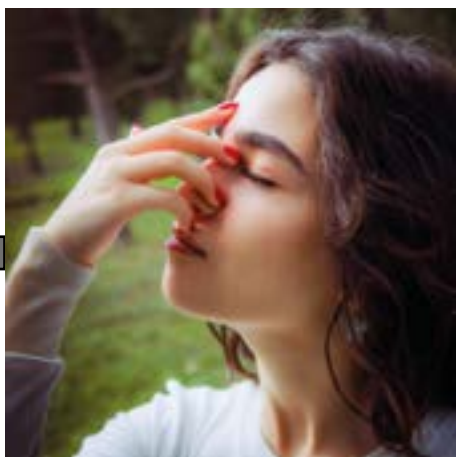


Reconocer los signos de la tensión muscular que acompaña el estrés, relajar el cuerpo y la mente.

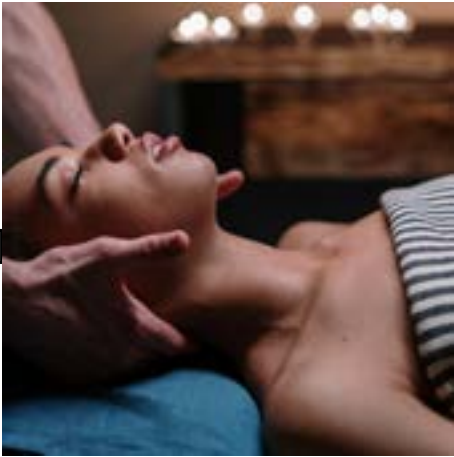
DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA



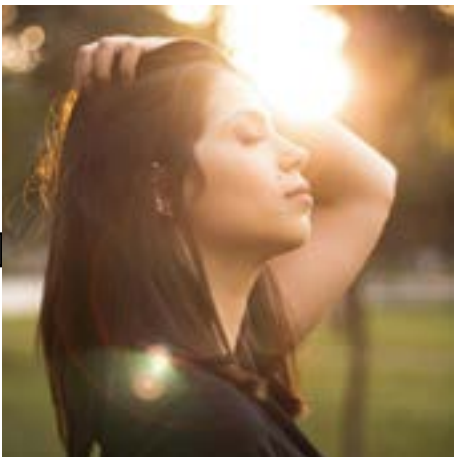
Buscar una posición cómoda. Puede pararse, sentarse o acostarse decúbito dorsal (boca arriba)



Apriete todos los músculos de la cara para tensarlos. Mantenga la tensión por 5 a 10 segundos.



Relaje los músculos de la cara por 15 a 20 segundos. Concéntrese en la tensión que se aleja de su cuerpo.



Repita el tensar y relajar los mismos músculos 2 o 3 veces antes de pasar al siguiente grupo muscular.

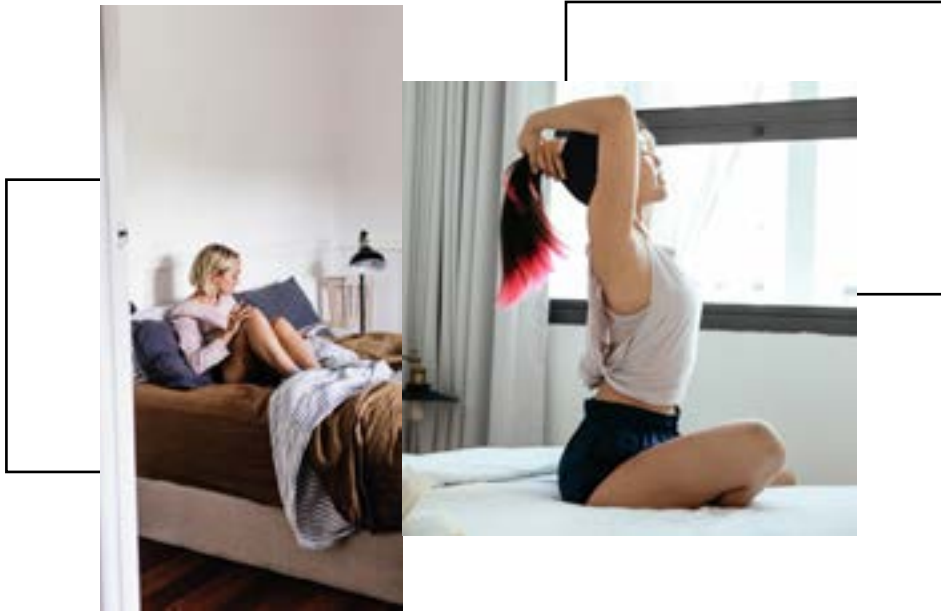


Repita los pasos 2, 3 y 4 con diferentes grupos musculares. En este orden, concéntrese en los hombros, los brazos, antebrazos, manos, pecho, espalda, tronco, muslos, piernas y pies.

MATERIALES

Espacio tranquilo y cómodo.

Recomendamos: [Relajación Muscular Jacobson](#)

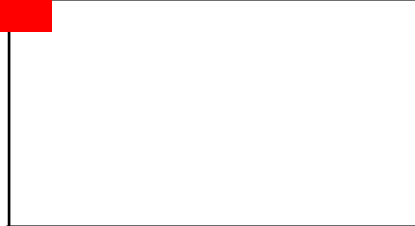


Fuente: UNC Medical Center, 2016

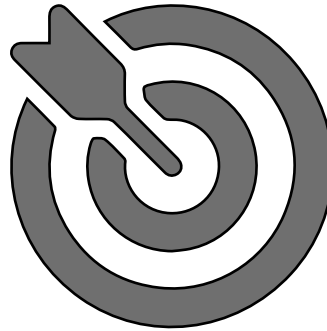
RECUERDE QUE

Proceso en dos pasos de tensar y relajar los distintos paquetes musculares donde se siente malestar.

MEDITACIÓN DE ESCANEEO CORPORAL



OBJETIVO

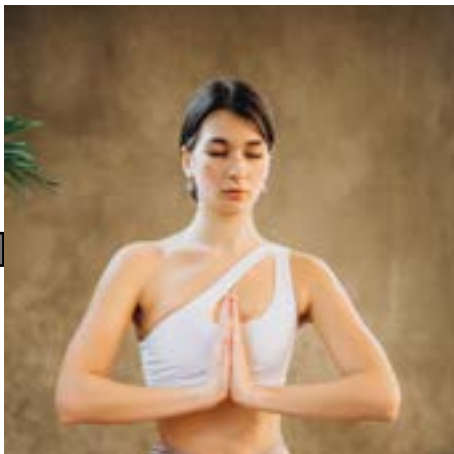


Reconocer las emociones asociadas al malestar físico y psíquico frente al estrés ante la crisis.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA



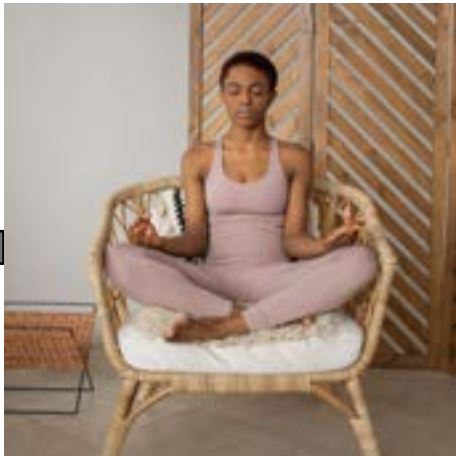
Encuentre una postura cómoda, que puede ser acostado o sentado en una posición en la que se sienta bien apoyado y relajado, pero despierto. Si lo desea, puede cubrirse con una cobija ligera, ya que la temperatura del cuerpo a menudo baja cuando no se mueve por un rato.



Cuando esté listo, cierre los ojos o manténgalos ligeramente abiertos sin mirar nada en particular.



Descanse por un momento y lleve la atención al ritmo natural de la respiración.



Cuando sienta relajados el cuerpo y la mente, tome conciencia de todo su cuerpo. Note cómo descansa y se apoya sobre el colchón, el piso o la silla.



Continúe con su respiración natural, simplemente, percibiendo el apoyo y el peso del cuerpo.



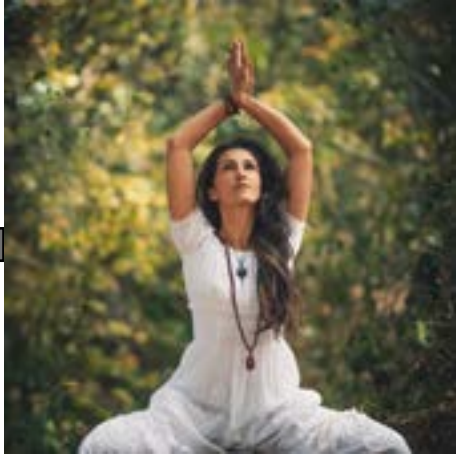
Empiece a “escanear” su cuerpo tomando conciencia de él. Mantenga la atención brevemente en cada región y perciba las sensaciones que siente en cada una.



Si surge algún pensamiento o juicio, intente no concentrarse en él. Solo note el pensamiento o el sentimiento y, tal vez, puede sonreír y decirse: “Qué interesante que piense en eso, ¿no?” Luego, inhale y vuelva a tomar conciencia del cuerpo.



Finalmente, extienda su conciencia a todo el cuerpo. Deje que su conciencia note la sensación del cuerpo en su totalidad mientras inhala y exhala.



Cuando se sienta listo, abra los ojos y tome conciencia de su entorno

MATERIALES

Espacio tranquilo y cómodo.

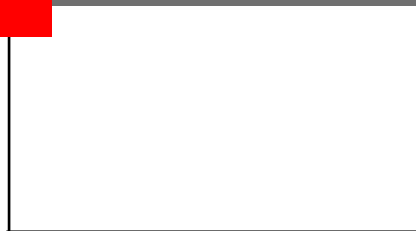


Fuente: (Bauer-Wu, s.f)

RECUERDE QUE

Similar a la relajación muscular progresiva, se debe poner atención a varias partes del cuerpo que está afectada por el estrés ante la crisis. Esta técnica ayuda a trabajar partes de manera aislada; por ejemplo, dolor en la parte baja de la espalda, dolor en rodillas, etc.

CAMINAR Y DESACTIVAR



OBJETIVO



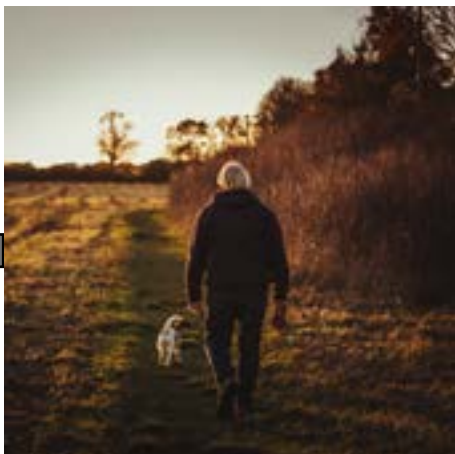
Recuperar y mantener el equilibrio, para disminuir la ansiedad, tensión y el nerviosismo, generando un estado de mayor calma y armonía.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Caminar es un acto sencillo y positivo, y en esta técnica debemos hacerlo consciente; para esto, sal a caminar de 10 a 15 minutos, sin celular, intentando conectar cuerpo y mente.



Camina 10 o 15 minutos.



No llesves tu celular y aprende a disfrutar del entorno en el que estás conscientemente, reconoce sonidos, aromas, texturas... y disfruta del proceso.



Conecta mente y cuerpo al caminar, solo piensa en el ejercicio. Puedes añadir respiraciones conscientes y disfrutar en el proceso de inhalación y exhalación.

MATERIALES

Ropa cómoda.
Zapatos deportivos.



Fuente: Molina, 2018

RECUERDE QUE

Intenta hacerlo mínimo dos veces a la semana. No laves el celular a la caminata. Recuerda, los desplazamientos diarios no cuentan como caminata... esta actividad nos tiene que invitar a desconectarnos de la rutina.

LUMBAR PLAY



Imágenes obtenidas de Pexels

OBJETIVO

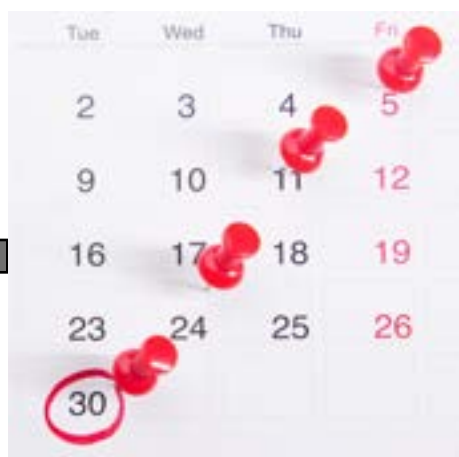


- Fortalecer los músculos de la zona lumbar mediante ejercicios sencillos.
- Mantener y mejorar la extensión y elasticidad muscular, ya que un músculo frío y acortado es susceptible de lesión.
- Relajar y preparar la musculatura ante trabajos estáticos.
- Aliviar el dolor, por tensión y estrés muscular.

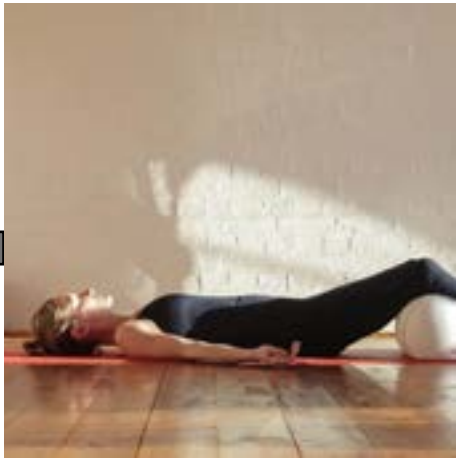
DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA



Los siguientes ejercicios tienen un alto respaldo científico en su eficacia para trabajar la zona lumbar.



Establezca una rutina fija para realizar estos ejercicios por cuatro días a la semana, en combinación con otros de carga o levantamiento de peso de acuerdo con su capacidad.



Imagina tu columna vertebral como una línea vertical, como una planta, y el cuenco pélvico como la maceta de la planta. Quieres que el cuenco esté equilibrado, no inclinado, para que la planta pueda crecer fuerte y recta. Estás entrenando a tu cerebro para que se mueva de manera diferente.

Para realizar esta alineación, practique diferentes posiciones y ejercicios que involucren su núcleo, ponga su pelvis en neutral y alargue su columna. Para encontrar la posición correcta, párese con la espalda contra una pared, con el cráneo, los omóplatos y el sacro (el área donde la parte inferior de la columna se encuentra con la parte superior de su trasero) presionados contra la pared. También puede hacer esto recostándose y asegurándose de que el cráneo, los omóplatos y el sacro estén presionados contra el piso

MATERIALES

Espacio tranquilo y cómodo.
Ropa deportiva y colchoneta.

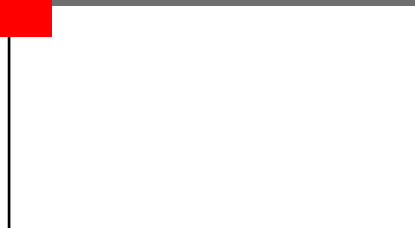


RECUERDE QUE

Una de las lesiones más frecuentes del personal de atención de primera respuesta es a nivel de espalda, en la zona lumbar, que ocasiona discapacidad y salud general deficiente. Al realizar estos ejercicios de forma suave, progresiva y controlada, cuanto más practiquemos, más fortaleza y elasticidad notaremos en esta zona.

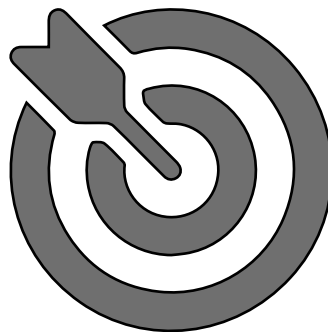
En caso de sufrir una patología de espalda u otra molestia, consulte con su médico de cabecera.

HIGIENE DEL SUEÑO



Imágenes obtenidas de Pexels

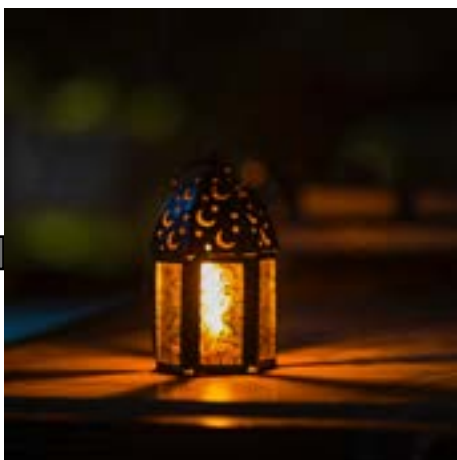
OBJETIVO



Obtener una conciliación del sueño más rápida y eficaz, es clave; ya que el sueño tiene un papel importante en la recuperación física y psíquica del individuo.

Crear un ritual eficiente que permita instaurar y mantener un sueño reparador, resulta imperativo a pesar de los horarios rotativos.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA



En la medida de lo posible, permanecer en un ambiente sin ruido fuerte y carente de luz intensa.



No utilizar dispositivos electrónicos (celular, computador, TV) por lo menos 30 minutos antes del sueño.



Evitar consumir sustancias estimulantes en las 3 horas previas al sueño.



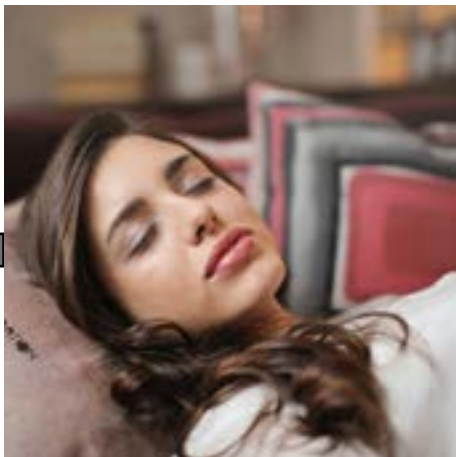
Evitar realizar actividades con altos requerimientos físicos o mentales.



Vendar sus ojos con un antifaz, para evitar que la luz estimule sus ojos.



Colocar una canción, meditación o un sonido que le relaje; sirven canciones instrumentales, sonidos de la lluvia, el ronroneo de un gato, una caja musical, el trino de los pájaros, etc.



Simultáneamente concentrarse en el control de su respiración, realice respiraciones amplias, inspire contando mentalmente hasta cuatro, retenga el aire con los pulmones llenos contando hasta cuatro, espire contando hasta cuatro, retenemos con los pulmones vacíos contando hasta cuatro y volvemos a repetir el ciclo.

MATERIALES

Antifaz para dormir.

Canción, meditación o sonido de relajación.

Recomendamos: [Música para relajarse](#)



Fuente: Masalan, 2018

RECUERDE QUE

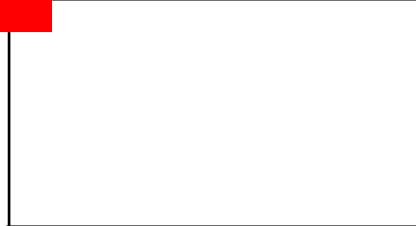
Realizar este ritual de forma habitual, permite a su mente familiarizarse y reconocer el momento en el que usted se prepara para dormir, pero debe ser constante.

La falta de sueño conlleva a problemas de atención y memoria, aumenta la irritabilidad y dificulta la recuperación muscular.

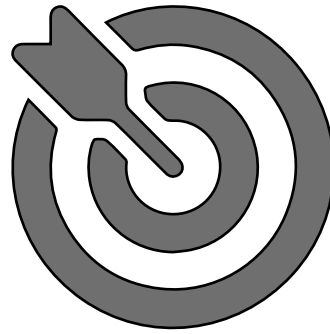
Durante la hora del descanso evite pensamientos que causen preocupación. Recuerde que este es un espacio para usted.

Use la aplicación móvil "[Relax Melodies](#)"

HAND CLAY



OBJETIVO



Aplicar ejercicios de prevención y rehabilitación para el síndrome de túnel del carpo, en especial en sus fases iniciales para evitar complicaciones patológicas.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA



El personal deberá realizar los ejercicios en cualquier momento disponible.



Proceder a envolver la plastilina alrededor de dos de los dedos e intentar separar cada uno de ellos.



Colocar la plastilina en la palma de la mano y realizar la oposición con el pulgar, presionándola contra el dedo meñique, anular, medio e índice.



Con la plastilina enrollada aplicar la “técnica del pellizco”, que consiste en usar el dedo índice, medio y el pulgar e ir empujando la plastilina hacia arriba.



Para el fortalecimiento del dedo pulgar el personal debe doblar el dedo y pasar la plastilina a su alrededor. Una vez realizado el procedimiento, enderezar el dedo pulgar.

Otra técnica recomendada es realizar una esfera con la plastilina y colocarla entre dos dedos. Simular una “tijera” y tomar la esfera, mientras hace puño al presionar la sustancia.

Así mismo, para fortalecer las falanges distales de la mano, debe realizar una esfera con la plastilina, y extenderla con la palma hacia arriba descansando en una superficie plana. Colocar la plastilina en los dedos y crear un “gancho” para flexionar los dedos y presionar la plastilina.

MATERIALES

Plastilina



ANEXOS HAND - CLAY

APERTURA DE DEDOS



PRESIÓN CON EL PULGAR



EXTENSIÓN DEL PULGAR



GANCHO CON LOS DEDOS



PELLIZCO DE DEDOS



AGARRE COMPLETO



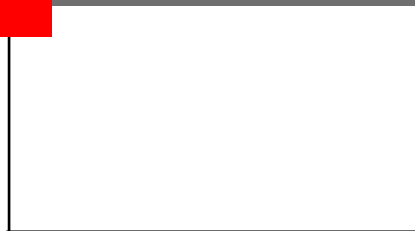
TÉCNICA DE PELLIZCO



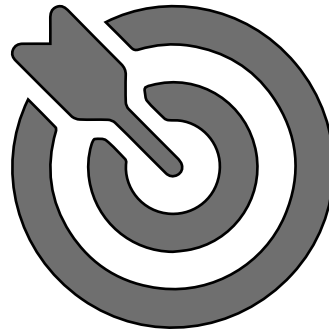
RECUERDE QUE

Los ejercicios previenen y alivian los síntomas del túnel del carpo. Aplíquelos en cualquier momento de su turno laboral.

RESPIRACIÓN PASIVA



OBJETIVO



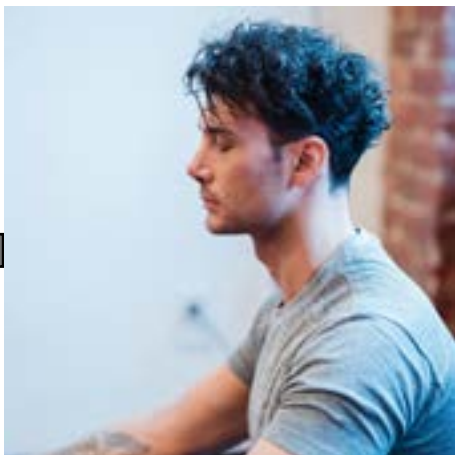
Inducir de forma directa a la relajación sin necesidad de ejercicios de tensión corporal, con el control de respiración

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

El ejercicio consiste en abarcar todas las partes superiores e inferiores del cuerpo. Su práctica es sencilla y puede combinarse con otras técnicas de relajación como la autógena.



Déjese llevar lo máximo que pueda por la sensación de relajación.



Haga una pausa (respire)



Ahora concéntrese en su mano derecha y deje que desaparezca cualquier tipo de tensión. Ahora, concéntrese en los músculos de su mano derecha.



Note cómo estos músculos se relajan.



Ahora focalice su atención, en su antebrazo derecho.



Note cómo desaparece cualquier tensión y deje que se relajen más y más.



Déjese llevar hasta conseguir relajar la parte afectada del cuerpo o todo, de cabeza a pies.

Fuente: Caballo, 2015; López, 2009

RECUERDE QUE

Si se utiliza estrategias de imaginación, no sugerir escenarios (playa, bosque o campo) sino permitir al interesado escoger el suyo.



**AUTOCUIDADO
RELATIVO A
EMOCIONES,
SENTIMIENTOS Y
PENSAMIENTOS**



RESPIRACIÓN PROFUNDA



OBJETIVO

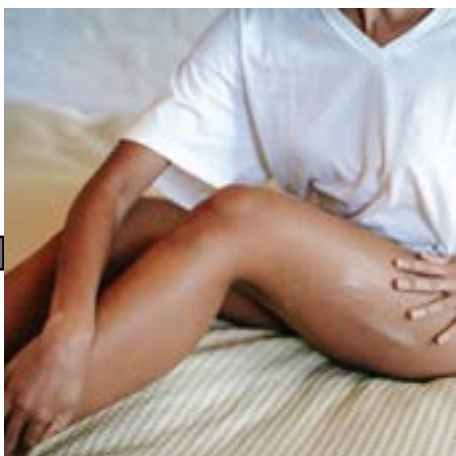


Controlar de forma rápida las reacciones de estrés y ansiedad ante la crisis.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA



Esta técnica puede realizarse en la posición que desee la persona y se sienta cómoda. Se recomienda realizar con la siguiente posición: la persona debe acostarse en el suelo sobre una alfombra o una manta; doblar las rodillas y separar las piernas unos 20 centímetros, dirigiéndolas suavemente hacia fuera, y asegúrese de mantener la columna vertebral recta.



Explore su cuerpo en busca de signos de tensión.



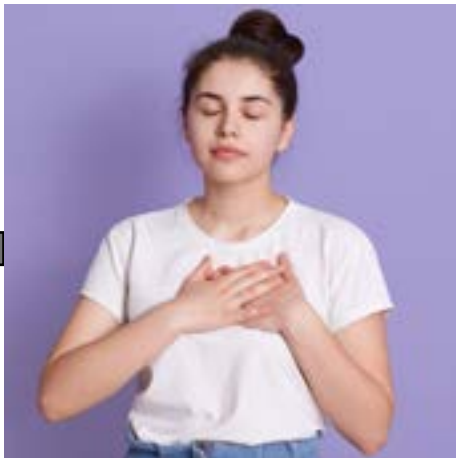
En su abdomen coloque una mano, y la otra sobre su tórax.



Tome aire por la nariz de manera lenta y profunda; hágalo llegar hasta el abdomen para sentir como la mano colocada empieza a elevarse, igual sentirá los movimientos en su tórax.



Inhale aire por la nariz y exhale por la boca haciendo un ruido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. Con ello su boca y su lengua se relajarán.



Haga respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. Fíjese en el sonido y en las sensaciones que le produce la respiración a medida que va relajándose.



Continúe con cinco o diez minutos de respiración profunda una o dos veces al día

MATERIALES

Espacio tranquilo y cómodo.

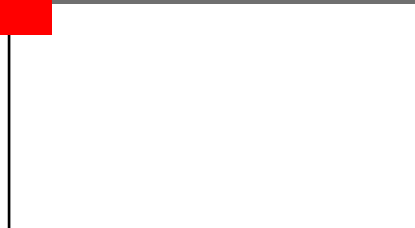


Fuente: Rodríguez et al., 2005

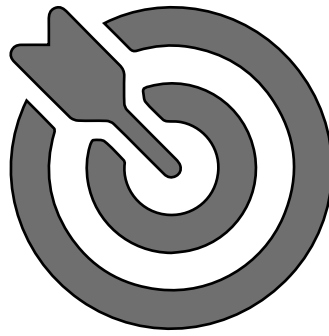
RECUERDE QUE

Es una técnica de relajación simple, fácil de aprender y practicar; se puede combinar con otras técnicas de meditación y relajación sistemática.

ESCRITURA TERAPÉUTICA



OBJETIVO



Expresar las emociones y sentimientos experimentados frente a la situación que genera malestar.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA



La narración debe decir qué es exactamente lo que ocurrió y situar el acontecimiento en tiempo y lugar.



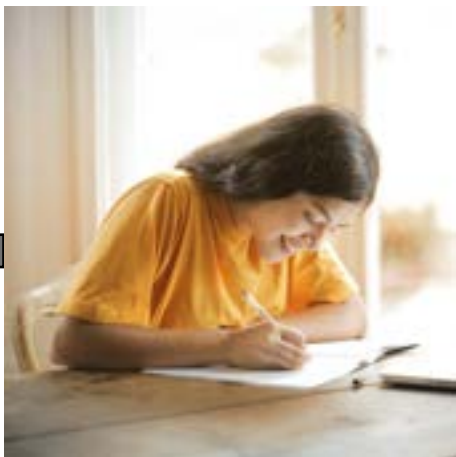
Descripción de las personas involucradas.



Es importante la inclusión de detalles de un modo concreto y vívido.



Es útil que la persona compare cómo se sentía en el momento del suceso y cómo se siente al escribir sobre él, con similitudes y diferencias.



La persona puede incluir en su relato los aspectos positivos que tenía su vida en el momento de los hechos, así como los que tiene en el momento presente. Esto favorece el incremento del sentimiento de esperanza.

MATERIALES

Hoja, esferos, pinturas o marcadores.

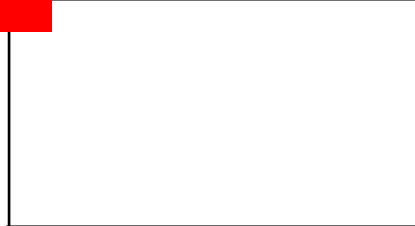


Fuente: Lanza Castelli, 2006

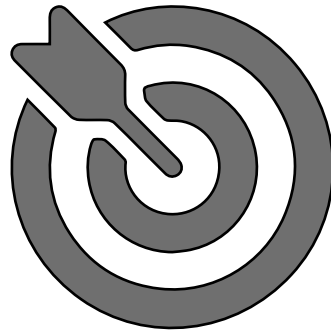
RECUERDE QUE

La escritura usada para la expresión de emociones y sentimientos, frente a lo que produce malestar, genera autoliberación emocional.

ABRAZO DE LA MARIPOSA



OBJETIVO



Identificar las sensaciones que le traen calma para enfrentar la crisis.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA



Sus ojos pueden estar cerrados o parcialmente cerrados viendo hacia un punto enfrente.



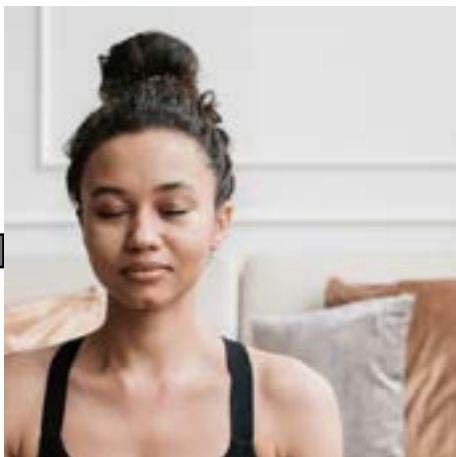
Cruzar los brazos sobre el pecho.



La punta del dedo medio de cada mano debe quedar bajo la clavícula. El resto de los dedos y la mano deben cubrir el área que se encuentra debajo de la unión de la clavícula con el hombro y con el esternón; para ello, mano y dedos deben de estar lo más verticalmente posible (los dedos dirigidos hacia el cuello y NO hacia los brazos).



Entrelazar los dedos pulgares (para formar el cuerpo de la mariposa), junto a los otros dedos figuran las alas. Mientras dura el ejercicio la persona imagina ser una y realiza los movimientos con las manos.



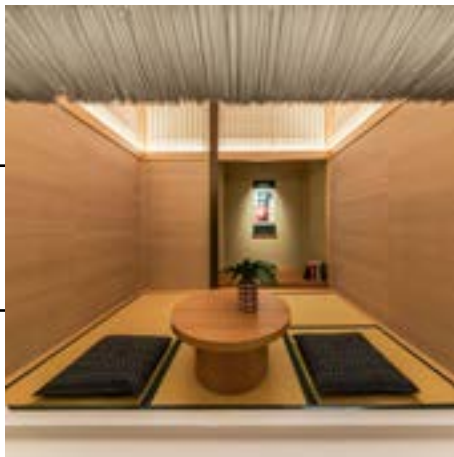
Respire suave y profundamente (respiración abdominal), mientras observa pasar por su mente y cuerpo pensamientos, imágenes, sonidos, olores, afectos y sensaciones físicas; sin cambiar, juzgar ni reprimirlo.



Deténgase cuando el cuerpo sienta que ha sido suficiente y baje las manos a sus muslos.

MATERIALES

Espacio tranquilo y cómodo.

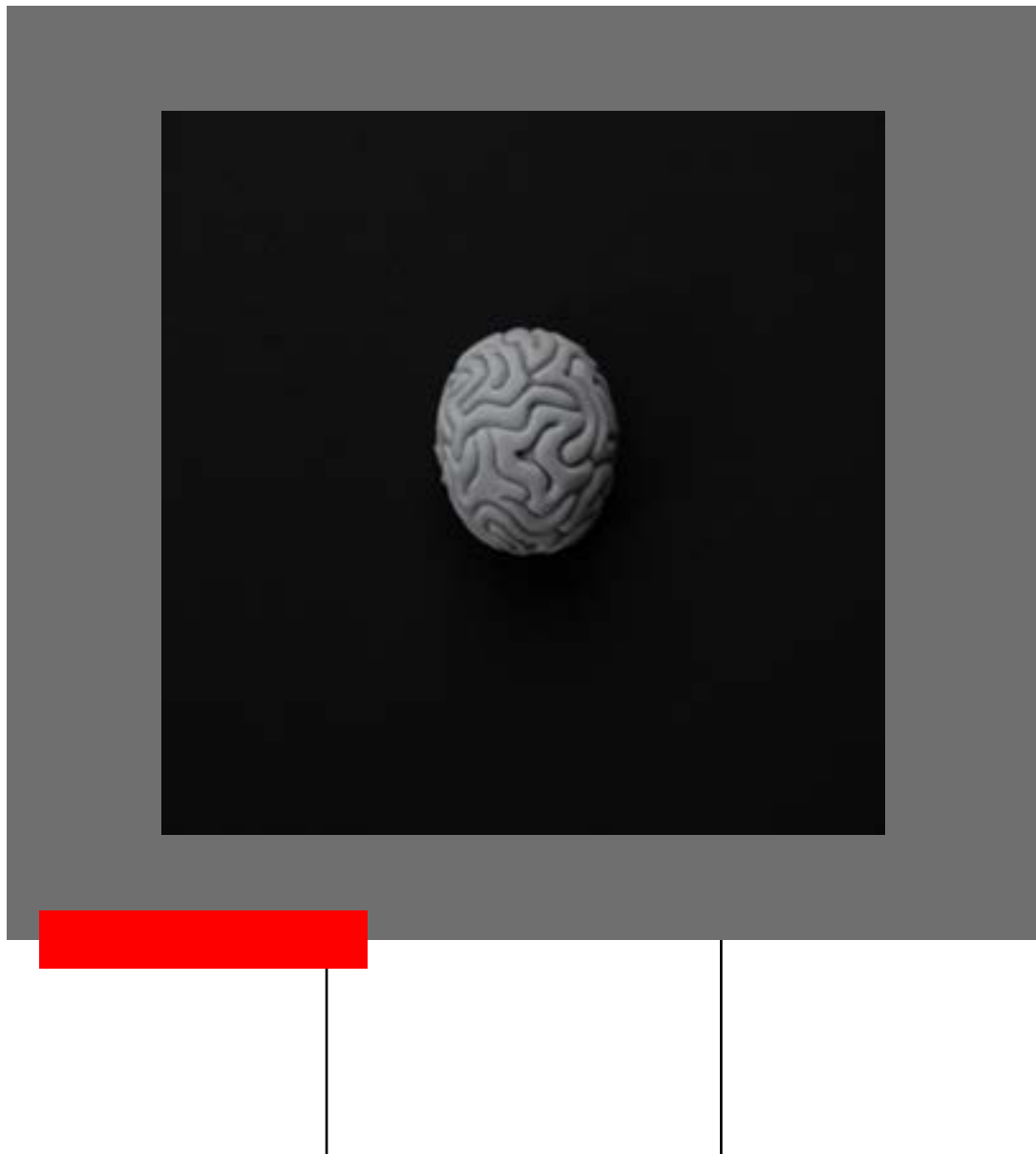


Fuente: Jarero & Artigas, 2021

RECUERDE QUE

El abrazo mariposa permite anclar las emociones, creencias y sensaciones físicas agradables, además de lograr una percepción de seguridad y bienestar.

ACTIVACIÓN DE HEMISFERIOS



OBJETIVO



Inducir directamente a la relajación mental mediante la activación de los dos hemisferios.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA



Acuéstese, cierre los ojos y concéntrese en un paisaje que le agrade.



Imagine sonidos que le recuerden lo que está imaginando.



Cuando consiga el estado de relajación, imaginariamente recoja objetos desde 50 hacia atrás; de tal manera que, cuando llegue a uno habrá activado los dos hemisferios cerebrales.

MATERIALES

Espacio tranquilo y cómodo.

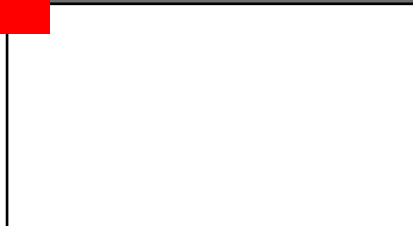


Fuente: Romero et al., 2014

RECUERDE QUE

La activación de los hemisferios, logra la comunicación entre cuerpo y cerebro; ello supone eliminar del organismo estrés y tensiones al mover la energía bloqueada, mientras fluye por el complejo mente-cuerpo.

TÉCNICA DEL ESPEJO



Imágenes obtenidas de Pexels

OBJETIVO



Disminuir el estrés mediante auto instrucciones positivas antes de empezar el día.

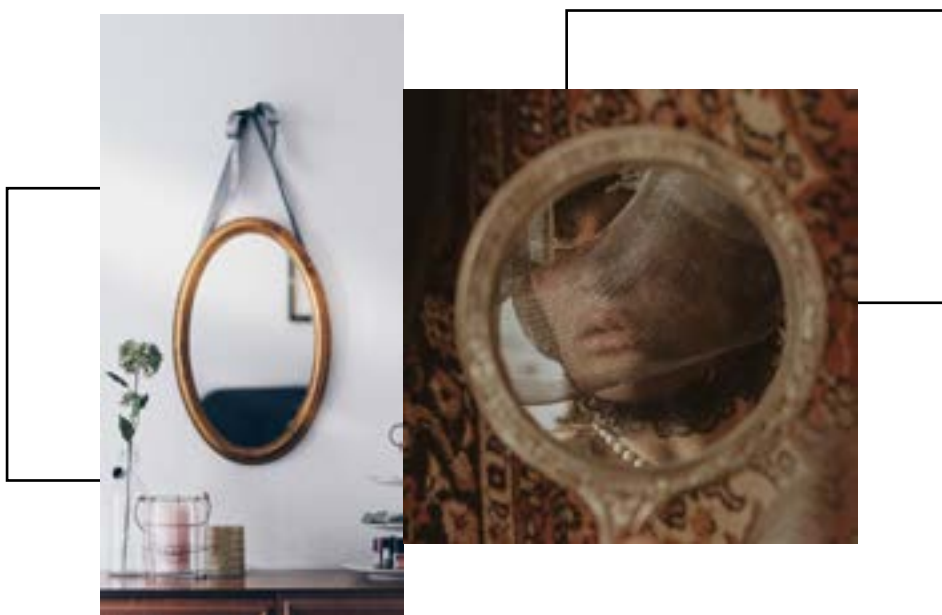
DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA



Consiste en mirarse en el espejo, pero a los ojos y repetir frases que contribuyan a bajar el estrés, con autoinstrucciones de lo que deseamos, tales como: no tendré iras, soy amable con la gente, soy responsable y profesional, y merezco ser feliz, merezco estar en calma. Al finalizar, el nivel de estrés disminuirá.

MATERIALES

Espejo

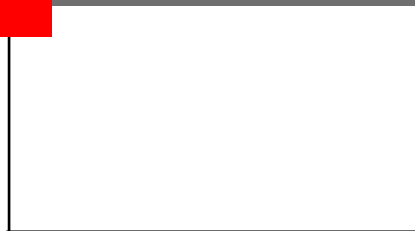


Fuente: Psicoactiva, 2021

RECUERDE QUE

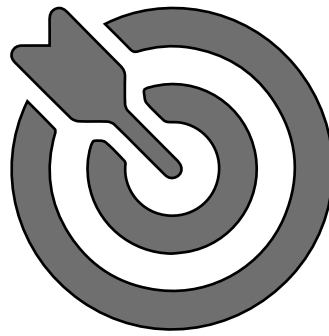
Las instrucciones positivas pueden ir acompañadas de autoabrazos o movimientos corporales que le promuevan bienestar.

MUSICOTERAPIA



Imágenes obtenidas de Pexels

OBJETIVO



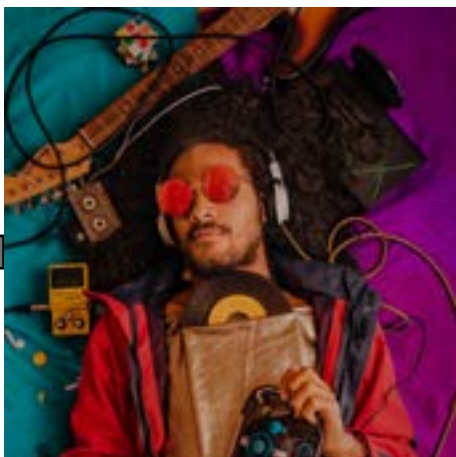
Permitir la desactivación emocional mediante la música y el canto que alivie la tensión emocional y el estrés.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

La música puede desviar y canalizar adecuadamente las emociones que están asociadas al agrado de la música con la mentalización positiva; de tal forma que, se desvía la problemática por medio de la concentración en el estímulo agradable.



Selecciona música alegre o de buen ritmo que más te guste.



Cierra los ojos y escucha con atención.



Si sabes la letra de esa canción, cántala en voz alta.

MATERIALES

Parlante o audífonos.
Música de tu agrado.



Fuente: (Bancalari & Oliva, 2012); (Garcia, Rodriguez, Barbon, & Cardenas, 2017).

RECUERDE QUE

Intenta hacerlo mínimo dos veces a la semana; de preferencia en las mañanas para activarte durante el inicio del día.

COLECCIÓN DE ENSEÑANZAS



Imágenes obtenidas de Pexels

OBJETIVO



Adquirir nuevos conocimientos para el diario vivir y poder ponerlo en práctica hasta desactivarse emocionalmente.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

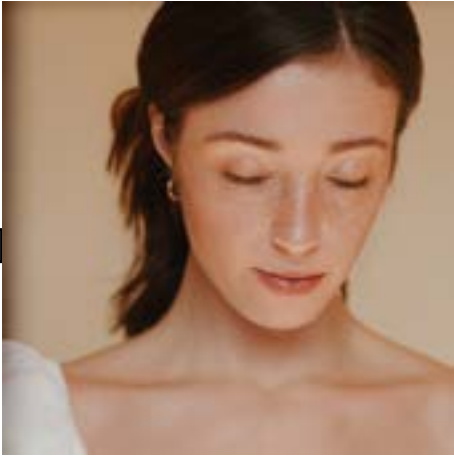
Cada vez que usted se sienta estresado o ansioso, busque una enseñanza en un cuento, reel, película, videos, canciones o libros. Muchas veces estas frases se convierten en una guía del buen vivir, de un estilo de vida saludable. Cuantas veces quedamos fascinados con la lectura o al escuchar una frase impactante; aprendemos cada día.



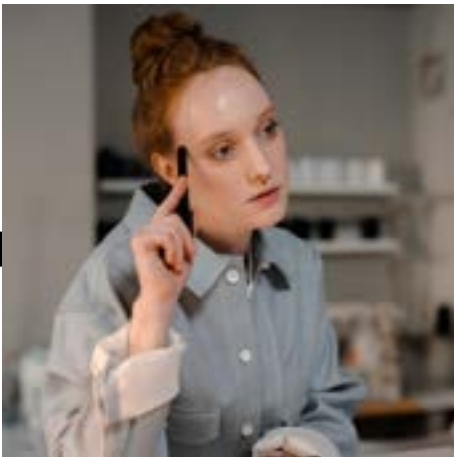
Seleccione una frase de un cuento, película, videos, reels, canciones o libros.



Escríbela en una hoja, cuaderno o en el celular.



Cierra los ojos y repite tres veces esa frase.



Reflexiona sobre esa frase.



Pon en práctica esa enseñanza.

MATERIALES

Papel, cuaderno o celular.
Esfero.



Fuente: Carpio, 2016

RECUERDE QUE

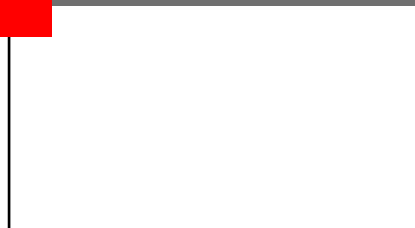
No olvide esa frase, y anote en donde la pueda volver a leer. Recomendamos la siguiente cuenta:

[Emotive Povea](#)



Escanea el código QR para seguir esta cuenta

AUTO MANIFESTACIONES DE AFRONTAMIENTO



OBJETIVO



Cambie los pensamientos negativos a aceptables o positivos por medio de palabras autodirigidas. Esta técnica hace que la persona se sienta relajada, tenga seguridad hacia sí misma y sea perseverante.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

La persona deberá encontrar un tiempo para hablar consigo misma, darse ánimo y salir adelante. Dejará las dudas y preocupaciones, con mensajes de afrontamientos positivos y alentadores.

MATERIALES

Espacio tranquilo o cómodo

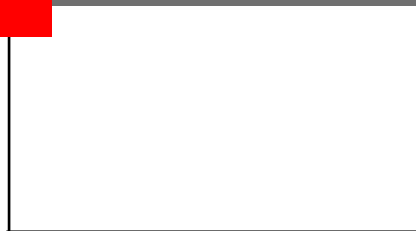


Fuente: Stallard, 2007

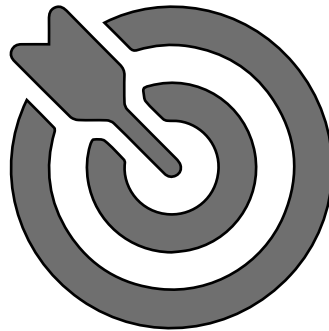
RECUERDE QUE

Cuanto más practiquemos, más fácil nos resultará suprimir nuestros pensamientos negativos.

TRATA DE ENCONTRAR LO POSITIVO



OBJETIVO



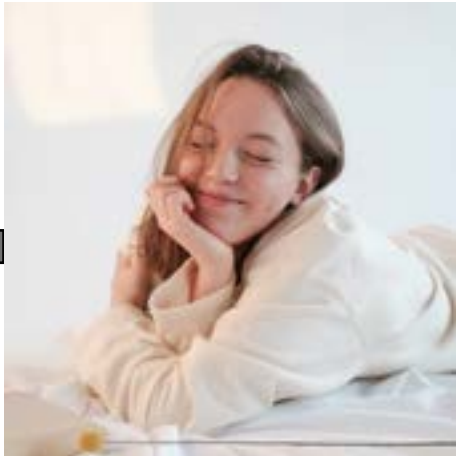
Identificar situaciones positivas que se hayan presentado durante el día, por medio de un autoanálisis, dejará reconocer nuestros logros o enseñanzas

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Todas las noches antes de descansar, piense en tres cosas que le hayan hecho sentir bien, como:



Pensamientos agradables relacionados consigo mismo.



Pensamientos positivos relacionados con algo que haya hecho o que haya conseguido.



Actividades que le han hecho sentirse bien.



Cosas dichas por otras personas y que le han hecho sentirse bien.

Posteriormente escribálas ya sea en un diario personal o bien en una hoja grande de papel y colóquelas en la pared de su habitación.

Ver cómo va creciendo la lista, le ayudará a darse cuenta de que verdaderamente le pasan cosas buenas. Si no puede identificar tres cosas buenas, pida a alguien que le ayude.

MATERIALES

Papel, cuaderno o celular.

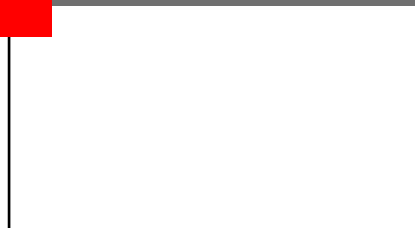
Esfero.



RECUERDE QUE

Cuanto más practiquemos, más recurrente será el valor positivo en nuestro autoconcepto y autoestima.

DROP (DETENER, RESPIRAR, OBSERVAR, PROCEDER)



OBJETIVO



Recuperar nuestra capacidad de atención.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Esta técnica de atención plena la pueda realizar cuando se dispone de poco tiempo, se encuentra bajo tensión y estresado.



Detener: pare cualquier actividad que se encuentre realizando.



Respirar: respire con atención, sienta como entra y sale el aire por su nariz, como baja por su garganta, pecho y llega a su abdomen.



Observar: cómo está, cómo se siente, sin cambiar lo que está experimentando o permita sentir.



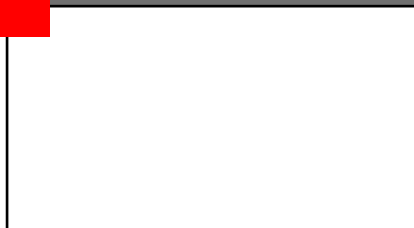
Proceder: regrese a lo que estaba haciendo.

Fuente: Delito – UNODC, 2019

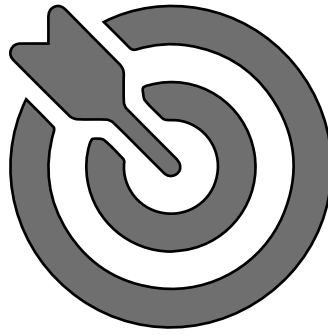
RECUERDE QUE

Influir de manera voluntaria en nuestra respiración, variando su ritmo e intensidad, ayuda a nuestro cuerpo y mente a conseguir un estado de calma.

MINDFULNESS



OBJETIVO



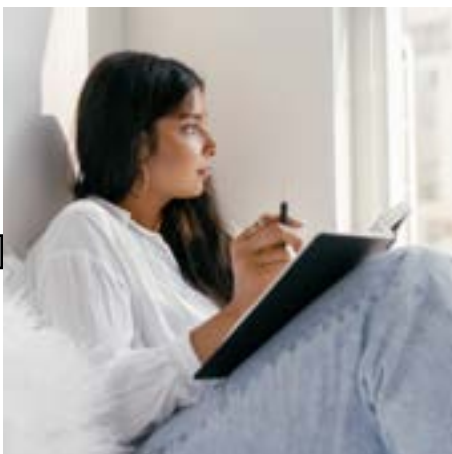
Lograr un profundo estado de conciencia libre de juicios sobre nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos, para prestar atención a lo que acontece en nuestro interior en cada momento.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Es un método para conseguir la atención plena, centrándonos en lo que está sucediendo “aquí y ahora”.



Encuentre su momento tranquilo del día: por la mañana justo después de despertarse, antes de acostarse, al terminar la jornada o después de comer al medio día.



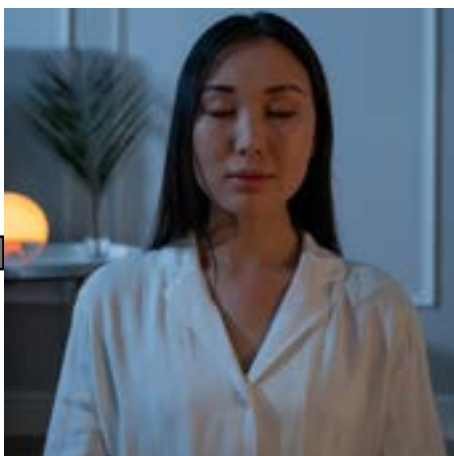
Escoja un ambiente relajado: libre de ruidos y/o distractores externos, con temperatura adecuada y donde se sienta a gusto: en su cuarto, oficina, parque al aire libre o jardín



Use ropa cómoda y adopte una postura cómoda. Siéntese en el suelo con la espalda recta para no obstaculizar la respiración o tumbado sobre una esterilla.



Céntrese en su respiración: concéntrese en el aire que entra por sus fosas nasales hacia sus pulmones, como nutre de oxígeno todo su cuerpo y el exhalar por la nariz, llevándose todo lo malo y negativo. En cuanto su mente se distraiga, llévela de nuevo a la atención de su respiración. Con la práctica, poco a poco irá mejorando la técnica y cada vez le llevará menos tiempo alcanzarlo.



Deje que aparezcan libremente los pensamientos y emociones que vayan surgiendo. Es imprescindible mantener una actitud neutral ante ellos, no juzgarlos como buenos o malos, simplemente percibirlos y observarlos de manera impersonal.



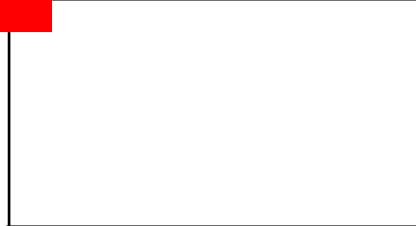
En relación con el tiempo, es recomendable practicar varios minutos al día e ir ampliando en función de adquirir la rutina de 30 minutos diarios.

Fuente: (Castro, 2020)

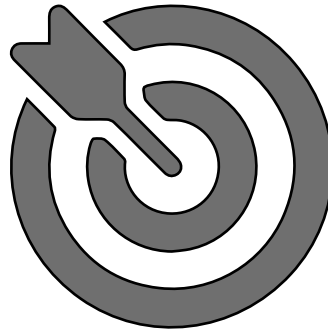
RECUERDE QUE

Omitir juicios en sensaciones.

DEBATE FILOSÓFICO



OBJETIVO



Refutar y reemplazar una creencia o pensamiento absolutista o irracional que pueda presentarse.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Se deben realizar las siguientes preguntas

¿Cuál es la evidencia de este pensamiento?

¿En qué sentido es verdadera o falsa esta creencia o pensamiento?

¿Qué resultados puedo obtener de estos pensamientos o idea?

Nota: Es recomendable tener un formulario de autoayuda para su repaso diario.

Armar un horario y adquirir el compromiso de cumplirlo.

EJEMPLO



Lunes: 1 hora de ejercicios físicos



Martes: lectura de un libro



Miércoles: salida con amigos o familiares



Jueves: llevar a cabo una receta de cocina



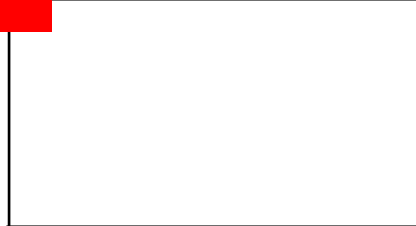
Fin de semana: viaje corto fuera de la ciudad, etc.

Fuente: (Caballo, 2015) / (Lopez, 2009)

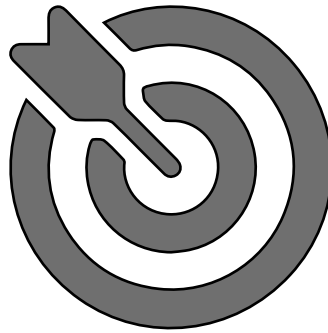
RECUERDE QUE

Es necesario variar y alternar las técnicas para no generar una rutina.

RESPIRACIÓN CUADRADA



OBJETIVO



Disminuir los niveles de ansiedad

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA



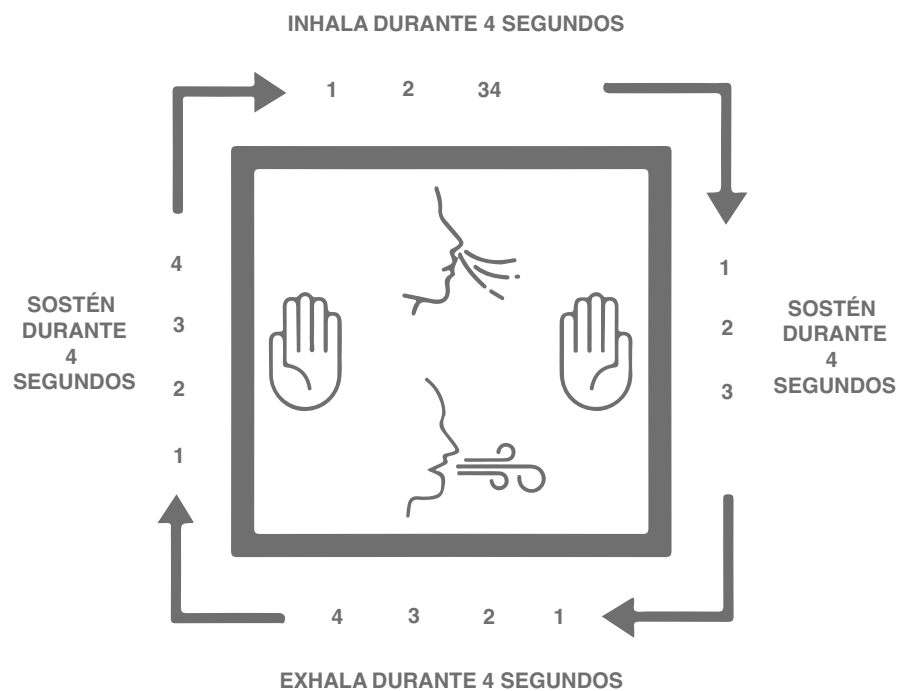
Nos sentamos con la espalda erguida en una postura de meditación o elegir la que más le convenga.



Una vez cómodos, cerramos los ojos y respiramos de forma amplia un par de minutos, sin forzar ni preocuparnos demasiado por la técnica.

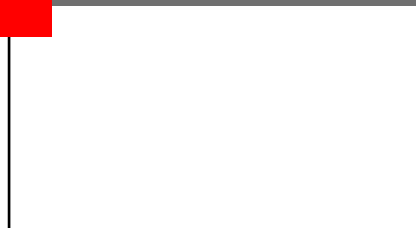
Comience a hacer la respiración cuadrada:

- Inhalamos contando mentalmente hasta cuatro,
- Retenemos el aire con los pulmones llenos contando hasta cuatro,
- Exhalamos contando hasta cuatro,
- Retenemos con los pulmones vacíos contando hasta cuatro y
- Volvemos a repetir el ciclo sin interrumpirlo.

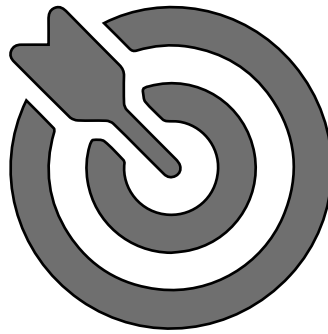


Fuente: Roldan, 2015

ALCANCÍA DE EXPERIENCIAS PERSONALES POSITIVAS



OBJETIVO



Identificar experiencias personales positivas que serán almacenadas regularmente en una alcancía para poderlas leer cuando consideremos necesario elevar nuestra motivación.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Todos los seres humanos a lo largo de la vida vivencian diferentes estados de ánimo, la mayoría de ellos son producto de la relación con el medio.

Existe la mala costumbre de pensar que cuando pasan cosas malas, se las carga eternamente y mientras no se resuelvan o enfrenten, se experimentará un sufrimiento enorme. Por el contrario, cuando suceden cosas buenas, las dejamos ir o se olvidan a la brevedad posible.

El identificar los diferentes matices que tiene la vida, que no todo es malo y que existen momentos agradables, que ayudará a mejorar la percepción de las situaciones negativas cuando estas se presenten.



Anotar en un papel todas las experiencias positivas que nos hayan ocurrido a lo largo de nuestra vida.



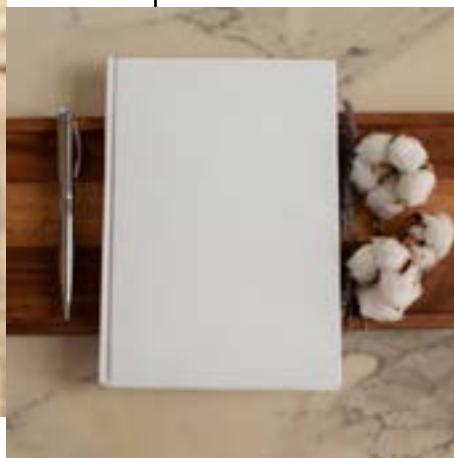
Guardarlas o almacenarlas en una alcancía o caja.



Cuando esté atravesando una situación difícil, acudir a la alcancía (caja) y leer al azar una experiencia positiva que haya tenido anteriormente, para poder mejorar su estado de ánimo.

MATERIALES

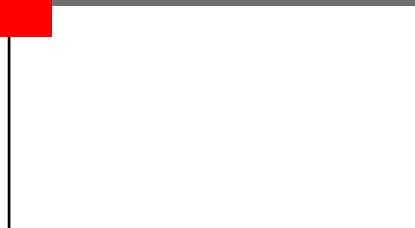
Hojas - Esfero - Alcancía o caja



RECUERDE QUE

Mantener la alcancía en un espacio privado para que exista comodidad y tranquilidad.

RESIGNIFICACIÓN DEL DUELO



OBJETIVO



Ayudar a las personas a procesar y adaptarse de manera saludable a la pérdida y el duelo, promoviendo la transformación de la experiencia en un proceso de crecimiento personal y búsqueda de significado.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

La Resignificación del Duelo es una técnica moderna de primeros auxilios psicológicos que se centra en explorar y reconstruir el significado de la pérdida y el duelo en la vida de una persona. La técnica involucra el trabajo terapéutico en el que se anima a la persona en duelo a reflexionar sobre su experiencia y a encontrar un nuevo sentido o propósito en su vida a pesar de la pérdida; esto implica explorar los recuerdos, emociones y creencias relacionadas con la pérdida, y buscar formas de honrar a la persona o situación de manera significativa.

Quizá una de las técnicas más utilizadas es la carta de reconciliación, la que se sugiere seguir los siguientes pasos:

Tener a la mano una hoja, lápiz o una computadora donde vayamos a escribir.

Escoger un espacio privado y a solas.

Visualizar a la persona o situación que hayamos perdido.

Escribir todo lo que pasa por nuestra mente y nuestro corazón; si la relación con la persona mantenía conflictos, procurar aclararlos (es válido pelearse, y sacar todo).

Los últimos párrafos deberán estar destinados a la reconciliación y si es necesario para agradecer el tiempo que interactuamos con la persona o situación perdida.

Releer la carta y completar si fuera necesario.

Si ya se siente satisfecho con lo escrito, puede guardarla en un lugar seguro, quemarla o romperla, cerrando significativamente el duelo o pérdida.

MATERIALES

Lápiz, papel o en su defecto una computadora.



RECUERDE QUE

Escriba todo lo que considere necesario decir, hasta que quede satisfecho y tranquilo.



BIBLIOGRAFÍA

- Bancalari, L. B., & Oliva, P. O. (2012). *Efecto de la Musicoterapia sobre los Niveles de Estrés de los Usuarios Internos de la Clínica de Odontología de la Universidad del Desarrollo*. *International Journal of Odontostomatology*, 6(2), 189–193. <https://doi.org/10.4067/s0718-381x2012000200012>
- Bauer-Wu, S. (2019). *Meditación de Escaneo Corporal [Grabación de audio de un discurso]*. Mindful. <https://espanol.kaiserpermanente.org/es/health-wellness/mental-health/tools-resources/meditation/body-scan-meditation>
- Caballo, V. E. (2015). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Siglo XXI de España Editores.
- Cadena-Povea, H., Mullo, A., Terreros, R., Sánchez, J. & Andrade, E. (2021). *Ecuador ante la Covid-19: salud mental y teleasistencia mediante primeros-auxilios-psicológicos*. En K. Pérez Maraví & M. Duque (Eds.), *Memorias científicas del II Congreso en Salud Mental Digital. Transformando digitalmente la atención a la salud mental en Iberoamérica* (1ra ed., pp. 84-96). Fondo editorial. <http://dx.doi.org/10.18259/978-612-4443-29-9>
- Caro, S. (2002, 17 al 19 de octubre). *La relajación conciente como base de las técnicas de mejoramiento de la salud [Presentación de escrito]*. II Congreso Argentino Multidisciplinario en asma, alergia e inmunología, Buenos Aires, Argentina. <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/la-relajacion-conciente-como-base-de-las-tecnicas-de-mejoramiento-de-la-salud/>
- Castro, S. (2023, abril 14). *Qué es el mindfulness. ¿Es lo mismo que meditar?*. Instituto Europeo de Psicología Positiva. <https://www.iepp.es/que-es-el-mindfulness/>
- Cruz Roja Ecuatoriana. (2018). *Guía Del Cuidado y Autocuidado al Interviniente*. FICR
- Delgado Flores, E. (2022). *Primeros auxilios psicológicos en mujeres adolescentes víctimas de violación*. In <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/29023>. Retrieved August 10, 2023, from <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/29023>
- García-Viniegras, C. R. V., Rodríguez Martínez, J., Barbón Ruiz, D., & Cárdenas Echevarría, N. (1997). *Musicoterapia: Una modalidad terapéutica para el estrés laboral*. *Revista Cubana De Medicina General Integral*, 13(6), 538–543. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251997000600003#:~:text=La%20aplicaci%C3%B3n%20de%20la%20musicoterapia,lo%20cual%20consideramos%20que%20esta
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). *Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares*. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169–173. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>
- Gomez Obregon, M. (2023, 18 de mayo). *Cómo se realiza la técnica del espejo y quiénes pueden usarla*. PsicoActiva. <https://www.psicoactiva.com/blog/la-tecnica-del-espejo/>
- INFOBAE. (2020, 15 de junio). *Yoga en el hogar: ejercicios de relajación para hacer en cualquier momento del día*. <https://www.infobae.com/tendencias/2020/06/15/yoga-en-el-hogar-ejercicios-de-relajacion-para-hacer-en-cualquier-momento-del-dia/>
- Jarero, I., & Artigas, L. (2023). *El abrazo de la mariposa. Método de terapia EMDR para la autoadministración de estimulación bilateral*. *Revista Iberoamericana De Psicotraumatología Y Disociación*, 11(1). <https://www.revibapst.com/volumen-11>

- Lanza Castelli, G. (2006). *El trabajo de escritura entre sesiones en la psicoterapia psicoanalítica*. *Subjetividad Y Procesos Cognitivos*, 9, 155–176. <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630248010.pdf>
- Levantina. (2019, 30 de octubre). *Los beneficios emocionales de cocinar hoy en día*. <https://www.levantina.com/blog/es/los-beneficios-emocionales-de-cocinar-hoy-en-dia/#:~:text=Colaborativos%2C%20relajados%20y%20felices&text=Y%20su%20entorno%20propicia%20relajarse,que%20habitan%20en%20la%20casa>.
- López Haz, C. (2013). *Lecturas de terapia conductual (1ra ed.)*. Universidad de Guayaquil.
- Lorenzo Ruiz, A., & Guerrero Angeles, E. A. (2017). *Afectaciones psicológicas en personal de primera respuesta: ¿Trastorno por Estrés Postraumático o Estrés Traumático Secundario?*. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 28(2), 252–265. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6234347.pdf>
- Mandel, D. (2010). *Addicted to stress: A woman's 7 step program to reclaim joy and spontaneity in life*. Jossey Bass.
- Martínez López, F., Gutierrez Sánchez, L., Pagan Conesa, J. A., Domingo Fernández, R., Juste Díaz, J., & Coves Mojica, J. D. (2017). *Guía para el abordaje de la mano dolorosa del síndrome del túnel carpiano (1st ed.)*. Canal Estrategia Editorial S.L.
- Masalan, M. P., Del Río, M. P., Yáñez, A. C., Araya, A. X., & Molina, Y. (2018). *Intervención cognitivo-conductual para trastornos del sueño en adultos mayores*. *Enfermería Universitaria*, 15(1), 6–16. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.1.62901>
- Mesa de Salud y Atención Prehospitalaria. (2020). *Protocolo de prevención del riesgo psicosocial en intervinientes operativos y administrativos en CO VID-19*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wp-content/uploads/2020/05/PROTOCOLO-DE-PREVENCIÓN-DE-RIESGOS-PSICO-SOC-MTT2-_2020-1.pdf
- Molina Zúñiga, R. (1998). *El ejercicio y la salud, "la caminata": beneficios y recomendaciones*. *Revista Costarricense De Salud Pública*, 7(12), 65–72. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291998000100007
- Oficina de las Naciones Unidas contra la droga y el delito. (2019). *Técnicas de contención emocional y manejo del estrés para personal de custodia penitenciaria*. UNODC
- Rodríguez Rodríguez, T., García Rodríguez, C. M., & Cruz Pérez, R. (2005). *Técnicas de relajación y autocontrol emocional*. *Revista Electrónica De Las Ciencias Médicas En Cienfuegos*, 3(3), 55–70. <https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/130/3334>
- Romero, R., Cueva, H., & Barboza, L. (2014). *La gimnasia cerebral como estrategia para el desarrollo de la creatividad en los estudiantes*. *Revista Omnia*, 20(3), 80–91. <https://www.redalyc.org/pdf/737/73737091006.pdf>
- Sánchez, G. (2023, 06 de agosto). *El poder de un abrazo*. <https://lamenteesmaravillosa.com/el-poder-de-un-abrazo/>
- Saragiotto, B. T., Maher, C., Yamato, T. P., Costa, L., Menezes Costa, L., Ostelo, R., & Macedo, L. (2016). *Motor control exercise for chronic non-specific low-back pain*. *The Cochrane Library*, 2016(1). <https://doi.org/10.1002/14651858.cd012004>

Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma. (2018). *Manejo del estrés. Efectos del estrés y cómo sobrellevarlas*. Leukemia & Lymphoma Society®. https://www.lls.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S_SP_Managing_Stress2019.pdf

Stallard, P. (2007). *Manual práctico de terapia cognitivo conductual para niños y adolescentes*. Pensar bien, sentirse bien. Editorial Declée de Brouwer S.A.

UNC Health Care. (2016). *Relajación Muscular Progresiva*. [Infografía]. Recreational Therapy and Child Life. <https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/5dae1600-e4ff-48ff-b2ac-4e854964ce35/pdf-medctr-rehab-progmusclespanish.pdf>

