



Iniciativa
Spotlight

Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas

MANUAL DE APOYO PSICOSOCIAL Y AUTOCUIDADO

DIRIGIDO A PERSONAL MULTIDISCIPLINARIO DE
FISCALÍAS ESPECIALIZADAS EN LA
INVESTIGACIÓN DEL DELITO DE FEMINICIDIO
Y/O DELITOS DE VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO



INTRODUCCIÓN

En 2019, la Unión Europea (UE) en colaboración con la Organización de Naciones Unidas (ONU) y el Gobierno de México impulsaron la iniciativa Spotlight, cuyo objetivo es eliminar la violencia contra las mujeres y las niñas. En el marco de esta iniciativa, desde un enfoque de derechos humanos, se desarrollaron acciones para la promoción del bienestar integral de quienes son una pieza clave en el engranaje del acceso a la justicia para las mujeres y las niñas. Particularmente, el personal especializado de Fiscalías que investiga delitos de violencia basados en género.

En 2021, durante el curso de la fase I de la Iniciativa Spotlight se realizó una primera acción de apoyo psicosocial para personal de Fiscalías especializadas en feminicidio y otros delitos por razones de género. Lo anterior, en un contexto global y nacional en el que aún la humanidad estaba viviendo los efectos devastadores de la pandemia por la COVID-19. Esta acción, se dirigió a Fiscalías del Estado de Chihuahua, en los municipios de Chihuahua y Ciudad Juárez.

A partir de esta experiencia, basándose en los resultados y a fin de potenciar su impacto, y brindar la posibilidad para que más personas pudieran acceder a ella; en 2023 se realizó una segunda etapa de promoción del estado de salud integral, autocuidado y apoyo psicosocial directo para funcionariado que labora en Fiscalías especializadas. En esta ocasión, además de Chihuahua, el foco geográfico se amplió a otras dos entidades federativas, Guerrero y Estado de México.

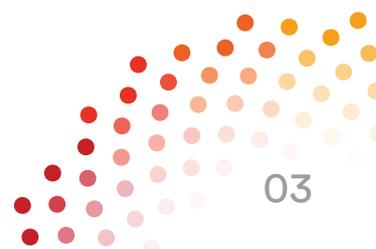
Adicionalmente, este manual en apoyo psicosocial fue diseñado para su utilidad práctica, e integra reflexiones y recursos, tales como: técnicas, guías, videos y audios para promover y sensibilizar respecto del cuidado de la salud integral y autocuidado. Este material retoma y actualiza algunos contenidos del manual¹ hecho en fase I de Spotlight y añade nuevos contenidos que responden a las necesidades identificadas durante la segunda etapa de actividades efectuadas por esta Iniciativa en 2023.

1. Las actividades realizadas durante 2021 (Fase I) consideraron la creación del “Manual de apoyo psicosocial para personal de Fiscalías Especializadas en la investigación del delito de feminicidio/ delitos de violencia basada en género, en el marco de la pandemia por COVID-19”. <https://bit.ly/3KRdVpA>

Tomando como punto de partida el bienestar y el derecho al grado máximo de salud, en este manual se abordan una variedad de temáticas, como la alimentación, la prevención y la importancia de prestar atención al dolor físico, la salud mental, la regulación emocional, el manejo de estrés, los duelos y las pérdidas, así como a la salud social e interacciones.

Al llevar a la práctica las actividades de este manual, se espera que éstas beneficien directamente en la salud integral de las personas usuarias, y a su vez, que el bienestar permee en una mejor atención a las mujeres y niñas víctimas de delitos, en investigaciones más eficaces, y por último, que abone a un mejor funcionamiento del aparato de justicia, en cuyo corazón se encuentran las y los operadores de justicia.

Septiembre 2023





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



Documento elaborado por la Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos en el marco de la Iniciativa Spotlight, programa puesto en marcha por las Naciones Unidas y la Unión Europea, en coordinación con el Gobierno de México, para prevenir y eliminar el feminicidio y otras violencias contra las mujeres y las niñas

Este material fue producido con el apoyo de un equipo integrado por:

Coordinadora

Leslie Alexandra Lojero Espinosa

Psicoterapeutas

Diana Covarrubias Bernal

Mariana Díaz Arita

Dulce Fernanda Hernández Méndez

Diseño Editorial

Juliana Lizbeth Toro Martínez

Equipo Técnico-pedagógico

Fátima Andrea Luna Sevilla

Juan Carlos Lojero Espinosa

Lorena Córdova Ovalle

Kimberly Alicia Durán Villareal

Patricia Guadalupe Guel González

Ariadna Miranda Flores

Guadalupe Alicia Salgado Ruiz

Coordinación técnica de la ONU-DH

Niza Castañeda Carranza

Cuidado de la edición

Sandra Martínez Platas

Amalia Irán López Salas

ÍNDICE

HABLEMOS DE SALUD ... p.7

Semáforo de la salud ... p.10

¿POR QUÉ HABLAR DE AUTOCUIDADO? ... p.14

¿Qué puedo hacer para mejorar mi autocuidado? ... p.15

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO:

SALUD FÍSICA ... p.16

Alimentación e hidratación ... p.17

Alimentación intuitiva ... p.17

La importancia de la hidratación ... p.19

Algunas ideas para cuidar tu alimentación e hidratación en espacios laborales ... p.20

Cuida de tu alimentación sin caer en excesos ... p.21

Sueño y descanso ... p.22

Hábitos saludables a la hora de dormir (higiene del sueño) ... p.22

Reconoce tu dolor físico ... p.25

Algunos datos sobre el dolor ... p.25

Mueve tu cuerpo ... p.26

Ejercicios de estiramiento para prevenir y controlar el dolor ... p.26

Maneja tu estrés ... p.37

Técnica “P.A.R.A.” ... p.37

Técnica “Tres cosas que puedo...” ... p.38

Técnica “Diez cosas que puedo ver” ... p.39

Diario ... p.39

El abrazo de la mariposa ... p.40

Usa el sanitario cuando es necesario ... p.41

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO: SALUD EMOCIONAL Y MENTAL ... p.42

Contacta con tus emociones ... p.43

Darle un nombre a algo nos permite conocerlo ... p.43

Contacta con tus emociones y recuerda ... p.44

Plan de seguridad para crisis emocionales ... p.45

Autorreconocimiento ... p.48

Autorretrato ... p.48

Reconocimiento de logros ... p.49

ÍNDICE

Reconócete y recuerda ... p.49

Respira ... p.50

Respiración profunda ... p.50

Respiración torácica ... p.50

Respiración diafragmática.p51

Respiración diafragmática levantando las cejas ... p.51

Respiración en caracol ... p.52

Respiración de aliento “empañando un espejo”... p.52

Respiración “apagando una vela” ... p.53

Respiración por mitades ... p.53

Respiración contando ... p.54

Bostezo energético ... p.54

Respiración con el puño de las manos (tensión-
descarga-relajación) ... p.55

Respiración y meditación..p.55

Relajación “pies a cabeza” mediante guion de
instrucciones ... p.56

Vive tus duelos ... p.57

Algunas sugerencias para afrontar tu duelo ... p.57

Saber qué decir ... p.58

Contacta con tu resiliencia ... p.59

Algunos aspectos importantes sobre la resiliencia ...
p.59

Para contactar e identificar tu capacidad resiliente ...
p.59

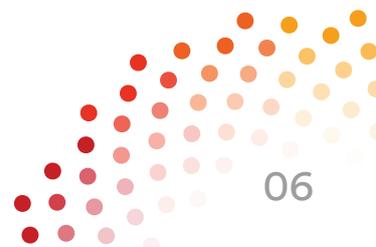
ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO: SALUD SOCIAL E INTERACCIONES ... p.60

Gestiona tus actividades y horarios ... p.61

A MANERA DE CONCLUSIÓN ... p.62

MATERIAL ADICIONAL ... p.62

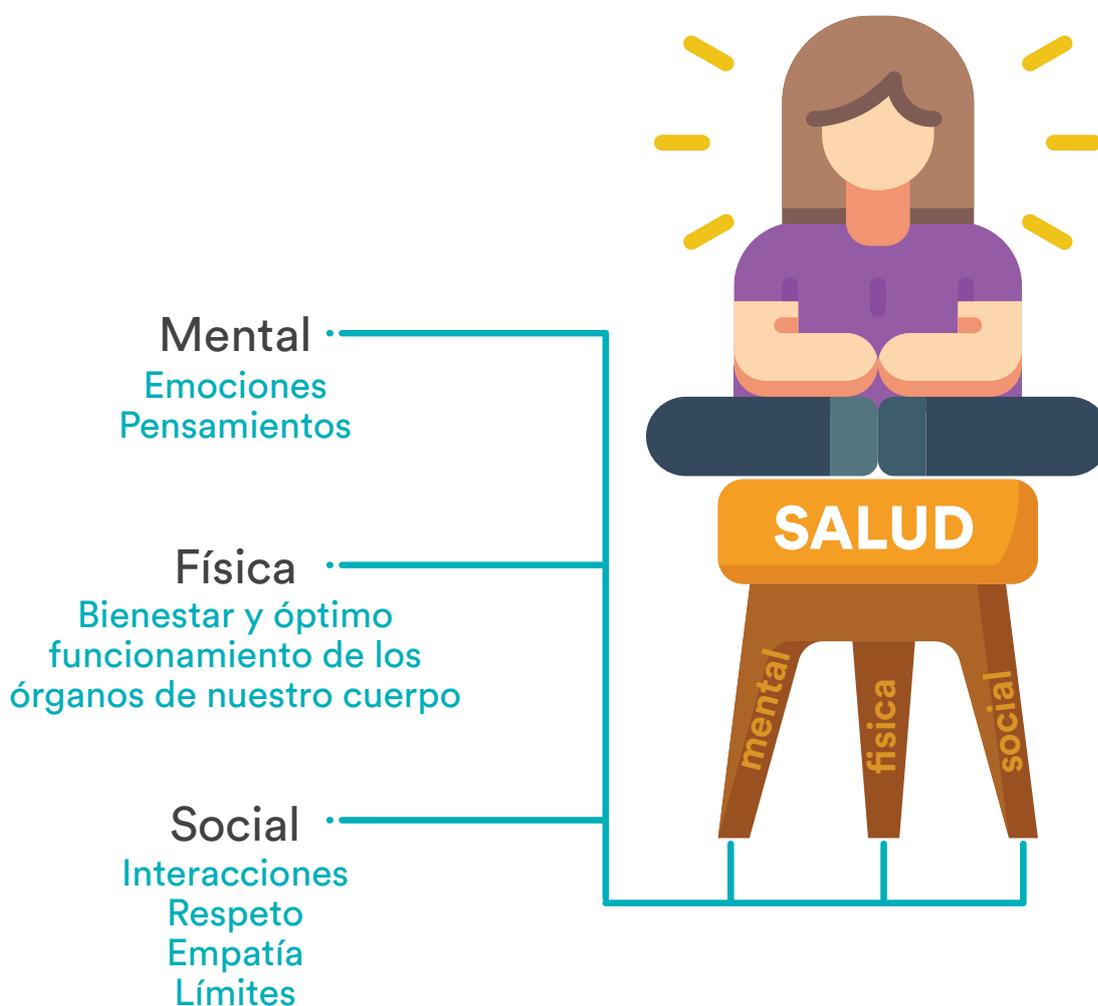
BIBLIOGRAFIA ... p.63



HABLEMOS DE SALUD



Todo el tiempo nuestras esferas física, mental y social están en interacción, lo que significa que cualquier situación que impacte en alguna de ellas, impacta directamente en las otras. Cuando hablamos de salud nos referimos a “El estado de bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad” (OMS, 2022)²; por ello, cuidar nuestra salud implica cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente y calidad de nuestras interacciones.



2. OMS (2023). ¿Cómo define la OMS la salud? Disponible en: <https://bit.ly/3souHWF>



Imagen de KarinaCarvalho en Pixabay

Física

La salud física considera el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo. Esto implica que, vivir con dolor no es adecuado, ya que, el dolor es un indicador de que algo en nuestro cuerpo no se encuentra bien.

Mental

La salud mental es el estado de bienestar que nos permite enfrentar los momentos de estrés, desarrollar nuestras habilidades y aprendizajes cotidianos (OMS, 2023). El bienestar mental también considera la gestión adecuada de nuestras emociones (identificarlas y mantener un control sobre ellas) y la identificación de nuestros pensamientos e ideas.



Imagen de Leonardo Thomas en Pixabay

Social

Cuando hablamos de salud social nos referimos al bienestar relacionado con nuestra interacción con las y los demás; en él se considera la adaptación a los retos de nuestro entorno, interacciones satisfactorias con otras personas y nuestra habilidad para promover cambios, pedir ayuda y establecer límites claros.



Imagen de Luisella Planeta LOVE PEACE en Pixabay



Ahora que sabes esto, te invitamos a reflexionar sobre tu estado de salud integral y específico de cada una de las áreas que explicamos, para lo cual puedes realizar el siguiente ejercicio.

SEMÁFORO DE LA SALUD

Identifica tu estado de salud en el siguiente [semáforo de la salud](#)³, marca con una X las opciones que consideres que describen mejor tu situación actual; se lo más sincera/sincero posible.

Considero que mi estado de salud física (tomando en cuenta la situación de los órganos de mi cuerpo), es:



Excelente

No tengo ningún tipo de malestar o molestia en mi cuerpo; asisto con mi médico de cabecera regularmente a realizarme chequeos rutinarios.



Bueno

En alguna ocasión siento alguna molestia en mi cuerpo, pero ésta no genera incomodidad; visito a mi médico para una revisión cuando estas molestias leves aparecen.



Regular

Siento molestias o malestares en mi cuerpo de manera constante, éstas generan incomodidad; me automedico y suelo visitar a mi médico de cabecera solo cuando las molestias se hacen más críticas.



Malo

Siento molestias o malestares en mi cuerpo al menos una vez por semana; en algunas ocasiones éstas molestias me pueden limitar para hacer mis actividades cotidianas; realizo visitas ocasionales a urgencias y realizo visitas a mi médico de cabecera de manera constante, en ocasiones me automedico.



Muy malo

Siento molestias o malestares en mi cuerpo todos los días, éstas molestias pueden limitar mis actividades cotidianas y en ocasiones son incapacitantes; realizo visitas constantes a urgencias y/o a mi médico de cabecera, suelo automedicarme constantemente.

3. Elaboración propia, a partir de la interpretación de diferentes indicadores relacionados con el estado de salud integral y específico bajo la perspectiva de salud OMS, 2023.

Considero que mi estado de salud mental (tomando en cuenta mi estado emocional y mis pensamientos), es:



Excelente

Mis pensamientos suelen ser positivos: considero que puedo resolver los problemas que se presentan en mi vida cotidiana; me es sencillo identificar y expresar mis emociones.

Bueno

En ocasiones mis pensamientos no me gustan del todo, pero puedo controlarlos y encontrar situaciones positivas a pesar de ellos; aunque tenga problemas, puedo resolverlos; puedo identificar y expresar mis emociones con regularidad.

Regular

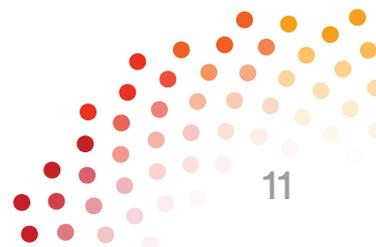
En ocasiones mis pensamientos me generan incomodidad porque son tristes o negativos; tengo dificultad para identificar y expresar mis emociones; tiendo a sentirme triste, enojado/a o con miedo; considero que no puedo resolver mis problemas.

Malo

Mis pensamientos son tristes o negativos la mayor parte del tiempo; no sé identificar mis emociones, me siento triste, enojada o enojado o con miedo la mayor parte del tiempo; sé que no puedo resolver mis problemas; he considerado en alguna ocasión que mi vida no tiene sentido.

Muy malo

Todo el tiempo me siento triste, enojada o enojado o con miedo; no sé identificar ni expresar mis emociones; estoy segura o seguro de que no puedo resolver mis problemas; constantemente considero que mi vida no tiene sentido.



Considero que mi estado de salud social (tomando en cuenta mis interacciones, límites y el nivel de satisfacción que me generan las actividades que realizo), es:



Excelente

Mis relaciones sociales son agradables y gratas; me llevo bien con las personas a mi alrededor; me es sencillo establecer límites claros con las personas, sé pedir ayuda cuando la necesito y tengo tiempo suficiente para realizar actividades que me gustan.

Bueno

Mis relaciones sociales suelen ser agradables y gratas; sé resolver las dificultades que en ocasiones tengo con las personas a mi alrededor; puedo establecer límites frente a las y los demás; puedo dudar en pedir ayuda, pero cuando analizo la situación logro hacerlo; puedo organizar mis tiempos y así realizar actividades que me gustan.

Regular

Mis relaciones sociales en ocasiones pueden presentar dificultades; me cuesta trabajo resolver los problemas con las personas a mi alrededor; en ocasiones no puedo poner límites, por esta situación realizo actividades que no me gustan; me es complicado pedir ayuda; no suelo realizar actividades que me gustan porque difícilmente puedo organizar mis tiempos y actividades cotidianas.

Malo

La mayor parte del tiempo siento que mis relaciones sociales son inadecuadas, suelo sentirme sola o solo; tengo dificultades constantes para poner límites y pedir ayuda; no tengo tiempo para realizar actividades que me gustan y creo que sería mejor para mí estar en un lugar diferente.

Muy malo

Siento que mis relaciones sociales son malas, incluso he llegado a considerar que estoy sola o solo o que no cuento con redes de apoyo; no sé poner límites y no puedo pedir ayuda; no disfruto de las actividades que realizo diariamente; suelo pensar que estar en un lugar diferente sería lo mejor para mí.

Considero que mi estado de salud integral (físico, mental y social) es:



Excelente

Me siento bien todo el tiempo.



Bueno

Me siento bien la mayor parte del tiempo.



Regular

Me siento mal algunos días y otros me siento bien.



Malo

Me siento mal la mayor parte del tiempo.



Muy malo

Me siento mal todo el tiempo.

RESPUESTAS

De acuerdo con el color que más marcaste en **el semáforo de la salud**, considera estas sugerencias:



Sigue con tus actividades como lo haces actualmente, no olvides que puedes pedir ayuda si la necesitas.



Intenta identificar tus áreas de oportunidad y realiza los cambios necesarios; considera pedir ayuda cuando lo necesites.



Considera realizar algunos cambios en tus actividades diarias, no dudes en pedir ayuda para lograrlo.



Es importante que busques ayuda profesional, recuerda que cuidar de tu salud es tu derecho.



Es indispensable que busques ayuda profesional, recuerda que no siempre podemos salir adelante solas o solos, tener la ayuda necesaria no es un privilegio.

Este documento se ha creado para ofrecerte algunas estrategias para cuidar de tu salud. A continuación, te presentamos una serie de actividades que puedes realizar en la vida cotidiana para promover tu bienestar y el de las personas a tu alrededor.



¿POR QUÉ HABLAR DE AUTOCUIDADO?

Imagen de Anemone123 en Pixabay

El **autocuidado**, como su nombre lo indica, implica “cuidar de nosotras y nosotros mismos”; es decir, **promover nuestro bienestar y salud integral** (física, mental y social), a partir de actitudes y aptitudes positivas que nos ayudan a mejorar nuestros hábitos cotidianos, y con ello prevenir alguna enfermedad, o bien, si ya tenemos una, evitar que ésta avance de manera acelerada.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR MI AUTOCAUIDADO?

Ejercer acciones sobre nuestros hábitos físicos, emocionales, mentales y sociales puede ayudarnos a mejorar nuestra salud y por lo tanto nuestra calidad de vida puede aumentar; por ello, tenemos para ti **algunas sugerencias** para fortalecer tu autocuidado.



Físico

- Aliméntate e hidrátate bien
- Duerme y descansa lo suficiente
- Reconoce tu dolor físico
- Mueve tu cuerpo: haz ejercicio regularmente
- Gestiona tu estrés
- Ve al sanitario cuando lo necesites.



Emocional

- Contacta con tus emociones
- Reconoce tus esfuerzos y logros
- Reconoce tus habilidades
- Abraza tus características, evita juzgarte.



Mental

- Distrae tus pensamientos
- Respira
- Trabaja tus pérdidas y duelos
- Contacta con tu resiliencia.



Social

- Gestiona tus actividades y horarios
- Cuida tus relaciones sociales
- Pide ayuda
- Expresa lo que necesitas
- Establece límites
- Delega responsabilidades.

El **autocuidado** considera diferentes acciones cotidianas: comer saludable, hacer ejercicio, dormir bien, tomar descansos, decir no a lo que no quieres, hacer cosas que te hacen feliz, perdonarte, permitirte llorar, pedir ayuda, **sentir armonía** contigo misma y contigo mismo, **poner límites** y cubrir tus **necesidades básicas**.



ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO: **SALUD FÍSICA**

Imagen de Pexels en Pixabay

En esta sección, abordaremos algunas estrategias para promover el adecuado funcionamiento de nuestro cuerpo. Recordemos que la salud física considera el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo; nuestros hábitos alimenticios, de hidratación, de sueño y descanso influyen en ella. Algunas conductas como el sedentarismo (no realizar actividad física), ignorar nuestro dolor físico, así como los altos niveles de estrés y la omisión de usar el sanitario cuando es necesario, pueden afectar a nuestros órganos y provocar malestares o enfermedades.

Vivir con dolor no es adecuado, **el dolor es un indicador** de que algo no se encuentra bien.

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

La **alimentación** forma parte de nuestra salud integral; mantener hábitos alimenticios adecuados implica el consumo de una dieta variada y equilibrada, también el sentirnos bien con los alimentos que consumimos.

ALIMENTACIÓN INTUITIVA

Una **alimentación intuitiva** consiste en comer cuando lo necesitamos, en porciones equilibradas suficientes para satisfacer el hambre que sentimos y disfrutar la comida que consumimos. Restringir el consumo de alimentos que disfrutamos como postres o golosinas, puede hacer que se nos antojen mucho y lleguemos a consumirlos en exceso, mientras que comer solo ensaladas puede limitar los nutrientes necesarios para mantener nuestra salud, por ello, todos los tipos de alimentos son bienvenidos, aunque subrayamos que con equilibrio.

Los diez principios de la alimentación intuitiva⁴, incluyen:

1 **Cambiar las ideas sobre las dietas.** Las dietas como las conocemos tienden a crear culpa por comer, generando conflictos con nuestra apariencia. La clave es recordar que **la comida puede disfrutarse.**

2 **Honrar tu hambre.** El hambre es un proceso biológico normal, tu cuerpo necesita saber y confiar en que siempre tendrá acceso a los alimentos. Evita ignorar tu hambre, **no comer lo necesario provoca antojos constantes.**

4. Tribole, E y Resch, E. (2003). Intuitive eating a revolutionary program that Works. New York: St Martin's Griffin.

- 3 Reconciliarse con la comida.** Permite todos los alimentos en tu dieta diaria, **date permiso** para comer lo que se te antoje con moderación, responsabilidad y considerando sus nutrientes.
- 4 Desafiar a la “policía alimentaria”.** La policía de los alimentos son aquellos pensamientos que declaran a una persona “buena” por comer una ensalada para el almuerzo y “mala” porque comió postre. Recuerda que **la culpa no es aliada de nuestra salud.**
- 5 Sentir la plenitud. Escucha las señales de tu cuerpo** que indican que estás llena o lleno y saciada o saciado; haz una pausa a la mitad de tu comida y pregúntate ¿la estoy disfrutando? ¿me siento satisfecha o satisfecho?
- 6 Descubrir el factor de satisfacción.** Es posible estar físicamente llena o lleno, pero no satisfecha o satisfecho. Cuando comemos lo que realmente queremos, los sentimientos de satisfacción nos ayudarán a estar contentas o contentos (y a menudo con menos comida).
- 7 Sobrellevar las emociones sin usar alimentos.** La alimentación emocional es muy común, por lo que podemos comer para ocultar sentimientos y emociones desagradables. Si bien, la comida puede calmar nuestras emociones, no es la mejor opción ya que **los excesos dañan** nuestra salud.
- 8 Respetar el cuerpo.** Evita ser demasiado crítica o crítico con tu cuerpo, acéptalo tal y como es.
- 9 Realizar ejercicio que se sienta bien.** Tendemos a realizar ejercicios exhaustivos que en ocasiones no disfrutamos; podemos cambiar este enfoque realizando **actividades que disfrutemos** como pasear a nuestra mascota, bailar o patinar.
- 10 Honrar tu salud con una nutrición amigable.** Estar sana o sano no significa comer perfectamente, recuerda que **disfrutar lo que comemos es fundamental**, la comida es sabrosa y disfrutarla es importante.

Puedes consultar la guía de bolsillo: “5 claves para una alimentación intuitiva”, extracto del libro “Come lo que te pida tu cuerpo” de Susie Orbach (2002), diseño por Jo Harrison⁵.

5. Orbach, S. (2002). Guía para una alimentación intuitiva. Disponible en: bit.ly/3EbG1qt

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

Mantener nuestro cuerpo hidratado es muy importante; el café y los refrescos pueden saciar la sed, sin embargo, deshidratan a tu cuerpo, por ello, tu mejor aliada es el agua natural. Aquí enlistamos algunos de sus beneficios⁶.



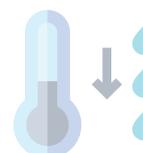
Regula la temperatura de nuestro cuerpo, especialmente durante el ejercicio



Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas



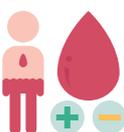
Ayuda a nuestro cerebro a trabajar de manera eficaz, así que podemos pensar mejor



Diluye las sales y minerales mediante la orina; mientras que dejar de beberla provoca la formación de piedras en los riñones



Suprime el apetito y acelera el metabolismo; es recomendable beber un vaso de agua antes de comer, así sentirás saciedad y consumirás menos calorías



Ayuda a que la sangre transporte oxígeno a todo el cuerpo, así que aumenta nuestra energía



Mantiene lubricadas las articulaciones y los músculos



Ayuda a la digestión, ya que promueve el movimiento intestinal



Hidrata nuestra piel, aumentando su elasticidad

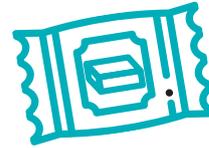
6. Secretaría de Salud (2016). ¿Sabes por qué es importante consumir agua?

Disponible en: bit.ly/3qHaNwA

ALGUNAS IDEAS PARA CUIDAR TU ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN EN ESPACIOS LABORALES



Establece **horarios para comer e hidratarte**, sabemos que por tus actividades en ocasiones no siempre es posible, sin embargo, recuerda que algunos minutos que tomes para ti, no afectarán tu desempeño, pero si traerán beneficios a tu salud.



Ten cerca de ti, algunos **snacks saludables** que puedas consumir cuando sientas hambre, pueden ser barras de amaranto, granola o avena, frutos secos o galletas. La ventaja de estos alimentos es que se pueden conservar por tiempos prolongados y no necesitan refrigeración.



Evita el consumo de bebidas energizantes, este tipo de productos afectan tus riñones e hígado y tienden a acelerar tu corazón, causando arritmias a largo plazo.



Intenta tener contigo una botella o un recipiente con **agua natural** suficiente para tu día de trabajo, en caso de que se termine, recuerda que tomar unos minutos para llenarla o adquirir una nueva, es una inversión de tiempo para cuidar de ti.

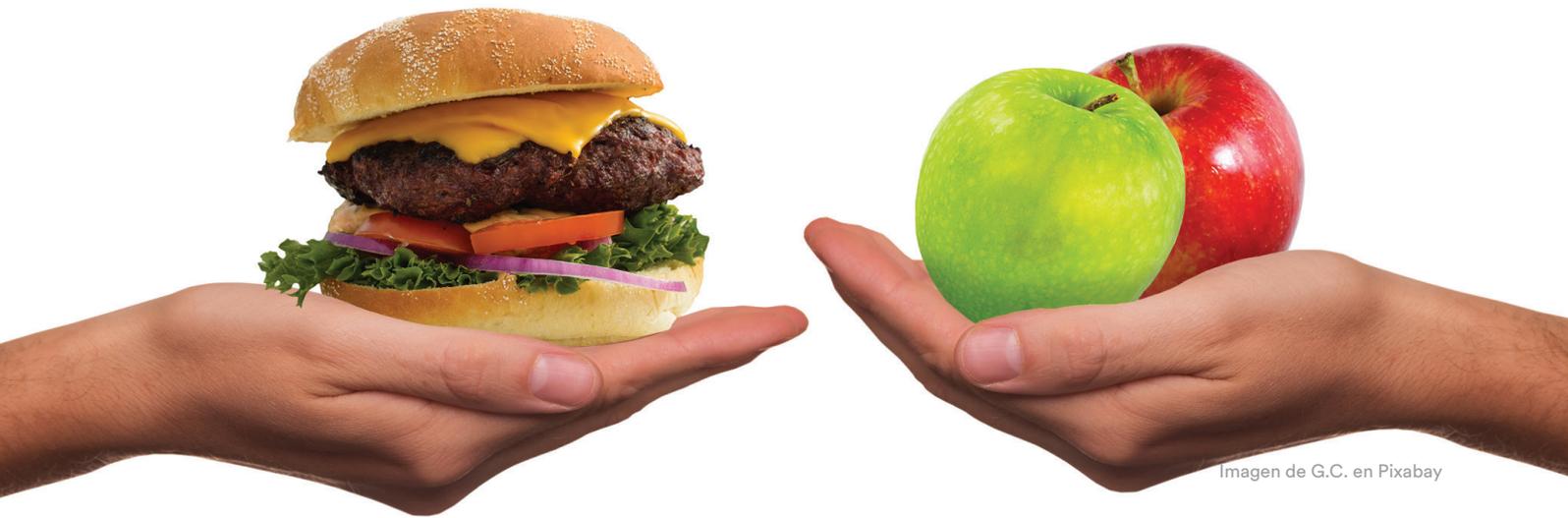


Imagen de G.C. en Pixabay

CUIDA DE TU ALIMENTACIÓN SIN CAER EN EXCESOS

Nuestra historia de vida, algunas prácticas de crianza, los comentarios de las personas con quienes interactuamos, y la información que recibimos de los medios de comunicación, pueden llevarnos a tomar decisiones que alteran nuestro estado de salud físico, mental y social.

Cada **cuerpo es diferente** y tiene necesidades distintas al de los demás, por ello **debemos de respetar nuestro cuerpo y el de las personas que nos rodean**; los estándares de belleza han privilegiado a la delgadez de los cuerpos, sin embargo, debemos de recordar que, **la delgadez no siempre es sinónimo de salud**⁷, sin embargo, mantener una alimentación balanceada es fundamental para mantener nuestro bienestar.

La *cultura de las dietas* suele juzgar el placer de comer, así como algunos alimentos que consumimos, lo que puede **impactar en nuestra salud y detonar la posibilidad que desarrollemos una mala relación con nuestro cuerpo**, que puede agravarse en casos en los que se considere que no se cumple con estereotipos de belleza corporal, lo que podría provocar, **además riesgos en la conducta alimentaria**.

En el caso de que decidas controlar tu régimen alimenticio, es necesario que lo hagas con la **ayuda de una persona profesional de la nutrición y de la salud** que podrá guiarte en el cambio de hábitos alimentarios; es importante que tengas en cuenta que los ciclos de pérdida y ganancia de peso, si no se hacen de manera controlada bajo supervisión y monitoreo de apoyo profesional, pueden dañar tu salud.

7. Mann, T., Tomiyama, A., Westling, E., Lew, A., Samuels, B. y Chatman, J. (2007). La búsqueda de medicare de tratamientos efectivos para la obesidad: las dietas no son la respuesta. Revista Psicólogo estadounidense No.62 (3), 220-233. Asociación Americana de Psicología. Disponible en: bit.ly/47DMGIR

SUEÑO Y DESCANSO

Descansar es una necesidad de nuestro cuerpo y nuestra mente, cuando sientas cansancio, toma un tiempo, camina un poco, ve algo que te haga reír, platica con alguien; podrás ver que cuando regreses a tus actividades tendrás una mayor concentración.

Hábitos saludables a la hora de dormir (higiene del sueño)

Sabemos que muchas veces el trabajo y el estrés de la vida cotidiana alteran nuestros ciclos de sueño, lo que nos impide descansar y por lo tanto, **afectan nuestro desempeño**. La higiene del sueño se constituye por una serie de prácticas que nos ayudan a conciliar el sueño más rápido y a tener un descanso de calidad. A continuación, te presentamos algunos ejercicios que puedes hacer antes de irte a dormir, con ellos podrás asegurar un **buen descanso**.

Respiración consciente: La respiración nos ayuda a relajarnos, controlar nuestro cúmulo de estrés y promueve la conciliación de sueño y el descanso. Puedes consultar la parte “Respira” en este manual, en donde encontrarás diferentes técnicas de respiración que te ayudarán a descansar.

Estiramientos de cuello, brazos, espalda, cadera y cabeza: A lo largo del día acumulamos tensión en diferentes partes de nuestro cuerpo, como puede ser la cabeza, cuello, espalda y cadera, por lo que, realizar estiramientos nos ayudará a liberar la tensión, nos va a relajar y ayudará a descansar mejor. Puedes consultar la parte “Mueve tu cuerpo” de este manual, encontrarás diferentes ejercicios que, además de ayudarte a evitar el dolor, te ayudarán a relajar tu cuerpo y descansar mejor.



Evita el uso de pantallas: La computadora, el celular, las tabletas y la televisión suelen poner en alerta al sistema nervioso, por ello debemos evitar su uso al menos una hora antes de dormir, ya que, si nuestro cerebro se encuentra excitado, será más complicado conciliar el sueño.

Limita el contacto con información que pueda generar ansiedad: Escuchar o leer noticias que puedan generar preocupación antes de la hora de dormir (por ejemplo, noticias sobre guerras, conflictos, etc.) puede generarte ansiedad, y eso complica la conciliación del sueño.

Dormir en completa oscuridad: Cuando el sistema nervioso se expone a la luz, interpreta que es la hora de estar activo y no permite el descanso durante las horas de sueño.

Evita dejar la televisión o la radio encendida durante la noche: Algunas personas tienen el hábito de dormir con la televisión o radio encendidos, a modo de “arrullo”, lo cual limita el descanso, ya que el ruido constante excita al sistema nervioso.



Duerme de lado con una almohada pequeña entre las piernas: Esto le ayudará a tu columna vertebral a tener una postura adecuada mientras duermes, además evita la tensión muscular en la zona; por tanto, te permitirá tener un mejor descanso en el transcurso de la noche.

Toma un baño tibio antes de dormir: El baño promueve la relajación y con ello, contribuye a que tengas un mejor descanso durante la noche; no olvides esperar a que se seque tu cabello antes de acostarte.

Cena algo ligero: Preferentemente 2 horas antes de dormir; esto evitará malestares digestivos a lo largo de la noche y promoverá el descanso.

Escribe o narra un diario: Puedes dedicar unos minutos de la tarde o la noche a escribir o narrar en una nota de voz los sucesos importantes de la jornada; sobre todo en aquellos días en que se hayan tenido experiencias poco gratas. Esta actividad te servirá como una descarga emocional y te ayudará a limitar los pensamientos no funcionales así como la angustia y la ansiedad, mismas que pueden crear dificultades para conciliar el sueño.

Plática con alguien: Al igual que la actividad anterior, conversar sobre lo que te sucedió en el día, promueve una descarga emocional que te ayuda a limitar los pensamientos no funcionales, la angustia y la ansiedad, con ello te será más sencillo conciliar el sueño.

Evita los “5 minutitos más”: Muchas personas suelen posponer sus despertadores o alarmas por algunos minutos; lo cual es un hábito poco saludable, ya que, si despertamos y dormimos unos minutos más, nuestro sistema nervioso inicia un nuevo ciclo de sueño que, al verse interrumpido, genera una sensación de cansancio.

RECONOCE TU DOLOR FÍSICO

Identificar y atender el dolor forma también parte de nuestro autocuidado, ya que nos da la oportunidad de atender el daño actual o potencial, evitando que se agudice y limite nuestra movilidad.

Nuestras actividades cotidianas pueden generar dolor en diferentes partes de nuestro cuerpo, sobre todo aquellas que nos hacen permanecer en posturas inadecuadas durante tiempos prolongados. **Estar sentados durante mucho tiempo puede ocasionar dolor o lesiones en espalda, cuello y cadera;** usar la computadora puede ocasionar dolor o lesiones en las muñecas, cuello, hombros y espalda; usar los teléfonos móviles puede ocasionar dolor o lesiones en muñecas, dedos, manos, cuello y espalda; permanecer de pie puede ocasionar dolor o lesiones de pies, tobillos, rodilla o cadera; cargar objetos pesados de manera constante puede ocasionar dolor o lesiones en la espalda, columna vertebral, hombros y cuello.

ALGUNOS DATOS SOBRE EL DOLOR

- Cada persona lo experimenta de diferentes maneras y en diferentes niveles, por ello es importante respetar el dolor de cada persona
- El dolor puede causar miedo, ansiedad y depresión
- Cuando lo experimentamos, es necesario atenderlo de inmediato
- El ejercicio puede ayudar a disminuir o controlar el dolor



MUEVE TU CUERPO

Para mantener un buen estado de salud física es recomendable realizar mínimo **150 minutos** de actividad física aeróbica de intensidad moderada o bien **75 minutos** de actividad física vigorosa⁸ cada semana. Busca actividades que te permitan **disfrutar del ejercicio**, piensa en actividades que te guste realizar y que no representen un sobre esfuerzo para tu cuerpo; con cuidado **realiza ejercicios de estiramiento, calentamiento y movilidad** al inicio o final del día, y no olvides durante la jornada de trabajo, **mover tu cuerpo unos minutos cada 2 horas**, puedes levantarte de tu asiento y caminar unos minutos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA PREVENIR EL DOLOR

Ahora te presentamos algunos ejercicios que pueden ayudarte a prevenir el dolor; es recomendable que realices algunos de ellos al menos dos veces al día, llevando a cabo de 3 a 5 repeticiones por cada lado de tu cuerpo (izquierdo-derecho), en las que deberás mantener al menos 10 segundos cada movimiento.

IMPORTANTE: Si tienes alguna condición de salud que consideras te pondría en riesgo, como alguna afección cardíaca, hipertensión, enfermedad de la columna vertebral o de tus articulaciones, entre otras, pregunta y consulta previamente a tu profesional médico la pertinencia de realizar estos ejercicios. Si estos ejercicios aumentan tu dolor, es necesario que acudas con un profesional médico ortopedista o fisioterapeuta.

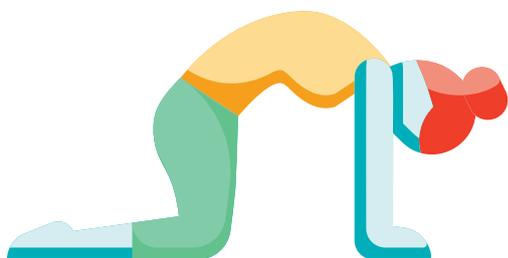
EJERCICIO 1



1. Coloca tus rodillas y palmas de las manos sobre una superficie plana como un tapete, colchoneta o cobija (no en la cama).
2. Arqueando la espalda en dirección al suelo, inhala profundamente por la nariz y exhala poco a poco por la boca.
3. Mantén la postura durante 10 segundos, inhala y exhala lentamente.
4. Cuando te sientas cómoda/o, añade los dedos de tus pies a la postura manteniendo las puntas sobre la superficie. Añade 10 segundos más mientras inhalas y exhalas.
5. Realiza de 3 a 5 repeticiones, llevando a cabo ambas posturas.

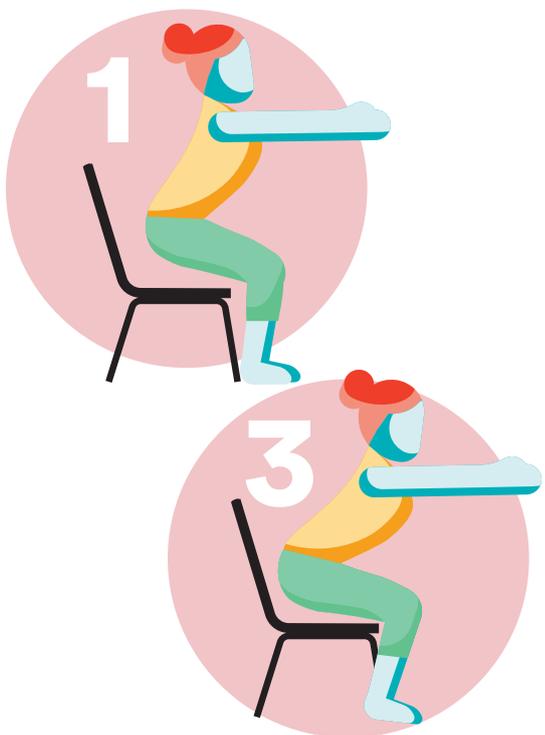
8. Organización Panamericana de la Salud (2012). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud
Disponible en: bit.ly/3r5NTrK

EJERCICIO 2



1. Coloca tus rodillas y palmas de las manos sobre una superficie plana como un tapete, colchoneta o cobija (no en la cama). El caso es que te sientas cómoda/o.
2. Arqueando la espalda en dirección al techo, inhala profundamente por la nariz y exhala poco a poco por la boca.
3. Colocando las puntas de los dedos de tus pies sobre la superficie sigue concentrándote en tu respiración.
4. Mantén la posición durante 10 segundos y luego descansa, llevando la curvatura de la espalda en dirección contraria, y permitiendo que el empeine de tus pies toque la superficie plana.
5. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 3



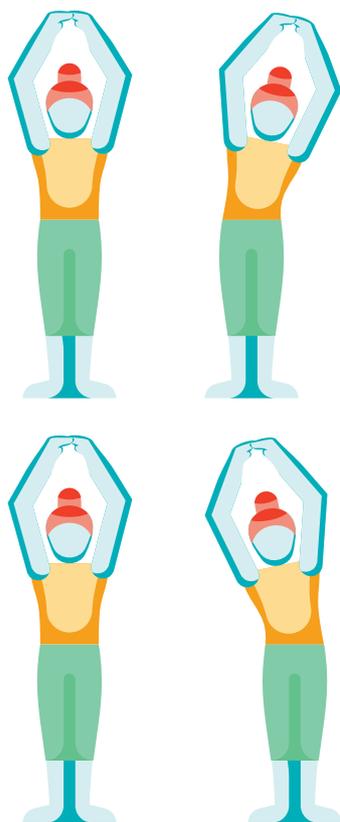
1. **Sin llegar a sentarte**, colócate frente a la silla dándole la espalda, tal y como lo muestra la imagen.
2. Abre tus piernas a la altura de tus hombros y lleva tus brazos estirados hacia el frente; inhala profundamente por la nariz
3. Exhala lentamente por la boca, mientras bajas el cuerpo suavemente hasta que la parte interna de tus rodillas toque la superficie de la silla.
4. Sostén esta posición por 10 segundos y vuelve a la primera postura.
5. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 4



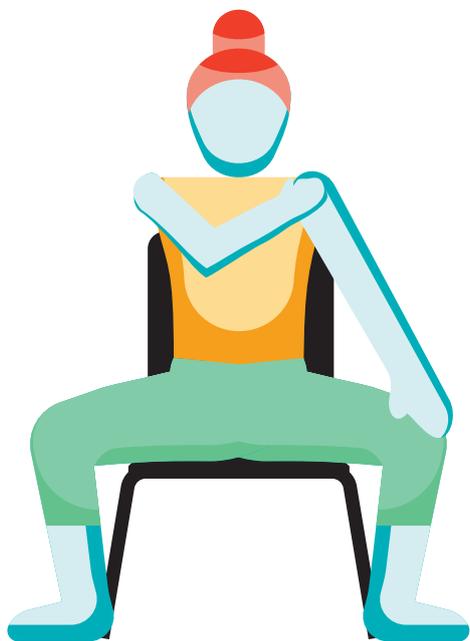
1. Siéntate sobre una silla sin llegar a tocar el respaldo; mantén tu espalda recta y coloca tus pies firmes sobre el suelo.
2. Estira tus brazos; acomoda tu mano derecha con la punta de los dedos en dirección al suelo y la mano izquierda con la punta de los dedos hacia el techo. Haz que las puntas de ambas manos se toquen por el lado de la palma, como muestra la imagen.
3. Mantén la postura durante 10 segundos mientras inhalas profundamente por la nariz y exhalas lentamente por la boca.
4. Descansa bajando los brazos y repite intercambiando la posición de los brazos.
5. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 5



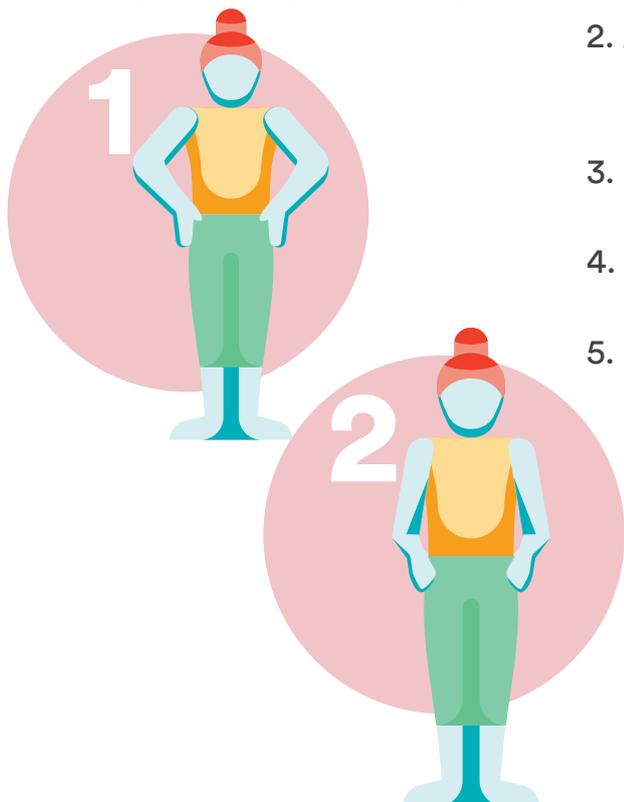
1. Ponte de pie, mantén tu espalda recta.
2. Entrelaza los dedos de tus manos con las palmas viendo hacia el techo.
3. Inhala profundamente por la nariz y sube tus manos hasta que queden sobre tu cabeza. Mantén los brazos estirados por el mayor tiempo que tu capacidad corporal te lo permita.
4. Mantén la posición y lentamente lleva tus brazos hacia la derecha exhalando por la boca por 5 segundos.
5. Inhala por la nariz y regresa tus brazos al centro; exhala por la boca mientras inclinas tus brazos hacia el lado izquierdo.
6. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 6



1. Siéntate sobre una silla sin llegar a tocar el respaldo; mantén tu espalda recta y coloca tus pies firmes sobre el suelo.
2. Coloca tu mano izquierda sobre tu rodilla izquierda y sitúa tu mano derecha sobre la parte izquierda de tu pecho, a la altura del corazón; en seguida gira tu cabeza en dirección contraria a la mano que se encuentra sobre el pecho y estira ligeramente el cuello hacia atrás.
3. Realiza de 2 a 3 respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca lentamente.
4. Intercambia la posición de tus brazos, esta vez la mano derecha se ubicará sobre la rodilla derecha y la mano izquierda sobre la parte derecha de tu pecho y realiza de 2 a 3 respiraciones profundas.
5. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 7



1. Colócate de pie, tratando de mantener una postura erguida.
2. Acomoda tus manos a cada lado de la cadera y lleva ambos codos hacia atrás al mismo tiempo; e inhala profundamente por la nariz.
3. Lleva tus codos a la postura inicial mientras inhalas lentamente por la boca.
4. Descansa por 5 segundos y regresa a la segunda posición.
5. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 8



1. Siéntate sobre una silla sin llegar a tocar el respaldo; mantén tu espalda recta y coloca tus pies firmes sobre el suelo.
2. Coloca la mano izquierda sobre tu espalda y trata de que la palma toque en medio de tus omoplatos, a modo que tu codo se sitúe por arriba de tu cabeza.
3. Con la mano derecha sostén el codo izquierdo, como se muestra en la imagen.
4. Realiza de 3 a 5 respiraciones profundas (inhaland por la nariz y exhalando por la boca), y descansa por 5 segundos e intercambia la postura de los brazos, lleva a cabo de 3 a 5 respiraciones profundas y vuelve a descansar.
5. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 9



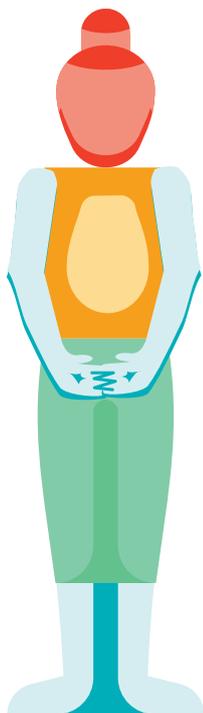
1. Siéntate sobre una silla sin llegar a tocar el respaldo; mantén tu espalda recta y coloca tus pies firmes sobre el suelo.
2. Cruza las rodillas colocando una sobre la otra.
3. Gira la cabeza y el tronco de tu cuerpo hacia atrás, como si intentaras ver lo que se encuentra por detrás de ti (siempre será sobre la lateralidad de la pierna que quede por encima de la otra).
4. Con la mano contraria sostén a la pierna que se encuentra arriba y con la otra mano sujeta el asiento de la silla.
5. Realiza 3 respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando lentamente por la boca.
6. Descansa durante 5 segundos deshaciendo la postura y realiza el mismo ejercicio intercambiando de pierna.
7. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 10



1. Colócate detrás de la silla, dejando un espacio equivalente a lo largo de tus brazos.
2. Tus piernas deben separarse hasta quedar un poco por fuera de la altura de tus hombros.
3. Coloca las palmas de tus manos sobre el respaldo de la silla y lleva tu cabeza en dirección al suelo sin despegar las palmas del respaldo.
4. Inhala por la nariz y exhala lentamente por la boca. Realiza de 3 a 5 respiraciones profundas en esta posición.
5. Reincorpórate y descansa durante 5 segundos
6. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 11



1. Ponte de pie, tratando de mantener una postura erguida.
2. Coloca los brazos detrás de tu espalda y entrelaza los dedos de la mano con las palmas mirando hacia afuera.
3. Estira ligeramente tus brazos, tirándolos hacia atrás durante 10 segundos, mientras tanto, realiza respiraciones profundas, inhala por la nariz y exhala por la boca.
4. Descansa y respira profundamente entre cada repetición.
5. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 12



1. Siéntate en una silla, encorvando ligeramente la espalda.
2. Respira profundamente mientras subes la pierna derecha sobre la izquierda, colocando el tobillo sobre la rodilla.
3. Con tu mano izquierda sostén el pie que está colocado sobre la rodilla, encorvando ligeramente la espalda. Mantén la posición y respira profundamente.
4. Repite el proceso con la pierna contraria y respira profundamente durante 10 segundos entre cada repetición.
5. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 13



1



3



4

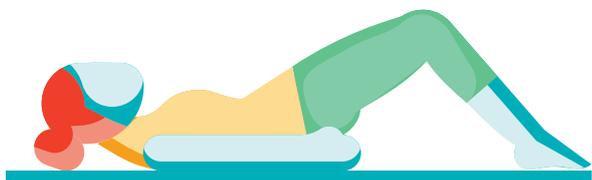
1. Siéntate en una silla, colocando la espalda recta.
2. Sube tu pierna derecha a la altura de los muslos.
3. Con la mano izquierda toma tu pie derecho y sostenlo a esa altura.
4. Con la mano derecha toma tu pantorrilla e intenta acercar tu pierna al pecho. Mientras tanto, respira profundamente.
5. Descansa bajando la pierna y realiza este proceso con la pierna contraria; respira profundamente durante 10 segundos entre cada repetición.
6. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 14



1. Siéntate en una silla con la espalda y las piernas rectas.
2. Con la mano izquierda toma tu cabeza para inclinarla ligeramente hacia la izquierda, haciendo una respiración profunda de 10 segundos (inhala por la nariz y exhala por la boca).
3. Baja tu mano izquierda y coloca tu cabeza en la posición inicial.
4. Toma tu cabeza con la mano derecha e inclínala ligeramente hacia la derecha, respirando durante 10 segundos.
5. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 15



1. Recuéstate sobre una superficie plana; de preferencia en el suelo (no en la cama), colocando debajo un tapete, colchoneta o cobija.
2. Encoge las piernas a una altura considerable y coloca los pies firmes sobre el suelo.
3. Respira profundamente y mantén tus manos y brazos rectos sobre el suelo.
4. Eleva el abdomen y glúteos como muestra la imagen.
5. Una vez teniendo el cuerpo elevado, haz una respiración profunda por 10 segundos, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
6. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 16



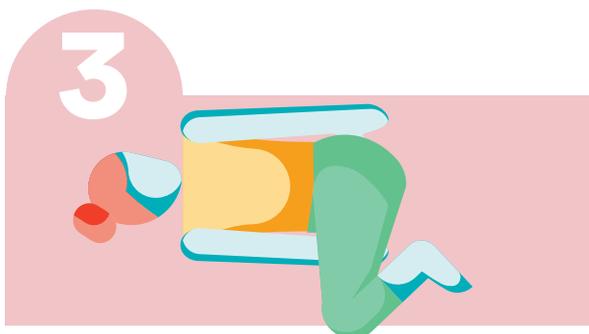
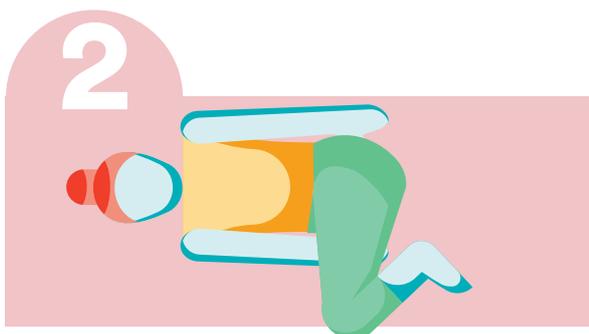
1. Siéntate en una silla colocando la espalda recta.
2. Realiza una respiración profunda y coloca ambas manos en la parte trasera de tu cabeza.
3. Agacha ligeramente tu cabeza durante 10 segundos y vuelve a la posición inicial.
4. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 17



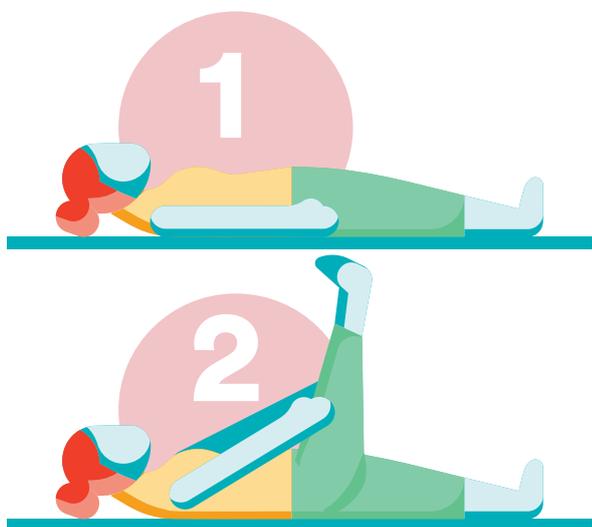
1. Siéntate en una silla colocando la espalda recta.
2. Con la mano derecha toma tu cabeza, y gírala en dirección al brazo que la sostiene; mientras tanto, mantén tu brazo izquierdo en reposo.
3. Baja ligeramente tu cabeza y realiza una respiración profunda cada vez que inclines la cabeza.
4. Realiza todos los pasos con el brazo izquierdo.
5. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 18



1. Recuéstate sobre una superficie plana; de preferencia en el suelo (no en la cama), colocando debajo un tapete, colchoneta o cobija.
2. Coloca el torso en posición recta, con las manos estiradas sobre el suelo a la altura de los hombros. Encoge las piernas y dóblalas hacia la derecha.
3. Gira la cabeza al lado contrario de tus piernas y respira profundamente durante 10 segundos.
4. Realiza todos los pasos girando tus piernas y cabeza en dirección contraria.

EJERCICIO 19



1. Recuéstate sobre una superficie plana; de preferencia en el suelo (no en la cama), colocando debajo un tapete, colchoneta o cobija.
2. Coloca el torso en posición recta, con ambas manos toma tu pierna derecha por detrás de la rodilla, y coloca la otra pierna de manera recta sobre el suelo sin moverla.
3. Sube la pierna derecha con la ayuda de tus manos en dirección a tu abdomen y realiza una respiración profunda durante 10 segundos.
4. Descansa bajando la pierna derecha, estira ambas piernas y realiza una nueva respiración profunda.
5. Repite el ejercicio de 3 a 5 veces con ambas piernas.

EJERCICIO 20



1. Recuéstate sobre una superficie plana; de preferencia en el suelo (no en la cama), colocando debajo un tapete, colchoneta o cobija.
2. Mantén el torso en posición recta, y coloca tu pie derecho en una liga para hacer ejercicio o una bufanda lo suficientemente larga.
3. Con la ayuda de tus manos, jala la liga o bufanda a la altura de tu pecho, de tal forma que tu pierna derecha quede completamente estirada.
4. En esa posición, realiza respiraciones profundas durante 10 segundos.
5. Realiza todos los pasos con la pierna izquierda.
6. Repite el ejercicio de 3 a 5 veces con ambas piernas.

EJERCICIO 21



1. Recuéstate sobre una superficie plana; de preferencia en el suelo (no en la cama), colocando debajo un tapete, colchoneta o cobija.
2. Coloca el torso en posición recta y encoge las piernas en dirección a tu pecho.
3. Con la ayuda de tus manos sostén tus piernas por debajo de la rodilla, de tal manera que queden pegadas a tu abdomen.
4. Realiza una respiración profunda durante 10 segundos.
5. Descansa estirando tu cuerpo.
6. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces.

EJERCICIO 22



1. Recuéstate sobre una superficie plana; de preferencia en el suelo (no en la cama), colocando debajo un tapete, colchoneta o cobija.
2. Encoge tu pierna derecha en dirección a tu pecho, de tal manera que quede pegada a tu abdomen, y deja la otra pierna recta sobre el suelo.
3. Con la ayuda de tus manos sostén tu pierna por debajo de la rodilla y realiza una respiración profunda de 10 segundos.
4. Descansa estirando tu cuerpo.
5. Realiza todos los pasos con la pierna izquierda.
6. Repite el ejercicio de 3 a 5 veces con ambas piernas.

A mover el cuerpo para
equilibrar la mente

MANEJA TU ESTRÉS

El estrés es una respuesta natural de los seres humanos ante situaciones de peligro o de una excesiva demanda del ambiente en el que nos encontramos; el estrés genera la producción de una hormona llamada cortisol que en altos niveles resulta tóxica para nuestro organismo; niveles bajos de estrés nos impulsan a realizar nuestras actividades cotidianas, mientras que los niveles altos producen una sobrecarga de tensión que altera nuestra salud. Aquí te presentamos algunas técnicas que te pueden ayudar a controlar tu estrés.

TÉCNICA “P.A.R.A.”

Puedes ver el vídeo de apoyo para realizar la técnica en: <https://youtu.be/xLIG6Uw7aYs>

El nombre de esta técnica lleva implícitas las acciones que deben realizarse (**P**ara, **A**naliza, **R**espira y **A**ctúa); se utiliza como medio de manejo de estrés, regulación emocional y control de episodios de ansiedad. Consiste en cuatro pasos:

- 1. Para:** Cuando consideres que la situación a la que te enfrentas se comienza a tornar incontrolable, **toma un momento y detén** todas las acciones que estés realizando, así como los pensamientos que estás teniendo.
- 2. Analiza:** Analiza la situación que se está presentando a partir de dos condiciones, la primera, referente a la propia situación; puedes realizar preguntas como: ¿qué está pasando?, ¿qué se espera de mí?, ¿qué condiciones puedo resolver y cuáles no? La segunda condición está en función de las sensaciones que se generan en tu cuerpo, se pueden realizar preguntas como: ¿esta situación, qué le hace sentir a mi cuerpo?, ¿hay algún lugar específico en mi cuerpo que está reaccionando? (las emociones no identificadas y no reguladas pueden generar tensión muscular, dolor de cabeza, dolor de estómago, temblores, mareos, etc).

El **análisis de la situación**, ayuda a que puedas regular tus emociones ante ella, mientras que el **análisis de las sensaciones** promueve el contacto contigo misma/o, facilitando la identificación de factores que pueden ponerte en riesgo.



- 3. Respira:** Como **medio de regulación**, puedes realizar respiraciones profundas, es decir, inhalar por la nariz, sostener unos segundos el aire y exhalar por la boca.
- 4. Actúa:** Como resultado de los pasos realizados, es altamente probable que ya **puedas enfocarte** en las acciones que puedes o debes realizar ante la situación que, en un inicio, parecía incontrolable.

TÉCNICA “TRES COSAS QUE PUEDO...”

Puedes ver el vídeo de apoyo para realizar la técnica en: <https://youtu.be/K6TH-Fmdo7U>

El objetivo de esta técnica es que la persona entre en contacto consigo misma y se pueda **enfocar en el aquí y ahora**; se utiliza ante procesos de ansiedad, dificultades en la concentración o resolución de problemas.

Esta técnica se lleva a cabo a partir de la realización de respiración consciente y el contacto con los cinco sentidos (tacto, olfato, gusto, vista y audición).

1. Realiza una respiración profunda (inhala por la nariz y exhala por la boca), e identifica “tres cosas que puedo **ver**”; menciónalas, puedes hacerlo en voz alta o en tu mente.
2. Realiza una respiración profunda, mientras identificas “tres cosas que puedo **sentir**”; menciónalas, puedes hacerlo en voz alta o en tu mente.
3. Realiza una respiración profunda, mientras identificas “tres cosas que puedo **escuchar**”; menciónalas, puedes hacerlo en voz alta o en tu mente.
4. Realiza una respiración profunda, mientras identificas “tres cosas que puedo **oler**”; menciónalas, puedes hacerlo en voz alta o en tu mente.
5. Realiza una respiración profunda, mientras identificas “tres cosas que puedo **saborear**”; menciónalas, puedes hacerlo en voz alta o en tu mente.



TÉCNICA “DIEZ COSAS QUE PUEDO VER”

Puedes ver el vídeo de apoyo para realizar la técnica en: <https://youtu.be/f4rHKJEAY30>

Esta técnica es muy parecida a la anterior, sin embargo, solo se enfoca en el sentido de la vista. Consideremos que, en ocasiones, los procesos de ansiedad nos pueden “llevar a otro lugar”, por ello, observar el entorno inmediato **promueve la concentración y el autocontrol**. Esta técnica implica la identificación de objetos que se encuentren en el campo visual de la persona; su objetivo es situar a la persona en el aquí y ahora:

1. Realiza una **respiración profunda**; inhala por la nariz, exhala por la boca.
2. **Identifica** un elemento de tu alrededor y menciona la frase: “yo veo (di el nombre del elemento observado)”, puedes hacerlo en voz alta o en tu mente.
3. Realiza una **nueva respiración profunda**.
4. **Identifica un segundo elemento** y menciona “yo veo (nombre del elemento)”.
5. **Continúa** el procedimiento hasta que hayas identificado y mencionado diez elementos diferentes, con tu mano, lleva el conteo de los elementos identificados y mencionados.

DIARIO

Escribe en una hoja o libreta todo aquello que necesites expresar, esto funcionará como **descarga emocional** y te ayudará a identificar algunos pensamientos, comportamientos o experiencias que puedas trabajar o compartir con otras personas para sentir alivio. Puedes hacer este ejercicio cada noche o bien, puedes hacerlo de manera ocasional, sobre todo en esos días en los que sientes que tuviste mucho estrés o experimentaste diferentes emociones que te inquietaron.



EL ABRAZO DE LA MARIPOSA⁹

Esta técnica consiste en una combinación de movimientos suaves y lentos, respiración, concentración, **liberación mental y conexión con las sensaciones del cuerpo**, para ello, debes realizar los siguientes pasos:

1. **Siéntate o acuéstate** cómodamente
2. Coloca las manos con las palmas de frente a tu rostro. **Pon tus brazos en forma de “X” y entrelaza tus pulgares**, formando con tus manos una figura de mariposa.
3. **Coloca** las manos (en figura de mariposa) sobre tu pecho; la punta del dedo medio de cada mano debe quedar bajo la clavícula, el resto de los dedos se encontrarán alineados en dirección a los hombros
4. **Cierra los ojos**, o si prefieres, puedes dejarlos semi cerrados (si es el caso, dirige tu mirada hacia la punta de tu nariz)
5. Comienza a mover las manos de manera alternada (sin separar los pulgares) simulando el aleteo de una mariposa, **dando pequeñas palmadas en el pecho** (mientras la mano derecha da la palmada, la izquierda permanecerá separada del pecho)
6. Mientras realizas las palmadas, inicia una serie de **respiraciones profundas** (Inhala por la nariz, exhala por la boca). Poco a poco, las respiraciones se irán regulando, volviéndose lentas y profundas. A la par, **irás liberando tensión muscular**.
7. Mientras realizas las palmadas y las respiraciones, es probable que se presenten algunas sensaciones o pensamientos (imágenes, recuerdos, sonidos, aromas, emociones), éstos no se deben reprimir, **válidalos sin juicios**, dejando que pasen o “fluyan”.
8. Una vez que se han validado las sensaciones, pensamientos, emociones o recuerdos, comienza a hacer más lentas las palmadas hasta cesarlas. Contando del 10 al 1 con respiraciones lentas, comienza a abrir los ojos y **céntrate en el aquí y ahora**.
9. **Termina el ejercicio validando y agradeciendo** a tu cuerpo y mente lo que te mostraron y permitieron sentir.

9. El Abrazo de la Mariposa fue originado y desarrollado por Lucina Artigas, durante el trabajo realizado en Acapulco, Guerrero (México), con los y las sobrevivientes del huracán Paulina en 1997. (Bello, C., 2022).
Disponibile en: bit.ly/3Pxq3i4

USA EL SANITARIO CUANDO ES NECESARIO

Cuando tengas necesidad fisiológica de ir al sanitario, **hazlo**, no esperes a “terminar lo que estás haciendo”; aguantar las ganas de orinar o defecar puede generar infecciones y otras alteraciones como estreñimiento y hemorroides.

Pon atención a tus excreciones: la orina color ámbar puede ser un signo de deshidratación grave, si observas sangre en tu orina, puedes tener una infección de vías urinarias o cálculos renales y si tu orina es oscura o de color naranja puede indicar que tu hígado no está funcionando bien; sobre todo si tus heces son claras, tienes la piel y ojos amarillos¹⁰.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO: SALUD EMOCIONAL Y MENTAL



La salud mental es el estado de bienestar que nos permite enfrentar los momentos de estrés, desarrollar nuestras habilidades y aprendizajes cotidianos (OMS, 2023)¹¹; también implica la identificación de nuestros pensamientos e ideas y la gestión adecuada de nuestras emociones (identificarlas y mantener un control sobre ellas).

CONTACTA CON TUS EMOCIONES

Cuando hablamos de emociones, debemos considerar que éstas son reacciones **psicofisiológicas**¹², es decir que algún evento que nos impacta psicológicamente (como recordar algo o a alguien, escuchar una canción, la voz de alguien especial o sentir el contacto de nuestras manos con algún objeto) nos genera una reacción en alguna o algunas partes del cuerpo. Por ejemplo, cuando nos enojamos podemos sentir un “nudo” en el estómago, cuando estamos tristes comenzamos a llorar y cuando reímos tenemos una sensación de relajación.

Todas las personas experimentamos emociones, ya que son procesos innatos, esto significa que nacemos con ellas. Las emociones básicas son ira o enojo, tristeza, miedo, alegría, sorpresa y disgusto. Cuando se mezclan estas emociones, dan resultado a los sentimientos; éstos suelen ser aprendidos y regulados por nuestros contextos e historias de vida, por lo que tenemos la oportunidad de modificarlos o bien, darles un nuevo significado.

Una manera sencilla de conocer nuestras emociones puede ser respondiendo las preguntas: **¿qué siento? ¿cómo lo siento? ¿en dónde lo siento? y ¿qué lo generó?**

DARLE UN NOMBRE A ALGO NOS PERMITE CONOCERLO

Preguntarnos **¿qué siento?** nos ayudará a nombrar y reconocer aquello que sentimos; con ello podemos darnos la oportunidad de identificar de qué manera esa emoción hace reaccionar a nuestro cuerpo. Debemos considerar las sensaciones o reacciones que

11. OMS (2023). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. (en red) disponible en bit.ly/3ECy3rC

12. Carlson, N. (2005). Fisiología de la conducta. Madrid: Pearson.

desatan las emociones en nosotras y nosotros; por ejemplo, es posible que cuando experimentas enojo, comiences a apretar tus puños, o cuando te sientes triste y lloras, puede ser que te tiemble la mandíbula.

Si logras identificar cómo y en qué parte de tu cuerpo se reflejan tus emociones, tendrás la oportunidad de manejarlas, por ejemplo, cuando te enfrentas a alguna situación que te genera enojo y comienzas a apretar tus puños, quizá resulte más sencillo controlar a tus puños que al enojo en sí mismo; si logras controlar tu reacción física es más sencillo que logres manejar tus emociones.

Del mismo modo, identificar aquellas situaciones que provocan en ti algunas emociones o sentimientos, te ayudará a conocer bajo qué circunstancias los experimentas y probablemente, esto te permita regular de manera consciente las situaciones desencadenantes.

Para contactar y manejar nuestras emociones, podríamos escribir en un cuaderno las emociones que conocemos, **cómo y en qué parte** del cuerpo las sentimos y bajo qué circunstancias las experimentamos (**pregúntate ¿qué las genera?**). Esta acción nos permitirá conocer más a nuestras emociones y dará la oportunidad de manejarlas un poco más.

CONTACTA CON TUS EMOCIONES Y RECUERDA

- ✓ Identificar nuestras reacciones ante las emociones, nos da la oportunidad de manejarlas.
- ✓ Algunas emociones como el enojo, el miedo y la tristeza suelen ser reconocidas como negativas, lo que hace que no las expresemos; esto puede traer consecuencias a nuestro estado de salud.
- ✓ La emoción del miedo nos pone a salvo de los peligros.
- ✓ El enojo nos ayuda a establecer límites y a identificar aquellas situaciones que no nos hacen sentir en comodidad.
- ✓ La tristeza nos ayuda a identificar las cosas que nos lastiman y a partir de esa identificación, podemos expresarlas y modificarlas.

PLAN DE SEGURIDAD PARA CRISIS EMOCIONALES

En ocasiones, a pesar de reconocer y saber manejar nuestras emociones, podemos enfrentar situaciones inesperadas que generan una crisis emocional, que se caracteriza por la desorganización de emociones, pensamientos, y la incapacidad para manejar la situación que vivimos.

Podemos crear un **plan de seguridad para crisis emocionales**, su propósito es promover conciencia sobre la situación que enfrentamos e identificar alternativas para actuar y disminuir los riesgos que podríamos experimentar.

Te presentamos los siete pasos básicos para crear tu plan de seguridad.

1. Identifica los síntomas de alarma: Considera situaciones que te indiquen que estás entrando a un estado emocional bajo y de riesgo; cada persona tiene sus propios síntomas y situaciones, algunos de estos pueden ser: no querer ir al trabajo o a la escuela, no desear la compañía de otras personas, tener pensamientos en los que no te tratas bien: “*no sirvo para nada*”, “*nadie me quiere*” o tener algunas imágenes que llegan a tu cabeza sobre situaciones que has experimentado antes. Hazte estas preguntas:

¿qué experimentas cuando empiezas a tener una crisis? ¿en qué parte del cuerpo lo sientes? ¿cómo se siente?

2. Estrategias internas (lo que puedes hacer por ti misma/o): Durante la crisis, debemos dejar pasar el tiempo de impulso; por ejemplo, realizando actividades que nos ayuden a salir del círculo de pensamiento que nos puede poner en riesgo. Haz una lista de acciones que te pueden mantener a salvo; pueden ser cosas sencillas y que disfrutes hacer, como escuchar música, leer, pasear a tu mascota, hacer ejercicio o bailar.

También puedes realizar otras acciones como:

- **Ejercicios de respiración:** inhala despacio contando del número uno al tres, manteniendo toda tu atención en la forma en como entra el aire, sostén un momento y exhala por la boca.

- **Cambios de temperatura en tu cuerpo:** puedes lavar cara, manos y cuello con agua lo más fría posible; o tomar un hielo y pasarlo por tu nuca y cuello; darte una ducha con agua templada o lo más fría que soportes.
 - **Cambiar de escenario:** salir del lugar en donde te encuentras, de preferencia hacia un lugar en donde el aire circule.
 - **Nombrar y describir** objetos que estás viendo o escuchando, ¿cuál es su color, textura, función, tamaño?
3. **Mantener un espacio seguro:** Es importante tener un espacio seguro, en el cual no haya objetos con los que puedas dañarte (medicamentos, objetos punzocortantes, alcohol, sustancias ilícitas), puedes también identificar a personas cuya compañía debas evitar (personas que te puedan conducir a situaciones de riesgo).
 4. **Razones para vivir:** Cuando enfrentamos una crisis, nuestras emociones pueden estar desbordadas, por lo que puedes escribir tus razones para vivir, aquello que te hace feliz, las personas a quienes quieres, todo aquello que resulta importante en tu vida.
 5. **Personas que te pueden apoyar (redes de acompañamiento y apoyo):** Haz una lista de personas que puedes contactar, que te guste estar con ellas y que puedan acompañarte cuando te sientas mal. Es importante que les avises que forman parte de tu lista de apoyo, así sabrán que si las llamas, tal vez sea para buscar su amparo y/o apoyo. También puedes incluir en tu lista, algunos lugares a los que puedas ir, como una casa, cafetería o parque.
 6. **Personas a las que llamar para pedir ayuda (agenda de emergencia):** Crea una agenda con los nombres y teléfonos de las personas a quienes puedes llamar cuando necesites ayuda inmediata (familiares, amistades, personas de confianza). Habla previamente con estas personas, comparte con ellas tus estrategias internas para que te ayuden a utilizarlas cuando sea necesario.
 7. **Ayuda profesional:** Si estás en una situación de crisis, hay ayuda profesional disponible. Si tienes a una persona profesional de la salud mental que te acompaña (psicoterapeuta o psiquiatra), añádele como contacto de emergencia; también hay líneas telefónicas de ayuda y números de emergencia. A continuación, se proporcionan algunos de ellos¹³.

13. Se verificó que las líneas se encuentran activas el 8 de agosto 2023.

LÍNEAS DE EMERGENCIA

Consejería SAPTEL (Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono) ofrece servicio de terapia psicológica gratuita.
55 5259 8121

Línea de Ayuda LOCATEL Ofrece atención psicológica gratuita por teléfono, apoyo en contingencias y casos de desastres.
555 658 1111

Vivitel Salud Mental Servicio de atención psicológica gratuita vía telefónica, los psicólogos que la atienden se especializan en brindar intervención en crisis y orientar acerca de la prevención del suicidio.
800 232 8432

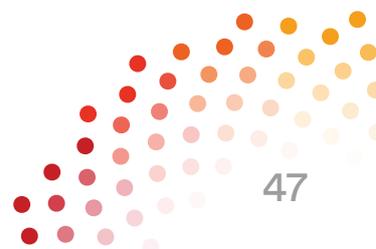
Call Center UNAM Servicio psicológico gratuito donde especialistas atienden de manera breve y directa a quienes están pasando por una crisis o un momento difícil.
55 5025 0855

Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Urgencias de salud mental para personal de salud y primeros respondientes.
55 5487 4278

Instituto Nacional de Psiquiatría Urgencias de salud mental para personal de salud y primeros respondientes.
800 953 1705

Clínica de Emergencias Mentales para el Adolescente (EMA) Unidad de atención de crisis y suicidio para jóvenes del estado de Chiapas.
961 236 7238
961 236 7239
961 236 7240

Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria Público en general, atención en violencia; riesgo suicida, violencias.
800 0044 800



AUTORRECONOCIMIENTO

El autorreconocimiento, hace referencia a la posibilidad de reconocer nuestras características principales, habilidades y logros que hemos obtenido a lo largo de nuestra vida; reconocernos es una manera de contactar con quienes somos e identificar áreas de oportunidad. Te mostraremos algunas actividades que te permitirán reconocerte y conciliar contigo misma/mismo.

AUTORRETRATO



1. Realiza un dibujo de ti misma/mismo.
2. Una vez que tengas listo tu autorretrato, realiza un listado de las características físicas y emocionales que te parezcan más importantes.
3. En el dibujo señala tus características en el lugar en el que se alojan; por ejemplo, si nuestra característica es tener buena escucha, la señalamos en el oído de nuestro autorretrato.
4. Observa tu dibujo y analiza si consideras importante cambiar alguna de las características que señalaste, esto nos permite identificar nuestras **áreas de oportunidad**.

RECONOCIMIENTO DE LOGROS

En ocasiones puede resultar complicado identificar nuestros logros, ya que tendemos a considerar como tales, solo aquellos procesos “muy grandes” o “especiales” y que conlleven el reconocimiento de terceras personas (por ejemplo, obtener un premio Nobel, una medalla olímpica o un premio “Óscar”); esto nos hace minimizar los logros cotidianos como concluir una actividad, levantarte de la cama aun sin ganas de hacerlo, o tomar tus alimentos en un horario planificado. Para reconocerlos puedes hacer una lista que te ayude a recordar todos esos **logros diarios** que usualmente pasan desapercibidos.

1. En una libreta o en tu teléfono celular (block de notas), registra cada noche, al menos tres logros obtenidos a lo largo del día; puedes también hacerlo en el momento que el logro haya sucedido.
2. Una vez que tengas tu lista de logros, obsérvala y date cuenta de que hiciste un gran trabajo en este día.
3. Si dejaste alguna actividad pendiente, el día siguiente podrás realizarla.

RECONÓCETE Y RECUERDA

- Reconocernos, nos ayuda a **seguir adelante**.
- A lo largo de tu vida **has hecho las cosas bien**, recuerda que incluso aquellas que consideres no han sido las mejores, las puedes cambiar; por ello las llamamos **áreas de oportunidad**.
- En la medida en que nosotras y nosotros reconozcamos nuestras características positivas, permitiremos a las demás personas que lo hagan también.
- La autocrítica es positiva, siempre y cuando no sea un factor limitante en nuestro camino.

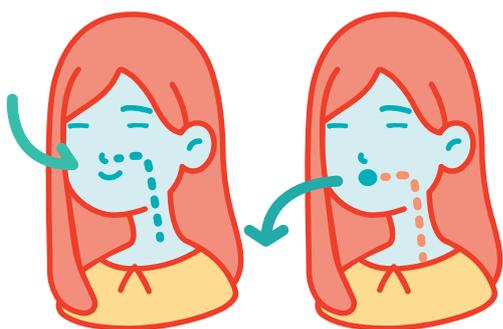
Hiciste lo que **pudiste**
con lo que **tuviste**

RESPIRA

La respiración puede ser una gran aliada para nuestra salud mental si se realiza de manera consciente; respirar ayuda a regular las funciones de nuestro cuerpo, tales como la tensión arterial, los latidos de nuestro corazón, nuestra atención y concentración. En este apartado, describiremos varias técnicas de respiración que puedes realizar durante tus actividades cotidianas; te llevarán poco tiempo y pueden ayudarte para controlar el estrés y la ansiedad.

Encontrarás además de las descripciones de las técnicas pequeños videos en los que se muestra cómo realizarlas.

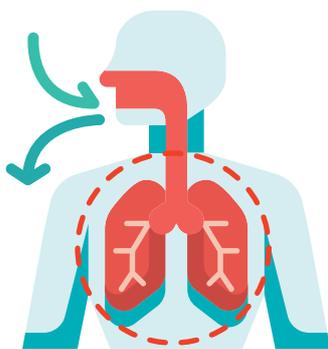
Respiración profunda



Puedes ver el vídeo de apoyo para realizar la técnica en: <https://youtu.be/hcgjRwWgAKE>

1. Colócate en una posición cómoda, evita cruzar piernas y brazos.
2. Si te es posible cierra tus ojos suavemente.
3. Inhala por tu nariz.
4. Sostén el aire durante al menos cinco segundos, si puedes sostenerlo más tiempo, hazlo.
5. Exhala por tu boca.
6. Repite el procedimiento las veces que sea necesario.

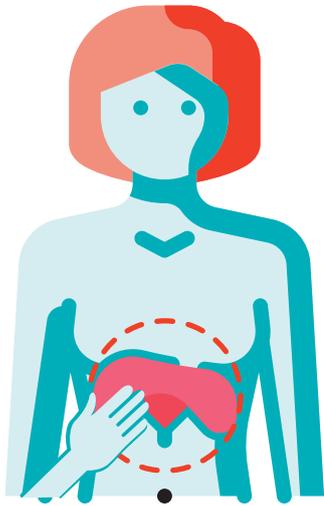
Respiración torácica



Puedes ver el vídeo de apoyo para realizar la técnica en: <https://youtu.be/Zcad15UIMEo>

1. Colócate en una posición cómoda, evita cruzar piernas y brazos.
2. Si te es posible cierra tus ojos suavemente.
1. Inhala profundamente por tu nariz; mientras lo haces, asegúrate de que tu pecho “se infle”, de tal forma que sientas que tus costillas se abren ligeramente.
3. Sostén el aire en tu pecho durante al menos cinco segundos, si puedes sostenerlo más tiempo, hazlo.
4. Exhala “saca el aire” por tu boca.
5. Repite el procedimiento las veces que sea necesario.

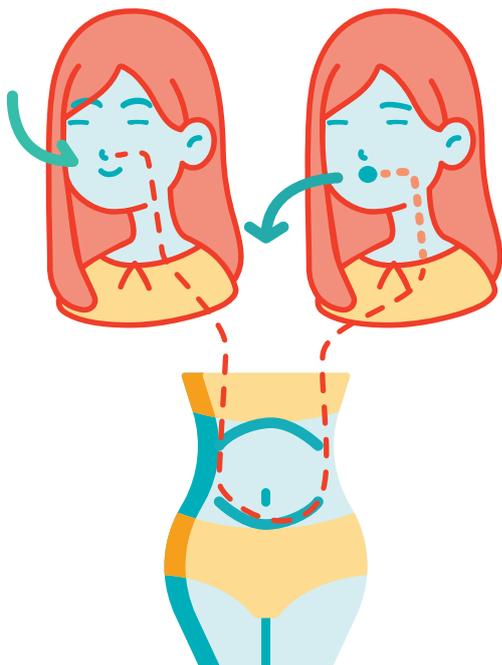
Respiración diafragmática



Puedes ver el vídeo de apoyo para realizar la técnica en: <https://youtu.be/-PQJaM2HcQM>

1. Colócate en una posición cómoda, evita cruzar piernas y brazos.
2. Si te es posible, cierra tus ojos suavemente.
3. Coloca tus manos sobre tu estómago; justo debajo de las costillas.
4. Inhala profundamente por tu nariz; mientras lo haces, asegúrate de que tu estómago “se infle”.
5. Sostén el aire durante al menos cinco segundos; si puedes sostenerlo más tiempo, hazlo.
6. Exhala lentamente por tu boca.
7. Repite el procedimiento las veces que sea necesario.

Respiración diafragmática levantando las cejas



Puedes ver el vídeo de apoyo para realizar la técnica en: https://youtu.be/13wC_DGjLVc

Esta técnica ayuda a oxigenar nuestro cerebro, por lo que te permitirá tener una mayor atención y concentración.

1. Colócate en una posición cómoda, evita cruzar piernas y brazos.
2. Si te es posible, cierra tus ojos suavemente.
3. Coloca tus manos sobre tu estómago; justo debajo de las costillas.
4. Inhala profundamente por tu nariz; **mientras lo haces levanta tus cejas** y asegúrate de que tu estómago “se infle”.
5. Sostén el aire durante al menos cinco segundos, si puedes sostenerlo más tiempo, hazlo.
6. Exhala lentamente por tu boca, relajando tus cejas.
7. Repite el procedimiento las veces que sea necesario.

Respiración en caracol

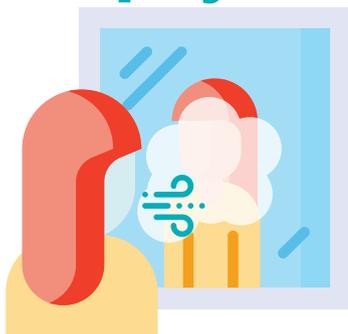


Puedes ver el vídeo de apoyo para realizar la técnica en: https://youtu.be/n0W94uw9X_g

Esta técnica permite realizar 12 respiraciones profundas en secuencia, es decir, una seguida de la otra, utilizando como apoyo los dedos de la mano.

1. Identifica las partes en las que los dedos de tu mano se dividen, estas se denominan falange (parte alta), falangina (parte media) y falangeta (parte baja).
2. Con tu dedo pulgar señala la falange (división superior) del dedo meñique y realiza una respiración profunda; inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
3. Ahora tu dedo pulgar señalará la falangina (división media) de tu dedo meñique; realiza una respiración profunda.
4. Con tu pulgar, señala la falangeta (división inferior) de tu dedo meñique, realiza una respiración profunda
5. El orden de señalamiento continúa así: falange dedo anular, falange dedo medio, falange dedo índice, falangina dedo índice, falangeta dedo índice, falangeta dedo medio, falangeta dedo anular, falangina dedo anular, terminando en la falangina del dedo medio.
6. Te darás cuenta de que, al señalar las diferentes partes de tus dedos, se traza una especie de caracol, de ahí el nombre de la técnica.

Respiración de aliento “empañando un espejo”



Puedes ver el vídeo de apoyo para realizar la técnica en: <https://youtu.be/N0xKszDFpA0>

1. Colócate en una posición cómoda, evita cruzar piernas y brazos.
2. Inhala profundamente por tu nariz.
3. Sostén el aire durante al menos cinco segundos, si puedes sostenerlo más tiempo, hazlo.
4. Exhala lentamente por tu boca, sacando el aliento como cuando empañamos un espejo.
5. Repite el procedimiento al menos tres veces.



Puedes ver el vídeo de apoyo para realizar la técnica en: <https://youtu.be/vCPAkM-wwTo>

Respiración “apagando una vela”

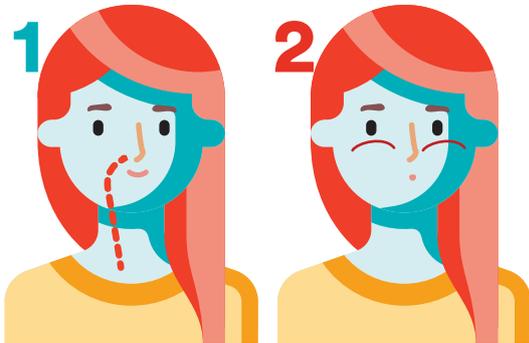


1. Colócate en una posición cómoda, evita cruzar piernas y brazos.
2. Inhala profundamente por tu nariz.
3. Sostén el aire durante al menos cinco segundos, si logras sostenerlo más tiempo, hazlo.
4. Exhala lentamente por tu boca, mientras imaginas que tienes frente a ti una vela y solo quieres mover la flama y no apagar la vela; si lo deseas puedes usar una vela real (con mucha precaución para evitar accidentes o quemaduras).
5. Repite el procedimiento al menos tres veces. Atención: si lo haces con una vela real, asegúrate que el entorno es seguro y que no hay sustancias ni objetos inflamables.



Puedes ver el vídeo de apoyo para realizar la técnica en: <https://youtu.be/vLgGHgX-BnM>

Respiración por mitades



Esta técnica promueve una sensación de relajación y tranquilidad inmediata.

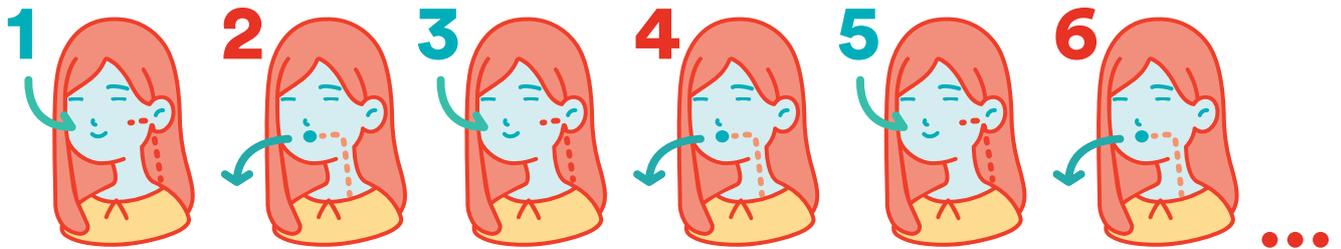
1. Realiza una inhalación profunda por la nariz.
2. Sostén el aire por un momento.
3. Exhala la mitad del aire que se inhaló.
4. Sostén la otra mitad del aire por un momento.
5. Exhala la mitad del aire que quedó.
6. Inhala solo la mitad del aire que usualmente podrías inhalar.
7. Respirar de manera normal.



Puedes ver el vídeo de apoyo para realizar la técnica en: <https://youtu.be/Wk8QWQwb0MM>

Respiración contando

Esta técnica consiste en realizar un conteo lento del 1 al 10, en el que en los números “nones” (1,3,5,7,9) se realiza una inhalación profunda por la nariz y en los números “pares” (2,4,6,8,10) se realiza una exhalación (soltar el aire por la boca).



Puedes ver el vídeo de apoyo para realizar la técnica en: <https://youtu.be/hJ6kWsWmltY>

Bostezo energético

Esta técnica consiste en una respiración en forma de bostezo, que libera tensión que puede acumularse en la garganta, la mandíbula y los músculos del cuello, para realizarla se llevan a cabo los siguientes pasos:

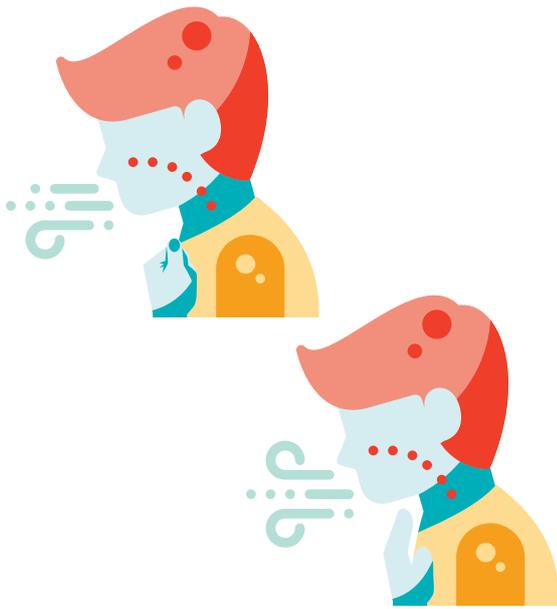


1. Abre la boca simulando un bostezo y toma aire.
2. Con la boca abierta, comienza a dar un masaje en el área de la mandíbula (justo en donde se juntan la parte inferior y superior de esta); con las yemas de los dedos realiza movimientos suaves de forma circular y de inmediato cierra la boca.
3. Con la boca un poco abierta y sin parar el masaje, exhala.
4. Continuando con los masajes, comienza a inhalar por la nariz y exhalar por la boca.

Se recomienda realizar de cinco a siete respiraciones continuas (inhalar y exhalar) para liberar la tensión y permitir que el aire llegue al diafragma, lo cual promueve una sensación de relajación y bienestar. Esta técnica puede utilizarse en casos de insomnio ya que, al promover la relajación, reduce la producción de la hormona del estrés, misma que genera un estado de alerta permanente.

Respiración con el puño de las manos (tensión-descarga-relajación)

Esta técnica consiste en generar tensión y relajación muscular, a la vez que se respira profundamente; cuando se genera tensión muscular de manera deliberada se logra una sensación de relajación inmediata.



1. Inhala profundamente por la nariz, de manera simultánea cierra el puño de la mano derecha con mucha fuerza; al cerrar el puño se generará tensión en la mano, brazo, hombro, cuello y espalda alta.
2. Sostén el aire inhalado entre cinco y diez segundos y mantén el puño cerrado.
3. Exhala por la boca, de manera simultánea abre el puño, liberando la tensión en los dedos de la mano, el brazo, hombro, cuello y espalda alta.
4. Repite el ejercicio cinco veces seguidas con la mano derecha y cinco veces con la mano izquierda.

Respiración y meditación

Esta técnica promueve la concentración, a partir de la respiración, para ello se realizan los siguientes pasos:



1. Siéntate cómodamente con la espalda recta y cierra los ojos.
2. Respira lenta y profundamente; inhala por la nariz y exhala por la boca.
3. Despeja tu mente de pensamientos e imágenes, concéntrate únicamente en la respiración; cuenta del 1 al 10, inhala durante los números nones (1,3,5,7,9) y exhala durante los números pares (2,4,6,8,10).
4. Si durante el tiempo que se realizan las respiraciones, llegan pensamientos o

imágenes que te distraigan, concéntrate nuevamente en la respiración e inicia el conteo desde el número 1; el ejercicio termina cuando se logre llegar al número 10 respirando sin distracciones.

A partir de esta actividad, se puede identificar lo sencillo que resulta distraerse, así como la oportunidad de promover nuestra propia concentración de manera consciente. Se sugiere aplicar la técnica cuando se identifique la sensación de “saturación mental”, es decir, cuando los pensamientos o imágenes sean demasiados y te distraigan constantemente.

Relajación “pies a cabeza” mediante guion de instrucciones

Esta técnica consiste en realizar una relajación consciente mediante instrucciones de una tercera persona, en esta liga encontrarás el audio de un guion para mujeres y uno para hombres; cuando lo consideres necesario, escúchalo y sigue las instrucciones. Para llevar a cabo esta actividad te hacemos las siguientes recomendaciones:



Audio para mujeres:
<https://youtu.be/Ez0k26q5vOg>

Audio para hombres:
https://youtu.be/z-_rcU_RfQg

1. Tener tiempo suficiente, ya que, esta actividad te llevará alrededor de 20 minutos.
2. Busca un lugar seguro y tranquilo, de preferencia apartado o privado para evitar interrupciones; pon tu celular en modo silencioso.
3. Siéntate en una posición cómoda, de preferencia en un asiento con respaldo.
4. No cruces brazos ni piernas; pon tus pies firmes sobre el suelo.
5. Si tienes alguna prenda o accesorio que creas puede distraerte o apretarte, como: anillos, reloj, mascada, cinturón, zapatos u otros, te recomendamos retirarles durante esta actividad.
6. Si es posible, ten cerca de ti tu bebida favorita, debido a que al finalizar es probable que sientas un poco de sed.

VIVE TUS DUELOS

Una parte importante de nuestra salud mental se relaciona con las habilidades de afrontamiento con las que contamos, es decir, los pensamientos y las conductas que nos permiten manejar situaciones difíciles, como puede ser un duelo.

El duelo se caracteriza por ser un conjunto de sentimientos, pensamientos, estados de ánimo, comportamientos y reacciones fisiológicas que experimentamos cuando perdemos algo importante; cuando la pérdida que enfrentamos es radical y definitiva como la muerte, es posible que sintamos que no podemos superar la situación, pero recuerda que es posible seguir adelante y encontrarle sentido a las pérdidas que afrontamos.

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA AFRONTAR TU DUELO

- Permítete vivir tu duelo, date permiso de ser vulnerable.
- Abre tu corazón al dolor y expresa las emociones que surjan.
- Recorrer el camino del duelo requiere tiempo, habrá pausas y recaídas.
- No interrumpas tu conexión con las demás personas.
- No dudes en tomar un descanso y en divertirte de vez en cuando, mereces ser feliz.
- Confía en tus recursos personales, recuerda cómo afrontaste situaciones anteriores.
- No descuides tu salud.
- Acepta lo irreversible de la pérdida, la muerte siempre llega en un mal momento.
- Compartir el dolor te ayuda a sanar, habla con otras personas sobre tu experiencia.

SABER QUÉ DECIR

Cuando las personas fallecen, existe una necesidad de decir algo y tener una opinión al respecto; sabemos que todas estas frases tienen la mejor intención, pero la mayoría de las veces no ayudan ni posibilitan la correcta transición del proceso. Es importante saber qué decir y qué no decir frente a personas dolientes; recuerda que, también se puede acompañar al doliente desde el silencio.

Cuando alguien fallece¹⁴

Puedes decir

Lo siento mucho
Lamento tu pérdida
Te quiero y estoy aquí para ti
Cuenta con mi apoyo
No tengo palabras para explicar lo que siento

Evita decir

Sé fuerte
Échale ganas
No llores, así no podrá descansar en paz
El tiempo lo cura todo
No estés triste
Ya está en un lugar mejor

El amor siempre será más grande que el dolor

Eres capaz de hacerlo todo, pero no tienes que hacerlo solo/a

Más vale llorar mucho durante un tiempo, que toda la vida a cuentagotas

14. Neimeyer, Robert A. (2012). Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo. México: Booket.

CONTACTA CON TU RESILIENCIA

La Resiliencia es la capacidad que tenemos para asumir con flexibilidad las situaciones adversas a las que nos enfrentamos, sobreponiéndonos a ellas; además nos permite aprender nuevas habilidades, pensamientos y maneras de resolver problemas a partir de las experiencias vividas.

ALGUNOS ASPECTOS IMPORTANTES SOBRE LA RESILIENCIA

- ✓ Se desarrolla a partir de las experiencias adversas a las que nos enfrentamos.
- ✓ Promueve aprendizajes, nuevas habilidades y formas diferentes de significar las situaciones por las que estamos pasando.
- ✓ Refuerza los recursos y fortalezas con las que contamos.
- ✓ Ofrece nuevas oportunidades de afrontamiento ante situaciones que debemos resolver.

PARA CONTACTAR E IDENTIFICAR TU CAPACIDAD RESILIENTE:

- ✓ Recuerda alguna situación complicada que hayas vivido.
- ✓ Identifica aquellas situaciones que, en un inicio creíste que era muy difícil superar y recuerda ¿por qué lo creías así?
- ✓ Evoca aquellas acciones que tomaste cuando superaste la situación que experimentaste.
- ✓ Identifica los aprendizajes adquiridos en aquellos momentos y reflexiona sobre cómo los has implementado en tu vida.
- ✓ A partir de esta identificación, podrás reconocer tus características personales, tu capacidad y las fortalezas con las que cuentas para resolver las situaciones que se presenten en tu vida; todas ellas son parte de tu capacidad resiliente.



ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO: SALUD SOCIAL E INTERACCIONES



Cuando hablamos de salud social¹⁵ nos referimos al bienestar relacionado con las demás personas; considera la adaptación a los retos de nuestro entorno, interacciones satisfactorias con otras personas, nuestra habilidad para promover cambios, pedir ayuda y establecer límites claros.

GESTIONA TUS ACTIVIDADES Y HORARIOS

Planifica los tiempos dedicados a realizar actividades primordiales: Generalmente priorizamos las actividades enfocadas en nuestros objetivos inmediatos, limitando el tiempo dedicado a nuestras necesidades básicas: alimentación, sueño y descanso. Debemos recordar que realizar estas necesidades básicas de manera consciente y planificada promoverá el mantenimiento de nuestro estado de salud por lo que, debemos tener horarios dispuestos para cada una de estas. Es importante que, en nuestras planeaciones diarias, reservemos espacios para tomar nuestros alimentos, para relajarnos, descansar y que respetemos nuestros horarios nocturnos de sueño.

Planifica tus actividades en una agenda o calendario: Esto permitirá que identifiquemos nuestras actividades gráficamente, de acuerdo con fechas de entrega o prioridad; así podremos disminuir nuestros niveles de ansiedad, limitaremos la procrastinación (dejar todo al último) y tendremos la oportunidad de planear momentos de esparcimiento.

Delega responsabilidades a las demás personas: No es necesario que realicemos o supervisemos todas las actividades que realizan las personas a nuestro alrededor (hijas e hijos, compañeros o compañeras sentimentales, colaboradoras o colaboradores de trabajo), si otorgamos a las personas la autonomía para realizar sus propias actividades, promoveremos la responsabilidad en ellas y podremos disfrutar de tiempo libre.

Guía o enseña a las demás personas cómo realizar sus actividades específicas: La guía en la realización de actividades para las demás personas, promoverá su responsabilidad y autonomía. Además,

permitirá que contemos con tiempo libre y tengamos la oportunidad de realizar actividades propias, como ejercitarnos, leer un libro y lo más importante, descansar.

A MANERA DE CONCLUSIÓN

Ahora que conoces y cuentas con todas estas herramientas, aplícalas en tu beneficio, no olvides que el autocuidado es fundamental para que tengamos una mejor calidad de vida y alcancemos un estado de bienestar que nos permita vivir de manera más plena.

MATERIAL ADICIONAL

Escanea este código dónde podrás encontrar material complementario a este manual, se trata de algunos carteles descargables con mensajes que te pueden acompañar en tu proceso de autocuidado.



BIBLIOGRAFÍA

1. **Carlson, N. (2005).** Fisiología de la conducta. Madrid: Pearson.
2. **Iniciativa Spotlight México,** Manual de apoyo psicosocial para personal de fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidios /delitos de violencia basada en género, en el marco de la pandemia por COVID-19. Material de apoyo. Disponible en: <https://bit.ly/3KRdVpA>
3. **Mayo clinic (2023).** Color de la orina. Disponible en: mayocl.in/3LjmERr
4. **Mann, T., Tomiyama, A., Westling, E., Lew, A., Samuels, B. y Chatman, J. (2007).** La búsqueda de medicare de tratamientos efectivos para la obesidad: las dietas no son la respuesta. Revista Psicólogo estadounidense No.62 (3), 220-233. Asociación Americana de Psicología. Disponible en: <https://bit.ly/47DMGIR>
5. **Neimeyer, Robert A. (2012).** Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo. México: Booket.
6. **Orbach, S. (2002).** Guía para una alimentación intuitiva. Disponible en: <https://bit.ly/3EbG1qt>
7. **OMS (2023).** ¿Cómo define la OMS la salud?. Disponible en: <https://bit.ly/3souHWF>
8. **OMS (2023).** Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. Disponible en: <https://bit.ly/3ECy3rC>
9. **Organización Panamericana de la Salud (2012).** Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Disponible en: <https://bit.ly/3r5NTrK>
10. **Secretaría de salud (2016).** ¿Sabes por qué es importante consumir agua?. Disponible en: <https://bit.ly/3qHaNWA>
11. **Tribole, E y Resch, E. (2003).** Intuitive eating a revolutionary program that Works. New York: St Martin's Griffin.
12. **Universidad de Sonora (2023).** La salud social, instituciones y relaciones sociales. Disponible en: <https://bit.ly/3sN9hCP>



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



Septiembre 2023

