

A watercolor-style illustration of the Earth, showing continents in green and yellow and oceans in blue, with white clouds. The style is soft and artistic, with some grey washes around the edges.

Bienestar Emocional y Estrategias de Autocuidado

Suyapa Umanzor, LCSW
Departamento de Salud Mental
del Condado de Los Ángeles



LOS ANGELES COUNTY
**DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH**
hope. recovery. wellbeing.

Temas

- El estrés
- La resiliencia
- Burbuja de emoción
- Reconozca sus emociones
- Tres estados de la mente
- Caja de herramientas de auto-calma (Mindfulness: Kit de auto-calma)
- Respiración
- Cosas prácticas para hacer



¿Qué es Estrés?

Factores Estresantes: Los factores estresantes son demandas del entorno que alteran el equilibrio, afectan el bienestar físico y psicológico y requieren alguna acción de nuestra parte para restablecer el equilibrio.

Estrés: El estrés es la percepción de que una situación excede los recursos sociales o materiales para afrontarla.

Estrés: El estrés no afecta a todas las personas por igual.



El estrés durante una pandemia de enfermedad infecciosa puede incluir:

- Temor y preocupación por su propia salud y la salud de sus seres queridos.
- Cambios en el sueño o patrones de alimentación.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Deterioro de los problemas de salud crónicos.
- Mayor uso de alcohol, tabaco u otras drogas.
- Deterioro de las condiciones de salud mental.





La Resiliencia como Herramienta de Afrontamiento

- La resiliencia es la capacidad de adaptarse a situaciones difíciles. Cuando el estrés, la adversidad o el trauma te golpean, sigues experimentando ira, dolor y pena, pero puedes seguir funcionando, tanto a nivel físico como psicológico.
- «Resiliencia» significa ‘poder adaptarse a las desgracias y a las dificultades de la vida’.

Burbuja Emocional

Genetica



Medio Ambiente





Reconozca sus Emociones

Sea consciente de sus emociones y reacciones:

- Note qué lo hace sentirse triste, frustrado o enojado en su vida.
- Ningún sentimiento es malo, nuestros sentimientos y los de los demás son válidos en el momento que suceden, reconózcalos, no los juzgue y acéptelos.
- No reprima sus sentimientos, hable de sus sentimientos.
- Sea compasivo con usted mismo.

Nombre sus emociones o sentimientos:

- Por ejemplo, en lugar de decir que se sientes “bien”, podría usar palabras como, me siento: *“alegre”, “afortunado”, “agradecido”* o *“excitado”*. O en vez de decir que se siente *“mal”*, podrías ser más específico y decir, me siento: *“irritado”, “inseguro”, “decaído”* o *“rechazado”*.
- Use frases como: **“ Me siento...”** porque ... **“ me hace sentir...”** .
“ Me siento muy feliz por haber obtenido el nuevo trabajo”.
*“ Me siento muy frustrado cada vez que algo no sale bien, **porque** me hace sentir torpe”*.
*“ Me siento muy alterada hoy, **no sé por qué**, pero me siento así”*.
“ Me siento muy contenta porque todo salió como esperaba”.

Mente Sabia: Estados de la Mente

MENTE SABIA

ESTADOS DE LA MENTE



MENTE RACIONAL:

- ✓ Fría
- ✓ Racional
- ✓ Focalizada en los objetivos y las tareas.

*Habla en un tono modulado
La lógica guía
Los valores y los sentimientos
toman un segundo plano
Tiene apariencia de certeza, de
mente sabia.*

MENTE SABIA

El balance entre la mente emocional y la mente racional.
El sendero del Medio.



MENTE EMOCIONAL

- ✓ Caliente
- ✓ Depende del humor
- ✓ Focalizada en las emociones y los impulsos

*Tiende a elevar su voz
Es difícil ver los hechos tal cual son
Los impulsos son más fuertes
Las emociones más intensas
Las conductas están gobernadas por
las emociones y los impulsos
Tiene apariencia de certeza, de
mente sabia.*

Mente Sabia

*Cuando retrocedemos de los impulsos y las emociones, podemos acceder al tesoro que es nuestra propia sabiduría interior. Rara vez reconocemos la mente sabia de inmediato.
Generalmente el reconocimiento de la mente sabia es un proceso que se despliega a través del tiempo.*



Adaptación y traducción de:
Linehan (2015) y Koons (2016)



Autocuidado: Atención Plena (Mindfulness)

Atención y conciencia en el momento presente

Habilidades “Que”

- **Observar:** atender a lo que experimentamos, pensamos y sentimos en cada momento.
- **Describir:** ponerle palabras a aquello que observamos.
- **Participar:** implica permitirse entrar y dejarse envolver por cada experiencia, fluir al realizar actividades y tareas.

Habilidades “Como”

- **La unicidad mental:** evitar la multitarea y centrar nuestra atención en el aquí y el ahora.
- **No emitir juicios:** sin juzgar, no etiquetar las cosas como “buenas” o “malas”, ni evaluar si lo que sentimos o hacemos es lo que deberíamos o no.
- **Efectividad:** se deriva de la ausencia de juicio y nos invita a hacer lo que funciona en cada situación, adaptándonos a las circunstancias.

Caja de Auto-Calma



Caja de herramientas de autocuidado

(Mindfulness: Kit de auto-calma)



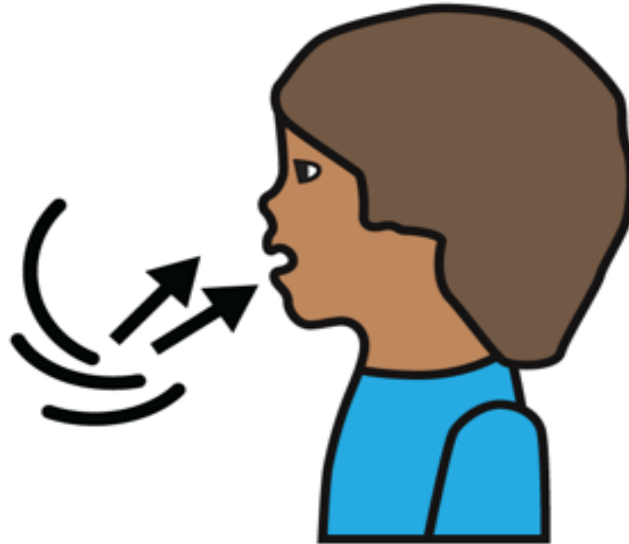
Herramientas que incorporen los 5 sentidos





Respiración Ritmica

tomar respiración profunda



Beneficios de la Respiración Conciente

- Recuperación del equilibrio mente-cuerpo-espíritu
- Mejor manejo de las emociones
- Disminuyen miedos y temores
- Mejora de las funciones del organismo
- Incrementa la creatividad
- Aumento de la capacidad de concentración
- Fortalece el sistema inmunitario
- Mejora la salud en general





Cosas prácticas para hacer

Habrán algunos días en los que no podrá encontrar tiempo durante el día para cuidarse. Sin embargo, esto no significa que no pueda cuidar de sí mismo. En cambio, diviértase y relájese realizando una de estas actividades:

- Leer / afirmaciones positivas
- Diario de gratitud
- Colorear mandálas, dibujar, pintar
- Escuchar música
- Hacer ejercicio/caminar
- Escuchar chistes
- Juegos de mesa
- Excursiones virtuales
- Hacer meditación, oración, yoga, respiración



Durante los momentos estresantes es fácil caer en comportamientos dañinos que pueden empeorar la ansiedad, el miedo y la depresión.

Siempre que sea posible, evite estas formas dañinas de confrontar la situación:

- Consumir drogas recreativas y alcohol.
- Comer en exceso o comer alimentos no saludables.
- Dormir en exceso.
- El aislamiento extremo.
- La inactividad.
- Ver exceso de televisión.
- El uso excesivo de los videojuegos.
- Hacer compras innecesarias en línea.
- Jugar juegos de azar en internet.
- Ver pornografía.

ENCUENTRA TU MEDICINA Y ÚSALA



Arte



Naturaleza



Música



Ejercicio



Trabajo
voluntario



Movimiento



Meditación



Terapia
psicológica

Recursos de Herramientas en Español

- <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2018/mip182a.pdf>
- <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- <https://www.therapistaid.com/worksheets/progressive-muscle-relaxation-script-spanish.pdf>
- <https://www.therapistaid.com/worksheets/dbt-accepts-spanish.pdf>
- <https://www.therapistaid.com/worksheets/how-to-practice-mindfulness-meditation-spanish.pdf>
- <https://nami.org/Support-Education/NAMI-HelpLine/COVID-19-Information-and-Resources/Covid-19-Guia>



Suyapa Um anzor, LCSW

sumanzor@dmh.lacounty.gov

(323) 671- 2606