

Guía para la

Integración del Autocuidado

en el quehacer de Proveedorxs de Servicio a Víctimas Sobrevivientes de Violencia de Género



Coordinadora Paz para la Mujer, Inc.



Coordinadora Paz para las Mujeres, Inc.

Coalición Puertorriquena contra la Violencia Domestica y Agresion Sexual

Telefono: 787-281-7579

Direccion: Apartados 193008

San Juan, Puerto Rico 00919-3008

Web: www.pazparalamujer.org

E-mail: info@pazparalamujer.org

   @PazMujer

 @pazparalamujer

Índice

| | |
|---|---------|
| Introducción | 3 - 4 |
| ¿Cómo utilizar esta guía? | 5 |
| ¿A quién está dirigida esta guía? | 5 |
| Definiciones | 6 - 7 |
| ¿Por qué es necesario integrar el Autocuidado de manera guiada en el quehacer de proveedorxs de servicio? | 7 - 8 |
| Dimensiones del autocuidado | 10 - 11 |
| Práctica de autocuidado: Mindfulness | 12 - 13 |
| Práctica de autocuidado: Respiración | 14 |
| Práctica de autocuidado: Meditación | 15 - 16 |
| Práctica de autocuidado: Yoga | 17 - 18 |
| Práctica de autocuidado: Ejercicios de Relajación | 19 |
| Práctica de autocuidado: Estiramientos y Auto Masaje | 20 - 21 |
| Práctica de autocuidado: Aromaterapia | 22 - 23 |
| Práctica de autocuidado: Hábitos saludables: Alimentación, Actividad Física y Sueño | 24 - 28 |
| Práctica de autocuidado: Conexiones sociales saludables | 29 - 31 |
| Práctica de autocuidado: Pasatiempos | 32 |
| Cuidándonos Colectivamente | 33 |
| Cierre | 33 |
| Referencias | 35 |

Introducción



Coordinadora Paz para la Mujer, Inc. (CPM), es una organización sin fines de lucro fundada en octubre del 1989, por: proveedoras de servicio, defensoras, investigadoras, feministas y activistas de los derechos humanos por la erradicación de la violencia doméstica. Nuestra oficina fue formada para abordar este problema social y la discriminación por razones de género en Puerto Rico.

Integramos una red de programas contra la violencia doméstica y la agresión sexual que cuenta con representantes desde el área rural de la montaña hasta el área metropolitana de la isla. Nuestra misión es proveer educación comunitaria, asistencia técnica y apoyo a víctimas / sobrevivientes de violencia doméstica y sexual, programas y organizaciones de servicios a mujeres maltratadas: sus hijas, hijos e hijos. Desde nuestra incorporación en 1997, nos formalizamos como La Colación Puertorriqueña Contra la Violencia Doméstica y la Agresión Sexual de Puerto Rico y continuamos expandiendo y reforzando las estructuras y servicios.

Con el auspicio del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU, nos dimos a la tarea de desarrollar este manual de auto cuidado para ustedes lxs proveedorxs de servicios. Sabemos que día tras día se enfrentan a situaciones que pueden ser muy estresantes y agotadoras. Este manual va dirigido a acompañarles en reconocer sus fortalezas y necesidades con el propósito de evitar la quemazón. La salud mental y emocional son igualmente importantes que la salud física. Cuando se mantiene un balance saludable a nivel mental y emocional nos damos cuentas que nuestra salud física se mantiene en mejor estado.

En CPM deseamos el bienestar de las personas que nos integran, por lo que invitamos a que utilicen este manual como guía para su cuidado personal. Hemos incluido alternativas que pueden practicar en diferentes momentos. También encontrarán un listado de referencias para buscar más información si así lo desean. Esperamos que disfruten de este manual y que las ayude a “recargar sus baterías” y sentirse más relajadas y mejor.

Reconocemos que su trabajo es excelente y que el tiempo de vacaciones es muy bien merecido por lo que sugerimos que cada día tomen unos 20 minutos de mini-vacaciones, ofreciéndose cariñitos a ustedes mismos. Sugerimos que lo hagan de la siguiente manera:

Cinco (5) minutos por la mañana: utilícelos como dese, según el día y como se sienta.

Diez (10) minutos distribuidos a través del día: puede dividirlos en diferentes cantidades de tiempo, puede utilizarlos para sobarse la sien, untarse crema en las manos o los pies, leer un buen chiste y reírse, estirarte, respirar, en fin utiliza tu imaginación.

Cinco (5) minutos por la noche: antes de acostarse, haga algo fuera de la rutina que le ayude a relajarse y dormir mejor.

¡Éxito en tu compromiso contigo mismo, recuerda que tú te mereces el mejor bienestar!

En solidaridad,

Coordinadora Paz para la Mujer

¿Cómo Utilizar esta Guía?

Esta guía se divide en dos partes principales. La primera, donde podrás encontrar información relevante sobre diferentes conceptos ligados al autocuidado, los efectos del estrés para nuestra salud y el impacto de trabajar con personas víctimas o sobrevivientes de violencia. En la segunda parte, podrás encontrar claves para aprender a identificar las señales de estrés en tu persona y herramientas prácticas para integrar el autocuidado en tu día a día.

Puedes hacer uso de esta guía de manera individual o colectiva. En su uso individual, puedes explorar el contenido y prácticas que aquí se comparten para diseñar en qué momento es más accesible para ti separar espacios para cuidarte. Muchas veces dejamos las prácticas de autocuidado para cuando nos sobre tiempo, sin embargo, para lograr mayor efectividad en el uso de esta guía recomendamos separar espacios específicos (fecha y hora), o convertir algunas prácticas en rutinas en ciertos momentos del día para que cumpla su rol de prevención.

Para usar de manera colectiva esta guía, puedes compartir la información que aquí se expone con compañeres en tu espacio laboral u organización. Puedes explorar que prácticas son accesibles incluir en la rutina colectiva del trabajo y que espacios se pueden usar para ello. Algunos ejemplos de acciones que podemos llevar a cabo para fomentar la responsabilidad colectiva de cuidarnos son: incluir alguna de las prácticas que aquí se comparten en las reuniones, determinar un espacio físico disponible para quien lo necesite, fomentar espacios fuera del trabajo para cuidarse como colectiva, validar a tus compañeres cuando alguien expresa sentir que necesita el espacio y fomentar el autocuidado de la misma forma que fomentamos fechas límites, reuniones, responsabilidades, etc.

Para usar esta guía, puedes escoger leerla completa o puedes ir por partes, seleccionando aquello que sea más accesible para ti. Sin embargo, es importante recordar que el autocuidado tiene dos roles importantes en nuestra vida: promoción y prevención. En su rol de promoción, trabaja para aumentar conductas que aporten a nuestra salud (física y mental), fomenta balance en nuestra vida diaria y aporta al bienestar general. Desde su rol de prevención, evita y minimiza el quemazón, la fatiga por compasión y el trauma vicario.

Nota importante: Esta guía pretende servir de herramienta, más no sustituye servicios formales para el cuidado de la salud física y mental y otros servicios especializados como lo son clases de yoga, servicios de quiropráctica, masajes terapéuticos, entre otros. Fomentamos que como parte de tu autocuidado puedas calendarizar y asistir a tus citas médicas, con profesionales de la salud mental y servicios de salud complementaria.

¿A quién está dirigida esta guía?

Es recomendable que todes podamos tener accesibles estrategias de autocuidado. Sin embargo, las personas que proveen servicios, particularmente en escenarios que se manejan experiencias traumáticas necesitan tener más presentes las prácticas de autocuidado. Esto debido a que los niveles de estrés que se pueden experimentar son mayores porque procesamos no solo nuestras experiencias de vida (e incluso traumáticas), si no, aquellas que recibimos de las personas con las que trabajamos. Esto sin contar muchas veces la cantidad de trabajo que tenemos y nuestras cargas personales.

Esta guía la puede usar cualquier persona, pero está específicamente diseñada para personas que brindan servicios directos o indirectos a víctimas y sobrevivientes de violencia de género. Es importante reconocer que también somos seres humanos y para poder continuar acompañando de forma efectiva a las personas con quien trabajamos nos tenemos que cuidar.

Definiciones

Autocuidado

Para efectos de esta guía, el autocuidado se entiende como las *acciones que se planifican y se llevan a cabo para mantener el balance y bienestar*. La Organización Mundial de la Salud ha trabajado el tema y definió el autocuidado como “acciones deliberadas e intencionadas que las personas hacen por sí mismas con el propósito de regular su propio funcionamiento y desarrollo, restablecer y preservar la salud o prevenir y tratar las enfermedades” (OMS, 2005).

Autocuidado Colectivo

El concepto de autocuidado colectivo cobra relevancia por la responsabilidad en común que existe de cuidarnos entre todos. Muchas veces entendemos la responsabilidad de cuidarse como algo individual y aunque si está presente dicha responsabilidad, también es relevante fomentar una cultura de cuidado sin juicios. Por lo que la definición de autocuidado colectivo para efectos de este manual se entiende como *la visión y acciones que son planificadas y desarrolladas en cooperación, entre las personas que pertenecen a un grupo, comunidad u organización, quienes procuran un espacio seguro para fomentar el cuidado colectivo y existen lazos de apoyo afectivos y solidarios*.

Trauma Vicario

El trauma vicario es una experiencia común en personas que trabajan con víctimas y sobrevivientes de trauma y con poco autocuidado. Se entiende como trauma vicario *los cambios en la experiencia interna de una persona que ayuda o trabaja con trauma que resulta compromiso empático con personas traumatizadas que comparten sus experiencias* (National Child Traumatic Stress Network, Secondary Traumatic Stress Committee, 2011). Otros autores, han definido el trauma vicario como una serie de respuestas de estrés físicas y emocionales al trabajar con una población altamente traumatizada (Figley, 1995). La literatura señala que los principales factores de riesgo incluyen la exposición, la empatía y el historial de trauma en la persona que provee el servicio. Algunas señales de alerta que debemos tomar en consideración son:

- *Tener miedo de tomar tiempo afuera para llevar a cabo actividades diarias.*
- *En toda situación pensar en el peor escenario.*
- *Tener reacciones emocionales que son desproporcionadas a las situaciones.*
- *No tomar o tomar pocas vacaciones.*
- *Olvidar porque haces tu trabajo (tu vocación).*
- *Disminución de la productividad en el trabajo.*
- *No tener suficientes horas de sueño de manera frecuente.*
- *Aumento de discusiones o peleas con tu familia; problemas interpersonales.*
- *Disminución de la vida social; aislamiento.*

Fatiga por Compasión

Al igual que el trauma vicario, la fatiga por compasión se puede presentar en personas que proveen de servicio a víctimas y sobrevivientes de violencia de género. Para efectos de este manual, la fatiga por compasión se definirá como *“sensación de cansancio que provoca una disminución generalizada del deseo, habilidad o energía para ayudar a otras personas”*. Es una respuesta ante el sufrimiento de una persona más que a la situación laboral (lo que la diferencia del llamado quemazón) y repercute en el ámbito físico, emocional, social y espiritual de la persona que provee servicios. (Ohio Nurses Association, 2011; Hernández García, 2017)

Quemazón / “Burn-Out”

A diferencia del trauma vicario y la fatiga por compasión, el síndrome de quemazón es una serie de *“síntomas y malestar que se derivada de la interacción de una persona con determinadas condiciones psicosociales nocivas en el ámbito laboral”* (Maslach & Jackson, 1986; Fidalgo, 2003). Es decir, en este caso, lo que afecta a la persona que provee servicios no es la interacción con el trauma o dolor humano, si no el ambiente laboral poco saludable.

¿Por qué es necesario integrar el autocuidado de manera guiada en el quehacer del servicio a víctimas y sobrevivientes de violencia de género?

Los elementos de trauma vicario, fatiga por compasión y quemazón tienen impacto en nuestra salud física, mental y percepción de bienestar. La literatura científica es consistente que el autocuidado es el antídoto a nivel preventivo para dichas situaciones. Sin embargo, es importante reconocer que dentro de nuestra cultura el autocuidado no se promueve. Por lo contrario, se juzga como “pérdida de tiempo” o “vagancia”, por lo que muchas personas pueden experimentar culpa por querer o necesitar cuidarse. Muchas otras personas que no han trabajado con una rutina de autocuidado, pueden experimentar dificultad en establecer un ritmo que les ayude a lidiar con la carga emocional de su trabajo. Es por ello que integrar de manera activa el autocuidado, puede apoyar a la salud integral de las personas que proveen servicios y en el bienestar de las personas que se impactan con nuestro trabajo.

Es importante poder deconstruir el autocuidado como un acto de egoísmo y comenzar a verlo como un acto de amor propio, un requisito humano, una necesidad profesional y un acto de responsabilidad ética. Es necesario comenzar a conceptualizar nuestra salud más allá de la ausencia de enfermedad y asumir la salud como estado de completo bienestar físico, mental y social (OMS, 1948).

Para apoyarles a entender más a profundidad la necesidad del autocuidado, a continuación encontrarás información del impacto del estrés hacia tu salud física y mental.

Estrés y Respuesta de Relajación

La percepción del estrés es única e individual, siendo incitada en ocasiones por la carga de trabajo, el listado de asuntos que tenemos pendientes y hasta nuestros pensamientos. El estrés tiene dos partes, aquello que percibimos como estresor y la respuesta del cuerpo ante esos estresores. Esas reacciones del cuerpo son necesarias para activarnos y realizar tareas, lograr metas y hasta salvaguardar nuestras vidas en caso de una emergencia, por lo que es imposible vivir sin estrés. Sin embargo, el estado de estrés crónico o constante, puede ser perjudicial para nuestra salud si no tenemos y ponemos en práctica mecanismos efectivos para afrontar el estrés. Usualmente nuestro cuerpo tiene mecanismos naturales para regresar a su balance, sin embargo si los estresores continúan presente puede ser un poco más difícil regresar al balance.

Para entender un poco más sobre las reacciones se presentará de manera breve la respuesta de luchar o huir, mejor conocida por su nombre en inglés "fight or flight". Esta respuesta fue explicada por primera vez en el 1915 por el fisiólogo Walter B. Cannon, sin embargo luego se incluyó la respuesta de congelarse. La respuesta luchar, huir o congelarse consiste de una serie de cambios físicos a raíz de una sensación real o imaginaria de peligro (si, nuestros pensamientos y emociones pueden activar esa reacción en el cuerpo). Se activa el sistema simpático provocando algunas reacciones en el cuerpo, como la respiración y pulso acelerado, sudor en las palmas de las manos, sequedad en la boca, entre otras reacciones que pueden impactar diferentes áreas de nuestro organismo (BHI, 2015).

Cuando una persona está experimentando estrés constante, el cerebro puede presentar dificultad en identificar las situaciones peligrosas, versus las que no lo son. Es como si el sistema de alarma en tu cerebro se quedara prendido, reaccionando de la misma forma a las situaciones que representan un peligro real y a las que no. Cuando el sistema de alarma se queda activado, se produce una sobrecarga de estrés, lo que significa que tu cuerpo está esforzándose mucho más para manejar el estrés. Esto provoca que diferentes reacciones a nivel neurofisiológico se activen persistentemente generando cambios en las funciones del cuerpo de manera natural y abriendo el paso a afecciones médicas y emocionales (Benson, 2000).

La respuesta de estrés se puede activar por situaciones reales como por pensamientos o emociones. Por lo tanto, cuando trabajamos frecuentemente con personas que han sobrevivido a violencia, nuestro cerebro pudiera reaccionar a las historias de vida, situaciones y retos del entorno de las personas con las que conectamos, acompañamos y ayudamos, aunque no sea parte de nuestra realidad o represente un peligro para ti.

Así como se activa la respuesta de estrés, de igual modo se puede desactivar cuando logramos provocar la respuesta de relajación. El Dr. Herbert Benson alrededor de los 80' comenzó a trabajar este concepto, presentándolo como un antídoto a los efectos del estrés en el cuerpo. La Respuesta de Relajación es una atención relajada y pasiva que le podemos brindar a un estímulo repetitivo o absorbente que apaga el dialogo interno, es una consciencia enfocada y sostenida, con actitud de interés (BHI, 2015). Cuando practicamos activar la respuesta de relajación entrenamos al cerebro para que pueda identificar si un estresor representa una amenaza real o no. Neurofisiológicamente esto significa que el sistema nervioso descansa cuando no hay peligro real, activándose el sistema parasimpático. A nivel celular, activar la respuesta de relajación previene accionar genes que pueden conducir a trabajo celular innecesario y la producción de células tóxicas (BHI, 2015). Mientras más se practique manejar de manera efectiva los estresores, estaremos manejando bien el estrés en un futuro y se construirá resiliencia a largo plazo.

Te estarás preguntando ¿y cómo activar la respuesta de relajación? El Dr. Benson establece que no hay una sola forma de elicitar la respuesta de relajación. Sugiere diversas prácticas mente/cuerpo donde puedes sostener y regular tu atención hacia ellas y por consiguiente, puede activar la respuesta de

relajación. En esta guía algunas de las prácticas de autocuidado que estaremos compartiendo, tienen evidencia científica de que logran activar la respuesta de relajación entre ellas: la plena consciencia o “mindfulness”, la respiración, la meditación y la yoga.

Identificando las Señales de Estrés

No todas las personas sienten el estrés igual y pueden presentar diferentes señales. Es importante crear consciencia de cuáles son nuestras señales de estrés para poder identificarlas y manejarlas. Usualmente, intentamos añadir a nuestra rutina prácticas de autocuidado cuando nos sentimos “a punto de explotar” o “que no aguanto más”, sin embargo, la efectividad de estas prácticas están relacionadas a la prevención. Por lo tanto, es importante comenzar a crear la consciencia de cómo reaccionas y cuáles son las señales de estrés que experimentas. De esta forma, puedes usar esas señales como avisos de que es necesario cuidarte.

A continuación te presentamos algunas de las reacciones al estrés más comunes que se desprenden del trabajo realizado por el Benson Henry Institute. Te invitamos a explorarlas y marcar aquellas con las que te identificas, también eres bienvenido a añadir algunas otras reacciones que no estén incluidas pero que identificas en ti.

A NIVEL FÍSICO PODRÍAS EXPERIMENTAR:

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Dolores de cabeza | <input type="checkbox"/> Cansancio | <input type="checkbox"/> Sudoración en las palmas |
| <input type="checkbox"/> Indigestión | <input type="checkbox"/> Dolores de espalda | <input type="checkbox"/> Zumbido en los oídos |
| <input type="checkbox"/> Dolores estomacales | <input type="checkbox"/> Tensión en el cuello u hombros | <input type="checkbox"/> Inquietud |

A NIVEL COGNITIVO (PENSAMIENTOS) PODRÍAS EXPERIMENTAR:

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Dificultad pensando claramente | <input type="checkbox"/> Inhabilidad para tomar decisiones | <input type="checkbox"/> Pensamientos acelerados |
| <input type="checkbox"/> Falta de creatividad | <input type="checkbox"/> Pérdida de sentido de humor | <input type="checkbox"/> Pérdida de memoria |
| <input type="checkbox"/> Fijación en algo | <input type="checkbox"/> Pensamientos de contenido pesimista | <input type="checkbox"/> Rumiación |
| | | <input type="checkbox"/> Olvidos |

A NIVEL EMOCIONAL PODRÍAS EXPERIMENTAR:

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Vacío | <input type="checkbox"/> Tristeza | <input type="checkbox"/> Irritabilidad |
| <input type="checkbox"/> Nerviosismo/ansiedad | <input type="checkbox"/> Abrumadora sensación de presión | <input type="checkbox"/> Coraje |
| <input type="checkbox"/> Aburrimiento o pérdida de significado para las cosas | <input type="checkbox"/> Sentirse imponente para cambiar las cosas | <input type="checkbox"/> Sentirse sola/o/e |
| | | <input type="checkbox"/> Intolerancia |

A NIVEL CONDUCTUAL PODRÍAS EXPERIMENTAR:

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Disminución en ejercicio | <input type="checkbox"/> Comer en exceso | <input type="checkbox"/> Llanto |
| <input type="checkbox"/> Uso excesivo de alcohol | <input type="checkbox"/> Torcer el cabello | <input type="checkbox"/> Pérdida del sueño |
| <input type="checkbox"/> Apretar los dientes en las noches | <input type="checkbox"/> Dificultad para resolver las cosas | <input type="checkbox"/> Saltar comidas |

A NIVEL INTERPERSONAL PODRÍAS EXPERIMENTAR:

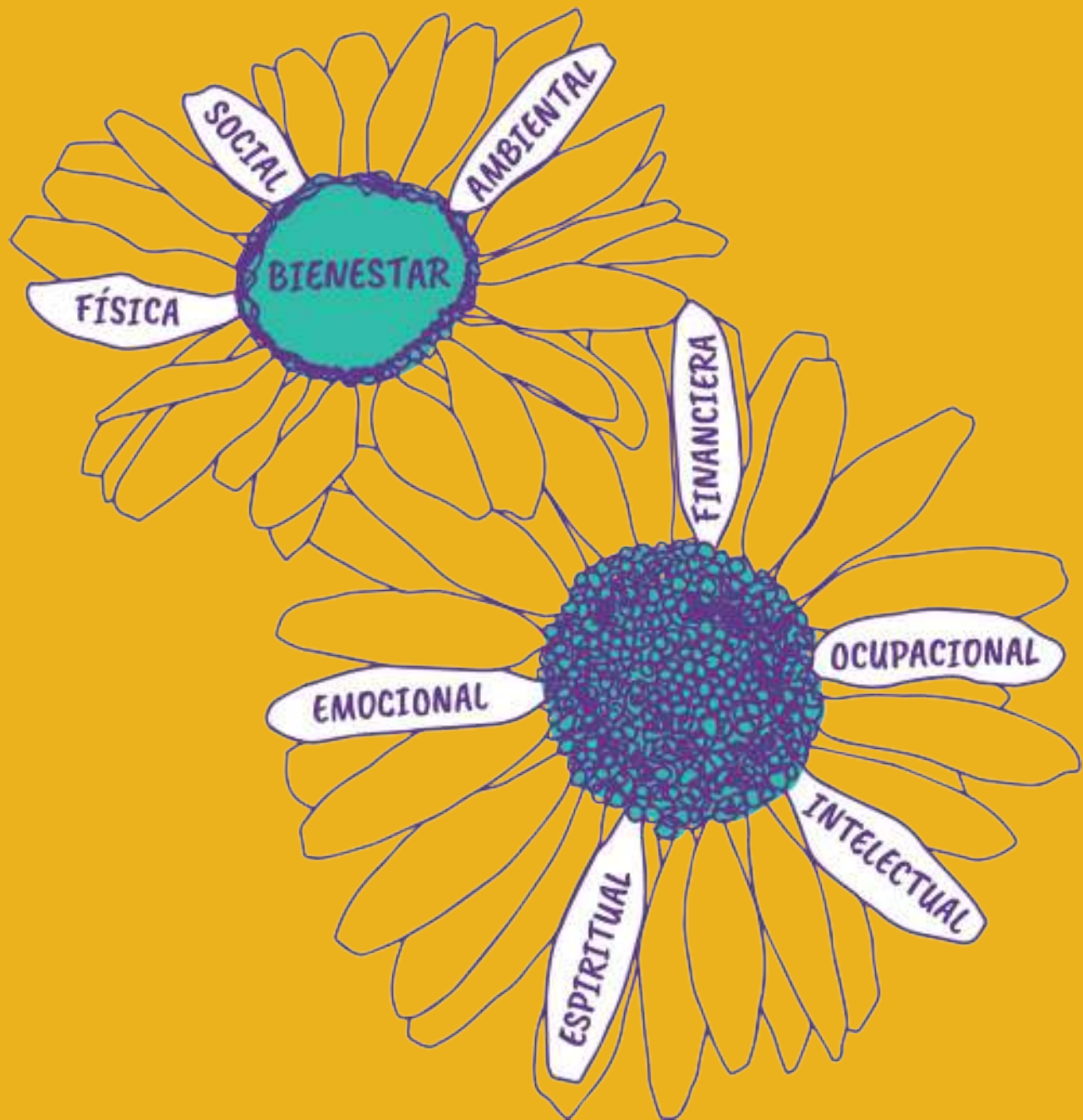
- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Resentimiento | <input type="checkbox"/> Arremeter contra otros | <input type="checkbox"/> Evitación |
| <input type="checkbox"/> Juicio | <input type="checkbox"/> Falta de intimidad | <input type="checkbox"/> Falta de confianza |
| <input type="checkbox"/> Reclamar o callar | <input type="checkbox"/> Menos contactos con amistades | <input type="checkbox"/> Intolerancia |

Prácticas de



Autocuidado

Dimensiones del Autocuidado



Para discutir las áreas del autocuidado, estaremos usando las Dimensiones del bienestar establecido por SAMHSA (2016). Esto ya que la finalidad última de cuidarnos es promover nuestro bienestar y el de las personas con las que trabajamos. Por lo tanto estas dimensiones funcionan como una guía para identificar áreas podemos trabajar por nuestro autocuidado. De igual modo, nos invita a la deconstrucción del autocuidado solamente como acciones placenteras, ya que trabajar algunas de estas áreas requieren esfuerzo y no necesariamente son placenteras en el momento, pero si aportan a nuestro bienestar a largo plazo.

Dimensión emocional

Hace referencia a enfrentar la vida con eficacia y crear relaciones satisfactorias. Algunas de las acciones que puedes tener en cuenta para trabajar esta área incluyen: tener conciencia de sus sentimientos, expresar sus sentimientos y emociones de forma efectiva, buscar apoyo cuando sientas tristeza, frustración o coraje, conocer tus fortalezas y áreas a desarrollar, entre otras.

Dimensión física

Busca reconocer la necesidad de tener hábitos saludables relacionados a la actividad física, el sueño y la nutrición. Algunas actividades que puedes explorar son: hacer ejercicios (desde hacer media hora de ejercicios diarios, hasta hacer cambios sencillos como subir escaleras en lugar de tomar el elevador), optar por alimentos más saludables, promover patrones de sueños saludables donde puedas dormir 7-8 horas diarias, realizar visitas periódicas su médico, entre otros.

Dimensión social

Busca promover un sentido de conexión, pertenencia y un sistema de apoyo saludable. Algunas consideraciones que puedes tener en cuenta son: crear una lista de recursos de apoyo (familiares, amigos, compañeros de trabajo y conocidos) que puedan ser de ayuda, aumentar la frecuencia de la comunicación con algún recurso de apoyo para a fin de fortalecer la relación, ingresar a un club de socios, grupos sociales o de voluntarios, entre otros.

Dimensión ocupacional

Está dirigida a obtener satisfacción y enriquecimiento personal, provenientes del trabajo. Algunas acciones que puedes considerar para mejorar esta área son: explorar oportunidades de adiestramiento, aprender de otras personas, buscar apoyo cuando sea necesario, tomar descansos y promover el aprendizaje de los errores.

Dimensión intelectual

Busca reconocer las habilidades creativas e identificar formas para ampliar conocimientos y destrezas. Algunos elementos que puedes tomar en consideración para esta área son: buscar aprender algo nuevo, ingresar a cursos de capacitación, comenzar la lectura o algún otro pasatiempo, participar de eventos comunitarios y crear amistades que lo estimulen intelectualmente.

Dimensión financiera

Está dirigida a aumentar la satisfacción y seguridad hacia la situación financiera actuales y futuras. Algunas recomendaciones que puedes explorar son: crear un presupuesto, consultar a un experto que ayude en la confección de un plan e investigar distintas formas de ahorrar.

Dimensión ambiental

Busca tener buena salud al ocupar espacios agradables y estimulantes que fomentan la paz y armonía. Algunas de las acciones que puedes considerar para mejorar esta área incluyen: promover la organización dentro del hogar, a fin de eliminar el desorden (casa regada = mente alborotada), recicla, conectar y apreciar la naturaleza y buscar actividades que promuevan un efecto calmante.

Dimensión espiritual

Promueve ampliar el sentido de propósito y significado en la vida. Algunas experiencias que pudieras explorar para trabajar esta área son: dedicar tiempo a prácticas que fortalezcan su conexión con sí mismo, con la naturaleza y con los demás, descubrir valores, principios creencias más importantes, buscar una comunidad que comparta su perspectiva espiritual y ayudar a otras personas cuando lo necesiten.

Practica de Autocuidado: Plena Consciencia o "Mindfulness"



El término "mindfulness" se traduce como plena consciencia o atención plena, sin embargo se usa en inglés con frecuencia, para efectos de esta guía utilizaremos Plena Consciencia o "Mindfulness".

El "mindfulness" se puede definir como el ejercicio de prestar atención al momento presente, sin emitir juicios, donde le brindas cierta calidad de atención a la experiencia de momento a momento (Kabat-Zinn, 1990). Otros autores lo definen como un estado de alerta o consciencia no elaborativa, sin juicios y centrado en el presente, en que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo de atención es reconocido y aceptado tal y como es (Bishop et al., 2004).

La práctica de la plena consciencia, suena como algo sencillo pero para muchas personas no es fácil. Es una destreza que requiere práctica y esfuerzo, como cuando decides correr un maratón y vas entrenando poco a poco. Además, hay factores culturales que causan dificultad para sostener esta práctica, entre ellos: la glorificación de estar ocupados y las multitareas, la cultura de solo notar lo negativo y querer evitar lo incomodo o no placentero y por último, la confusión del término con una religión.

Cuando practicamos "mindfulness" enfocamos nuestra atención en una sola cosa y no juzgamos el momento ni a lo que le estamos prestando atención. Muchas personas pueden experimentar cierto nivel de relajación cuando practican plena consciencia, sin embargo, es importante reconocer que "mindfulness" es una conexión con el momento presente y a veces el momento presente es incómodo o doloroso. Aun así, resulta efectivo en momentos poco placenteros porque enfrentamos solo ese momento y no los juicios que usualmente realizamos que le añaden sufrimiento a las situaciones. Por ejemplo, si estas experimentando un dolor (físico o emocional), la invitación del "mindfulness" es notar el dolor y no juzgar el dolor; no es lo mismo aceptar y reconocer el dolor, que tener juicios constantes

como “este dolor es insoportable o nunca se va a ir”. Evidentemente, el dolor no es placentero, pero cuando lo miramos en plena consciencia muchas veces logramos reducir el sufrimiento, reconociendo que la experiencia del dolor es normal, es como si pudiéramos bajarle el volumen. Con esta actitud enfrentamos los momentos no placenteros desde el “mindfulness”, desde la aceptación de que están ahí, que son incómodos, de que son temporeros y que van a pasar.

La práctica de plena consciencia tiene múltiples beneficios para la salud física y mental. Ayuda a activar la respuesta de relajación, apoya a notar las emociones y por consiguiente en la regulación emocional, apoya la reducción de estrés, puede ser útil para manejar síntomas de depresión y ansiedad, fomenta la conexión mente y cuerpo, aporta a desarrollar resiliencia y muchos otros. Sin embargo, uno de los beneficios más importantes es cuando lo incluimos en nuestro día a día y puede ser una herramienta para notar (nos), experimentar (nos) y observar (nos).

Aquí te presentamos una guía sencilla de que se hace y como se hace “mindfulness”:

¿QUÉ SE HACE?

Observar: *Sólo nota la experiencia del momento presente. Observa con todos tus sentidos.*

Describir: *Pon en palabras la experiencia.*

Participar: *Lánzate por completo en el momento presente, realiza una tarea o actividad en plena consciencia.*

¿CÓMO SE HACE?

Sin juicios: *Nota, pero no evalúes las cosas como buenas o malas. Enfócate en los hechos.*

Manteniendo el enfoque: *Enfoca tu atención en una sola cosa a la vez, si llegan pensamientos, déjalos pasar y regresa a aquello que te estas enfocando.*

Efectivamente: *Se efectivo; enfócate en lo que funciona para alcanzar tu meta.*

Existen dos tipos de práctica de “mindfulness”, las prácticas formales y las prácticas informales. La practica formal consiste en sacar una cantidad determinada de tiempo para realizar un ejercicio específico de plena consciencia. La práctica informal, es cuando en cosas de tu vida diaria puedes incluir estar en plena consciencia, como por ejemplo, cuando de bañas, comes o te lavas los dientes. Si te causa curiosidad de comenzar a practicar plena consciencia puedes comenzar a través de los cinco sentidos, a veces es más fácil sentir que pensar. Puedes seleccionar un objeto y explorarlo con tus cinco sentidos, dedicándole alrededor de un minuto a cada sentido para explorar el estímulo seleccionado. Reenfoca tu atención todas las veces que sean necesarios, si llegan pensamientos a tu mente, déjalos pasar y regresa tu atención al momento presente. Otra manera de practicar es a través de conectar con el momento presente a través de tu respiración, solo notando las sensaciones y movimientos de tu cuerpo al respirar.

Recuerda, puedes practicar plena consciencia en cualquier momento. Siempre tendrás pensamientos que te visiten, no te juzgues por ello y regresa a tu práctica. En el momento en que estas conscientes que tu mente se distrajo y regresas a tu foco de atención, estas construyendo canales neurológicos que facilitaran cada vez más la práctica.

Practica de Autocuidado: Respiración Consciente



Existen muchas prácticas de autocuidado y sin lugar a dudas la respiración consciente es una de las más versátiles ya que no importa en qué situación o dónde estés, siempre tendrás la respiración disponible. No hay vida sin respiración, sin embargo muchas veces no tenemos consciencia de cuándo y cómo cambia nuestra respiración, especialmente cuando experimentamos estrés.

Imagina que te acabas de asustar (¡bú!) y trata de recordar cómo es tu respiración en un momento así. Muchas personas, en esa imaginación podrían decir que la respiración fue corta con posiblemente una inhalación mientras dices “aaaah!”, contrayendo el abdomen y elevando el pecho. Eso es una típica reacción cuando se activa la respuesta de estrés. Muchas veces cuando estamos bajo estrés nuestra respiración se hace corta y rápida sin darnos cuenta. Atraer un poco de consciencia a la respiración te puede ayudar calmar tu cuerpo y tu mente.

Hay diferentes tipos de respiración consciente, una de ellas la **respiración diafragmática**. En este tipo de respiración vamos a enfocarnos en inhalar llenando el abdomen y exhalar vaciando el abdomen. De esta manera activamos el diafragma, inspirando el aire a la parte inferior de los pulmones. Cuando hacemos esto, usualmente se activan ciertas respuestas del cuerpo que le dan el mensaje al cerebro que todo está bien, activando la respuesta de relajación y desactivando la respuesta de estrés.

Para practicar puedes llevar una mano a tu abdomen y la otra a tu corazón, e inhalas contando del uno al cuatro y exhalas contando del uno al seis. Algunas personas pueden experimentar algún nivel de dificultad en hacer esto, es normal, no es parte de nuestra costumbre tener practicar este tipo de respiración, sin embargo ya tienes experiencia ya que así respiran todos los bebés. Si no te sale de la primera, no te juzgues, inténtalo otra vez.

Otra respiración consciente que puedes practicar es la **respiración nasal alterna**, esta respiración además de ayudar a activar la respuesta de relajación provocando una reacción de calma en tu sistema nervioso, te puede ayudar a liberar el estrés mientras aumentas el enfoque y la concentración, aumentando así las funciones mentales.

Para practicar esta respiración puedes buscar un espacio que sea cómodo para ti, ya sea de pie o sentada. Puedes tomar tres respiraciones conscientes a tu ritmo natural y en la cuarta inhalación retienes el aire dentro de tus pulmones, con un dedo tapas uno de los orificios de tu nariz y exhalas, desde ese mismo orificio de la nariz vuelves a tomar aire, retienes el aire en tus pulmones y cambias tu mano para tapar el otro orificio de la nariz. El ritmo es de inhalar por un lado de la nariz, retienes el aire, cambias de lado, exhalas, vuelves e inhalas retienes, cambias de lado y así sucesivamente. Puedes repetir este ejercicio en ciclos de dos a cinco minutos. Cuando termines puedes hacer una regresar tu respiración natural.

Quizás en algún momento no tengas deseo de practicar una respiración en particular, en ese caso, puedes prestarle atención al ritmo regular de tu respiración. Notando como entra el aire por tu nariz, fluye por tus vías respiratorias y vuelve a salir de tu cuerpo, podrías notar como tu cuerpo va reaccionando a esa respiración consciente.

De igual modo, hay otros tipos de respiración que de querer explorar más sobre esta área, eres bienvenido a explorar como te sientes más cómodo conectando con tu respiración. Lo más importante es recordar que no importa que ejercicio realices, tu respiración siempre está contigo y es tu ancla al momento presente.

Practica de Autocuidado: Meditación



Existen diferentes tipos de meditación, la mayoría de ellas tienen como base poder centrarse en un solo elemento y regresar tu atención al mismo cada vez que tu mente divaga, como discutimos en el área de mindfulness.

DIFERENTES TIPOS DE MEDITACIÓN

- **Meditación en Plena Consciencia (Mindfulness):** *Mientras te encuentras en un espacio donde se puedas sentar de manera cómoda, préstale atención a todo aquello que forma parte del momento presente. Incluyendo sonidos, sensaciones, temperaturas, emociones, pensamientos, entre otros.*
- **Meditación Guiada:** *Es cuando utilizamos un audio o una persona nos guía en una meditación. La misma puede ser temática, de visualización o enfocada en relajación.*
- **Meditación con Mantras:** *Es cuando seleccionamos una frase o sonido y le repetimos una y otra vez en nuestra mente o en voz baja.*

Existen muchos otros tipos de meditación depende la cultura o las prácticas que llevas a cabo, las que presentamos son las más sencillas.

CONSEJOS QUE PUEDES UTILIZAR PARA MEDITAR

- *Trata de encontrar un momento o espacio con calma. A algunas personas les funciona mejor durante la mañana o el atardecer, con una temperatura ambiental que no sea extrema (fría o calurosa).*
- *Puede ser útil establecer una rutina diaria, del mismo horario y lugar especial para este momento.*
- *Antes de comenzar siempre es bueno hacer un ejercicio que te provoque calma para lograr una buena concentración, quizás puedes incluir aromaterapia o ejercicios de respiración para ello.*
- *Utiliza la postura donde te sientes relajado y cómodo, pudieras explorar en una postura sentada.*
- *Trata de meditar en un ambiente que sea natural, que esté preparado con naturaleza o te provoque algún tipo de serenidad.*
- *Busca un punto focal para concentrarte. Puedes utilizar el mismo o puedes explorar diferentes según tus prácticas.*
- *Puedes usar un mantra que conozcas o una frase corta que se brinde serenidad. Cualquier sonido, mantra o frase donde puedas enfocar tu atención. Un sonido usual es el: OM.*
- *Si prefieres meditaciones guiadas existen aplicaciones como "Insight Timer" y "YouTube" que tienen variedad de meditaciones guiadas que puedes utilizar.*
- *La práctica ayuda a transformar un "a veces lo hago" a un "naturalmente lo hago". Al principio, puede ser un poco difícil lograr la meditación pero luego será más fácil y tendrá más tiempo de duración.*

Practica de Autocuidado: Yoga



Muchas personas piensan en yoga y piensan en posturas complicadas. A pesar de que las “asanas” o formas que se realizan en el yoga tienen beneficios particulares, la parte más importante de la práctica del yoga es la consciencia sobre el cuerpo. El documental Breath of the Gods dice una frase muy interesante: **“Una asana por si misma es un ejercicio de estiramiento, al añadir la respiración y la concentración se convierte en otra cosa... Es ahí que llega el yoga.”**

La yoga es una práctica muy antigua, Feurstein (2003) documenta que esta práctica nació hace aproximadamente 5,000 años en India. En la actualidad, aun cuando el yoga está asociado históricamente con tradiciones religiosas y culturales, no es una doctrina y no se define por ningún sistema religioso ni filosófico (Feurstein, 2003). En Occidente la práctica de yoga está dirigida mayormente a sus beneficios dirigidos al bienestar, sin embargo dentro del Ayurveda se utiliza como parte del tratamiento ya que se “receta” hacia diversas situaciones físicas y emocionales.

La evidencia científica ha documentado que la yoga es una de las actividades que activa la respuesta de relajación. También se expone que es útil porque refuerza la idea de que en el desempeño y ejecución de las actividades diarias la persona todavía puede mantener un “estado de reposo” en la musculatura ayudando a enseñar y reforzar una general y positiva actitud de mente cuerpo (Benson,1987). De igual modo, diferentes autores han documentado los diferentes beneficios de las formas o posturas para la salud física y mental, principalmente para liberar tensiones y estrés.

En una clase de yoga casi siempre se incluyen “asanas” que son los movimientos y formas que buscan mover, estirar y relajar el cuerpo, secuencias de respiración, movimientos y espacios de relajación. Para realizar una práctica puedes explorar con facilitadores o estudios de yoga e identificar entre las clases cual es la ideal para ti. Si deseas explorar la práctica con videos o guías, es importante que siempre estés conectado con tu cuerpo para notar y puedas ajustar la postura en caso de molestia, así evitaras lastimarte. Recuerda que todas las posturas o formas se pueden ajustar para que estés donde sea más accesible para ti.

BENEFICIOS DEL YOGA



CEREBRO

- Estabilidad del sistema nervioso autonómico*
- Activación de amígdala y la corteza frontal*
- Aumenta la materia gris del cerebro*
- Aumento en actividad cerebral*
- Aumento de las ondas cerebrales alpha*

MENTE

- Mejora concentración y memoria*
- Mejora de la atención*
- Disminuye el estrés*
- Aumento de la auto-aceptación*
- Aumento del sentido de alerta*

CUERPO

- Disminución del ritmo respiratorio y ritmo del pulso*
- Aumento de energía*
- Normalización de la función endocrina*
- Normalización de la función gastrointestinal*
- Aumento de la eficiencia cardiovascular*

EMOCIONES

- Aumento capacidad de afrontamiento*
- Ayuda en la regulación emocional*
- Disminución de la depresión y la ansiedad*

Practica de Autocuidado: Ejercicios de Relajación

Un ejercicio de relajación es cualquier cosa que puedas hacer que te ayude a reducir la tensión y el estrés. Es por ello que mayoría de los ejercicios de relajación están dirigidos a que puedas liberar el estrés que a veces se refleja en tensión física, carga emocional o mental. Te estaremos presentando varios ejercicios, sin embargo es importante reconocer que eres una persona única y quizás algo que no incluyamos en este manual puede ayudarte a soltar.

Relajación Profunda Progresiva

Este ejercicio busca relajar diferentes partes de nuestro cuerpo poco a poco. Para ello, puedes tensar o apretar diferentes partes del cuerpo mientras realizas una inhalación y sueltas relajando esa parte tensada del cuerpo en la exhalación. Puedes escoger tensar y soltar desde los pies hasta la cabeza, tensando y soltando parte por parte. Por ejemplo, inhalas y tensas los pies y en la exhalación sueltas esa tensión, luego tensas las pantorrillas, luego los muslos, el abdomen y así sucesivamente soltando cada parte en cada exhalación. De igual modo, puedes explorar hacerlo por grupos de músculos, por ejemplo, pies, piernas y caderas, luego hombros, cuello, brazos y manos.

Cuando realizamos este ejercicio reconocemos dónde se está acumulando estrés y tensión en nuestro cuerpo. Muchas veces, no nos damos cuenta que ese musculo estaba tenso hasta que intencionadamente lo liberamos. Cuando realizamos esta práctica, además de la relajación física podrías sentir un estado de relajación mental y hasta emocional.

Relajación Sencilla

Otro tipo de ejercicio es la relajación sencilla. En este tipo de ejercicio de relajación busca provocar un estado de relajación y calma desde la quietud y tranquilidad. Para esta práctica se recomienda practicar el no esforzarte, por el contrario, sólo déjate llevar. Se que eso puede ser un reto, por lo que te compartimos varias recomendaciones que puedes explorar con curiosidad para ver que más te funciona.

- *Puedes realizar el ejercicio de formada sentada o acostarte en una postura que sea cómoda para ti.*
- *Puedes escoger cerrar los ojos si es accesible para ti, si no, puedes mantener la vista suave o buscar un lugar donde puedas enfocar la vista.*
- *Trata de practicar relajar los músculos, dejándolos sueltos. Puedes comenzar por los pies y terminar con la cara.*
- *Mientras practicas relajar los músculos, respira por la nariz y toma conciencia de tu respiración, inhala y exhala suavemente.*
- *Puedes hacer este ejercicio por el tiempo que sea útil para ti.*
- *Si crees que te sirve de ayuda, puedes poner una alarma que sea de música suave. Lo más importante de la relajación es dejar que suceda suave. Si llegan pensamientos, lo que es normal, regresa tu atención a la experiencia física de la relajación.*
- *Trata de no hacer el ejercicio de relajación durante las próximas dos horas después de comer. El proceso de digestión puede interferir.*

*Practica de Autocuidado:
Estiramientos
y Auto Masaje*



ESTIRAMIENTO

Al igual que el ejercicio anterior, los estiramientos nos ayudan a soltar la tensión que acumulamos en el cuerpo. Adicional, te brinda apoyo en manejar el malestar físico que provoca trabajar mucho tiempo en una sola postura, de pie, sentada o frente a una computadora. Añadir a nuestra rutina algunos espacios para estirarte además de la posibilidad de provocar una sensación placentera, te libera la carga mental de solo enfocarte en el trabajo, ofreciéndote un espacio para cambiar tu atención y darte cariño.

AUTO-MASAJE

Así como a veces disfrutamos de recibir un masaje, muchas veces nos puede provocar bienestar la práctica del auto masaje. Aunque puede ser un poco limitado y solamente se puede hacer con algunas partes del cuerpo, tiene sus beneficios, tales como el auto conocimiento, la relajación y el alivio. En la medida que puedas conocer tu cuerpo podrás identificar aquellas áreas que más necesitan de ese espacio de auto calmarte y amor propio.

Se recomienda que se relajen los músculos, que la piel esté limpia y que la práctica se limite a **30 minutos en su totalidad**, sin embargo, puedes hacerlo en menos tiempo.

Éxito en tu experiencia de automasaje. Las técnicas pueden ser simples y para algunas personas fácil de seguir, si necesitas apoyo, quizás herramientas visuales como "YouTube" puede ayudarte a ir perfeccionando. Sin embargo, la parte más importante es que además de sentirte bien, llegarás a conocer mejor tu cuerpo.

TÉCNICAS SUGERIDAS

| | |
|-------------------------|--|
| PIE | Con ambas manos se hace un roce de los dedos hasta el talón o el tobillo. Seguido de fricciones en el mismo sentido. |
| TOBILLO | Se usan roces o fricciones, de arriba abajo hasta el talón de Aquiles. |
| PIERNA | De utilizan roces, fricciones y amasamientos colocando las manos a ambos lados de la pierna. De la rodilla al tobillo. |
| MUSLO | Se aplican fricciones, amasamientos y roces. Área interna se usa la mano opuesta a la pierna, para el área externa usa la mano del mismo lado de la pierna. Para la parte del frente del muslo, use ambas manos. |
| GLÚTEOS | Se realiza de pie, apoyándole peso sobre la otra pierna, se flexiona la rodilla, apoyándola sobre un banco o se puede llevar a cabo acostándose de medio lado. |
| MANO | Apoya el codo sobre el muslo del mismo lado del masaje, se inicia en los dedos con fricciones en línea recta, luego en la palma y el dorso se sigue con roces y fricciones. |
| ANTEBRAZO | Aquí se practican roces y fricciones en la parte anterior y posterior, también amasando siempre hacia arriba. |
| BÍCEPS Y TRÍCEPS | Apoya el codo en una mesa y lleva a cabo fricciones, roces, amasamientos y presiones. |

Practica de Autocuidado: Aromaterapia



Hay diferentes maneras de disfrutar de los aromas que nos gustan y son placenteros. Sin embargo no todo lo que huele rico es necesariamente aromaterapia. Los aceites esenciales son compuestos aromáticos naturales que se encuentran en las semillas, cortezas, tallos, raíces, flores y otras partes de las plantas. Por lo tanto, hay algunos que te pueden resultar placenteros y otros no tanto, pero eso no significa que no tenga un beneficio por el componente terapéutico de la planta del que está hecho.

Así como las plantas tienen diversos beneficios, los aceites esenciales tienen esas bondades de una manera concentrada. Recomendamos el uso de aceites que sean 100% natural y de grado terapéutico para evitar que químicos puedan afectar tu experiencia. Los aceites esenciales tienen muchas características y ayudan a generar bienestar físico y mental de muchas formas. Algunas de sus cualidades incluyen: características antibióticas, apoyan la regeneración de células, pueden ser antisépticos, apoyan al sistema inmune, son antiinflamatorios, mejoran la circulación sanguínea y linfática y apoyan el equilibrio de las emociones.

Al igual que con otras prácticas que hemos compartido en esta guía, la aromaterapia puede apoyar como herramienta para el autocuidado. Es una destreza útil para fomentar la conexión mente / cuerpo, te puede ayudar a manejar tus vulnerabilidades bajando el volumen de las emociones. Adicional tienen un impacto en la regulación del sistema límbico y la amígdala ya que el olfato es el único sentido que está directamente conectado al lóbulo límbico, centro de control de las emociones y que se sobreactiva ante el estrés, así que tiene un impacto en nuestro equilibrio emocional y de estado de ánimo. El impacto en el sistema límbico no solo está relacionado con nuestras emociones, si no que tiene influencia en las partes que controlan el ritmo cardíaco, la presión arterial, la respiración, la memoria y el equilibrio hormonal. Por otro lado los aceites esenciales son excelente complemento para diferentes momentos, incluyendo cuando trabajamos, acompañamos y cuando llevamos prácticas de meditación, yoga, mindfulness, relajación, entre otras.

Cada aroma puede tener varios beneficios y algunos beneficios se pueden repetir entre ellos, por lo que puedes considerar cuál te gusta más. Usualmente los aromas florales están relacionadas a la calma y la relajación, mientras aromas cítricos a la energía y a elevar el estado de ánimo. Sin embargo para que puedas explorar que fragancias te pueden beneficiar, te compartimos algunos de los aceites esenciales que recomendamos con sus respectivos beneficios.

| ACEITE ESENCIAL | BENEFICIO |
|-----------------|---|
| Lavanda | Tiene usos versátiles incluyendo sus propiedades calmantes y relajantes que promueven el sueño reparador y alivian sensación de tensión. De igual modo, puede apoyar a aliviar las irritaciones ocasionales de la piel. |
| Menta | Promueve la función respiratoria saludable y la respiración despejada, apoya la salud digestiva, repele los insectos naturalmente, ayuda a amortiguar el estrés, mientras te mantiene alerta. |
| Limón | Tiene propiedades limpiadoras, purificadoras y vigorizantes. Limpia y purifica el aire y las superficies, limpia naturalmente el cuerpo y ayuda en la digestión, apoya la función respiratoria saludable y promueve un estado de ánimo positivo. |
| "Bergamont" | Tiene propiedades calmantes y edificantes, puede disipar sentimientos de ansiedad mientras que simultáneamente limpia y purifica la piel. |
| Naranja | Es un aceite con múltiples beneficios de salud y un aroma energizante que puede edificar la mente y el cuerpo. Es un potente agente limpiador y purificador, protege contra las amenazas estacionales y ambientales, proporciona antioxidantes, que son esenciales para la salud en general, edificante para la mente y el cuerpo. Algunas personas describen su olor como a "felicidad". |
| "Cedar Wood" | Ayuda a calmar la mente y el cuerpo, el cálido y leñoso aroma del aceite esencial de cedro contribuye a un ambiente relajante. |
| Albahaca | Es aceite versátil que puede usarse para promover la concentración y la vigilancia. Actúa como un agente refrescante para la piel, promueve el estado de alerta mental y disminuye los sentimientos de ansiedad. |
| "Lemongrass" | Uno de los favoritos para dar masajes por sus propiedades antiinflamatorias. Adicional apoya con el manejo de la sensación de ansiedad. Se mezcla bien con albahaca, cardamomo o hierbabuena. |
| "Frankincense" | Promueve sentimientos de paz y bienestar general, adicional tiene múltiples beneficios para la piel y el bienestar general. |
| Eucalipto | Promueve sentimientos de relajamiento, ayuda a aclarar la mente y a despejar la respiración. |
| Toronja | Crea un ambiente edificante debido a su vigorizante y energizante aroma, y a la vez actuar como agente purificador si se agrega a la rutina para el cuidado de la piel. |
| Pachulí | Es un miembro de la familia de la menta, tiene un efecto estabilizador y equilibrador de las emociones. |
| Romero | Es una esencia energizante, apoya en la concentración, la memoria, la función respiratoria saludable y ayuda a reducir la tensión nerviosa y la fatiga ocasional. |
| Vetiver | Produce efectos calmantes y estabilizadores de las emociones, apoya a la concentración y a sentirse enraizado. |

Practica de Autocuidado: Hábitos Saludable

Existen varias conductas que se consideran como hábitos saludables, es decir conductas que las personas pueden explorar poder incluir en su vida diría para una sensación de bienestar mayor. Para efectos de este manual, nos concentraremos en alimentación, ejercicios y descanso.

ALIMENTACIÓN

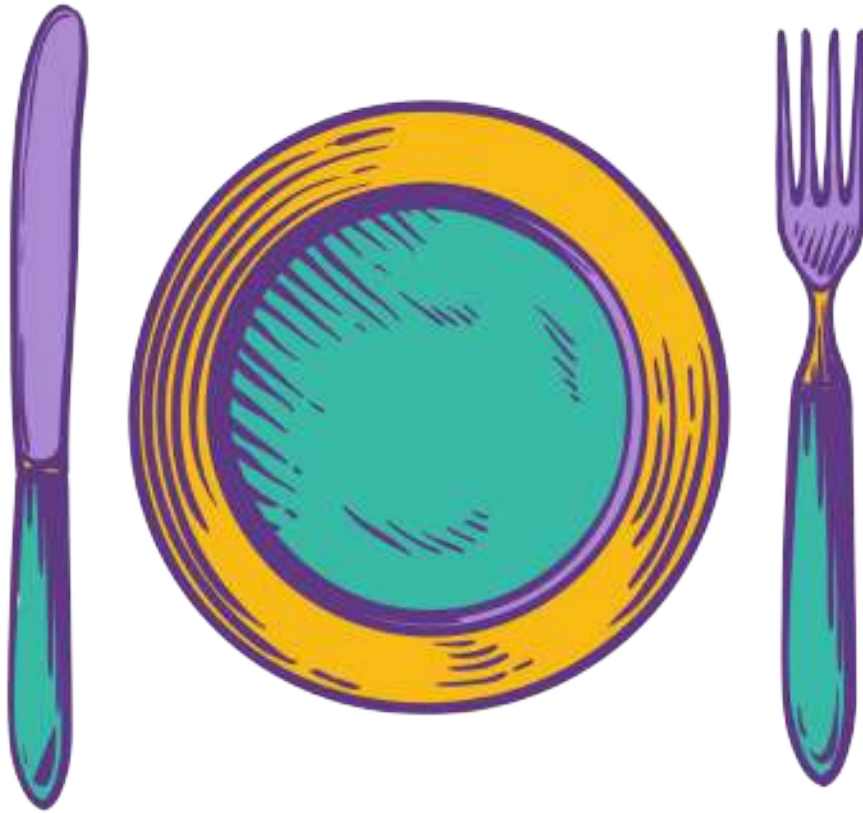
Son varios los factores que tienen un impacto en nuestro patrón de alimentación y también muchas personas pueden “comer emocionalmente”. El estrés a menudo nos lleva a no comer saludable. Cuando nos estresamos, buscamos comidas que nos hace sentir bien para calmarnos muchas veces sin conciencia si es efectivo lo que emocionalmente estamos comiendo.

A continuación te presentamos algunas de las conductas relacionadas a la alimentación que se puede dar cuando estamos en estrés.

- Seleccionando “comfort foods” altas en almidón y grasa
- Tomar mucho café
- Buscar meriendas azucaradas o saladas
- Comer muy rápido
- Comer cuando no tienes hambre
- Realizar meriendas innecesarias
- Hacer elecciones de comida poco saludables cuando tienes opciones saludables disponibles
- Hacer varias tareas mientras comes
- Saltarse las comidas
- Ignorar las señales del cuerpo cuando tienes hambre (dolor de estómago o cuando tienes poca energía)
- No tomar suficiente agua
- Comer aún cuando se está lleno
- Comer tarde en la noche

Cuando sientas que lleves a cabo este tipo de comida, recuerda comer con conciencia plena y estar en el momento presente cuando vas a comer o lo estás haciendo.

Es importante crear un balance en tu plato dentro de lo que sea posible y accesible para ti. El Plato para **Comer Saludable**, creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard, es una guía para crear comidas saludables y balanceadas – ya sean servidas en un plato o empacadas para llevar en la merienda o almuerzo.



Haga que la mayoría de sus comidas sean vegetales y frutas - ½ de su plato: Intente incorporar color y variedad, y recuerde que las papas no cuentan como un vegetal en El Plato para Comer Saludable por su efecto negativo en la azúcar en la sangre.

Escoja granos integrales - ¼ de su plato: Granos integrales - trigo integral, cebada, granos de trigo, quínoa, avena, arroz integral, y las comidas preparadas con estos ingredientes como pasta de trigo integral tienen un efecto más moderado en la azúcar en la sangre y la insulina que el pan blanco, arroz blanco, y otros granos refinados.

El valor de la proteína - ¼ de su plato: Pescado, pollo, legumbres (habichuelas / leguminosas / frijoles), y nueces son fuentes de proteínas saludables y versátiles – pueden ser mezcladas en ensaladas, y combinan bien con vegetales en un plato. Limite las carnes rojas, y evite carnes procesadas como tocineta (“bacon”) y embuditos (salchichas).

Aceites de plantas saludables - en moderación: Escoja aceites vegetales saludables como oliva, canola, soya, maíz, girasol, maní, u otros, y evite los aceites parcialmente hidrogenados, los cuales contienen las grasas trans no saludables. Recuerde que “bajo en grasa” no significa “saludable”.

Tome agua, café, o té: Omite las bebidas azucaradas, limite la leche y productos lácteos a una o dos porciones al día, y limite el jugo a un vaso pequeño al día.

Manténganse activo: La figura roja corriendo sobre el mantel de El Plato para Comer Saludable es un recordatorio de que mantenerse activo también es importante en el control de peso.

EJERCICIOS

Es de conocimiento popular que realizar ejercicios tiene muchos beneficios para la salud física y la salud mental. Entre ellos se encuentran los neurotransmisores que se emiten cuando nos ejercitamos como la serotonina y dopamina que están relacionados a la sensación de bienestar. Adicional a esto, que es relevante para todas las personas, aquellas que proveen servicios a víctimas y sobrevivientes de violencia de género lo necesitan más aun. Anteriormente en esta guía, se compartió sobre el impacto del estrés en el cuerpo y que esas reacciones se podían dar aun con pensamientos, emociones o la exposición a las experiencias de las otras personas. Parte de las reacciones es que se liberan hormonas de adrenalina y cortisol, por lo que el ejercicio entonces funciona como válvula para liberar ese exceso de hormonas que se generó porque el cerebro creía que estabas en una emergencia al procesar la exposición al trauma de las personas con las que trabajas.

Aquí te estaremos compartiendo las guías de actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estado Unidos, sin embargo, tu te conoces mejor que cualquier otra persona y puedes escoger que nivel de actividad física es ideal para ti. Un poco es mejor que nada, por lo que si no haces ningún tipo de actividad física, un cambio pequeño que añada un poco más movimiento en tu día a día es ideal. Si padeces de alguna condición médica, es importante que consultes con tus especialistas para una recomendación apropiada sobre este tema.

A continuación los beneficios y guías de la actividad física y promover un estilo de vida saludable según recomendado por el U.S. Department of Health & Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos):

La actividad física de forma regular reduce el riesgo de tener resultados negativos en relación a la salud. Es mejor algo de actividad física que ningún tipo de actividad. Los beneficios de salud aumentan cuando la actividad física es de mayor intensidad, mayor frecuencia y/o larga duración. Los mayores beneficios de salud ocurren con al menos 150 minutos a la semana de actividad física con intensidad moderada, como caminar a paso ligero. Ambas actividades físicas, aeróbico (fuerza) y fortalecimiento del músculo (resistencia) son beneficiosas. Los beneficios de la actividad física sobrepasa la posibilidad de resultados negativos en salud. Para más información, visita: <http://www.health.gov/PAGuidelines/>.

GUÍAS DE EJERCICIOS PARA PERSONAS ADULTOS

Actividades de intensidad moderada

Caminar
Jardinería
Tareas del hogar
Bailar
Construir

Actividades de intensidad vigorosa

Correr
Natación rápida
Correr bicicleta
Deportes competitivos
Movimientos pesados

Plan de actividades para beneficios de salud sustanciales

- 150 minutos (2 horas y 30 minutos) por semana de ejercicios intensamente moderado ó
- 75 minutos (1 hora y 15 minutos) por semana de ejercicios de intensidad vigorosa ó
- Combinación de ejercicios moderados y vigorosos

Plan si deseas ver mayores beneficios en salud

- 300 minutos (5 horas) a la semana de ejercicios de intensidad moderada ó
- 150 minutos a la semana de ejercicios de intensidad vigorosa ó
- Combinación de ejercicios moderados y vigorosos

Consejos que te pueden ayudar a crear y mantener tus metas de actividad física

- Realiza la actividad como parte integral en tu vida
- Algo es mejor que nada
- Realiza pequeñas mejoras y cambios a través del tiempo
- Comienza con actividad moderada
- Enfócate más en el proceso que en los resultados

SUEÑO

Al igual que la alimentación y el ejercicio, el sueño forma parte de los elementos esenciales de nuestro balance y bienestar. De hecho, cuando descansamos tenemos no solo la oportunidad de recargar baterías, si no que activamos los mecanismos para archivar la información que aprendemos y procesamos eventos. No dormir, no es algo usual (aunque muchas personas estén acostumbradas) y le da la señal al cuerpo de que algo no anda bien, por lo tanto percibe estresores más graves de lo que son, provocando una sobre reacción de nuestra parte y más estrés crónico con todas las implicaciones que eso tiene para nuestra salud.

Cuidar nuestro sueño se convierte es una estrategia de regulación emocional. A continuación les presentamos algunas recomendaciones que puedes incorporar para manejar y mejorar tu periodo de sueño. Recuerda, 7-9 horas es la cantidad normal que una persona adulta puede necesitar dormir.



Recomendaciones para tomar en consideración a diario

1. Desarrolla y sigue un horario de sueño constante, incluyendo los fines de semana. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, y evita tomar siestas de más de 10 minutos. Si tienes que cambiar el horario de dormir, no lo hagas drásticamente, realiza el cambio de manera paulatina creando ajustes de media o una hora por varios días antes de volver a ajustar hasta llegar al horario deseado.

2. No uses tu cama durante el día para ver televisión, trabajar, hablar por teléfono o leer. Esto le dará la señales mixtas al cerebro y es importante que tu cuerpo aprenda a asociar tu cama con descanso.
3. Evita la cafeína, nicotina, alcohol, comidas pesadas y el ejercicio al final del día y antes de irte a dormir, esto afectará que puedas conciliar el sueño.
4. Cuando esté listo para dormir: apaga la luz, manten la habitación en silencio y la temperatura cómoda y relativamente fresca. Prueba una manta si tiene frío; poner los pies fuera de la manta o encender un abanico dirigido hacia tu cama si tienes calor; Puedes explorar si necesitas usar una máscara para dormir, usar tapones para los oídos o encender una máquina de “ruido blanco” si es necesario.
5. Permítete de media hora a una hora para dormirse. Si no funciona, evalúa si estás experimentando calma, ansiedad o tienes muchos pensamientos.
6. No hagas una catástrofe. Ten presente que necesitas descansar y visualiza la ensoñación (es decir, a los sueños) y al descanso de tu cerebro. Hazte a la idea de que mantenerse despierto no es una catástrofe. No decidas renunciar a dormir por la noche y levantarse para comenzar tu “día”.

Recomendaciones si experimentas tranquilidad pero no puedes dormir

1. Sal de la cama; Ve a otra habitación, lee un libro o haga alguna otra actividad que no te haga despertarte más (evita las pantallas y la luz azul). Cuando comience a cansarte o a sentir sueño, regresa a la cama.
2. Puedes tratar un merienda ligera (por ejemplo, una manzana).

Recomendaciones si está estas experimentando ansiedad o muchos pensamientos

1. Prueba la práctica de meditación 9-0. Inhala profundamente y exhale lentamente, diciendo en tu mente el número 9. En la próxima exhalación, diga 8; luego diga 7; y así sucesivamente hasta que exhales diciendo 0. Luego comienza de nuevo, pero esta vez empezando con 8 (en lugar de 9) mientras exhalas, seguido por 7, y así sucesivamente hasta que alcances 0. Luego comience con 6 mientras exhala, y así sucesivamente hasta 0. Luego comienza con 5, luego con 4, y así sucesivamente hasta que hayas empezado con 1. (si te pierdes, comienza de nuevo con el último número que recuerdes). Continúa haciéndolo hasta que logres conciliar el sueño.
2. Ten presente de que las preocupaciones en la mitad de la noche son solo “pensamientos de media noche” y que por la mañana pensarás y sentirás de manera diferente. Eso te ayudará a dejar pasar los pensamientos y calmar la ansiedad.
3. Lee una novela emocionalmente absorbente durante unos minutos hasta que experimentes cansancio. Entonces, deja de leer, cierra los ojos e intenta continuar con la novela en tu mente.
4. Si los pensamientos o preocupaciones no se detiene, sigue estas pautas: “Si es solucionable, resuélvelo. Si no se puede resolver, profundice en la preocupación hasta llegar a la “catástrofe”, el peor resultado que pueda imaginar, y luego imaginala afrontándola.
5. Si nada más funciona, con los ojos cerrados, escuche la radio pública (BBC, npr, etc.) a bajo volumen (use auriculares si es necesario). La radio pública es una buena opción, ya que hay poca fluctuación en el tono de voz o el volumen.

(Linehan, 2015)

Practica de Autocuidado: Conexiones Sociales Saludables



Muchas investigaciones que trabajan el tema de la percepción de bienestar, han identificado en común el elemento de las relaciones sociales saludables. A pesar de ser un factor protector, cuando estamos en estrés, algunas personas, pueden experimentar una tendencia al aislamiento, dejamos de comunicarnos, incluso pudiéramos percibir que nos sentimos poco útil o apreciados.

Cuando fomentamos relaciones sociales saludables es importante reconocer que no todas las personas cumplen el mismo rol social. A continuación te presentamos los tipos de apoyo social y que implican, de esta forma puedes notar en que áreas te hace falta fortalecer ese tipo de apoyo.

| TIPO DE APOYO | DESCRIPCIÓN |
|--|--|
| Apoyo emocional | Sentirte “escuchade”, entendide, aceptade, amade o cuidade. |
| Integración social | Sentirte que encajas, perteneces y tienes cosas en común con otras personas. |
| Sentirse útil | Sentirte que importas y te valoran otras personas. |
| Autoestima | Sentirte que es un parte valiosa y apreciada en la familia, grupo u organización y que tus contribuciones hacen la diferencia. |
| Apoyo confiable | Sentirte que tienes personas de las que puedes depender para que te ayuden si lo necesitas. |
| Asesoramiento, información y solución de problemas | Tener a alguien que pueda ofrecerte buenos consejos, mostrarte cómo hacer algo, brindarle información o ser tu mentor/a. |
| Asistencia física | Tener personas que te ayuden a realizar tareas físicas o gestiones. |
| Asistencia material | Tener personas que te den asistencia real y concreta. |

Cuando proveemos servicios, usualmente somos muchos de estos tipos de apoyo para otras personas y no necesariamente contamos lo mismo para nosotres. Este es un buen momento para realizar el ejercicio de analizar que apoyos tiene y cuales necesitas. Solo así podrás continuar creando lazos saludables que te ayuden a continuar siendo resiliente y realizando tu trabajo que es tan importante.

REALIZA TU MAPA DE CONEXIONES SOCIALES SALUDABLES



Para ayudarte con este análisis, puedes hacerte las siguientes preguntas:

1. *¿Quiénes forman parte de tus conexiones más importantes en este momento?*
2. *¿Con quién(es) puedes compartir tus experiencias o sentimientos?*
3. *¿De quién(es) puedes obtener consejos para lograr manejar una situación?*
4. *¿Con quién(es) deseas pasar el tiempo en las próximas semanas?*
5. *¿Quién(es) podría(n) ayudarte con las tareas diarias?*
6. *¿Hay seres queridos o amigos con los que deseas volver a conectar?*
7. *¿Con quién(es) quieres pasar más o menos tiempo?*
8. *¿Hay algunas relaciones que quieras mejorar?*

Practica de Autocuidado: Pasatiempo



Un pasatiempo es una actividad o interés que se lleva a cabo para el placer, simplemente porque te gusta. ¿Tienes alguno? Si no tienes entonces puedes hacer el siguiente ejercicio personal para descubrir que te gustaría hacer. ¿Deseas que sea en el interior o exterior? ¿Tienes algún talento? ¿Te gustaría practicar algún deporte? ¿Y tu imaginación, te consideras una persona creativa? ¿Prefieres la naturaleza?

Todo depende de ti, de tus gustos y tus preferencias. Una vez te decidas puedes comenzar a disfrutar de tu nuevo o rescatado pasatiempo. Aquí algunas ideas:

Un jardín de tus plantas favoritas. *¿Vives en un apartamento? Entonces compra un tiesto grande y ancho para sembrar diferentes plantas juntas.*

Escribe. *Usa tu imaginación y piensa en un tema que te gusta. Desarróllalo como cuento corto. Tal vez te puedes inspirar y escribir poemas, décimas, canciones, etc.*

Correr bicicleta. *Además de pasatiempo te sirve de ejercicio. Pasea por tu comunidad o en un parque donde tienes la naturaleza para disfrutar.*

¿Creatividad? Puedes hacer manualidades. *Por ejemplo, bisutería, tal como collares o pantallas para ti o puedes usar- las como regalo. Existen varias manualidades que puedes aprender. En Internet pueden encontrar varias sugerencias para comenzar algún pasatiempo. Recuerden que el fin de esta actividad es relajarse mentalmente y disfrutar haciéndolo.*

Si piensas que “no sabes hacer nada”, es una excelente oportunidad para preguntarte que te gustaría aprender. Algo que quizás no tenga que ver con tu trabajo, así lo aprendes sin presión, cuando lo logres incluso te va ayudar con tu autoestima.

Cuidándonos Colectivamente

La finalidad de cuidarnos colectivamente es compartir la responsabilidad sobre la necesidad del autocuidado principalmente en nuestras organizaciones o escenarios laborales. Aquí te presentamos algunas ideas que puedes considerar para fomentar una cultura de cuidado colectivo:

1. *Si tu equipo se reúne, puedes fomentar que cree la costumbre de comenzar o finalizar con una práctica de autocuidado compartida.*
2. *Identifica un espacio físico para el autocuidado al que todas las personas puedan tener acceso. No tiene que ser una oficina, puede ser hasta un lugar simbólico donde tengan una planta, tengan estímulos para usar los cinco sentidos o imágenes relajantes y que pueda estar disponible para quien lo necesite.*
3. *En las oficinas o espacios de trabajo, puedes incluir recordatorios de “tomar un break”, de respirar, imágenes de los estiramientos o tips para cuidarse durante el trabajo.*
4. *Fomenta espacios fuera del trabajo para compartir y cuidarse como colectiva.*
5. *Validar a tus compañeros cuando alguien expresa sentir que necesita el espacio, no juzgues.*
6. *Promueve con frecuencia espacios de “deabrefing” o desahogo.*
7. *Fomenta el autocuidado de la misma forma que fomentas fechas límites, reuniones, responsabilidad, etc.*

Cierre

Definitivamente el autocuidado nos ofrece muchos beneficios, por repasar algunos podemos mencionar los que señala la Asociación Americana de Psicología (2014):

- *Ayuda a estar más en el presente, ser efectivos con las personas que acompañamos y en nuestra vida.*
- *Reduce el riesgo de daño ocupacional como el quemazón, fatiga por compasión y el trauma vicario.*
- *Ayuda a desarrollar resiliencia.*
- *Facilita el modelaje de comportamientos y conductas saludables a otras personas.*
- *Promueve la calidad del cuidado.*
- *Aumenta la capacidad de empatía.*
- *Fortalece la relación entre lxs participantes y otras personas.*
- *Aumenta la autoestima y confianza.*
- *Contribuye a establecer metas y objetivos realistas.*

En [Coordinadora Paz Para La Mujer](#), esperamos que con esta guía puedas comenzar a integrar a tu vida diversas prácticas que resulten en un mayor bienestar para ti. Sin embargo, si necesitas algún apoyo emocional te exhortamos a buscar ayuda profesional.

Reflexiones

Referencias

- Arpita. (1991). Physiological and psychological effects of Hatha Yoga: A review of literature. *The Journal of the International Association of Yoga Therapist*, 1, 1-28.
- Benson Henry Institute For Mind Body Medicine (2015) Stress Management and Resiliency Training Manual. Massachusetts General Hospital. Boston, MA.
- Benson, H. (2000). *The Relaxation Response* (Rev. ed.). NY: HarperCollins.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, N., Carmody, J., Segal, Z., . . . Devins, G. (2006). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Cannon WB (1915). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*. New York, NY: D. Appleton & Company
- Desai, R., Tailor, A., & Bhatt, T. (2015). Effects of yoga on brain waves and structural activation: A review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*.
- Fidalgo, M. (2003). Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout" (I): definición y proceso de generación.. Serie de Notas Técnicas de Prevención: 704.
- Figley, C.R. (1995). Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview. In C.R.
- Figley (Ed.), *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (pp. 1-20). New York, NY: Brunner/Mazel
- Health and Human Services. (n.d.). *Physical Activity Guidelines* - health.gov. Retrieved September 30, 2019, from <https://health.gov/PAGuidelines/>
- Hernández García, M. del C. (1). Fatiga por compasión entre profesionales sanitarios de oncología y cuidados paliativos. *Psicooncología*, 14(1), 53-70. <https://doi.org/10.5209/PSIC.55811>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell.
- Kaley-Isley, L., Peterson, J., Fischer, C., & Peterson, E. (2010). Yoga as a complementary therapy for children and adolescents: a guide for clinicians. *Psychiatry (Edgmont)*, 7(8), 20-32.
- Linehan, M. (2015) *DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition*. The Guildford Press. New York. ISBN: 978-1-57230-781-0
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach burnout inventory manual* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- National Child Traumatic Stress Network, Secondary Traumatic Stress Committe. (2011). *Secondary traumatic stress: A fact sheet for child-serving professionals*. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.
- Ohio Nurses Association. I've fallen and I can't get up: Compassion fatigue in nurses and non-professional caregivers. *ISNA Bulletin* 2011:38,5-12
- Organización Mundial de la Salud. (1948). ¿Cómo define la OMS la salud? Retrieved from <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- SAMHSA. (2016). *Creating a Healthier Life: A Step-By-Step Guide to Wellness* (Spanish). Retrieved September 30, 2019, from <https://store.samhsa.gov/product/Creating-a-Healthier-Life-A-Step-By-Step-Guide-to-Wellness-Spanish-Version-/sma16-4958spanish>
- SCHMIDT-GARRE, J. (2013). » *Breath of the Gods*. Retrieved September 30, 2019, from <http://www.breathofthegods.com>
- School of Public Health, Harvard . (n.d.). *Healthy Eating Plate*. Retrieved September 30, 2019, from <https://www.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate>

