

Kit Digital

Cuidados Emocionales

Anglo American School
2021

Autores: Erick Calvo, Caterina Coto, Soraya García, Sebastián Hernández, Denise Martínez, María Alejandra Muñoz Fabiola Pacheco, Ana Marcela Quesada, Gabriela Rodríguez y Mónica Rodríguez.

Con apoyo de: Malena Brenes, Fabienne Chartier, Cindy Navarro, Ilonka Schosinsky y María Antonia Solis.



Contenido

Introducción	3
Calmando los Cinco Sentidos	4
Herramientas para estímulos sensoriales	8
Inventario de actividades de autocuidado	10
Tarjetas de Mindfulness	12
Apoyo emocional para acompañar a una persona en crisis	13
Anexos	20

Introducción

Nuestro día a día se vuelve más sencillo de disfrutar, cuando logramos satisfacer nuestras necesidades personales y cuidar de nuestro bienestar como un todo. Como adultos, necesitamos ocuparnos de nuestra salud social, emocional, física, mental, financiera, ambiental y espiritual.

En ocasiones podemos pensar que la vida se trata de hacer, hacer y hacer más, más y más, quedando atrapados en un círculo que no tiene fin, pues siempre habrá algo más que hacer y difícilmente encontraremos el tiempo para el cuidado personal (que es una de las claves de una vida más feliz, plena y productiva). Por eso es fundamental, que nos detengamos a hacer un plan y una rutina de autocuidado, que responda de manera sencilla y honesta a la pregunta ¿qué necesito yo, en éste momento?

Como imaginarás, la rutina varía de persona a persona e incluso en una misma persona, de un día o temporada a otra.

Debes escoger algo que se sienta bien para ti, que no sea una carga o una forma de cumplir con mandatos externos; si no algo que te cargue y te llene de energía positiva.

A continuación, encontrarás una serie de herramientas que te ayudarán a cuidar de ti y eventualmente también a apoyar a otros adultos, jóvenes y niños.

Calmando los Cinco Sentidos

“Calmando los cinco sentidos” es una técnica de relajación que es utilizada en la Terapia Dialéctica Conductual. Esta terapia es de tipo cognitiva conductual y fue desarrollada por la Dra. Marsha Linehan. La “dialéctica” significa pesar e integrar datos e ideas contradictorias, con el fin de resolver contradicciones. En esta terapia la dialéctica principal es la aceptación y el cambio. Las técnicas de relajación ayudan a dejar ir el estrés. Al mismo tiempo pueden ayudar al cuerpo al relajarse, al bajar el ritmo cardiaco y la presión arterial. Cuando el cuerpo está relajado, la mente funciona mejor. A continuación, se explica cómo utilizar los cinco sentidos para relajarse.

El Sentido de la Visión

Procesamos mucho de lo que ocurre a nuestro alrededor a través de la vista. Algunas imágenes nos pueden hacer sentir mal o bien. Trate de identificar algunas cosas que sean agradables a la vista.

- Vea un álbum de fotos, en su teléfono o cámara, de personas amadas o lugares especiales.
- Dibuje o pinte un dibujo que encuentre agradable.
- Tenga libros en su dormitorio que le sean agradables.
- Decore su cuarto con fotografía o posters que le guste observar.

El Sentido de la Audición

Ciertos sonidos nos pueden calmar. Cada persona tiene preferencias diferentes. Trate de identificar sonidos que le ayuden a relajarse.

- Escuche música relajante como música clásica, ópera, pop, jazz... la que le sea agradable.
- Escuche un podcast.
- Escuche sonidos pacíficos en un parque en o cerca de agua, o escuche grabaciones de sonidos de la naturaleza.
- Escuche una máquina de sonido blanco. Hay aparatos que reproducen el “sonido blanco” que es un sonido constante que impide que otros sonidos o ruidos destaquen por encima de él, como monitores para bebés, difusores, entre otros.
- Escuche una grabación de un ejercicio de relajación.

El Sentido del Gusto

El gusto es un sentido muy poderoso que puede traer a la mente o evocar recuerdos y sentimientos. Si comer es algo agradable puede probar algunas de las siguientes sugerencias:

- Saboree su comida favorita, coma despacio y dando espacio a sentir el sabor.
- Coma chicle, confite o un dulce para chupar, para que el sabor se mantenga por un rato en el paladar.
- Tome una bebida caliente como café, té o chocolate caliente.
- Coma algo que le guste como helado o chocolate.

Sentido del Tacto

El sentido del tacto es poderoso. Diferentes sensaciones táctiles pueden ser muy positivas. Trate de encontrar algo que le guste, que le sea agradable al tacto, o pruebe algo nuevo, que le permita identificar también si esta nueva textura le es grata.

- Tome una ducha caliente o fría.
- Ponga crema humectante en su cuerpo.
- Tome un masaje o dese un masaje.
- Juegue y acaricie una mascota.
- Use ropa suave y comfortable como un buzo y camiseta.

Sentido del Olfato

El sentido del olfato es otro de los sentidos que puede ocasionar memorias tanto buenas como malas. Si el usar el sentido del olfato le calma, trate de identificar algunos olores que le hagan sentirse bien o que puede probar.

- Use un perfume o colonia que lo haga sentirse bien.
- Vaya a un lugar con un olor agradable como un restaurante o una panadería.
- Pruebe hornear algo con un aroma agradable, como galletas con chispas de chocolate o algo con manzana y canela.
- Compre un ramo de flores para un amigo o para usted.



McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2007). The dialectical behavioral therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation & distress tolerance. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Herramientas para estímulos sensoriales

1. Sentido de la visión

Galería de arte: <https://www.revistaad.es/arte/galerias/12-galerias-de-arte-online/7375/image/589024>

Paisajes relajantes: <https://www.youtube.com/watch?v=TR2X1DCccVI>
<https://www.youtube.com/watch?v=BbTB0JpQRWM>

Pintura en acrílico: <https://www.youtube.com/watch?v=sr74Pg-R2wo>

2. Sentido de la audición

Música relajante: <https://www.youtube.com/watch?v=dG67zKsA9AA>

Flauta y naturaleza: <https://www.youtube.com/watch?v=8V8sl3N3bDE>

Pájaros, lluvia, truenos: <https://www.youtube.com/watch?v=-7GhmTi11-c>

Sonido chimenea: https://www.youtube.com/watch?v=Qy6No_Ua4B8



3. Sentido del gusto

20 recetas Tasty: <https://www.youtube.com/watch?v=fcD94e93cCk>

Arte con comida: <https://www.youtube.com/watch?v=T3ihlrEQx0g>

Fotografía de comidas: <https://www.blogdelfotografo.com/fotografia-culinaria/>

4. Sentido del tacto

Piano online: <https://www.musicca.com/es/piano>

Video interactivo: <https://www.youtube.com/watch?v=n-Z3MhOAmg0>

Video interactivo 2: <https://www.youtube.com/watch?v=9iCSRp4I3Bo>

5. Sentido del olfato

Imágenes con aroma: https://www.bbc.com/mundo/video_fotos/2014/02/140228_galeria_lectores_aroma_re

Dinámica de evocar olores: https://www.canva.com/design/DAEZB920zjQ/To_Eh1uBdVjU5TIUV13HCQ/view?utm_content=DAEZB920zjQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink#1

Inventario de actividades de autocuidado

Elaborado por Fabiola Pacheco y Mónica Rodríguez



A continuación, encontrarás una lista de actividades que podrían ayudarte a cuidar tu mente y cuerpo para sentirte bien. Elige las que más te gusten y aventúrate a completarla con otras que sean de tu agrado y provecho.

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="radio"/> Ver una película | <input type="radio"/> Salir a comer | <input type="radio"/> Ir al salón de belleza |
| <input type="radio"/> Orar | <input type="radio"/> Acariciar una mascota | <input type="radio"/> Ver partidos |
| <input type="radio"/> Leer un libro | <input type="radio"/> Limpiar | <input type="radio"/> Salir de compras |
| <input type="radio"/> Escuchar música | <input type="radio"/> Bailar | <input type="radio"/> Cocinar |
| <input type="radio"/> Ordenar la casa | <input type="radio"/> Crossfit | <input type="radio"/> Fotografía |
| <input type="radio"/> Hacer ejercicios | <input type="radio"/> Meditar | <input type="radio"/> Hacer yoga |
| <input type="radio"/> Salir a caminar | <input type="radio"/> Ejercicios de respiración | <input type="radio"/> Ir de pic nic |
| <input type="radio"/> Tenderse al sol | <input type="radio"/> Encender una candela | <input type="radio"/> Correr |
| <input type="radio"/> Hablar con una amistad | <input type="radio"/> Tener un acuario | <input type="radio"/> Hacer crucigramas |
| <input type="radio"/> Tomar un té o café | <input type="radio"/> Tejer o bordar | <input type="radio"/> Juegos de mesa |
| <input type="radio"/> Practicar jardinería | <input type="radio"/> Un masaje | <input type="radio"/> Voluntariado |
| <input type="radio"/> Tomar una siesta | <input type="radio"/> Decir te quiero | <input type="radio"/> Ver la luna y las estrellas |
| <input type="radio"/> Cantar | <input type="radio"/> Ver fotos antiguas | <input type="radio"/> Reacomodar los muebles |
| <input type="radio"/> Tocar un instrumento | <input type="radio"/> Armar rompecabezas | <input type="radio"/> Comer un helado |
| <input type="radio"/> Dibujar | <input type="radio"/> Comprar un libro | <input type="radio"/> Noche de boquitas |
| <input type="radio"/> Coser | <input type="radio"/> Ir al gimnasio | <input type="radio"/> Andar en bicicleta o patines |
| <input type="radio"/> Escribir un diario | <input type="radio"/> Pintar | |

Otras: _____

Tarjetas Mindfulness

Estos ejercicios los puede practicar personas de cualquier edad.

Niños mindfulness: 50 actividades mindfulness para cultivar la sensibilidad, la calma y la concentración (Peque Gaia) (Spanish Edition) 1st Edición

Edición en Español de Whitney Stewart (Author), Mina Braun (Illustrator), Blanca González Villegas (Translator)

Tarjetas chicos mindful

Apoyo emocional para acompañar a una persona en crisis

Existe un recurso muy importante llamado PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS o EMOCIONALES (conocidos como PAP), que facilita apoyar, acompañar a una persona, que por alguna razón manifieste una crisis emocional. Este primer momento de apoyo lo puede hacer cualquier persona, NO tiene que ser personal de salud mental.

La primera ayuda psicológica (PAP) describe una respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que está sufriendo y que puede necesitar ayuda. Algunos principios de los PAP son:

- ✓ brindar ayuda y apoyo práctico, de manera no invasiva
- ✓ evaluar las necesidades y preocupaciones
- ✓ ayudar a las personas a atender sus necesidades



- básicas (por ejemplo, comida, agua y/o información)
- ✓ escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen
- ✓ reconfortar a las personas y ayudarlas a recuperar la calma
- ✓ ayudar a las personas para acceder a información, servicios y apoyos sociales
- ✓ proteger a las personas de peligros ulteriores

Una vez realizadas las acciones básicas de PAP, si se requiere, la persona debe ser referida a algún centro de atención especializado, en compañía de alguien de su red de apoyo, o bien de las personas que están realizando el acompañamiento. Los PAP pueden utilizarse para acompañamientos individuales o grupales, a continuación, sólo se describe el acompañamiento individual.

¿Para quién son los **PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)**?

- ✓ Los PAP están dirigidos a personas con niveles altos de ansiedad o estado de alteración, afectadas por un acontecimiento crítico (OMS, 2012).
 - No se debe forzar la ayuda en aquellos que no la quieren, sino estar disponible para aquellos que deseen apoyo.

- No todas las personas que vivencian un evento adverso requerirán atención, ya que cuentan con recursos personales o apoyos sociales que le permiten superar la crisis.
- ✓ Si una persona se encuentra muy alterada y agitada, es importante desarrollar acciones que permitan estabilizar a la persona: promover técnicas de respiración, permanecer cerca para encontrar el mejor momento para acercarse; estar en calma y silencio; dar información sobre la situación y el entorno que permita orientar a la persona en el presente.

¿Cuándo se deben utilizar los PAP?

- ✓ La mayor efectividad se encuentra en las primeras 72 horas, pero las evidencias también señalan que los PAP se pueden desarrollar tan pronto como establezca contacto con personas que están en situación de crisis y angustia, puede ser días o semanas después, dependiendo de cuánto ha durado el acontecimiento o de cuán grave ha sido (OMS, 2012).
- ✓ Los PAP son la primera respuesta como parte de un proceso de acompañamiento y recuperación que se va ajustando de acuerdo con las características de la circunstancia y la persona afectada. Luego

de la primera atención con PAP, se desarrollan acciones de apoyo especializado (se refiere a personal de salud mental, en los casos que se requiera).

Pasos básicos del PAP (ver Anexo 1)

- 1. OBSERVAR:** El momento de observar, es el primer momento de la intervención. La observación permite una primera selección priorizando a las personas que se encuentren en mayor estado de vulnerabilidad y que presenten signos de afectación dentro de niveles que puedan ser manejados por los y las interventores.
- 2. ESCUCHAR:** Este es el momento de contactar, lo cual implica el establecimiento de la relación con la persona que se encuentra afectada. Uno debe presentarse con nombre completo, cargo o función que desempeña, o lugar de residencia. En un primer momento, se invita a la persona a contar lo sucedido, NO CÓMO SE SIENTE, SI NO QUÉ PASO. El contacto permite iniciar un vínculo que contribuye a facilitar la recuperación, priorizar las necesidades y facilitar la toma de decisiones. Acompañar los silencios y las actividades de las personas es una manera de acercarse a sus vivencias y fortalecer la sensación de apoyo social. Si es posible, se debe buscar un lugar cómodo y privado para hacer el acompañamiento

- 3. CONECTAR:** El momento de conectar implica el establecimiento de un encuentro horizontal, empático y respetuoso con la persona que está afectada, donde se prioriza fomentar la autonomía y optimizar el afrontamiento personal, promover el soporte social, identificar redes de apoyo de la persona y la recuperación de la capacidad de afrontamiento. Una relación de apoyo y de confianza es la base para generar calma y propiciar el restablecimiento de las conductas de recuperación de las personas, recuperando cierto sentido del control.

- 4. CIERRE:** En el cierre de la intervención se establecen junto a las personas atendidas pautas seguir para su autocuidado, así como el aseguramiento de que exista un a red o persona (s) de confianza de la persona y si es necesario referir a un centro de atención a la salud mental.

En este cuadro se encuentran consejos de qué hacer y decir y qué no hacer y decir

Lo que debe hacerse

- Sea honrado y digno de confianza.
- Respete el derecho de la gente a tomar sus propias decisiones.
- Sea consciente de sus propios prejuicio y preferencias, y manténgalos al margen.
- Deje claro a la gente que incluso si rechazan la ayuda ahora, podrá recibirla en el futuro.
- Respete la privacidad y mantenga la historia de la persona confidencial, salvo imperativos.
- Compórtese de forma adecuada teniendo en cuenta la cultura, edad y género de la persona.

Lo que no debe hacerse

- No se aproveche de su relación como persona que ayuda / cooperante.
- No pida a la persona dinero o favores a cambio de ayudarle.
- No haga falsas promesas o provea información no contrastada.
- No exagere sus habilidades.
- No fuerce ayuda en la gente, y no sea entrometido o prepotente.
- No presione a la gente para que le cuente su historia.
- No comparta la historia de una persona con otras personas.
- No juzgue a la persona por sus acciones o sentimientos.

Pautas de comportamiento o recomendaciones para la persona que realiza pap (ver Anexo 2)

- ✓ Modele con su ejemplo respuestas saludables; manténgase calmado, cortés, organizado y servicial.
- ✓ Manténgase visible y disponible.
- ✓ Mantenga la confidencialidad apropiadamente.
- ✓ Manténgase del rol que le ha sido designado.
- ✓ Esté consciente de su estado anímico para monitorear si usted está en condiciones de brindar el apoyo, SI NO debe pedir apoyo a otros compañeros.

Referencias bibliográficas:

PAP Manual UNICEF, PAP Manual OMS y PAP Manual Cruz Roja.

Anexos

Componentes de los Primeros Auxilios Psicológicos

Según los autores Cohen, Prewitt, Rubin, Valero y Slaikeu expertos en la materia de los primeros auxilios psicológicos, se deben considerar los siguientes aspectos:

1. Realizar contacto, invitar a las personas a hablar, escuchar los hechos y sentimientos, mostrar interés por comunicarse, mantener contacto visual, contacto físico: tocar (palmadita en el hombro) abrazar, sostener la mano, ("Terapia de Contacto"). Antes de abrazar o dar la mano de alguien no se olvide pedir permiso para hacerlo, algunas personas no se sienten cómodas con este tipo de contacto y lo que menos queremos es incomodar a quien le estamos brindado ayuda.
2. Analizar el problema examinar el pasado inmediato, presente y futuro inmediato de las personas. El objetivo de este segundo paso es conocer cuáles son los conflictos o problemas que necesitan manejarse de forma inmediata y cuáles pueden dejarse para después.
3. Analizar las posibles soluciones, averiguar qué es lo que las personas han intentado hasta ahora, qué es lo que pueden o podrían hacer y proponer nuevas alternativas (viábiles).
4. Ejecutar la acción concreta, ayudar a las personas a realizar una acción concreta para manejar la crisis, de preferencia una acción a la vez. Se trata de dar el mejor paso próximo según la situación.
5. Dar seguimiento, restablecer las redes de apoyo, procurar mantener el contacto en un tiempo posterior, puede referir el caso a un profesional en la salud mental.
6. Algunas veces cuando una persona vive una crisis se siente "estancada" o "dando vueltas," incapaz de progresar. Puede necesitar estímulo para actuar o tomar una decisión que le ayude a comenzar de nuevo el proceso de adaptación. Esto no quiere decir que se deba tomar decisiones por la otra persona cuando ella se encuentra en crisis, pero puede necesitar apoyo de alguien para tomar su propia decisión.
7. **Ofrecer información:** Uno de los servicios más importantes que usted puede ofrecer a la gente es darle información de los recursos disponibles en la comunidad. Información acerca de enfermeras que van a la casa, cooperativas de alimentos, círculos sociales, agencia de bienestar social, etc., si son conocidos por la persona, usted puede ser su enlace o apoyo a estos recursos.

Qué cosas no se deben hacer en la primera ayuda psicológica

Con el afán de brindar una buena atención, se podría incurrir en una serie de errores que afectarían negativamente los resultados de la intervención, por lo tanto, se debe considerar los siguientes aspectos:

- a. **Contacto:** Contar su propia historia, ignorar los hechos y sentimientos, juzgar o tomar partido.
- b. **Dimensiones del problema:** Permitir la visión en túnel al no observar detenidamente el contexto completo de las circunstancias y de esta forma deja obstáculos inexplorados.
- c. **Acción concreta:** Intentar resolver todo ahora, tomar decisiones obligatorias a largo plazo, ser tímido, retraerse de tomar responsabilidades cuando sea necesario.
- d. **Seguimiento:** Dejar detalles al aire o suponer que el sujeto continuará con la acción sobre el plan bajo su propia responsabilidad. (Valero, 2002)