



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida **VIRTUAL**

¡Guía práctica para el autocuidado!

Construyendo puentes hacia una mente sana y segura



En el marco del
Día Mundial
de la Prevención
del Suicidio

A través de este Ebook queremos ofrecerte una guía con herramientas y consejos prácticos para identificar las señales de alerta y gestionar algunas situaciones emocionales, que se pueden presentar en el diario vivir. Aquí encontrarás tips que te servirán para ti mismo o para ayudar a un conocido, compañero, familiar o pareja, brindando herramientas a corto, mediano y largo plazo para enfrentar la ansiedad o altos niveles de estrés.

Alertas a identificar y acciones por hacer

Primero Auxilio Psicológico

Es crucial aprender a reconocer las señales que el cuerpo y mente nos dan tanto en nosotros mismos como algunas alertas que podemos observar en otras personas, las cuales se pueden manifestar a través de cambios físicos, emocionales o de comportamiento.

✓ Señales en ti mismo

- Dormir o comer en exceso o muy poco.
- Sentimientos de confusión, molestia, preocupación o miedo.
- Cambios de humor drásticos.
- Sentir desmotivación o desesperanza.
- Aislarte de repente.
- "Sobre pensar" de manera continua y diaria sobre una situación o problema.



✓ Señales en otra persona

Además de los cambios mencionados, puedes identificar otras señales de alerta en amigos, familiares o compañeros. Presta atención a si alguien:

- Tiene dificultad para concentrarse.
- Muestra o te manifiesta sentir una tristeza, irritabilidad o enojo constante.
- Habla sobre sentirse desesperanzado, vacío o que su vida ya no tiene sentido.
- Ha perdido el interés en actividades que antes disfrutaba.
- Se aísla socialmente o evita a sus amistades y familiares.



- Presenta dolores crónicos o síntomas físicos sin explicación médica, como dolores de cabeza, problemas digestivos o cansancio extremo.
- Muestra un comportamiento autodestructivo o consume en exceso sustancias como alcohol o drogas.
- Experimenta cambios repentinos en su comportamiento, como estallidos de rabia, agresividad o un cambio inexplicable de humor de triste a eufórico.

¿Qué podemos hacer?

Una vez que identificas estas señales, es importante saber cómo actuar. Aquí te mostramos acciones que puedes realizar para tu propio bienestar y cómo puedes apoyar a otros.



Tu kit emocional: tips para gestionar la ansiedad, ataques de pánico o crisis nerviosas

Este kit te ayudará a gestionar el malestar y las sensaciones de ansiedad a corto y largo plazo.

1. Técnica de los 5 sentidos:

Esta es una herramienta muy eficaz para anclarte al momento presente y distraer tu mente de los pensamientos negativos.

- Nombra 5 cosas que puedas ver a tu alrededor.
- Nombra 4 cosas que puedas sentir o tocar (la textura de tu ropa, la silla, el aire en tu piel).
- Nombra 3 cosas que puedas escuchar (el sonido de un carro, el ventilador, una conversación lejana).
- Nombra 2 cosas que puedas oler.
- Nombra 1 cosa que puedas saborear (si tienes a la mano un chicle, una pastilla, etc.).



2. Escucha música o alguna melodía agradable:

Cuando sientas que la ansiedad te abruma, pon tu canción favorita o alguna melodía que te traiga calma y felicidad. Cerrar los ojos y concentrarte en la música puede ayudarte a desconectar de los pensamientos negativos y a regular tu ritmo cardíaco y tu respiración. La música tiene el poder de relajar la mente y el cuerpo, sirviendo como un ancla en momentos de caos emocional.



3. Encuentra tu ancla entre tus pensamientos:

Durante la crisis, es probable que tengas pensamientos catastróficos, para ellos Puedes:

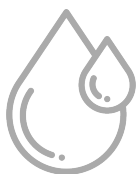
- Tener unas frases de apoyo que sean tu ancla y te permitan volver al presente, algunas de ellas pueden ser:
 - "Puedes superarlo".
 - "Lo que siento es atemorizante, pero no es peligroso".
 - "Esto no me está causando molestias, son mis pensamientos".
 - "Esto también pasará".
- Volver con tu mente a momentos o recuerdos agradables, tranquilos, felices o que tenga un significado muy especial para ti.
- Identificar a aquellas personas o seres, que a lo largo de la vida te han motivado, te han inspirado, te han dado aliento, aquellas que te han ayudado a ver la vida de otra manera y que son una razón para continuar.





4. Muévete a un lugar tranquilo:

Si estás en un lugar con mucha gente o ruido, busca un espacio más tranquilo y con aire fresco, en donde no te sientas agobiado por el estrés que te pueden generar ese tipo de lugares, personas o ruidos. Esto te ayudará a regular tus sensaciones y a evitar la hiperventilación.



5. Refresca tu cuerpo: Salpicar agua fría en tu cara, cuello y nuca, incluso lavar tus manos, puede ayudarte a calmarte, ya que el cambio de temperatura ayuda a regular el sistema nervioso.



6. Toma algo refrescante, frío o caliente:

Siguiendo con el anterior tip el cambio de la temperatura te permitirá centrar tu atención en el sentido del tacto y reducir el ruido de tus pensamientos.



7. Aprende a respirar conscientemente:

Cuando la respiración se acelera, aumenta la sensación de pánico. Puedes practicar la respiración 4-2-6:

- Inhala por la nariz durante 4 segundos.
- Mantén el aire por 2 segundos.
- Exhala por la boca durante 6 segundos.

Acá podemos apoyarnos de los recursos digitales que están a nuestro alcance: busca videos o audios que te orienten, guíen en el proceso de regularte o sencillamente te den tranquilidad, descargarlos o tenlos a la mano cuando sientas que tu nivel de ansiedad y estrés está incrementando úsalos.



Acciones para apoyar a otros

Primeros Auxilios Psicológicos

Antes de ayudar a alguien, pregúntate si estás en condiciones de hacerlo. Es válido decir "no" si no te sientes emocionalmente estable o si estás pasando por una situación personal compleja.

Si decides ayudar, ten en cuenta los siguientes pasos:



1. Escuchar activamente:

Apoya a la persona sin juzgar, criticar o minimizar lo que siente. No ignores la situación ni guardes el secreto de la intención de la persona. A veces, solo tener compañía es suficiente.



2. Buscar la regulación del cuerpo:

Si la persona está ansiosa o alterada, ayúdala a regular su respiración inhalando y exhalando lentamente.



3. Busca herramientas que puedas aplicar:

en estos casos también te servirá el kit emocional que describimos anteriormente.



4. Categorizar las necesidades:

Ayuda a la persona a ordenar sus ideas y a jerarquizar sus necesidades, como llamar a un familiar o recoger sus pertenencias.



5. Orientar a la búsqueda de ayuda profesional:

Ofrece apoyo y acompañamiento, y orienta a la persona a buscar ayuda profesional.



¡Ruta de ayuda!



- ✓ Bienestar Universitario cuenta un equipo interdisciplinario puede atender crisis nerviosas o ataques de ansiedad y ofrecer orientación psicológica.
- ✓ IPS o Hospitales cercanos donde tienen una atención especializada y oportuna
- ✓ Línea Nacional de Salud Mental – Teleorientación 106 del Ministerio de Salud y Protección social, la cual brinda atención 24 horas – 7 días a la semana por medio telefónico y videollamadas.

Referencias

Cortés Montenegro, P. & Figueroa Cabello, R. (2020). Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos En crisis individuales y colectivas. https://www.preventionweb.net/files/59897_auxiliar.pdf

Minici, A., Dahab, J., & Rivadeneira, C. (2004). Técnicas para el manejo de ansiedad. Revista de Terapia Cognitivo Conductual. 6. 1-5. Recuperado de <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/tecnicas-para-el-manejo-de-ansiedad.pdf>

