

# Cuidando de ti mismo

Auto-cuidado cuando se trabaja con niños y niñas en peligro





# Rachel Maina

Asesora y psicóloga clínica, experta en Salud Mental y Apoyo Psicosocial. Sus esfuerzos actuales en la presente área se basan en ofrecer sesiones y capacitaciones sobre Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) a los trabajadores de primera línea.

# Esquema de capacitación

 Manifestaciones comunes de angustia psicológica

 Autoevaluaciones

 Intervenciones de autocuidado

# Manifestaciones comunes de angustia psicológica



# Auto evaluación



**Sentimientos**



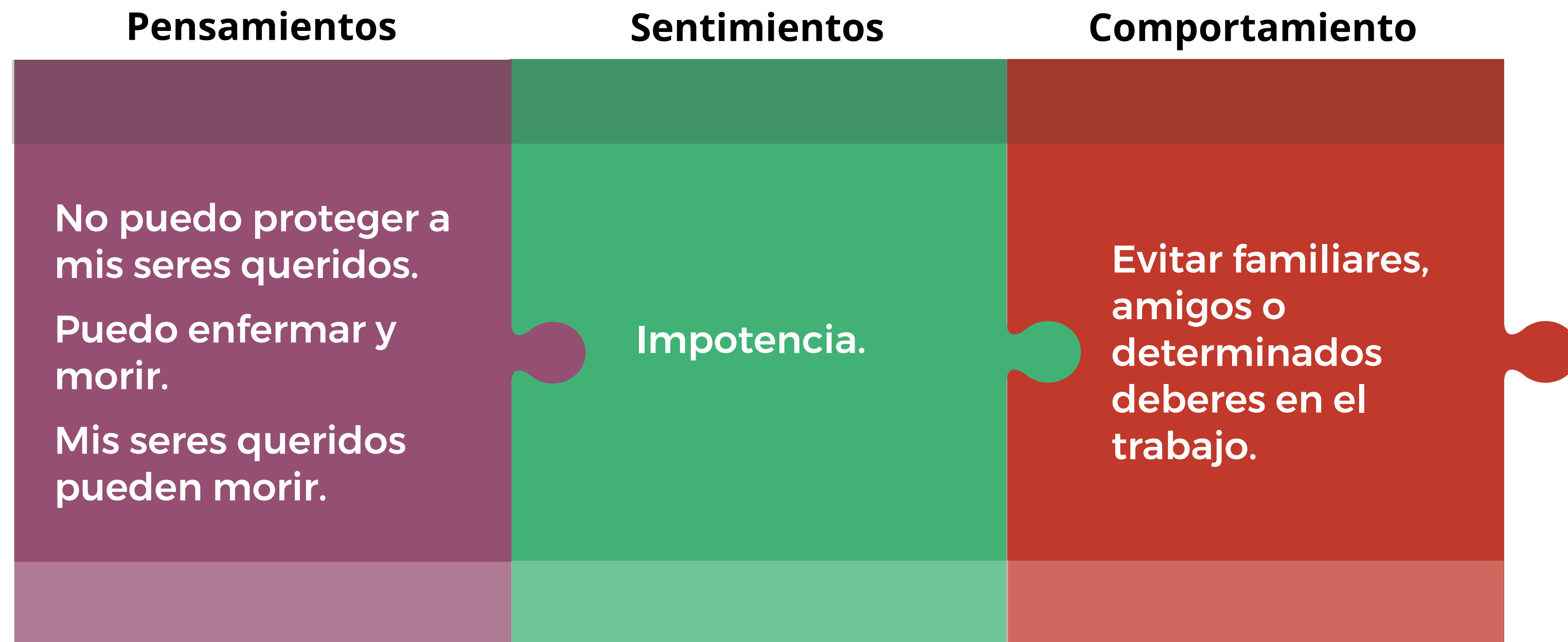
**Pensamientos**



**Comportamiento**

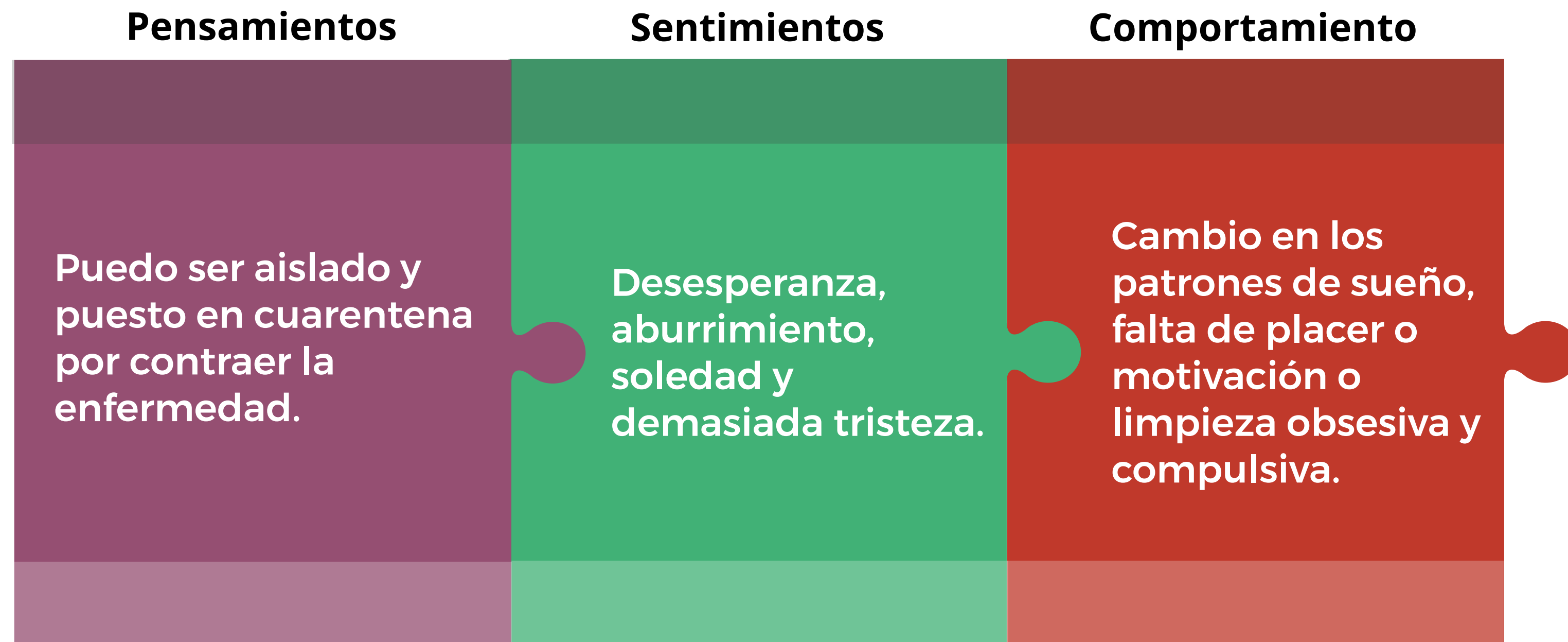
# Comprenderse a sí mismo

¿Mi comportamiento está acorde con mis pensamientos?



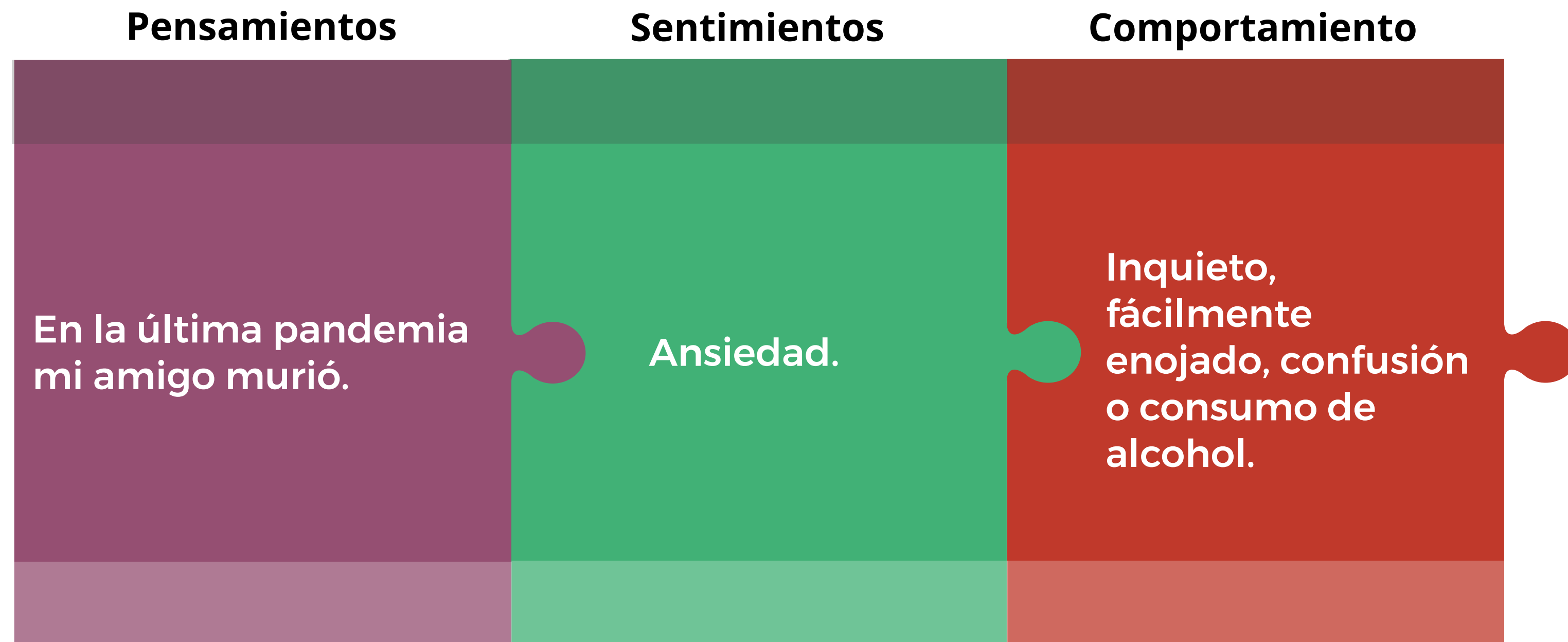
# Comprenderse a sí mismo

¿Mis pensamientos están acorde con la realidad?



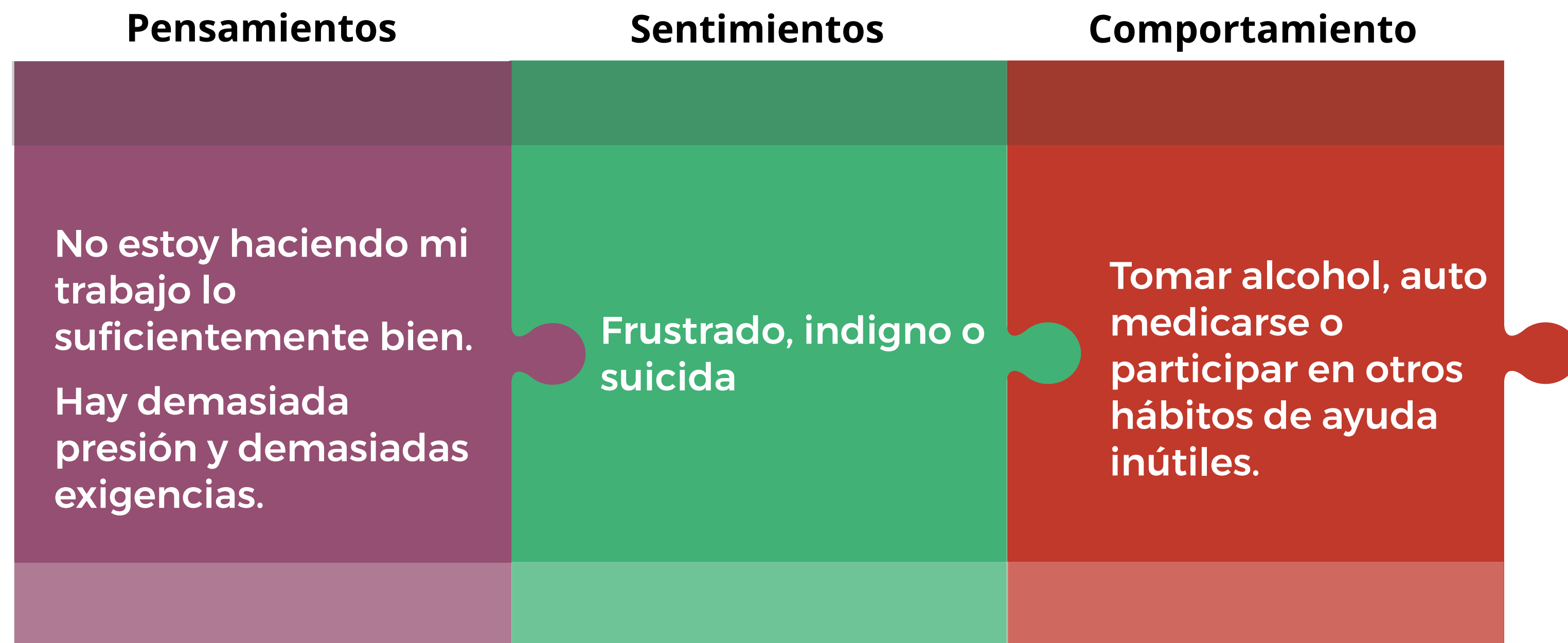
# Comprenderse a sí mismo

¿Puede un cambio en mis pensamientos realinear mi comportamiento con la realidad?



# Comprenderse a sí mismo

¿Qué necesito hacer para realinear mis pensamientos con la realidad?





# Intervenciones de cuidado personal



Aproveche las actividades saludables que generalmente hace cuando está angustiado



Relajación muscular progresiva.  
Respiración profunda con desafío mental.  
Técnica Apple.  
Ejercicio en un lugar tranquilo.

# Ejercicios de relajación

## Técnica de la manzana

A= Reconoce la incertidumbre

P= Pausa y respira

P= Retrocede

L= Deja ir los sentimientos y pensamientos

E= Explora el momento actual, mientras notas tu respiración y sensaciones, así como el entorno que te rodea. Cambia el enfoque a otra cosa.



## Respiración profunda con desafío mental

- ☼ Detecta los pensamientos negativos o autodestructivos que te causan angustia.
- ☼ Ponte cómodo y coloca tu mano sobre tu vientre y la otra sobre tu pecho.
- ☼ Respira por la nariz. Deja que tu vientre se llene de aire mientras lo sientes elevarse.
- ☼ Exhala por la nariz a medida que la mano que está en el vientre se mueve.
- ☼ La mano sobre tu vientre se mueve más que la otra mano en tu pecho.
- ☼ Concéntrate en la respiración y no en los pensamientos, y observe las sensaciones que vienen con la respiración.
- ☼ Tome 3 respiraciones y descanse antes de tomar 3 respiraciones completas y profundas más.

# Intervenciones de cuidado personal



Aproveche las actividades saludables que generalmente hace cuando está angustiado



Relajación progresiva muscular con desafío mental.  
Ejercicio en un lugar tranquilo



Busque información creíble

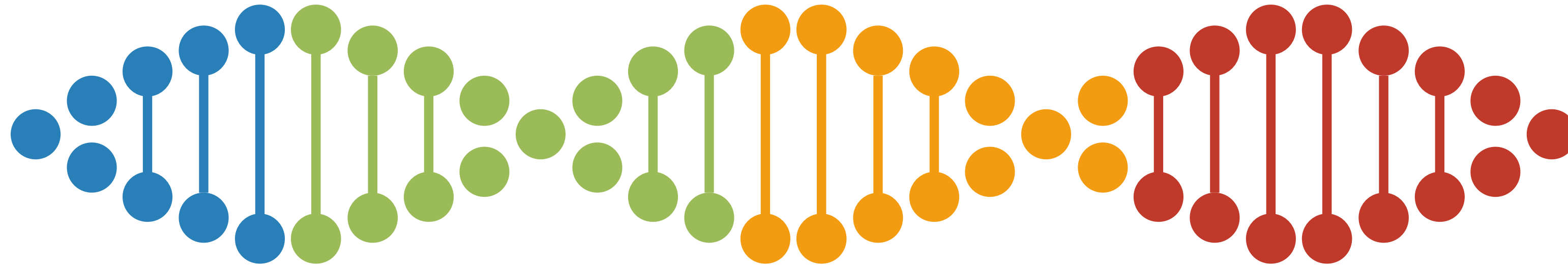


Busque activamente apoyo social, descanse, coma alimentos saludables, practique ejercicios físicos y gratificantes



Busque ayuda.  
Únase o forme un grupo de apoyo.

# Recuerda



- ✻ Es normal que se sienta como se siente en su situación actual. Tener tales sentimientos no es reflejo de incapacidad o debilidad.
- ✻ El estrés es normal y puede ser saludable cuando te impulsa a participar en actividades de mejora personal. Puede ser el que te mantiene en marcha en este momento.
- ✻ Gestionar tu bienestar psicosocial equivale a gestionar tu salud física. Prepárate de antemano teniendo un plan de a quién o a dónde ir si te sientes abrumado.