

LA GUÍA DE BIENESTAR

REDUCIR EL ESTRÉS, RECARGAR Y
DESARROLLAR LA RESILIENCIA INTERIOR



Autores: Ea Suzanne Akasha y Sarah Harrison

Maquetación e ilustraciones: Laetitia Ducrot

Centro de Referencia de Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

Blegdamsvej 27

DK-2100 Copenhagen,

Dinamarca

Teléfono: +45 35 25 92 00

psychosocial.centre@ifrc.org

www.pscentre.org

www.facebook.com/Psychosocial.Center

Instagram: ifrc_psychosocialcentre

@IFRC_PS_Centre

© Centro de Referencia de Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, 2022

Cita sugerida: *La guía de bienestar: reducir el estrés, recargar y desarrollar la resiliencia interior.* Centro de Referencia de Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional, Copenhague, 2022.

Traducción al castellano: Esta traducción ha sido realizada por la Cruz Roja Española y revisada por el Centro de Referencia de Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional.

Traducciones y adaptaciones

Póngase en contacto con el Centro de Referencia de Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional para obtener traducciones y formatos de *La guía de bienestar: reducir el estrés, recargar y desarrollar la resiliencia interior*. Todas las traducciones y versiones aprobadas se publicarán en el sitio web del Centro PS. Obtenga la aprobación del Centro de Referencia de Apoyo Psicosocial de la FICR si desea añadir su logotipo a la traducción. No debe darse a entender que el Centro de Referencia de la FICR, respalde ninguna organización, producto o servicio específico.



Psychosocial Centre

PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE GRAN AFLICCIÓN

Si por alguna razón, tú u otras personas sentís mucha alteración o angustia, el siguiente ejercicio tiene como objetivo conseguir un alivio inmediato. Si se tiene un flashback, se puede usar el mismo ejercicio para dirigir la atención hacia el aquí y el ahora para ayudar a dejar en el pasado recuerdos desagradables. Ponte de pie, siéntate o tumbate y mantén los ojos abiertos.

- Empieza por encontrar cinco cosas en tu entorno **que puedas ver**. Di en voz alta cuáles son y utiliza palabras concretas para describir lo que ves.
- A continuación, busca cuatro sonidos en tu entorno **que puedas escuchar**. Di en voz alta cuáles son y utiliza palabras, lo más concretas posibles, para describir esos sonidos.
- Encuentra tres cosas en tu entorno **que puedas tocar** o que estés tocando. Di en voz alta lo que son utilizando palabras concretas al describir el tacto.
- Encuentra dos cosas en tu entorno **que puedas oler**. Di en voz alta lo que son.
- Encuentra una cosa en tu entorno **que puedas saborear**. Di en voz alta lo que es.

INTRODUCCIÓN

Los ejercicios de esta guía están dirigidos a todo el personal humanitario, voluntariado y a las personas beneficiarias de los servicios de salud mental y apoyo psicosocial.

Si se practica y se utiliza con regularidad, este catálogo de herramientas de probada eficacia puede regular el estrés, calmar la angustia, favorecer el sueño y fortalecer la resiliencia interior.

La guía de bienestar: reducir el estrés, recargar energías y desarrollar la resiliencia interior es para el autocuidado individual y para los y las compañeras y equipos que trabajan juntos/as. Cada sección se puede probar o incorporar a reuniones periódicas centradas en el cuidado de los cuidadores.

Las personas trabajadoras en el ámbito humanitario y las personas que ejercen profesiones de ayuda deben cuidarse para no agotarse y ser eficaces en su trabajo.

Recuerda que lo que te da poder es centrarte en lo que puedes controlar. Tú puedes tomar el control de cuidarte a ti mismo/ a.

La FICR publica un ejercicio de bienestar a la semana, en el que incluye algunos ejercicios de esta guía publicados en nuestros canales de redes sociales y en nuestra página web.

Nunca se debe obligar a las personas participantes a realizar un ejercicio. Deja la puerta abierta a su elección cuando sugieras utilizar cualquiera de los ejercicios presentados en *la guía de bienestar: reducir el estrés, recargar energías y desarrollar la resiliencia interior*.

Cuando des las instrucciones del ejercicio a otras personas, asegúrate de haber probado antes cada ejercicio, primero contigo mismo/ a y con tus compañeros/ as, para que te resulte más fácil dar las instrucciones del ejercicio y resulte de manera más natural. Habla en un tono de voz normal, haz las pausas adecuadas, y deja tiempo para comentar los efectos del ejercicio, así como para posteriormente compartir pensamientos y reflexiones.

Cuando utilice los ejercicios en grupos, asegúrate de que haya tiempo para compartir las experiencias de cada ejercicio. Se puede pedir a todos los presentes que digan algunas palabras sobre cómo se sienten ahora, si creen que el ejercicio les resultó útil o qué han aprendido al hacerlo. Esto aumentará el vocabulario, el conocimiento y la familiaridad con los ejercicios de reducción del estrés y el fomento de la resiliencia.

Cuando se utiliza un ejercicio con uno mismo/ a, un equipo, un grupo o en parejas, se recomienda hacer un 'check-in' (comprobación) básico antes y después de cada uno de los ejercicios. Observa mentalmente o di una palabra que describa cómo te sientes y otra palabra que describa cómo se siente tu cuerpo en ese momento. Así, podrás conocer mejor los diferentes ejercicios y descubrir qué funciona mejor para ti y cuál es la mejor opción en cada situación para los y las demás.

CUANDO TE SIENTES ABRUMADO/A Y ANGUSTIADO/A



Cuando nos sentimos abrumados/ as, angustiados/ as y tenemos que enfrentar muchos desafíos, es difícil ser conscientes de lo que está sucediendo real y concretamente a nuestro alrededor. Durante o después de las horas de mayor actividad, es difícil relajarse debido al alto nivel de estrés en el cuerpo. Las investigaciones también demuestran que los períodos de poco estrés, bajas expectativas y muy pocos desafíos tienen el mismo efecto en cuanto a dificultar la relajación. Muy pocos factores estresantes son tan agotadores para el cuerpo como demasiados factores estresantes. Estos ejercicios te ayudarán a relajarte y regular los efectos negativos del exceso o la falta de estrés en el cuerpo y la mente.

1. CONCIENCIA DEL AQUÍ Y AHORA

Ser capaz de volver a centrar la atención en el aquí y el ahora es una habilidad muy útil cuando te sientes abrumado/a. La mente pensante tiende a estar estresada y casi de manera automática, repasa sin cesar lo que ha ocurrido o estará planificando de manera constante. Otras personas se centrarán sin parar en todo lo que puede salir mal, lo que no hará más que aumentar las preocupaciones y elevar el nivel de agitación.

Practica centrar la atención en el aquí y ahora utilizando los sentidos. Repítete mentalmente lo que ves, oyes, hueles y sientes en tu cuerpo: "Ahora *mismo percibo un sonido lejano...*", "En este momento noto que mis manos se tocan...", "Ahora me doy cuenta de que veo los colores de..." o "Ahora soy consciente del olor de...". Continúa notando lo que percibes en cada momento presente a medida que te das cuenta de las diferentes sensaciones: imágenes, sonidos, olores, sabores, sensaciones en tu piel o en tu cuerpo. Hazlo ya sea caminando, de pie, acostado o sentado.

2. ABRÁZATE CON CALMA

Cuando necesites desestresarte emocionalmente, tómate unos momentos para recuperarte y mantenerte utilizando tus manos y tus brazos. Muchas personas han descubierto que el abrazo tranquilizador es muy útil cuando se enfrentan a una situación abrumadora, como, por ejemplo, antes de dar una presentación, atender una llamada en un centro de llamadas o volver a salir al mundo tras haber estado encerrado/a. Antes o durante una situación abrumadora, haz este ejercicio para ayudarte a estar preparado/a:

- Ponte de pie o siéntate erguido/a con los pies firmemente apoyados en el suelo.
- Siente el suelo bajo tus pies.
- Respira hondo y espira lenta y conscientemente.
- Coloque la mano derecha, con la palma hacia adentro, en la axila

izquierda y la mano izquierda en la parte superior del brazo por debajo del hombro.

- Presiona hacia adentro con ambas manos y mantén el agarre firme durante unos segundos dándote un fuerte abrazo.
- Suelta durante cinco segundos y repite el abrazo dos veces más.
- Deja caer los brazos a los lados del cuerpo y continúa con tu vida cotidiana.

3. CONÉCTATE A LA TIERRA

Conectarse a la tierra y liberar tensiones innecesarias ante una situación que nos pueda hacer sentir incómodos/ as y tensos/ as es una excelente manera de prepararse. Como seres humanos nos relacionamos con la tierra cuando nos movemos y si los músculos están demasiado tensos aumenta la sensación de malestar. Liberar cierta tensión de los músculos al sentir el suelo y aceptar el apoyo que nos brinda puede aportarnos una muy necesaria sensación de conexión con la realidad del momento, así como una sensación de desaceleración.

Utiliza zapatos planos o anda descalzo/ a cuando realices este ejercicio de conexión a la tierra. Si lo haces con niños, pídeles que imaginen que están echando raíces en el suelo desde las plantas de los pies. Al balancearse lentamente hacia adelante y hacia atrás, deben mantener ambos pies en el suelo, para que las raíces no se salgan.

- Ponte de pie y coloca ambos pies en el suelo un poco separados y de manera paralela.
- Deja descansar los brazos a ambos lados del cuerpo.
- Tómate un momento para notar cómo sientes tu cuerpo y tu respiración.
- Se consciente de las plantas de los pies.
- Mueva suave y lentamente todo el cuerpo desde los tobillos hacia adelante sin levantar los talones del suelo.

- Mueva suave y lentamente todo el cuerpo hacia atrás desde los tobillos sin levantar los dedos del suelo casi como un péndulo.
- Mueva suavemente todo el cuerpo desde la articulación del tobillo hacia adelante y hacia atrás entre las dos posiciones.
- A continuación, inclínate hacia un lado sin levantar el otro pie del suelo e inclínate hacia el otro lado
- Repite estos movimientos laterales en forma de péndulo unas cuantas veces.
- Encuentra una posición erguida cómoda y observa cómo te sientes después del ejercicio de conexión a la tierra.

4. PENSAMIENTOS EN UNA CAJA

Experimentar pensamientos invasivos es habitual cuando te sientes abrumado/ a y estresado/ a. Los pensamientos intrusivos visitan la mente como huéspedes no invitados, aunque uno/ a solo quiera que le dejen en paz. Es importante aprender a dejar de lado esos pensamientos no deseados. Imagina una caja bonita y resistente. Tienes la libertad de visualizar esta caja del material, color(es) y decorada como más te guste. Ponle a la caja una cerradura sólida. Coloca cada pensamiento intrusivo dentro de la caja y ciérrala bien.

Visualizar la caja puede ayudar a liberar los pensamientos no deseados de nuestra cabeza. También es un ejercicio sencillo para los y las niñas, ya que ayuda a mantener la mente despejada en tiempos caóticos. Antes de irse a la cama también es una opción imaginar que se coloca la caja fuera del dormitorio, dejando los pensamientos allí hasta la mañana siguiente.

5. MANEJO DE LA IRA

La ira es una emoción común y natural, pero poderosa, que anula el razonamiento y otros sentimientos. Cuando se está molesto/ a y molesto/ a, irritado/ a o enojado/ a, las manos generalmente se aprietan, lo que a su vez hace que los brazos, hombros y el cuello se tensen. La respiración también se acelera. Deja que pase el enfado reconociendo que es un sentimiento que pasará. Abre las manos, deja que los brazos cuelguen relajados a los lados del cuerpo con las palmas de las manos a la vista.

La ira también puede impedir que se duerma bien. Muchas personas tienen la mala costumbre de cerrar los puños al dormirse. Esto deja el cuerpo tenso y fatigado por la mañana. Un truco sencillo es dormir con las palmas de las manos abiertas. Esto ayudará a que tus manos, brazos y hombros también se relajen, lo que te procurará un sueño más saludable y feliz.

Si una persona habla de ira y se muestra dolida, la persona que le esté brindando apoyo psicosocial puede explicarle: *"Cuando estás enfadado/ a, las manos se cierran en puño y cuando estás en un estado de ánimo neutral, las manos están abiertas. Un consejo simple para liberar la ira es abrir las manos y mostrarlas al mundo. Pruébalo ahora... ¿Qué se siente?"*

CUANDO SE ESTÁ ANSIOSO/A Y NERVIOSO/A



Las situaciones difíciles, los cambios en la vida y los hábitos pueden aumentar nuestros niveles generales de ansiedad y nerviosismo. Cuando el nivel de angustia disminuye, los sistemas muscular y nervioso también se relajan y es mucho más fácil pensar con claridad, sentirse que tenemos el control y actuar con mayor sentido. Los ejercicios de esta sección tienen como objetivo proporcionarte más control sobre las diferentes situaciones y crear nuevos hábitos. La respiración profunda es una forma muy eficaz de calmarse y tomar perspectiva y, por lo tanto, te da más control y capacidad para decidir qué hacer y cómo actuar, en lugar de reaccionar.

1. SOPLAR POMPAS DE JABÓN

Para adultos y niños de todo el mundo, los efectos de la pandemia por COVID-19 han sido una fuente de estrés, ansiedad, cambios constantes e incertidumbre. Las personas y las familias se han visto obligadas a socializar menos, los niños han perdido escuela y todas las personas hemos tenido que cambiar nuestros hábitos.

Cuando estés angustiado/ a, un simple ejercicio de respiración puede aliviar la mente y proporcionarte un momento de calma. Imaginarse soplando pompas de jabón es la forma más sencilla y fácil para que los niños y niñas de todas las edades aprendan a respirar profundamente. Los pulmones se vacían y se llenan de aire sin esfuerzo cuando se desea soplar una burbuja grande y bonita. Soplar un par de pompas de jabón reales o imaginarias. Para los niños, soplar burbujas se asocia con la diversión y mantiene su atención en algo que no sea las preocupaciones y la incertidumbre.

2. MASTICAR CHICLE

Al masticar chicle, o al imaginar mascando chicle, la boca se llena de saliva. La saliva señala al cerebro un estado de bienestar que nos hace sentir menos nerviosos/ as. Cuando estamos nerviosos/ as o ansiosos/ as, la boca y la garganta se secan, por lo tanto, este ejercicio engaña al cerebro para que envíe mensajes de relajación al cuerpo.

- Ponte un chicle en la boca, puede ser real como imaginario.
- Mastícalo lenta y minuciosamente como si fuera real.
- Observa cómo la saliva se extiende por toda la boca.
- Imagina que el chicle se hace más grande o se endurece. Trabaja un poco más las mandíbulas para masticar el chicle.
- Observa cómo te sientes después del ejercicio.

3. RESPIRA EN UN COLOR QUE TE GUSTE

Una manera fácil para que los niños, niñas y los adultos se calmen si están ansiosos/ as o preocupados/ as es hacer un ejercicio de respiración combinado con una imagen mental. Este ejercicio utiliza la imagen de respirar un aire agradablemente coloreado mientras se inhala y aire desagradablemente coloreado con la exhalación.

- Empieza inspirando profundamente y deja que la espiración sea larga. Deje que la parte inferior de los pulmones se llene y vacíe con cada inhalación y exhalación.
- A continuación, imagina que inhalas aire de tu color favorito con la inspiración. Llena los pulmones con un color bonito que te guste y te resulte agradable.
- A continuación, exhala el aire con el color que menos te guste. Expulsa el aire imaginando que el color menos favorito sale del cuerpo.
- Continúa todo el tiempo que quieras....

Los niños mayores de seis años pueden utilizar el ejercicio. Continúa solo durante el tiempo que el niño sea capaz de concentrarse. Empieza con unas pocas respiraciones.

4. GESTIONA LAS PREOCUPACIONES

Desafortunadamente, la tendencia a preocuparse y pensar en los problemas solo hace que aumentar cuando nos centramos en ellos. Al darle vueltas constantemente a las preocupaciones, la mente permanece ocupada y por tanto dificulta el poder reaccionar de manera constructiva y proactiva para resolver los problemas. Una forma de hacer frente a esto es alejar la mente de las preocupaciones durante el día y reservar un espacio de tiempo durante el día para centrarse en ellas. Ten en cuenta que ese espacio horario dedicada NO debería ser justo antes de acostarse. El siguiente ejercicio tiene la ventaja de entrenarte para decidir hacia dónde dirigir tu atención y está orientado a la acción, ya que habrá un plan de cómo actuar.

Dedica un tiempo diario de unos diez a 30 minutos para anotar cada una de tus preocupaciones y elabora un plan de acción para cada una de ellas.

Si una preocupación aparece en otro momento del día, recuérdate a ti mismo/ a - y a la preocupación-, que te ocuparás de ella más tarde, en “la hora de la preocupación”. Cuando te familiarices con la técnica de “la hora de preocupación”, utilízala cuando sea necesaria

5. ANSIEDAD CLIMÁTICA

La ansiedad climática puede hacer que cualquier persona se sienta desanimada, impotente y sin saber qué hacer. Cuando sientas ansiedad por el cambio climático, recuerda que, al identificar y reconocer un sentimiento, es más fácil comprender lo que te está sucediendo y encontrar la forma de convertirte en participante activo. Cuando sientas ansiedad por el cambio climático, piensa por un momento en todo lo que puedes hacer tú mismo/ a, con sus amigos/ as, en el trabajo, en la escuela y como persona voluntaria para actuar contra el cambio climático. Esta es una forma de apoyar tu bienestar.

Para crear un ambiente de apoyo, ten un debate en grupo con tus compañeros/ as, colegas, familiares u otros círculos sociales a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son nuestros sentimientos y reacciones ante el cambio climático?
- ¿Qué podemos hacer como individuos y como grupo para gestionar nuestras reacciones ante el cambio climático?
- ¿Qué acciones podemos emprender como individuos y como grupo para mitigar o detener los efectos del cambio climático?

CUANDO SE QUIERE CALMAR



Ser capaz de regular cómo te sientes y modular el nivel de excitación mental y corporal son habilidades vitales para quien trabaja en el campo humanitario ya que necesitan tener la mente clara para poder tomar buenas decisiones en entornos de trabajo difíciles. Cuando una persona se ve afectada por fuertes emociones o atenazados por de pensamientos perturbadores, es difícil pensar con claridad. Es necesario tener la cabeza despejada y un estado de ánimo tranquilo para apoyar a otras personas en apuros. Es importante saber cómo desestresarse. Practica estos ejercicios con regularidad, ya que te permitirán disponer de ellos casi en el acto.

1. RESPIRA HONDO

La respiración es un aspecto individual, ya que cada uno de nosotros/ as tiene una complexión diferente y tenemos nuestra propia forma de respirar. Si haces ejercicios de respiración con otras personas, permite que cada persona siga su propio ritmo en lugar de forzar a alguien a que respire a un ritmo determinado. En general, cuando el cuerpo y la mente están bien equilibrados, basta con respirar profundamente entre nueve y doce veces por minuto. La respiración profunda aporta nueva energía a todo el cuerpo, estimula el sistema inmunológico y activa el sistema linfático. Una respiración profunda y reconfortante también promueve una sensación de armonía y paz interior.

Siéntate cómodamente, erguido/ a con los hombros relajados, las manos apoyadas sobre una mesa o en tu regazo. Inhala y exhala por la nariz. Relaja los labios y la mandíbula durante al menos un minuto y cuenta el número de ciclos de respiración, dentro y fuera, dentro de este lapso de tiempo.

Siéntate un momento en silencio y repite la respiración de un minuto, inspirando, espirando y contando. Realiza este ejercicio con frecuencia, por ejemplo, dos o tres veces por semana si deseas mejorar tu bienestar con el tiempo.

2. DIBUJA UNA FLOR

A veces necesitamos reducir la velocidad durante un minuto para fundamentar nuestros pensamientos y sentimientos. Cuando estamos en calma, la respiración es más profunda y lenta. Por lo tanto, la respiración profunda puede servirnos para calmarnos y tomarnos un tiempo para estar con nosotros/ as mismos/ as. Este ejercicio de enraizamiento tiene como objetivo centrar la atención en uno mismo/ a, y aprender a escucharte a ti mismo/ a.

Coloca un lápiz en el centro de una hoja de papel. Dibuja una flor con ocho

pétalos. Inspira mientras dibujas una línea del pétalo desde el centro y haz una pausa en la punta del pétalo. Espira mientras dibujas el otro lado del pétalo, de vuelta al centro. Cuando termines la flor, pregúntate cómo te sientes. ¿Sientes alguna diferencia con respecto a cuando empezaste a dibujar la flor?

3. MANO EN EL CORAZÓN

La ansiedad, el miedo y los sentimientos de incertidumbre son normales en situaciones adversas, como los efectos de la pandemia de COVID-19. Priorizar el autocuidado es un componente crucial para preservar nuestra salud mental y nuestro bienestar. Con tantos factores estresantes externos en el mundo, es importante disminuir el ritmo y cuidarnos. Un gesto sencillo de autocuidado, es colocar las manos sobre el corazón o juntar las palmas de las manos delante del pecho como en un saludo o una oración, mientras inhalas y exhalas. Permite que los hombros se relajen mientras lo haces; sumérgete en tu propio ser.

4. CALMAR DESPERTANDO LOS SENTIDOS

Para este ejercicio necesitas un palo fino de bambú o madera, o un lápiz. El tipo de tacto utilizado en el ejercicio, libera oxitocina, que es una sustancia química y hormona que nos hace sentir bien y nos ayuda a mantener la calma y la serenidad. La liberación de oxitocina también nos hace sentir conectados/as con los demás. Estimula la piel con sus miles de nervios sensoriales.

- Coge un lápiz o un palo con una mano.
- Muy despacio y de manera minuciosa, toca y traza físicamente el contorno de la otra mano. Deja que el lápiz o el palo se deslice por los dedos, la palma de la mano, el dorso de la mano, todo el contorno por dentro y fuera de la mano y alrededor de la muñeca.

- Observa si hay zonas de la mano y la muñeca que necesitan más atención y toca y acaricia suave y lentamente esas zonas.
- Tras unos minutos, deja el lápiz o el palo en el suelo. Observa cómo se siente tu mano ahora. ¿Cómo se siente en comparación con la otra mano?
- Ahora intercambia las manos y sostén el lápiz o el palo con la otra mano.
- Toca y traza el contorno de la otra mano muy lentamente como antes. Dedícale la misma cantidad de atención y tiempo que a la primera mano.
- Termina el ejercicio y nota el efecto. Es posible que sientas una sensación de hormigueo en la mano, o notar cómo bajan los hombros e incluso dejar escapar un suspiro de alivio.

Si te gusta el efecto del ejercicio, puedes usarlo en los brazos, la cara, la garganta, el cuello, la parte inferior de las piernas o los pies. Por ejemplo, mueva suavemente el palo sobre la piel de la mitad de la cara y la garganta, luego compárelo con la otra parte de la cara y la garganta. Cambia de lado y repite el mismo procedimiento en la otra mitad de la cara.

5. IMAGINA UN ABRAZO

El efecto de imaginar algo agradable y relajante tiene un efecto calmante en ti del mismo modo que pensar en algo desagradable o aterrador tiene un efecto angustioso. El ejercicio también se basa en el hecho de que, como seres humanos, estamos programados para conectarnos con los demás. El tacto es una forma poderosa de relacionarnos.

Este sencillo ejercicio, utilizando la imaginación, libera sustancias químicas positivas, neurotransmisores y hormonas que potencian los sentimientos positivos, fortalecen la confianza y aumentan el bienestar general. Incluso puede ayudar a compensar un poco la falta de contacto social.

Imagina que coges la mano de alguien a quien quieres o que abrazas a alguien a quien aprecias o te importa mucho. Observa la sensación en la piel y el efecto de pensar en un ser querido y abrazarlo. Añade una sonrisa interior si no se produce por sí sola. Mantén las manos o el abrazo durante más de 20 segundos para sentir y disfrutar de los beneficios del tacto y el contacto humano.

FORTALECIENDO MIS RECURSOS INTERNOS



Conocer y hacer un inventario de tus recursos tanto internos como externos, es útil cuando te enfrentas a la adversidad. Puede cambiar tu perspectiva y te permite encontrar nuevas posibilidades. Ser capaz de separar el pensamiento del sentimiento y pensar en lo que se está sintiendo es una habilidad clave para alguien que apoya a los demás. Todo el mundo puede sentirse preocupado, temeroso, cansado, aburrido, ansioso y abrumado en algún momento y, con suerte, también sabrá cómo manejarlo. Piensa en los siguientes ejercicios como un entrenamiento de fuerza interior que te será útil cuando te enfrente a dilemas y ambigüedades que parecen no tener una opción clara y correcta o un camino a seguir.

1. PIENSA COMO UNA PERSONA OPTIMISTA

El pensamiento optimista puede prevenir altos niveles de angustia y aumentará tu resiliencia interior. Cuando se está bajo presión, es fácil reaccionar con sentimientos como la frustración, el enfado y la irritación. Aumentar tu resiliencia interna practicando el optimismo te preparará para reaccionar y manejar los factores estresantes cotidianos y manejarlos con eficacia. Observa la diferencia entre pensar en una tarea que tienes que hacer y luego cambia la redacción y piensa en una tarea de esta manera: ~~Tengo~~ puedo hacer esta tarea y notar si cambia tu enfoque y actitud hacia la tarea y cómo lo hace. Una forma de aprender a pensar de forma optimista es identificar un conjunto de oraciones o frases que movilicen tu resiliencia y te preparen para el pensamiento optimista. ¡El siguiente paso es utilizarlas de manera generosa!

Algunos ejemplos podrían ser:

- *Esto es posible y manejable.....*
- *Puedo hacerlo.....*
- *Me las puedo arreglar.....*
- *Pediré ayuda.....*
- *Sé cómo calmarme.....*
- *Conozco mis recursos internos.....*

2. SÉ AMABLE Y COMPASIVO

Los actos de amabilidad pueden revertir el efecto del estrés desagradable. El cuerpo responde de forma totalmente opuesta al estrés y a la amabilidad. Cuando se está estresado, el corazón late más rápido, la presión arterial aumenta, la digestión se altera y el sistema inmunológico sufre, lo que hace que sea más fácil contraer resfriados y otras inflamaciones.

La amabilidad tiene los efectos beneficiosos de reducir la presión arterial, ralentizar los latidos del corazón, facilitar la digestión, reducir el dolor y disminuir la probabilidad de contraer resfriados, etc. La amabilidad, como

ayudar a otra persona, también nos hace más abiertos a los demás e incluso nos ayuda a recuperarnos después de un acontecimiento angustioso.

La mayoría de las religiones fomentan la bondad y la compasión hacia los demás. Podemos estar demasiado estresados para ser amables con los que nos rodean y, por lo general, suele ser más difícil ser amable y mostrar compasión por nosotros/ as mismos/ as. Este ejercicio plantea las siguientes preguntas para dar la bienvenida a la bondad y mostrar compasión hacia uno/ a mismo/ a.

- ¿Qué acto bondadoso podría inspirarme a hacer hoy?
- Si pudieras llamarte a ti mismo/ a en cualquier momento de tu vida, ¿cuándo lo harías y qué palabras amables y compasivas te dirías a ti mismo/ a?
- ¿Cómo puedes reconocer tus propios logros y éxitos?

3. FLOR DEL BIENESTAR

Conocer tus recursos internos y externos es muy importante para poder recurrir a ellos cuando sea necesario. Cuando te enfrentes a una dificultad, entrénate para pensar inmediatamente en qué recurso interno o externo puede ayudarte a ser más resiliente.

Haz un mapa de tus propios recursos de bienestar dibujando una flor con siete pétalos. Colorea cada pétalo de la flor con tu(s) color(es) favorito(s). A continuación, etiqueta cada pétalo en una de las siguientes áreas:

- Material
- Social
- Espiritual
- Cultural
- Mental
- Emocional
- Biológico

Cada pétalo de la flor representa uno de los aspectos de tu bienestar personal. Representan los aspectos de la vida en los que necesitamos sentirnos sanos/as y contentos/as. Reflexiona y escribe ejemplos de cosas, personas o actividades en cada una de las siete áreas que te den una sensación positiva de sentirte sano/a y bien. Esta es tu propia flor de bienestar.

4. TENGO, SOY, PUEDO Y LO HARÉ

De vez en cuando, es útil reflexionar sobre tus recursos. Hacerlo es recordar y ser consciente de tu capacidad de resiliencia. Este ejercicio es para quienes necesitan un estímulo mental y un recordatorio de lo que les motiva en su vida diaria. Necesitas papel y bolígrafo para el ejercicio.

- Primero, abre bien la palma de la mano y los dedos. Coloca tu mano sobre una hoja de papel y dibuja alrededor de tu mano.
- Escribe **TENGO** en un dedo y haz una lista de nombres, personas, imágenes, lugares, animales en los que puedes confiar para obtener apoyo.
- Escribe **YO SOY** en otro dedo y escribe las cosas de las que estás orgulloso/a.
- Escribe **YO PUEDO** en otro dedo y escribe las habilidades, destrezas y actividades que realizas.
- Escribe **LO HARÉ** en otro dedo y escribe cosas que harás para recomfortarte en tiempos difíciles.
- ¡Levanta el pulgar al final del ejercicio!

5. APRENDE DE LAS ADVERSIDADES PASADAS

Puede hacer que cualquiera se ponga tenso y nervioso cuando se enfrenta a un momento difícil. Puede tratarse de un acontecimiento desafiante, una tarea o una situación adversa. Recuerda qué situaciones difíciles has afrontado en tu vida y cómo las superaste con éxito. Cuando nos enfrentamos a la adversidad, a menudo tendemos a bloquear o simplemente olvidar esos éxitos anteriores. Utiliza el siguiente modelo para reflexionar sobre cómo puede recordar tus propias fortalezas y recursos y cómo aplicarlos al presente:

Primero piensa en un momento o evento difícil en el pasado. A continuación, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Cómo lo afronté y superé las dificultades?
- ¿Cómo puede ayudarme esta experiencia a superar mis dificultades actuales?

AL IR A DORMIR



A muchos niños/as y adultos les resulta difícil conciliar el sueño por razones a menudo relacionadas con el estrés, la preocupación y la ansiedad. Los ejercicios corporales y mentales que se enumeran a continuación te ayudarán a conciliar el sueño activando el sistema nervioso parasimpático, responsable del descanso, la digestión y la recuperación. Activar esta respuesta de relajación ayuda a calmar el cuerpo y la mente lo que favorece el sueño. Si te despiertas durante la noche o demasiado temprano por la mañana, estos ejercicios también pueden ayudarte a volver a dormir. Otros ejercicios dentro de esta guía de bienestar pueden ayudarte a conciliar el sueño.

1. BOSTEZAR

Bostezar es un acto reflejo eficaz y altamente contagioso que envía señales de relajación y liberación al sistema nervioso. Comience este ejercicio abriendo la boca y liberando la tensión de la mandíbula inferior y la lengua. A continuación, levanta el paladar para permitir que se forme una "O" en la parte posterior de la boca. Empieza a mover la mandíbula inferior de un lado a lado y atrae el bostezo en la próxima inhalación mientras mantienes los hombros relajados. Bosteza un par de veces y, si te sientes bien, estira suavemente los brazos por encima de la cabeza. Tómate un momento para comprobar si tu mente y tu cuerpo se sienten diferentes con respecto a antes de realizar este ejercicio.

2. RELAJA LA CABEZA

Aprende este ejercicio en el que te enfocas en relajar los músculos de la cabeza para ralentizar la actividad mental, ya que la tensión muscular en la cabeza acompaña cualquier actividad mental. Este ejercicio también es muy efectivo para aliviar dolores de cabeza provocados por la tensión.

- Relaja los músculos de la coronilla imaginando que hay más espacio entre cada mechón de cabello en la parte superior de la cabeza, por la parte posterior de la cabeza y a los lados del cuero cabelludo.
- Imagina la frente lisa, sin arrugas y aumenta el espacio entre las cejas.
- Deja que los ojos se hundan de nuevo en las cuencas oculares.
- Relaja los músculos alrededor y detrás de los ojos.
- Relaja las mejillas para que no tengan expresión.
- Relaja las mandíbulas para que los labios y los dientes apenas se toquen.
- La lengua descansa relajada con la punta de la lengua tocando el interior de los dientes.
- Imagina que el espacio en la garganta se ensancha, creando espacio

para que pase el aire al inhalar y exhalar por la nariz.

- Si se tienes una sensación algo pesada dentro de la cabeza, imagínatela disolviéndose lentamente como una píldora se disuelve en el agua.

3. DIBUJA CON LA PARTE POSTERIOR DE LA CABEZA

Los ojos, el cuello y los hombros tensos dificultarán la relajación, lo cual es una necesidad cuando se quiere conciliar el sueño. Puedes liberar tensiones en la parte superior del cuerpo haciendo dibujos con la nuca. Túmbate boca arriba en la cama y ponte cómodo/ a. Mantén la cabeza mirando hacia el techo. La barbilla debe estar paralela al colchón. Si el cuello está tenso, puedes estirarlo ligeramente para disminuir esa tensión. Cierra los ojos suavemente suelta la mandíbula. A continuación, gira la parte posterior de la cabeza, de manera aleatoria como cuando haces garabatos en una hoja de papel. Sigue así durante unos minutos haciendo dibujos al azar, pequeños y grandes sin hacer ninguno esfuerzo al mover la cabeza. Termina el movimiento de la cabeza y acuéstate por un momento notando cómo sientes el cuello, los hombros y la cara.

4. GRATITUD

La gratitud es un sentimiento poderoso que también te ayudará a desarrollar la resiliencia. Centrarse en aquello por lo que estás agradecido/ a también tiene un impacto positivo en tu salud física y mental. Es un ejercicio simple pero poderoso que celebra las cosas positivas de la vida. Es un recordatorio importante para sonreír por las cosas que tienes, a pesar de los desafíos a los que todos/ as nos enfrentamos en la vida. Este ejercicio también es apto para niños y niñas.

Centrarse en la gratitud hace que sea más fácil conciliar el sueño y se ha demostrado que mejora la salud mental. Una forma de desintoxicarse mentalmente al final del día, y de mejorar el estado de ánimo con el tiempo es

practicar la evocación de sentimientos de gratitud. Antes de irte a dormir, tómate un tiempo para pensar en el día que acaba de pasar. Elige tres momentos, sin importar cuán pequeños o grandes sean, que te hayan hecho sentir agradecido/ a durante el transcurso del día. Piensa en estos buenos recuerdos y observa cómo te llenan de sentimientos agradables de gratitud. Permite que todo el cuerpo se llene de esos sentimientos.

5. CONCÉNTRATE EN UN OBJETO

Centrarse en un objeto externo, entrena la capacidad de concentrarse y estar plenamente presente. Al mismo tiempo, el ejercicio de centrarse en un objeto se puede utilizar para conciliar el sueño más fácilmente. Si te ayuda a concentrarte, elige un objeto, por ejemplo, una piedra pequeña, o una pelota pequeña para sostenerla en una mano o entre las dos.

Túmbate en la cama en una posición cómoda. Cierra los ojos e inhala suavemente.... y exhala. Ahora escanea atentamente tu cuerpo y si alguna zona llama tu atención. A continuación, concéntrate en el objeto. Concéntrate en las sensaciones de sostener la piedra en la mano o entre las manos. Observa el peso, la superficie, la textura y las palmas de las manos y los dedos que tocan el objeto. Continúa todo el tiempo que quieras o hasta que te duermas.



+C IFRC

Psychosocial Centre

**Federación Internacional de Sociedades de
la Cruz Roja y de la Media Luna Roja**

Centro de Referencia para el Apoyo
Psicosocial

Blegdamsvej 27, DK-2100 Copenhagen
Dinamarca

Teléfono: +45 35 25 92 00

Correo electrónico:

psychosocial.center@ifrc.org Web:

www.pscentre.org

Facebook: www.facebook.com/

Psychosocial.Center

Twitter: @IFRC_PS_Centre Instagram:

[ifrc_psychosocialcentre](https://www.instagram.com/ifrc_psychosocialcentre)



**Financiado por
la Unión Europea**