



Osakidetza

BILBAO - BASURTO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
BILBAO - BASURTO

AUTOCUIDADO EMOCIONAL PARA PROFESIONALES OSI Bilbao-Basurto Servicio de Psiquiatría



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD



***Vamos a enseñarte unas estrategias que
te resultarán de ayuda para tu
autocuidado emocional,
especialmente en estos momentos***



***Estas estrategias se basan en hacer que sea
nuestra Mente Sabia la que domine nuestras
acciones...***

Y para ello utilizaremos el Mindfulness, la Atención Plena



¿Qué es Mente Sabia? (I)

Mente Sabia es el **estado de nuestra mente** en el que somos capaces de **observar las emociones** que estamos sintiendo, a la vez que observamos los **impulsos** que nos surgen, los **pensamientos** que aparecen en nuestra mente junto con la evaluación reflexiva que hacemos de la situación en la que estamos, así nos podemos **parar a pensar qué modo de proceder** será el **más efectivo** en base a la evaluación de la situación y de nuestra experiencia pasada.



¿Qué es Mente Sabia? (II)

Por lo tanto, la **Mente Sabia integra** tanto la experiencia interna emocional producida por la activación de la **amígdala**, como su regulación al conectar nosotros la evaluación/reflexión proveniente del **córtex prefrontal**.



**¿Cómo conecto la
Mente Sabia?:**



Sigue las siguientes instrucciones...



¿Cómo conecto la Mente Sabia?: Sé descriptiv@

- Sé descriptiv@: observa lo que te ocurre como si fuera la primera vez que te sucede y descríbete lo.
 - Con ello **te colocarás ya a una cierta distancia de la inundación emocional que te está llegando.**



¿Cómo conecto la Mente Sabia?: No juzgues

- **Estate alerta de los juicios de valor que haces, no juzgues:** valora si los juicios que te vienen a la mente **te ayudan o perjudican.**
 - Pero no te quedes en juzgar por el mero hecho de juzgar.
 - Es verdad que no podemos vivir sin hacer juicios, el objetivo está en que te des cuenta cuando los haces, así tendrás más control sobre tus emociones.



¿Cómo conecto la Mente Sabia?: Ser efectivo

- **Intenta ser efectiv@**: haz lo que funciona, lo que la situación requiere, lo que ayuda a avanzar.
 - Deja a un lado el planteamiento de “lo que está bien o lo que está mal”, “lo justo o lo injusto”, eso no es efectivo.
 - No dejes que tus emociones controlen tu comportamiento



¿Cómo conecto la Mente Sabia?: Una sola cosa

- **Céntrate en una sola cosa en cada momento**
cuando haya que abordar algo con Mente Sabia centra toda tu atención en ello, no hagas varias cosas a la vez.
 - Lleva tu mente al instante presente para poder afrontarlo con efectividad.



**Cuando te sientas desbordad@ por emociones
que no te permiten funcionar en Mente Sabia:**

Estrategias de Tolerancia al Malestar



Tolerancia al Malestar: STOP

- **STOP: 1ª estrategia en momentos de intensa carga emocional**
 - **S: suspende** lo que estás haciendo, ¡no respondas!, tus emociones pueden hacer que actúes sin pensar.
 - **T: tómate** un respiro, no permitas que tus sentimientos te hagan actuar impulsivamente (sin pensar)
 - **O: observa**, ¿Cuál es la situación? ¿Cuáles son tus emociones y pensamientos? ¿Qué están diciendo o haciendo los otros?
 - **P: procede**, cuando notes que **estás en Mente Sabia**. Piensa en tus objetivos. Pregunta a tu mente sabia: ¿qué acciones serán efectivas en esa situación?



Tolerancia al Malestar: Estrategias TIR (I)

- TIR: 2ª estrategia en momentos de intensa carga emocional
 - En las situaciones de peligro, alarma o estrés, el Sistema Nervioso Adrenérgico (sistema activador) toma el mando como mecanismo de afrontamiento. Con él aparecen en nosotros emociones de angustia, pánico, rabia, las cuales, en ocasiones, pueden impedirnos actuar de modo efectivo.
 - Es en esas situaciones cuando se requiere calmar urgentemente nuestra mente. Esto lo podemos hacer **neutralizando al Sistema Nervioso Adrenérgico mediante la activación de su opuesto, el Sistema Nervioso Parasimpático (sistema de calma)**.
 - Por lo tanto, las estrategias TIR van encaminadas a actuar sobre la química de tu cuerpo para ayudar a calmarte y que te gobierne de nuevo la Mente Sabia.



Tolerancia al Malestar: Estrategias TIR (II)

- Las estrategias TIR son:
 - T: Temperatura
 - I: Intenso ejercicio físico
 - R: Respiración pausada



Tolerancia al Malestar: Estrategias TIR (III)

- TIR (T): Temperatura

- Reduce la temperatura de tu cara con agua muy fría o hielo para calmarte.
- Es especialmente efectivo enfriar la parte de la cara **alrededor de los ojos**.



Tolerancia al Malestar: Estrategias TIR (IV)

- TIR (I): Intenso ejercicio físico
 - Realiza **ejercicio cardiovascular** intenso durante un corto periodo de tiempo: correr, andar rápido, subir escaleras, saltar a la cuerda, bailar. Hazlo hasta que te sientas cansad@. Después para y verás cómo te relajas.



Tolerancia al Malestar: Estrategias TIR (V)

- **TIR (R): Respiración pausada**

- Reduce el ritmo de tu respiración hasta los 5-6 ciclos/minuto.
- Haz respiraciones **abdominales**.
- **Inspira** por la nariz a lo largo de **3-4 segundos**, después **espira** el aire por la boca durante **6-8 segundos**.
- Repite el ejercicio 5-10 minutos.
- Puedes incrementar el efecto si contraes partes de cuerpo durante la inspiración (piernas, manos, pies) y las relajas en la espiración.



Tolerancia al Malestar: Distracción (I)

- Distracción

- Si la **emoción es muy intensa y ves que te está dominando**, prueba estas estrategias:
 - Coge hielo en la mano dentro de un pañuelo y mantenlo sin abrir la mano hasta que se deshaga
 - Come un cubito de hielo
 - Come algo muy picante (tabasco, guindilla cayena, wasabi)



Tolerancia al Malestar: Distracción (II)

- Distracción

- Si la **emoción es menos intensa**, entonces prueba estas estrategias:
 - Ve películas o series, escucha música, lee, cocina algo que te guste, toca un instrumento, canta.
 - Habla con amigos, familiares.
 - Utiliza tu imaginación: imagina escenas relajantes, imagina un lugar tranquilo y seguro, imagina que las cosas van bien, imagina que las emociones dolorosas se escapan de ti como si fueran agua que sale de una tubería rota.



Tolerancia al Malestar: Relajación

- **Relajación**

- Relajación de los músculos contrayéndolos y relajándolos empezando por la cabeza-cara y descendiendo por tu cuerpo, brazos y piernas.
- Escucha un audio relajante o música; tómate un baño relajante o un masaje.
- Come algo que te relaje, huele tu perfume favorito.



Tolerancia al Malestar: Date ánimo

- Date ánimo

- “puedo aguantarlo”, “puedo soportarlo”,
“estoy haciéndolo lo mejor que puedo”,
“no durará para siempre”, “vamos a conseguirlo”.

¡Todo saldrá bien!



Tolerancia al Malestar: Aceptación Radical (I)

- Existen 5 formas de responder a un problema serio que surge en la vida (de más a menos efectivas son):
 1. Resolverlo (no siempre se puede).
 2. Cambiar cómo te sientes en relación con el problema, ver el lado positivo.
 3. Cuando no puedo ni 1 ni 2: **Aceptación radical de la realidad**
 4. Permanecer sufriendo
 5. Empeorarlo



Tolerancia al Malestar: Aceptación Radical (II)

- Aceptación radical

- Aceptación completa y total: aceptarlo en tu cabeza, en tu corazón, en tu cuerpo y desde lo más profundo de tu alma.
- Aceptar lo que sucede. No luchemos contra la realidad:
“¡es lo que hay!, es lo que está pasando o ha pasado!”
- **El dolor crea sufrimiento solo cuando nos empeñamos en no aceptarlo.** El dolor lo podemos soportar (estamos hasta biológicamente preparados), sin embargo el sufrimiento nos desgastará y hará que funcionemos de modo no efectivo.

SUFRIMIENTO= DOLOR + NO Aceptación Radical



Si necesitas ayuda llámanos

- Si necesitas ayuda llámanos al:

646 059 274

- **Horario: 8-20h días laborables**

**Te atenderemos los profesionales del Servicio
de Psiquiatría**



Osakidetza

BILBAO - BASURTO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
BILBAO - BASURTO

¡Cuenta con nosotros!



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD