



Salud mental y prevención del suicidio: Autocuidado y regulación de emociones

El presente material fue realizado con el apoyo del Centro de Integración Juvenil A. C. Tlaxcala

PROPÓSITO:

Aprender a gestionar emociones positivas y negativas para mejorar factores de protección vinculados al autocuidado que contribuyan a la prevención de problemas de salud mental e ideación suicida.

PRODUCTO:

Definir actividades para realizar en el aula que fomenten el autocuidado y la regulación emocional en las niñas, niños y adolescentes.

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es considerado por la Organización Mundial de la Salud como **“la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”**. Implica desarrollar sus propias habilidades, contener con el estrés normal del día a día, ser productiva, contribuir con su comunidad, relajarse y lograr el bienestar general (Secretaría de Salud, 2020).



1. **Lean y reflexionen** de manera individual el siguiente fragmento del artículo “Autocuidado Emocional”.

El autocuidado emocional se puede definir como **priorizar nuestras necesidades emocionales sobre las de los demás** (pareja, hijos, familia, trabajo). Las emociones, que son una fuente primaria de energía y motivación, se componen de varias partes constituyentes. Estas incluyen el comportamiento, el pensamiento, la fisiología y la espiritualidad y el significado, para lograr el autocuidado emocional, es importante tomar en cuenta los siguientes aspectos.

Legitimar las emociones

Consiste en justificarlas, aceptarlas como verdaderas y auténticas en la persona que las está viviendo o expresando. Las emociones no las podemos cambiar, así que no debemos intentarlo ya que nos frustraremos. Todo lo que sentimos es legítimo, por tanto, **todas las emociones han de ser respetadas y aceptadas como verdaderas y nunca se deben juzgar**. Se puede juzgar o criticar una conducta, pero jamás una emoción o un sentimiento, esto no quiere decir que pueda expresarla siempre en el momento que la experimento.

Aprender a regular las emociones



Es importante que aprendamos a manejar las emociones, de tal manera que su mala regulación no nos suponga consecuencias desagradables o problemas. Dos pilares básicos de la regulación emocional son la **tolerancia a la frustración y el autocontrol**. Que las emociones han de ser gestionadas significa tanto las emociones agradables como las desagradables. En caso de que no seamos capaces de regularlas, puede derivar en algún trastorno o dificultad. La tristeza mal gestionada nos puede llevar a la depresión, lo mismo ocurre con la rabia que llevada un extremo se convierte en violencia, cuando un miedo es exagerado decimos que se tiene una fobia y una mala regulación de la alegría puede desembocar en un trastorno maniaco y de la curiosidad en un trastorno obsesivo compulsivo.

Fuente: Domínguez, J. (2022, 13 de julio). *Autocuidado emocional*. Asociación Madrileña de Ayuda e Investigación al Trastorno de Personalidad AMAIA-TLP

2. Realicen en colectivo la siguiente actividad “Componentes de una emoción”.

Todos los componentes de una emoción se pueden aislar y extraer para obtener información sobre nuestra experiencia emocional y aprender a gestionarla. Además, sirven como vías para ejercer una disciplina emocional. La estrategia central implica dar unos pasos simples cada vez que tengamos un encuentro emocional significativo, esto nos ayudará a identificar y gestionar mejor nuestras emociones.



Inicio:

Selecciona una emoción que hayas sentido recientemente y el momento en que la sentiste.

Causa:

Identificar el problema o evento que provoca una determinada emoción. ¿Cuál es la causa de los sentimientos que estoy experimentando actualmente en la situación?

Cuerpo:

Escanear mi cuerpo e identificar la ubicación e intensidad de las reacciones físicas que mis emociones están causando. ¿Dónde siento la sensación física de ira? Calificar la sensación física como agradable o desagradable.

Mente:

Identificar los pensamientos que acompañan a las emociones y las creencias que las apoyan. ¿Qué pensamientos evocan las emociones que siento? Revisar el diálogo interno en el que estoy involucrado conmigo mismo y las imágenes mentales que atraviesan mi mente.

Al cambiar la forma en que ves algo, es posible convertir los reveses en oportunidades de éxito. Cuando te encuentres en una situación emocional difícil, concéntrate en las oportunidades que contiene, así como en los riesgos. Una discusión, por ejemplo, brinda la oportunidad de aprender algo sobre las relaciones y las diferentes formas en que las personas ven las cosas (Sebastián, 2012).

3. Observen y reflexionen en colectivo los siguientes videos:

¿Qué es la desregulación emocional?. Disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=CWWhn1PYiQOU>

Estrategias para regular emociones. Disponible en:
https://www.youtube.com/watch?v=QVBKmY_vRdk

4. **Definan** actividades para realizar en el aula, que fomenten el autocuidado y la regulación emocional en los alumnos. En el anexo 1 podrán encontrar materiales de apoyo.

Así fomentaremos el autocuidado de las NNAJ en el aula

Area for writing activities to promote self-care and emotional regulation in the classroom.



Estimadas maestras y maestros les invitamos a compartir sus experiencias y productos de esta sesión en nuestra página de Facebook **Consejos Técnicos Escolares Tlaxcala.**



Anexo 1. Materiales de apoyo para el reforzamiento del autocuidado y la regulación emocional

Los siguientes materiales tienen la finalidad de contribuir en el quehacer docente para lograr el reforzamiento del autocuidado y regulación emocional de niñas, niños y adolescentes.

1. Cuidar de otros es cuidar de sí mismo- herramientas de soporte socioemocional (Preescolar, primaria, secundaria, docentes y agentes educativos)

El fichero ofrece herramientas de soporte socioemocional que les faciliten el retorno a un ambiente de paz y progreso, una vida escolar renovada, derivada de una situación de emergencia. Estas tienen un marcado énfasis en la enseñanza para el autocuidado, necesaria para que NNA enfrenten mejor los múltiples escenarios futuros. Disponible en:

<https://www.educacionbc.edu.mx/juntosabriremoslasescuelas/assets/pdf/HerramientasdeSoporte.pdf>

2. Herramientas de Acompañamiento Socioemocional (Preescolar, primaria y secundaria)

Materiales y repositorios de actividades para el acercamiento socioemocional con los estudiantes. Estos pueden utilizarse a lo largo del ciclo escolar para fortalecer las habilidades de autocuidado, vida saludable y el soporte emocional. Disponible en:

https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202108/202108-RSC-Herramientas%20para%20el%20acompanamiento%20socioemocional_19Ago21.pdf

3. Cuadernillo campañas de autocuidado

Cuadernillo con una serie de actividades para realizar a lo largo del ciclo escolar dirigidas a fortalecer las habilidades de autocuidado, vida saludable y soporte emocional. Disponible en:

https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202108/202108-RSC-cuadernillo_actividades_19Ago21.pdf

4. Pausas para la Salud, manejo adecuado del estrés y programa personal de autocuidado (docentes y agentes educativos)

Material digital que tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida, las actividades pueden practicarse en forma individual y/o en equipos para optimizar el tiempo

a través del autocuidado en varias esferas: postura, cuerpo saludable, sana alimentación, estrés laboral, y adecuado clima laboral. Disponible en:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/160956/13._cuaderno_pausas_para_la_salud.pdf

5. Aprendiendo a cuidarme (Preescolar y primaria)

Cartilla de actividades pedagógicas de autocuidado y autoprotección para niños y niñas en situación de movilidad. Disponible en:

https://nrc.org.co/wp-content/uploads/2021/04/cartilla-NRC_versiondigital1.pdf

6. ¡Listos a jugar! Guía de actividades para promover hábitos saludables (Preescolar y padres de familia)

Caja de herramientas diversas y de fácil uso para enseñar a niñas y niños a cuidar de sí mismos física y emocionalmente. Además, contiene una serie de ideas para extender el aprendizaje en el hogar y reforzarlo en la cotidianidad. Disponible en:

<https://www.sev.gob.mx/clasesdesdecasa/documentos/315c3b8abd0e02ab34f03dea6bc072f2Gu%C3%ADa-Actividades-LAJ.pdf>

7. Cuidado personal para niños: 6 formas de autorregularse (Preescolar, primaria y secundaria)

Seis actividades que los niños pueden usar para autorregularse sin necesidad de que los adultos las hagan con/por ellos. Disponible en:

<https://www.understood.org/es-mx/articles/self-care-for-kids-6-ways-to-self-regulate>

8. Creciendo juntos: estrategias para promover la autorregulación en niños preescolares (Preescolar)

Cuadernillo con actividades para promover en los niños la capacidad de empatía, identificación de emociones propias y ajenas, así como el control de emociones intensas a través del juego. Disponible en:

https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/Creciendo_juntos_Estrategias_de_autorregulacion_en_ninos_de_preescolar_Villanueva_Vega_y_Poncelis.pdf

9. Aprendido sobre las emociones. Manual de Educación Emocional (Inicial, preescolar y primaria)

Conjunto de estrategias para su aplicación en aula que buscan promover la educación emocional de niñas y niños de educación inicial y primaria. Disponible en:

<https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>

10. Guía de autocuidado en niñas y niños (Preescolar, primaria y secundaria)

Lista de medidas de prevención para que niños, niñas y adolescentes incorporen hábitos en su vida diaria que ayuden a prevenir el contagio por COVID-19 y enfermedades respiratorias. Disponible en:

<https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2020/12/ANEXO-N%C2%B0-23-Minsal-Cuidado-de-Ni%C3%B1os.pdf>

Referencias

Domínguez, J. (2022, 13 de julio). *Autocuidado emocional*. Asociación Madrileña de Ayuda e Investigación al Trastorno de Personalidad AMAIA-TLP <https://www.amaitlp.org/autocuidado-emocional/>

Morales, G. (2014). Regulación emocional: concepto, estrategias y aplicaciones en la relación de ayuda. *UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS*, pp.7-10. <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/848/Compte%20Boix%20Almudena..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pascual A., y Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), pp. 74-83. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>

Sebastián, V. H. (2012). Autoestima y autoconcepto docente. *Phainomenon*, 11(1), pp. 23-34. <https://doi.org/10.33539/phai.v11i1.226>

Secretaría de Salud. (2020). *Cuaderno informativo autocuidado*. https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1oYRZ0GoUenDt5gf9hawaH_iP_UTVMkt6G