

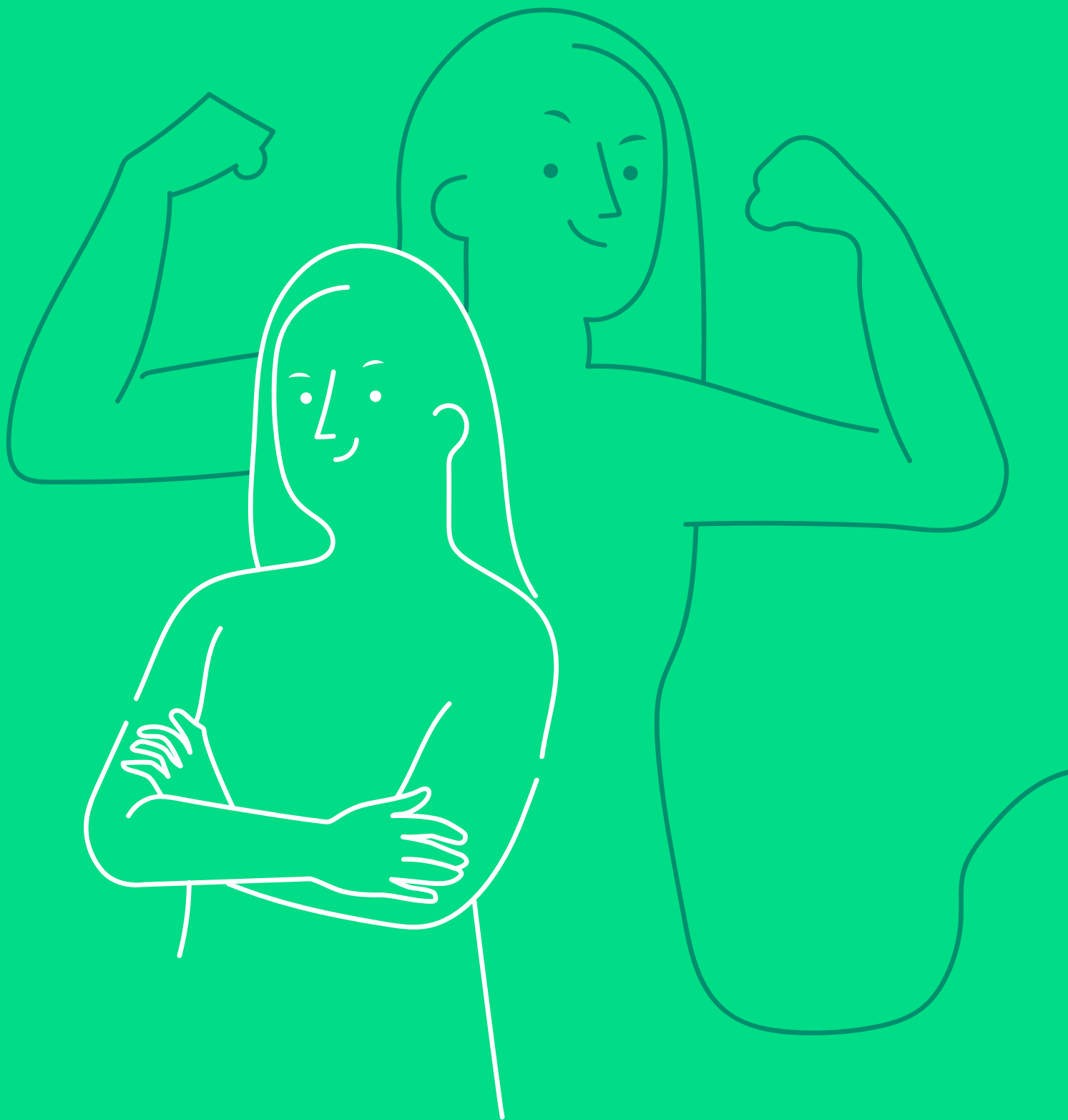
# Caja de herramientas psicosociales

¡El valor de cuidar la vida!



SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN





# ¿Cómo te estás cuidando?

El autocuidado son aquellas acciones realizadas por medio de prácticas individuales, conscientes y responsables, con el fin de lograr un beneficio propio en la salud mental y física. **Estas prácticas pueden ser hábitos saludables de alimentación, higiene del sueño, autorregulación de las emociones, control del estrés o la realización de actividades físicas, entre otras.**

Para eso se hace necesario identificar cómo se encuentra nuestro cuerpo en este momento, cuáles son las emociones y pensamientos que tenemos, tomarse el tiempo de reconocerlas y, de esta forma, elegir la opción más adecuada según las necesidades.

**En esta cartilla encontrarás algunas herramientas sencillas y efectivas para el cuidado de la salud mental y emocional.** Te invitamos a que te empoderes de ellas y fortalezcas la capacidad de observarte, de transformar tus pensamientos y emociones. Conviértete en líder de tu propio bienestar en los diferentes espacios de interacción: laboral, personal y familiar.

## *¿Qué son las* **pausas mentales y emocionales?**

Son pautas conformadas por una serie de ejercicios, rutinas de relajación, gimnasia cerebral, pausas mentales, pasatiempos, que se realizan de manera consciente en cortos periodos de tiempo, las cuales son ejecutadas por el trabajador dentro de la jornada laboral. Otras se incorporan en la rutina diaria para que se conviertan en hábitos de vida que inciden positivamente en la salud y promueven el bienestar emocional y las habilidades cognitivas.





# *¿Cuáles son los* **beneficios?**

- Disminuyen el estrés y las tensiones causados por los cambios y las demandas a los que te enfrentas.
- Disminuye la carga mental y genera un estado de tranquilidad y relajación.
- Permiten controlar y regular el estado emocional. Permiten identificar cuando estás alterado (a), tensionado (a).
- Permiten ser consciente de tus pensamientos, emociones y acciones.
- Aumentan la atención y la concentración. Relajan los músculos del cuerpo.
- Aumentan la capacidad para afrontar la adversidad. Aumentan la capacidad para la flexibilidad y la adaptabilidad a los cambios.

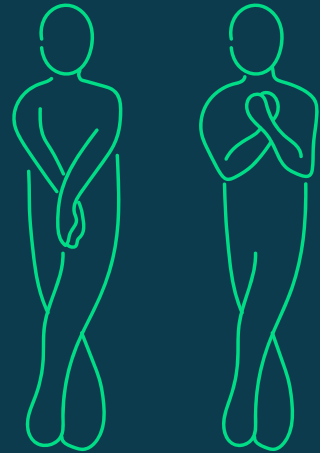
# Ejercita tu mente

*¿Sabías que puedes ejercitar tu cerebro?*

**La memoria y la concentración son fundamentales a la hora de mantener una mente sana y en forma.** Así como buscamos el fortalecimiento de nuestros músculos, también debemos ocuparnos de la salud de nuestro cerebro, mantenerlo activo y con todas sus conexiones funcionando.

Una de las mejores formas de hacerlo es practicando la gimnasia cerebral, la cual consiste en relajar, refrescar y desconectar tu mente de las tareas habituales.

# Gancho de Cook



**Mientras realizas este ejercicio, debes apoyar tu lengua en tu paladar. Esto hace que tu cerebro esté atento.**

1. Estando de pie, cruza tus pies de forma que no pierdas el equilibrio.
2. Estira tus dos brazos hacia el frente y sepáralos el uno del otro; las palmas de tus manos deben estar hacia fuera, con los pulgares apuntando hacia abajo.
3. En esa misma posición, entrelaza tus manos y dedos de forma que los pulgares sigan apuntando hacia abajo.
4. Lleva lentamente tus manos entrelazadas hacia tu pecho de forma que tus codos queden abajo y tus manos unidas debajo de tu mentón.
5. Repite varias veces este ejercicio.



## ¡Desenfunda, apunta y dispara!

Formar una pistola con tu mano derecha y una señal que se conoce como 'okey' con la mano izquierda. Observa la imagen y verifica que tus manos tengan la misma posición.

Ahora, cambia, y con tu mano derecha haz el okey y la pistola con la otra mano.

Repite el proceso durante 2 minutos y aumenta la velocidad cada 30 segundos.

# ¡Cuidado de las emociones!



Nuestras emociones, como otros procesos del organismo, siguen el ritmo universal de carga y descarga. **¿Sabemos liberarlas o las bloqueamos?**

## CONECTANDO CON LA EMOCIÓN

1. Tómate un momento y describe la emoción que estás experimentando: alegría, tristeza, ira, desagrado, temor, nostalgia, desilusión.
2. Recorre tu cuerpo de pies a cabeza e identifica dónde está la emoción; permítete sentirla y no intentes evitarla.
3. Observa la figura humana e identifica dónde se ubica físicamente.
4. Ahora respira profundamente y permite que el aire fluya por todo tu cuerpo, exhala lentamente y siente que estás liberando esa emoción.
5. Repite nuevamente esta respiración, nota si la emoción sigue conservando la misma intensidad, si ha disminuido o ha desaparecido.

# Practica la técnica del Mindfulness



El Mindfulness ayuda a combatir el estrés y la ansiedad, porque nos lleva a un estado de calma, serenidad y claridad mental, reduciendo los niveles de cortisol (la hormona que se libera en situaciones de estrés) y aumentando los niveles de serotonina (contribuye en la regulación del estado de ánimo).

Su práctica es un poderoso recurso para desarrollar estados de bienestar y afecta positivamente la capacidad de tomar decisiones desde un lugar de claridad y serenidad.

*¡Anímate y empieza a practicar!*

# ¡Activa tus sentidos!

Las prácticas de atención (Mindfulness) son ejercicios mentales para silenciar los miles de pensamientos que nos distraen a lo largo del día.

Cuando nuestra mente está 'callada' y enfocada, podemos estar mucho más presentes a través de cosas tan simples como los **SONIDOS** o los **SABORES**. Te ayudará a reducir el estrés y aumentar la aceptación de la situación que estés viviendo.

**Busca un lugar en donde te sientas cómodo (a) y sigue las siguientes instrucciones:**

- **VISTA.** Observa tu entorno, detalla cada objeto que hay a tu alrededor; habrá muchas cosas que observar, pero inténtalo, describe los colores, formas y detalles.
- **TACTO.** Comienza tomando consciencia de las sensaciones del contacto de tu ropa con la piel, luego elige un objeto cercano, cierra los ojos y descríbelo.
- **OÍDO.** Con los ojos cerrados, escucha los sonidos cercanos y lejanos, intenta captar la mayor cantidad de sonidos posibles.
- **GUSTO.** Elige un alimento que te agrade, lleva un pedazo pequeño a tu boca, mantenlo quieto y describe el sabor, mastica lentamente y, al finalizar, come el alimento y describe las sensaciones que quedan en la boca.
- **OLFATO.** Elige diversos aromas, cierra los ojos y lleva uno a tu nariz, descríbelo: ¿es dulce o amargo? ¿intenso o suave? ¿te recuerda alguna experiencia? Descríbela.

# Rutinas de relajación

## *Técnica de respiración*

Busca un lugar cómodo donde te puedas sentar.

- Coloca una mano sobre el tórax y otra sobre el abdomen.
- Toma aire lenta y profundamente por la nariz y procura que llegue hasta el abdomen, notando que la mano puesta en el abdomen se eleva, a medida que respiras.
- **¡Realiza respiraciones largas, lentas y profundas!**
- Haz un escaneo corporal, empieza por tu cabeza y termina en la punta de tus pies, identificando en qué parte de tu cuerpo percibes signos de tensión.
- Expulsa el aire lentamente por la boca.
- Realiza esta práctica de respiración todos los días entre 1 y 3 minutos. Al finalizar explora tu cuerpo y notarás que has liberado la tensión.



# **Aquí y ahora:** *tranquilidad mental*

Para buscar estar más tranquilo y regular momentos de tensión te recomendamos lo siguiente:

- Inhala profundamente por la nariz por 4 segundos.
- Retén tu respiración por 4 segundos.
- Exhala lentamente el aire por la boca por 4 segundos.
- Repite este ejercicio durante un minuto máximo

## Fosa nasal alterna



- Presiona el costado de la fosa nasal con tu dedo índice o pulgar para cerrarla.
- Inhala lentamente a través de la fosa nasal abierta y cuenta hasta 5.
- Ahora tapa esa fosa nasal abierta y destapa la otra, exhala de forma lenta.
- Repite el procedimiento comenzando con la fosa nasal abierta y hazlo las veces que creas necesario.

# Sueño saludable

*Haz de tu habitación  
una escapada agradable,  
tranquila y relajante*

Dormir no es una pérdida de tiempo, es importante no malinterpretar la necesidad real de sueño como un síntoma de pereza; el sueño tiene un impacto poderoso sobre el desempeño de las personas en el trabajo y sobre su salud física y mental.

*¡Adelante!*

# ¿Estás durmiendo bien?

1. Establece un horario de sueño, para dormir y para despertar todos los días, incluidos los fines de semana.
2. Recuerda que debes dormir entre 7 y 9 horas diarias.
3. Antes de dormir, tómate unos minutos para relajarte (escucha música, haz estiramientos, toma una ducha con agua tibia).
4. Usa cortinas oscuras para bloquear la luz o una máscara protectora para ojos.
5. Utiliza luces cálidas y tenues en la habitación.
6. Desconéctate de los dispositivos electrónicos como tablet, celulares e inclusive la televisión, entre una y dos horas antes de dormir.
7. Si realizas actividad física, hazlo por lo menos dos horas antes de ir a dormir.
8. Come algo ligero por lo menos dos horas antes de dormir y evita ingerir sustancias estimulantes.
9. Realiza ajustes en tu dormitorio para que quede oscuro, silencioso, fresco y acogedor.

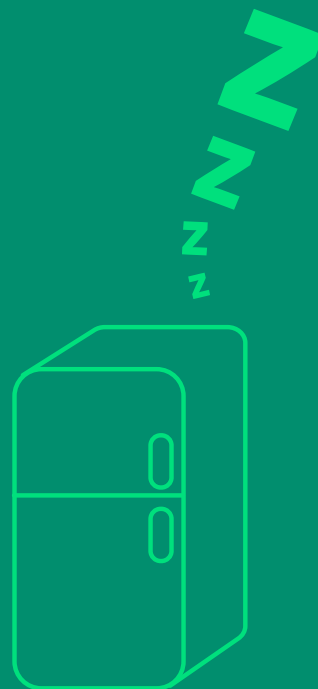
# Alimentos para consumir antes de dormir

- Frutos secos (nueces, almendras).
- Pollo, salmón, atún y otros pescados.
- Bebidas lácteas sin cafeína.
- Arroz integral.
- Piña.
- Aguacate.
- Jugo de cereza o feijoa.
- Infusión de manzanilla.
- Soya.
- Legumbres.
- Ciruelas.
- Cereales.
- Avena.

*Consume los alimentos entre dos o tres horas antes de irte a dormir*

(Álvarez, R., 2014).

# Alimentos que **no** debes consumir antes de dormir



- Mantequilla.
- Bebidas oscuras y cafeína.
- Barras de caramelo o chocolatinas.
- Helado.
- Alimentos ricos en azúcar.
- Salsas picantes.
- Carnes rojas.
- Quesos.
- Embutidos (jamón, chorizo, salchichas).
- Pan.
- Limita el consumo de chocolate, menta y comidas grasas (pueden producir reflujo).
- Comida chatarra.
- Evita cenas abundantes, picantes o condimentadas (pueden generar pesadez, acidez o inflamación estomacal).

# Que no te atrape

El consumo excesivo de sustancias psicoactivas puede cambiar tus planes; hoy toma el control de tu vida, acumula experiencias y aventuras increíbles, día a día tendrás nuevos aprendizajes. Reconoce tus recursos personales y apúntale a una vida sin alcohol, tabaco y/o sustancias psicoactivas.

*No es un juego,  
es tu proyecto de vida*

# Herramientas personales *para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas*

## Consume

Alimentos ricos en vitaminas, frutas, verduras, cereales o leche.  
**Cocina en familia, comparte y experimenta recetas.**

## Respira

**De manera consciente y profunda;** así facilitarás mejores decisiones, lejos de los malos hábitos.

## Transmite

**Tu energía a los demás, invita a contagiar al mundo con tu alegría y tu optimismo.** La risa es contagiosa... así que, practícala a diario.

## Prueba

Cualquier alternativa para salir de casa, **disfruta desde un helado hasta una cena en un restaurante, un abrazo, un beso, un ¡te amo!**

# Esfúmate del tabaco

## *Conoce los riesgos del tabaco*

1. El consumo de tabaco es la primera causa de muerte prevenible en el mundo.
2. Actualmente mata a uno de cada diez adultos en todo el mundo.
3. El tabaco sin humo (cigarrillo electrónico) es sumamente adictivo y perjudicial para la salud.
4. El tabaco contiene muchas toxinas cancerígenas y su consumo incrementa el riesgo de cánceres de cabeza, cuello, garganta, esófago y cavidad bucal.
5. El tabaquismo aumenta la pobreza porque los hogares gastan en tabaco un dinero que podrían dedicar a necesidades básicas como la alimentación y la vivienda.
6. El humo ajeno mata.

# La última y nos vamos

## *Conoce los riesgos del consumo abusivo de alcohol*

1. Cada año se producen **3 millones de muertes** en el mundo debido al consumo nocivo de alcohol.
2. El uso nocivo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos.
3. El consumo de alcohol provoca **disfunción** a una edad relativamente temprana
4. Recientemente se han determinado relaciones causales entre el consumo nocivo y la incidencia de enfermedades infecciosas tales como la tuberculosis y el VIH/Sida.
5. Está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud como trastornos mentales y comportamentales, incluido el alcoholismo, importantes enfermedades no transmisibles como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

# Actividad física

Mueve tu cuerpo y agita el corazón en lo que más te guste. La actividad física es cualquier movimiento corporal que genera un consumo significativo de energía. Las 'hormonas de la felicidad' o endorfinas se liberan en nuestro sistema cuando hacemos actividad física, produciendo calma, bienestar, alegría.

*No solo "cambia tu cuerpo,  
cambia tu mente, tu actitud  
y tu humor"*



# Actívate

*Hay diferentes formas de hacer actividad física:*

- Ejercicio
- Clases de baile
- Deporte
- Yoga
- Gimnasia
- Pilates
- Caminar
- Sesiones cortas de estiramiento

# Beneficios

Disminuye los niveles de estrés y mejora el estado de ánimo.

Mejora la autoestima y la capacidad de aprendizaje.

Disminuye los síntomas ansiosos o depresivos.

Mejora la calidad del sueño.

Ayuda a controlar el peso y una figura corporal sana.

Desarrolla y mantiene los huesos, músculos y articulaciones.

Aumenta el tono, la fuerza muscular y la resistencia física.

Incrementa o mantiene la densidad ósea.

Mejora la función cardiovascular y respiratoria.

**¿No tienes tiempo?** Inicia con 10 minutos al día y luego aumenta 5 semanales hasta llegar a 30.

**¿Eres sedentario?** Empieza despacio. Puedes hacer caminatas a paso ligero de 15 a 20 minutos.

**Realiza pausas activas en tu casa o en el trabajo durante algunos minutos cada día.**

# Alimentación saludable

**Preparar alimentos deliciosos, económicos y saludables, con los productos de la canasta familiar, sí es posible.**

Con el propósito de incentivarte a mejorar tu calidad de vida, te invitamos a iniciar pequeños cambios en tus hábitos alimenticios. Esto hará una gran diferencia en tu estilo de vida, hasta lograr un estado más saludable.

Una alimentación sana te permite obtener energía, regular el peso, proteger el corazón, mejorar el cerebro, reducir el estrés, fortalecer los huesos, mejorar el sistema inmune, mantener la presión arterial y favorece la buena digestión.

Agrega variedad de colores a tu plato, será como si estuvieras disfrutando un arcoíris. A través de las verduras, las frutas, los cereales integrales, incluso las hierbas frescas, el organismo puede obtener nutrientes esenciales como vitaminas, fibra y minerales.

# Administra tu tiempo

Administrar significa planificar, organizar, direccionar y ejercitar el control consciente del tiempo empleado en actividades concretas (laborales, familiares, personales, sociales).

*“La administración del tiempo es la administración de sí mismo”*

## ***El tiempo es una paradoja.***

*Nos parece que no  
tenemos suficiente  
tiempo, sin embargo,  
tenemos todo el  
tiempo que hay.*

# Ordenando **mi agenda**

1. Planea tu tiempo semanal, mensual y no utilices tu memoria como agenda.
2. Organiza tu agenda según tus prioridades y ejecútala.
3. Ponle un tiempo límite a cada actividad (no dejes que duren indefinidamente).
4. Aprovecha las horas de mayor rendimiento (procura trabajar sin interrupciones).
5. Si la tarea te exige menos de dos minutos, no la pospongas, hazla inmediatamente.
6. Divide una tarea o proyecto grande en bloques.
7. Identifica tus distractores y ponle límites (llamadas, correos, Facebook, WhatsApp, redes sociales, visitas no planeadas, conversaciones prolongadas, etc.).
8. Toma nota siempre de las tareas, compromisos o requerimientos que surgen durante el día, para evitar los olvidos.
9. Al final del día revisa tu cumplimiento, incluye una actividad placentera todos los días.
10. Es importante tu rol familiar, social y personal, asígnale tiempo en tu agenda.
11. Programa la hora de terminar la jornada y DESCONÉCTATE.

# Inicia tu aventura

Te presentamos una serie de pasatiempos

*¡Pon a prueba  
tu cerebro!*

# Entrena tu memoria, tu atención y diviértete

Los trabalenguas favorecen la imaginación y la memoria, permiten que experimentes un momento de distracción y diversión con tus compañeros o en familia.

Había una **caracatrepa**  
con tres **caracatrepitos**.  
Cuando la **caracatrepa** trepa  
trepan los tres **caracatrepitos**.

La araña con maña amaña la laña  
La araña con maña teje la telaraña  
La araña con maña es una tacaña.

## ¡Acertijos!

¿Qué es lo que puedes encontrar una vez en un minuto,  
dos veces en un momento y ninguna vez en 100 años?

No es un ser vivo, pero tiene 5 dedos

Aliméntame y viviré, dame agua y moriré ¿quién soy?

Cada noche me asignan una tarea para la mañana  
siguiente, y aunque siempre la cumplo, siempre me  
regañan ¿quién soy?

## ¡Adivinanzas!

Soy pequeño y blandito y mi casa siempre llevo  
sobre el lomo.

Blanca por dentro, verde por fuera. Si quieres que  
te lo diga, espera.

Grande, muy grande, mayor que la tierra, arde y no  
se quema, quema y no es candela.

El papá de María tiene 4 hijas, sus nombres son:  
Nana, Nena y Nina. ¿Cómo se llama la otra hija?

La M - Los guantes - El fuego - El despertador - El caracol  
- La pera - El Sol - María

# Memoriza números y colores

Memoriza la asignación de cada número a cada color, a continuación colorea encima de cada número el color que le corresponde.

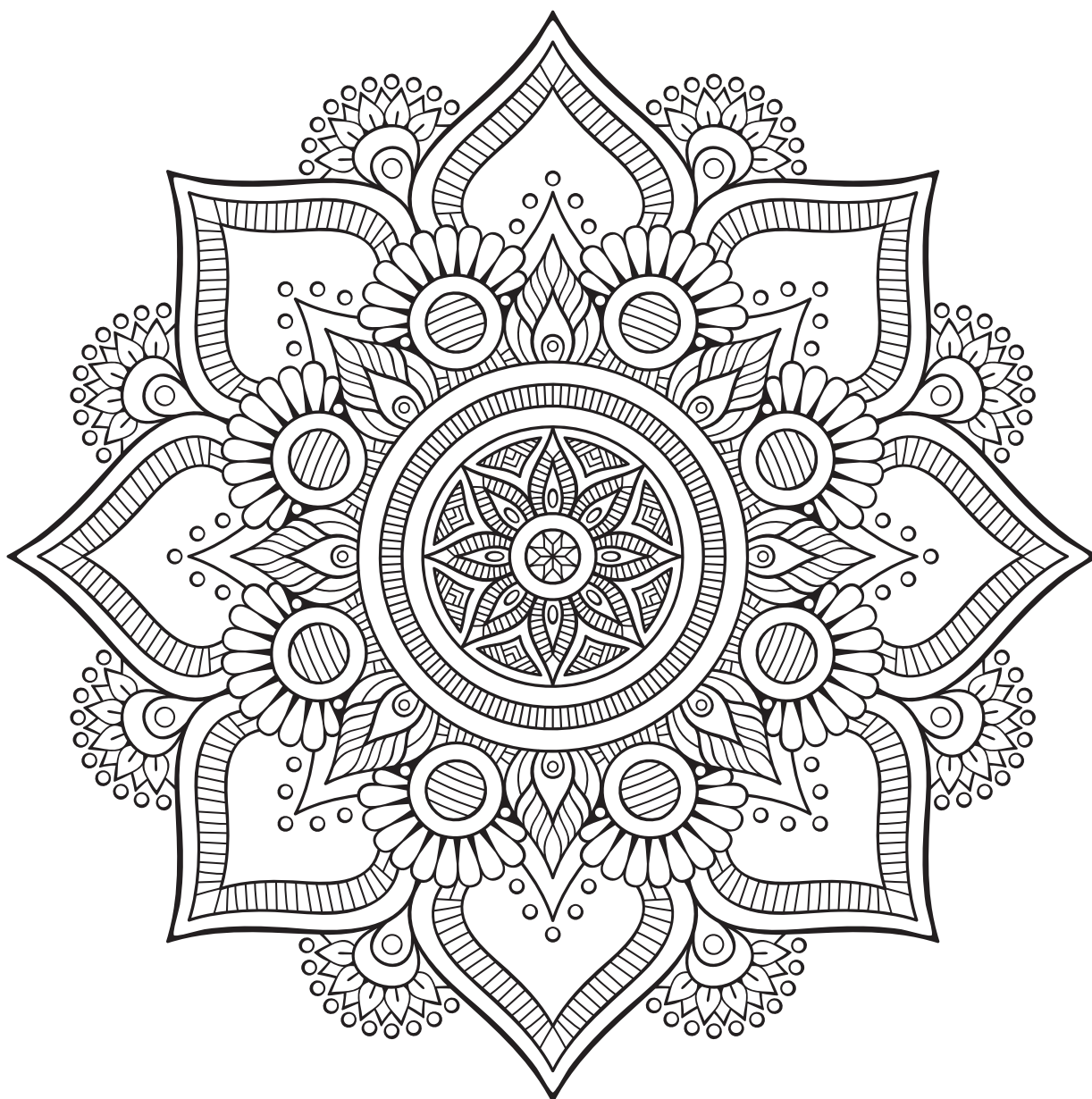


Memoriza la asignación de cada número a cada color, a continuación escribe debajo de cada color el número que le corresponde.



# Desempolva tus colores

Los mandalas favorecen el desarrollo de la psicomotricidad, promueven el bienestar interior y es una actividad placentera y relajante por el hecho mismo de colorear.



# Desempolva tus colores

Al pintar mandalas se liberan endorfinas que generan una sensación de bienestar general, relajando la mente y el cuerpo.



## Activa tu mente

Descifra el mensaje

L \_ \_ nt \_ l \_ g \_ nc \_ \_ y \_ l  
s \_ nt \_ d \_ c \_ m \_ n s \_  
\_ br \_ n p \_ s \_ c \_ n  
p \_ c \_ s \_ rt \_ f \_ c \_ \_ s.

La inteligencia y el sentido común se abren paso con pocos artefactos

Descifra el mensaje

Me cae bien la gente que si te extraña, te busca, si te quiere,  
si te expresa y si algo te molesta, te lo dice,  
si te quiere, si te expresa, si te molesta, te lo dice,  
si te quiere, si te expresa, si te molesta, te lo dice.

Me cae bien la gente que si te extraña, te busca, si te quiere,  
lo expresa y si algo te molesta, te lo dice

# AgradeSer

Ahora que has culminado la caja de herramientas, conéctate con tu ser, con tus proyectos, tus sueños, tus anhelos. **El agradecimiento es el recurso personal más potente, permite sentirse pleno, satisfecho, seguro, en armonía con la realidad.**

Si lo practicas a diario, podrás encontrar siempre un motivo, un propósito de vida; agradece desde lo más simple, lo más pequeño, y notarás que tu energía y motivación se extenderán en tus actividades diarias.

|                            |
|----------------------------|
| LUNES Hoy doy gracias por: |
| MARTES                     |
| MIÉRCOLES                  |
| JUEVES                     |
| VIERNES                    |
| SÁBADO                     |
| DOMINGO                    |

## ***El valor de cuidar tu salud mental.***

*La salud mental involucra el bienestar emocional, psicológico y social; abarca las capacidades de cada individuo para sentir, pensar y actuar.*

Pon en práctica las pautas brindadas en esta caja de herramientas, que te permitirán fomentar los factores protectores de tu salud mental.

**Expresa tus  
emociones**

*Practica un  
hobbie, dedica  
tiempo para ti*

**Conecta  
contigo  
mismo**

**Regula  
tu horario  
de sueño**

**Agradece**

**Celebra tus  
victorias**

*Piensa positivo,  
no reniegues*

**Busca ayuda  
cuando lo  
necesite**

**Revisa tu  
presupuesto  
financiero**



# Gestionando emociones

## *Primeros Auxilios Psicológicos*

En esta caja de herramientas psicosociales, promovemos el buen trato, la resolución pacífica de los conflictos y la aplicación de primeros auxilios psicológicos para brindar acompañamiento en situaciones donde se perciban crisis emocionales.

El **acompañamiento emocional**, la escucha de los sentimientos y emociones, es el primer paso para comprender las reacciones humanas ante los desafíos cotidianos.

## *Te estarás preguntando* **¿qué son los primeros auxilios psicológicos? (PAP)**

Los primeros auxilios psicológicos (PAP), se caracterizan por ser una intervención puntual, breve e inmediata, para potencializar las estrategias de afrontamiento (recursos y capacidades) que permitan a una persona en crisis recuperar su equilibrio emocional. Esta intervención proporciona calma y apoyo de manera no intrusiva.

## *¿Y qué es experimentar* **una crisis?**

Es un estado temporal, que se caracteriza por una desorganización emocional, reflejada en la incapacidad para enfrentar situaciones adversas **que se está viviendo**, manejar adecuadamente las emociones, y enfocar el pensamiento y la conducta en resolver los problemas.

## **¿Qué debemos hacer cuando observamos una persona en crisis?**

Antes que nada....

Recuerda la importancia de favorecer un espacio seguro para ti y para la persona que quieres abordar; las personas que requieren acompañamiento emocional suelen expresar con llanto y dolor emociones como miedo, tristeza o angustia, entre otras.

Al establecer contacto es indispensable invitar a la persona afectada a conversar sobre los hechos y sentimientos *que está viviendo*, escucharla con atención genuina, mostrarle interés en el diálogo, mantener el contacto visual y darle espacio para hablar sobre sus experiencias permitiéndole expresarse de forma natural.

## ***Antes de realizar un apoyo y acompañamiento emocional ten en cuenta:***

- *Tener el entrenamiento.*
- *Estar y sentirte emocional y mentalmente estable para atender a una persona en condición de vulnerabilidad.*
- *Atender a condiciones que puedan afectar el espacio de conversación; busca un lugar seguro y tranquilo, donde puedas efectuar una conversación genuina y de apoyo.*
- *Facilita información de apoyo como líneas y/o unidades de atención en salud mental y derivación de redes de acompañamiento (familia, amigos...)*

## Para decirlo de otra forma, **aplica estos 5 momentos de cuidado**

### Paso a paso de los PAP

### Qué hacer ✓

### Qué NO hacer ✗

(A)

**Escucha Activa**

Presta atención genuina e interesada

No te distraigas

Ten paciencia con el relato, y acepta los espacios de silencio.

No mires el reloj o a los lados de manera persistente

Permanece cerca de la persona (sin ser invasivo)

No juzgues lo que la persona expresa.

Mantente en sinergia afectiva con la historia.

No cuentes la historia de otra persona o la tuya.

Si la persona está muy angustiada, ofrece un vaso de agua preferiblemente y activa el paso 2.

No ofrezcas más ayuda de la que puedes prestar.

(B)

**Re-entrenamiento en ventilación**

Acompaña y direcciona técnicas de respiración consiente, para traer calma y aligerar la expresión de las emociones.

No seas flexible frente a las técnicas y a la manera de aplicarlas; procura realizar la técnica de respiración de manera constante y regulada.

(C)

**Categorización de necesidades**

Escucha su relato e identifica las preocupaciones de la persona.

Categoriza sus necesidades, sin dejar de lado sus emociones. Luego intenta apoyarla presentándole ideas para resolver cada una de sus preocupaciones.

(D)

**Derivación de las redes de apoyo**

Mencionala la importancia de acudir a una red de apoyo sólida (familia, amigos - compañeros de trabajo) y motívala a llamarlos. Muéstrale otros mecanismos de acompañamiento emocional, o personas que puedan brindarle un apoyo profesional.

Toma la iniciativa y "ayuda" a la persona; recuerda que la prestación de primeros auxilios psicológicos en primera instancia es para brindar calma.

(E)

**Educación para la vida**

Promueve estrategias de respuesta positiva ante las reacciones por estrés: explica y brinda material educativo sobre el desarrollo de habilidades para afrontar los desafíos de la vida.

No utilices lenguaje técnico, estructurado o muy confuso.



***Recuerda: cada  
persona vive,  
experimenta  
y resuelve sus  
dificultades de  
forma distinta.***

*Actúa con  
armonía, empatía y  
comprensión ante  
las adversidades.*

*Cómo saber si alguien está  
experimentando*

# el Tecnoestrés

El Tecnoestrés es un estado psicológico negativo, producido por un uso inadecuado o prolongado de las tecnologías de información y comunicación; dispositivos electrónicos de telefonía móvil, televisión digital, u ordenadores portátiles, para navegar en internet, usar asistentes digitales personales, videojuegos, o herramientas de teletrabajo, etc.

En el contexto laboral actual te presentamos algunos métodos para reconocer si la tecnología está afectando tu estabilidad emocional.

## Tecno ansiedad:

Es un estado en el que la persona experimenta altos niveles de activación fisiológica no placentera, como tensión y/o malestar ante el uso, presente o futuro, de algún tipo de tic. Esta ansiedad lleva a la persona a tener actitudes escépticas o apáticas respecto a dicho uso y, a la vez, a tener pensamientos negativos sobre su propia capacidad y competencia con las tics. Un tipo específico de tecno ansiedad es la “tecnófoba”, que se focaliza en la dimensión afectiva del miedo y hacia la tic \*jay (1981).

## Tecno fatiga:

Se caracteriza por la sensación de cansancio, agotamiento mental y cognitivo causada por el uso excesivo de tecnologías. Esta situación puede agravarse debido a actitudes de recelo o desconfianza hacia la eficacia de su uso.

Los síntomas incluyen la dificultad para estructurar y asimilar nueva información así como una marcada fatiga mental.

## Tecno adicción:

Es el tecnoestrés específico causado por un incontrolable impulso por utilizar las tics «en todo momento y lugar», durante largos periodos de tiempo. Los tecno adictos son aquellas personas que quieren estar al día en los últimos avances tecnológicos y acaban siendo “dependientes” a la tecnología, siendo ésta el eje sobre el cual se estructuran sus vidas.

# Tecnoestrés

## ¿Cómo lo prevenimos?



- La persona debe realizar pausas activas de 5 a 10 minutos de duración.
- Debe establecer horarios específicos para sus actividades diarias.
- Y buscar información y/o distracción en libros o revistas, que le permitan minimizar el uso de los dispositivos tecnológicos.
- Así como ocupar su tiempo libre, individual y/o familiar, en actividades que no involucren dispositivos tecnológicos.

### **Estrategias de intervención contra el tecnoestrés**

- Desarrollar una «autoconciencia» es importante para que la persona esté informada sobre los riesgos del uso inadecuado de la tecnología.
- También es importante que organice sus actividades diarias, planificando la agenda del día a día con horarios de conexión y desconexión total.
- Y realizar actividades alternativas: deporte, yoga, pilates, musicoterapia, arteterapia, meditación o practicar juegos de mesa. Actividades que le permitan desconectarse de los dispositivos tecnológicos.

## Estimulación cognitiva

La estimulación cognitiva es clave para mantener una mente activa y saludable. Incluye actividades y ejercicios diseñados para fortalecer y preservar las funciones del cerebro. Participar regularmente en actividades de éste tipo mejora las habilidades cognitivas, previene el deterioro mental relacionado con la edad y fomenta el desempeño ágil y vital de la mente.

### Beneficios de la estimulación cognitiva

Los ejercicios de estimulación cognitiva ofrecen una amplia gama de beneficios para la mente y bienestar general. Estos ejercicios son especialmente importantes para un envejecimiento activo y a prevenir la discapacidad cognitiva en tanto que:

- Mejoran la memoria.
- Incrementan la agilidad mental.
- Aumentan la concentración y la atención.
- Previenen el deterioro cognitivo.
- Aumentan la confianza y autoestima y
- Mejoran la calidad de vida

## Pensamientos Positivos

Pensar «positivamente» no significa que las personas dejen de vivir situaciones menos agradables de la vida. El pensamiento positivo solo implica saber cómo enfrentarlas de una manera diferente y productiva: enfocar la atención en «lo mejor» y no en lo peor.

El objetivo es que la persona pueda:

**Identificar** cuales son las oportunidades de cambio en su vida (hábitos, conversaciones, situaciones, acciones).

**Evaluar** «cada tanto» durante el día, sus pensamientos y si encuentra que son mayormente negativos, buscar la forma de darles un giro positivo.

**Mantener su sentido del humor:** sonreír o reír, y, especialmente, durante momentos difíciles. Buscar el humor en situaciones cotidianas; cuando es posible reírse de la vida y liberar estrés.

**Establecer estilos de vida saludable:** incluir el ejercicio en su rutina cotidiana (sólo 30 minutos diarios hacen la diferencia: incluso, en intervalos de 5 o 10 minutos a lo largo del día).

**Buscar compañía constructiva** y rodearse de otras personas que aporten a la construcción de su identidad. Recibir consejos y opiniones útiles y evitar personas que puedan aumentar su estrés, que le lleven a dudar de su capacidad para controlar sus emociones.

**Practicar el diálogo interno (y positivo) con sí misma,** siguiendo una simple regla: no decirse nada que no le diría a otra persona. Ser amable con sí misma: y si un pensamiento negativo ocupa su mente, ser capaz de evaluarlo racionalmente y responder afirmativamente sobre lo que está bien: pensar en las cosas por las que se siente gratitud en la vida.

## Pensamientos Positivos

- Es importante tratar de ser impecables con las palabras: emplarlas para compartir amor y hacer que el miedo desaparezca. Cuando eres impecable con tus palabras, haces sentir bienestar al otro; le permites experimentar felicidad y paz.
- No hagas suposiciones: hacemos suposiciones porque no tenemos el valor de preguntar y suponer, nos hace inventar historias que sirven para llenar la incertidumbre; si tienes una duda, ¡aclárala!
- Procura que la persona no se tome nada de manera personal: cuando no se toma los desaires personalmente, estos dejan de afectarle.
- Motiva a la persona a vivir al máximo: hacer todo lo posible en el marco de sus circunstancias (y sin caer en el perfeccionismo) para dedicar tiempo a vivir, amar y ser feliz.



## Bibliografía

Antonio F. Rodríguez. Cuaderno práctico de ejercicios de Mindfulness. Málaga (2016).

Asociación Colombiana de Psiquiatría. Ayuda a los que ayudan. Herramientas para el cuidado de la salud mental en épocas del COVID 19. (2020).

ARL Y EPS SURA. Cuídate que yo te cuidaré. Recetario OTRO SABOR. Medellín (2012)

Cary Cooper/ Alison Stram. Habilidades esenciales. Cómo controlar el estrés eficazmente. Barcelona (2000).

Donald Altman. 50 técnicas de Mindfulness para la ansiedad, la depresión, el estrés y el dolor. (2015).

Fabiola Betancur Gómez, Administración efectiva del tiempo. Suramericana Medellín (2004).

Ministerio del Trabajo. Circular 064. Bogotá D.C. (2020).

OMS. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>. <https://www.segurossura.com.co/bienestar/Paginas/default.aspx>

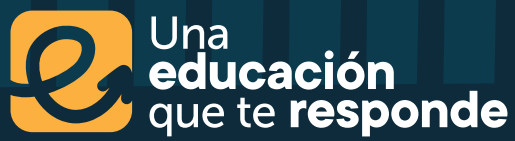
OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>. (2021).

Pablo Emilio Pinzón Guerrero. Universidad Sergio Arboleda. Curso manejo del tiempo. Bogotá D.C. (2004)

Suramericana. Mi guía de estilo saludable. Vicepresidencia administrativa. Medellín (2012)

Sura. Pausas saludables. Medellín (2020).

Sura. Regulación de la crisis: emociones, pensamientos y hábitos. Medellín (2020).



[www.educacionbogota.edu.co](http://www.educacionbogota.edu.co)



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion\_bogota

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D. C. - Colombia