

Herramientas de Salud Mental

Aprendiendo a cuidarnos y
cuidar a otros

E-BOOK



Transformar las emociones en palabras

Constanza Echeverría afirma que el primer paso para gestionar nuestras emociones es identificándolas. Según ella, para comunicar las emociones en palabras asertivas, es esencial reconocer lo que sentimos y por qué lo sentimos. “Para poder gestionar necesito saber qué es lo que me está pasando”, afirma la psicóloga.

Una estrategia que nos recomienda Echeverría es la técnica del “tiempo fuera”, que consiste en alejarnos momentáneamente del estímulo que provoca la emoción que estamos sintiendo. Esta pausa nos permite tomar distancia de la emoción y bajar su intensidad. Una vez recuperada la calma, se podrá abordar mejor la situación.

Una vez que logramos identificar y reducir la intensidad de la emoción, es más fácil regresar al diálogo con una visión más clara. “Para gestionar necesito salir de los estímulos que me generan daño en ese momento, y después lo puedo enfrentar sintiendo la emoción, pero no en el desborde”, explica la profesional.

Esta técnica no solo facilita una comunicación más asertiva, sino que también previene la escalada de conflictos, permitiendo una resolución más saludable y constructiva.

Por Constanza Echeverría | Psicóloga grupo Cetep

¿Hasta dónde llega mi responsabilidad?

En cuanto a la responsabilidad que tenemos mientras nos comunicamos con otra persona, Echeverría destaca que cada uno debe hacerse cargo de su intención y forma de comunicar, pero no de cómo el otro recibe el mensaje. “No me puedo hacer cargo si a la otra persona algo le dolió o le molestó, porque eso tiene que ver con la historia de esa persona, no tiene que ver conmigo”, explica. Además, señala que la clave está en ser conscientes de nuestra intención y la forma en la que expresamos nuestras necesidades.

Echeverría aconseja preguntar al otro si la forma en que manifestamos algo le causó algún malestar, pero también enfatiza que no podemos controlar la historia y emocionalidad de la otra persona.

Primero comprender para luego expresar

Antes de lanzarnos a comunicar nuestros sentimientos necesitamos entenderlos, y en este caso, Echeverría sugiere educarse sobre las emociones, un aspecto que a menudo no se aprende en los colegios. “Estamos en un país donde la educación emocional es nula, entonces tenemos que aprender sobre las emociones”.

El conocimiento emocional propio facilita identificar las emociones de los demás. En cuanto a esto, la psicóloga resalta la importancia de generar tiempos en los que reflexionamos sobre lo que sentimos. “Si no me doy el espacio, es muy difícil que yo me pueda parar a preguntar qué es lo que estoy sintiendo, qué es lo que está pasando dentro mío”, reflexiona.

Una técnica que recomienda es ver una película y tratar de identificar la emocionalidad de un personaje, lo que puede ser un método efectivo para entrenar la capacidad de identificar y entender nuestras emociones.

Comunicación y autoconocimiento son claves

La psicóloga Echeverría concluye con una reflexión sobre la importancia de la comunicación abierta. “No tenemos una bolita de cristal para leer al otro”, asegura de forma tajante. Asimismo, enfatiza que, independiente de la duración, la profundidad, o el tipo de relación, es fundamental expresar claramente nuestras necesidades y sentimientos. La comunicación asertiva inicia cuando tenemos autoconocimiento, y se mantiene gracias a la disposición de ambas partes del vínculo para escuchar y entender al otro.

La capacidad de conectar con nosotros mismos y con los demás es muy importante para nuestras relaciones sociales, pero también es fundamental para nuestro propio Bienestar. “Necesitamos detenernos para conectar con nosotros, y también para poder funcionar en nuestro día a día”. En una comunicación asertiva, el primer paso es siempre el autoconocimiento.

“ NECESITO SALIR DE LOS ESTÍMULOS QUE ME GENERAN DAÑO, PARA DESPUÉS ENFRENTAR SINTIENDO LA EMOCIÓN, PERO NO EN EL DESBORDE

Claves para una autoestima sana

Aceptarse y quererse puede ser un proceso interno complejo, sobre todo en un mundo donde las expectativas externas pueden desviar nuestra atención. Ante esto, la psicóloga de Grupo Cetep, Fiorella Mauriziano, comparte estrategias para desarrollar una autoestima saludable, exponiendo que el amor propio también implica cuidarse y conocerse a un nivel más profundo.

La profesional enfatiza en que una autoestima se construye a través de la autoaceptación y el autocuidado diario, y es fundamental para vivir plenamente, incluso en medio de las presiones y desafíos cotidianos.

Revisando el pasado

El amor propio, según Fiorella, va más allá de la simple autoaceptación. “Es cuidarse, conocerse y hacer cosas que nos guíen a nuestra comodidad y a nuestro placer”, explica. Reconocer esto nos permite poner límites saludables ya que así descubrimos nuestras verdaderas necesidades y deseos.

Este proceso de autoconocimiento no solo ayuda a establecer

un respeto genuino por uno mismo, sino que también facilita la identificación de nuestras metas y deseos. A medida que profundizamos en el amor propio, nos volvemos más capaces de visualizar y cumplir nuestras necesidades personales, contribuyendo a una mayor satisfacción.

Cultivando diariamente

Construir una autoestima sólida es un trabajo diario. Sin duda, no es una tarea fácil. “Lo importante es entender que estas situaciones que pueden ser difíciles de llevar, son parte natural de la vida”, asegura.

Para fortalecer nuestro amor propio es fundamental mantener un espacio protegido para el autocuidado, tal como se sigue una rutina de skincare o de ejercicios. La psicóloga también destaca lo importante de no castigarse por cometer errores, y en lugar de juzgarnos debemos aceptar que estos desafíos son necesarios para el crecimiento personal. Al darnos permiso para disfrutar y cuidarnos, podemos mejorar continuamente nuestra relación con nosotros mismos.

Entre desafíos y logros

Quedarse quietos y cómodos en lo que ya conocemos no fortalece la autoestima. Según Mauriziano, la receta adecuada se encuentra en enfrentar desafíos de forma equilibrada. Encontrar nuevos retos ayuda a desarrollar habilidades y capacidades que quizá aún no descubrimos que tenemos, lo que incrementa la confianza hacia nosotros mismos. “Es fundamental que siempre estemos poniéndonos a prueba con distintas actividades que nos gusten y nos llamen la atención”.

Al establecer y alcanzar desafíos, experimentamos un sentido de logro que nos genera orgullo ya que nos permite ver nuestro propio potencial, alentándonos a seguir creciendo y explorando nuevas habilidades.

“ EL AMOR PROPIO ES
CUIDARSE, CONOCERSE Y
HACER COSAS QUE NOS
GUÍEN A NUESTRA
COMODIDAD Y A NUESTRO
PLACER

Un viaje en progreso

La autoestima es un proceso continuo y cíclico, y entender que presenta varias fases a lo largo de nuestra vida nos ayuda a enfrentar los desafíos con una actitud más positiva y realista. “No esperemos que siempre estemos conformes con nosotros ni que en todas nuestras etapas nos vamos a sentir igual”, señala la especialista.

Es importante entender que los errores y aprendizajes son parte del viaje hacia una autoestima saludable, y cada etapa de nuestra vida presenta nuevas oportunidades para nuestro desarrollo. “Los errores aportan a que nos desafíemos, crezcamos y fortalezcamos la autoestima”, reflexiona Mauriziano.

Aceptar y enfrentar los cambios con autocompasión y paciencia es esencial para formar una autoestima sólida y duradera. Así, el amor propio se convierte en una herramienta poderosa para vivir una vida más plena y satisfactoria.

Autocuidado, un secreto que transforma el Bienestar

Cada vez se habla más sobre la importancia del amor propio y el autoconocimiento, pero ¿realmente entendemos cómo ponerlos en práctica? Ante preguntas como esta, es vital tener la guía de expertos que nos eduquen de forma integral. Es por ello que Alejandra Rojas, psicóloga de Grupo Cetep, nos ofrece una visión refrescante sobre el autocuidado, revelando cómo su práctica no solo nutre nuestra mente y cuerpo, sino que también es un método perfecto para combatir la monotonía y el estrés que surgen en nuestras vidas.

Rojas nos invita a reflexionar sobre la importancia de detenernos, respirar y dedicar tiempo a actividades que nos hagan sentir realizados. Además, ofrece estrategias prácticas para cultivar una relación más saludable con nosotros mismos, proporcionando valiosos consejos.

Más allá de la productividad

Para Alejandra Rojas el autocuidado es una práctica de profundo autoconocimiento y disfrute personal. Ser parte de una sociedad que valora más la eficiencia sobre el Bienestar, hace que encontrar tiempo para actividades que realmente nos importen sea un desafío, pero es crucial para nuestra Salud Mental y emocional.

El autocuidado no está relacionado con ser productivo, sino con ser más consciente y estar presente en el momento para poder disfrutar de actividades que nos hagan sentir bien. “Tiene que ver más con una sensación, y no necesariamente uno tiene que saber cómo decirlo, sino que simplemente lo percibe”, explica la especialista.

También asegura que el autocuidado debe ser visto como un espacio que nos invita a salir de nuestra zona de confort y a alejarnos de la idea de pensar solo en el trabajo o los estudios, ya que la monotonía puede jugarnos en contra. “El tiempo puede pasar muy rápido porque las cosas que pasan seguidas y que son muy rutinarias, pueden generar la sensación de que el tiempo se escapa”, explica.

Ejercicio y Salud Mental, una conexión importante

La psicóloga enfatiza la importancia del ejercicio, no solo para la salud física, sino que también para la Salud Mental. Cuando decidimos hacer ejercicio o practicar algún deporte, en vez de enfocarnos únicamente en perder peso, es esencial reconocer que el movimiento físico puede mejorar nuestro estado emocional y nuestra psiquis, comenta la psicóloga de Grupo Cetep. “La conexión del cuerpo con la Salud Mental, más que ser un beneficio, debería

ser algo considerado de forma transversal en la salud, porque culturalmente creemos que todo está en la mente, y no es así”.

Cuando nos movemos, nos vinculamos con nuestras emociones y sensaciones corporales. Esta conexión ayuda a reducir el estrés y mejora nuestro estado de ánimo, lo que nos hace sentir más equilibrados.

Un lugar para la flexibilidad y compasión

Para Rojas, planificar una rutina de autocuidado no debe ser una tarea rígida, sino una práctica flexible y compasiva. La clave está en explorar intereses y hacer cosas que realmente sean disfrutables; ese debe ser el centro de cualquier estrategia de autocuidado, especialmente cuando se trata de actividades que pueden cambiar con el tiempo: “Lo terapéutico no está en hacerlo como una tarea; lo terapéutico está en intentar, y en ese intentar hay una experiencia”, aconseja.

Implementar esta práctica en las infancias resulta mucho más sencillo debido a la capacidad de aprendizaje y curiosidad natural que poseen. Por esto, se recomienda que los adultos a su cargo incentiven intereses y actividades que les permitan explorar, sin la presión de ser perfectos. “En los niños hay que fomentar que se pueden hacer varias cosas sin necesariamente ser bueno, solamente porque eso genera pasarla bien”, comenta.

Sin embargo, para los adultos puede ser más complejo adaptarse a situaciones nuevas, por lo que esta misma flexibilidad es crucial. “Una estrategia de autocuidado, más que pensar en algo fijo y con

limitaciones, debe pensarse de manera compasiva, considerando lo que puedo y lo que tengo ahora”, afirma la psicóloga de Grupo Cetep. La compasión hacia uno mismo juega un papel fundamental, ya que nos permite reconocer y aceptar nuestras dificultades sin juzgarlas.

Humanizar en medio de la presión

Nuestro entorno laboral y social impacta directamente en nuestra capacidad para practicar el autocuidado, especialmente si habitamos en países como Chile, donde la jornada laboral es extensa. La presión por rendir y ser productivos puede deshumanizarnos, y es ahí donde el autocuidado y la autocompasión se vuelven vitales.

Alejandra Rojas nos recuerda que, a pesar de las exigencias externas, es crucial cuidar de nuestro bienestar. “En la medida que adoptamos esta máquina productiva, esto de merecer cosas –como comer y descansar–, nos quitamos humanidad, y ahí lo importante es que nosotros mismos y nuestro entorno más directo, sean los espacios donde podemos mantener nuestra humanidad en pie”, finaliza.

La autocompasión y encontrar espacios de disfrute son herramientas fundamentales para manejar el estrés y mantener una adecuada Salud Mental.

“**PLANIFICAR UNA RUTINA DE AUTOCUIDADO NO DEBE SER UNA TAREA RÍGIDA, SINO UNA PRÁCTICA FLEXIBLE Y COMPASIVA**”

Un respiro de Bienestar

En un mundo tan agitado, encontrar estrategias efectivas para relajarse se ha vuelto necesario para manejar el estrés y así cuidar de nuestro Bienestar.

Es por lo anterior que Francisca Herborn, terapeuta ocupacional de Grupo Cetep, nos comparte una serie de valiosos consejos para integrar la relajación y el autocuidado en nuestra vida diaria.

Creando el ambiente adecuado

El primer paso es establecer un ambiente idóneo. Según la profesional, relajarse debe ser parte del autocuidado, siendo crucial encontrar un lugar tranquilo y el momento adecuado para hacerlo, idealmente después de haber realizado nuestras tareas con el fin de no mantener la cabeza ocupada.

Además, recomienda usar técnicas como la respiración consciente y utilizar algún aroma agradable para crear un ambiente relajante. También es importante vestir ropa cómoda y dedicar 5 a 10 minutos, como mínimo, a esta práctica. “Busca lo que te relaja a ti, porque no a todos nos relaja lo mismo. Eso tiene que ver con el autoconocimiento como trabajo principal”, agrega Herborn.

Beneficios de los ejercicios de respiración

Los ejercicios de respiración no solo ayudan a oxigenar los tejidos y el cerebro, sino que también disminuyen la frecuencia cardíaca y los síntomas de angustia. “El tema de manejar la ansiedad es fundamental para poder realizar las actividades cotidianas”, explica la terapeuta.

Implementar los ejercicios de respiración como parte de nuestra vida cotidiana no tiene que ser una carga, es algo completamente flexible. Algunas personas prefieren realizarlos diariamente, mientras que otras los utilizan en momentos específicos donde les invade el estrés. Sin embargo, la terapeuta recomienda usar estos ejercicios antes de dormir si buscamos mejorar la calidad del sueño.

Mucho más que aire

Existen diversidad de técnicas de respiración que son ideales para enfrentar un momento estresante. Algunas de ellas son la “respiración de cuadrilátero” que es una de las más recomendadas; la “respiración matinal” que, tal como su nombre lo indica, se realiza por las mañanas para aliviar la rigidez de los músculos; y la “respiración completa” que consiste en utilizar la capacidad total de los pulmones. Esta última es ideal hacerla boca arriba y con las rodillas flexionadas.

La especialista recalca que, “respirar es algo tan básico, y lo damos tan por sentado a veces, pero cuando lo hacemos de forma consciente es increíble los beneficios que nos puede traer a nivel de Salud Mental”.

¡Vamos a respirar!

- **Reserva 5 o 10 minutos del día**
- **Crea un ambiente adecuado y relajante**
- **Concéntrate en tu respiración**
- **Comienza con una inhalación de 4 segundos. Mantén el aire contando nuevamente hasta 4; exhala durante otros 4 segundos; vuelve a retener por otros 4 segundos*.**
- **Repite al menos 3 veces**

Este último ejercicio de respiración se llama “cuadrilátero”, practicarla puede ser útil para reducir el estrés y mejorar la concentración.

Si eres papá, mamá o
cuidador **podemos ayudarte.**

Unidad Infanto Juvenil

20 años fortaleciendo la
Salud Mental desde la
infancia



AGENDA TU HORA
www.grupocetep.cl



Psiquiatría Infantil



Psicología Infantil



Fonoaudiología



Terapia Ocupacional



Test clínicos

Si eres papá, mamá o cuidador **podemos ayudarte.**



Única Clínica de Salud Mental
en Chile, con atención exclusiva
para niñas, niños y adolescentes



Más
Información



Clínica corta estadaía



Centro Diurno



Hospitalización
domiciliaria