



MINISTERIO
DE SALUD

Manual para el autocuidado de la salud mental en el ámbito laboral del MINSAL

San Salvador, El Salvador 2022



MINISTERIO
DE SALUD

Manual para el autocuidado de la salud mental en el ámbito laboral del MINSAL

San Salvador, El Salvador 2022

2022 Ministerio de Salud



Está permitida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o formato, siempre que se cite la fuente y que no sea para la venta u otro fin de carácter comercial. Debe dar crédito de manera adecuada. Puede hacerlo en cualquier formato razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen apoyo de la licencia.

La documentación oficial del Ministerio de Salud, puede Consultarse en el Centro Virtual de Documentación Regulatoria en: <http://asp.salud.gob.sv/regulacion/default.asp>

Ministerio de Salud

Calle Arce No. 827, San Salvador. Teléfono: 2591 7000

Página oficial: <http://www.salud.gob.sv>

Autoridades

Dr. Francisco José Alabi Montoya
Ministro de Salud *Ad honorem*

Dr. Carlos Gabriel Alvarenga Cardoza
Viceministro de Salud *Ad honorem*

Dra. Karla Marina Díaz de Naves
Viceministra de Operaciones en Salud *Ad honorem*

Equipo técnico

Dra. Magdalena Archila Lic. Francisco Mayorga Lic. Félix Evangelista	Oficina de Salud Mental
Licda. Blanca Elizabeth Rodríguez de García	Dirección de Recursos Humanos
Lic. José David López	Dirección Nacional del Primer Nivel de Atención
Licda. Patricia Leonor Ramírez	Unidad de Enfermería. MINSAL
Licda. Daysi Gloribel Molina	UHSM, Hospital San Bartolo
Licda. Maribel Rivas	UCSFE Unicentro
Dr. Carlos Roberto Torres Dra. Mayra Sáenz de Hernández	Dirección de Regulación

Comité consultivo

Lic. Kevin Javier Cornejo Lic. Hugo Rivas	Dirección Regional de Salud Central
Licda. Ana Pilar Moreno	Dirección Regional de Salud Occidental
Licda. Isabel Martínez de Funes	Dirección Regional de Salud Paracentral
Licda. Reina de Santín	Dirección Regional de Salud Oriental
Dr. Mauricio Zárate Jovel	SIBASI Sur Dirección Regional de Salud Metropolitana
Licda. Ruth de Guevara	Hospital Nacional Chalchuapa
Licda. Evelyn Alfaro	Hospital Nacional Santiago de María
Licda. Vilma Dorys Alfaro	Hospital Nacional Ilobasco
Dra. Victoria Lara	UCSF Casa del Niño. Santa Ana
Arístides Cabezas	UCSFI Ahuachapán
Licda. Daysi Ismelda Castillo	UCSFE El Porvenir San Miguel
Lic. José Nelson Hernández	UCSF Chinameca. San Miguel
Lic. Miguel Angel Rivera	UCSFI Rosario. La Paz
Marta Evelyn Miranda	UCSFI San Julián. Sonsonate
Licda. Mayra Lizeth Monge	UCSFE Dulce Nombre de María. Chalatenango
Licda. Ana Emelina López	Unidad de Salud Mental. Usulután
Silvia María Martínez	UCSF Jutiapa. Usulután



MINISTERIO
DE SALUD

San Salvador, 29 de marzo de 2022

Ministerio de Salud

Acuerdo n° 809

El Órgano Ejecutivo en el Ramo de Salud,

Considerando:

- I. Que la Constitución en su artículo 65, determina que la salud de los habitantes de la República constituye un bien público. El Estado y las personas están obligados a velar por su conservación y restablecimiento.
- II. Que el Reglamento Interno del Órgano Ejecutivo, en el artículo 42 numeral 2 y el Código de Salud en su artículo 40, establecen que compete al Ministerio de Salud, dictar las normas y técnicas en materia de salud y ordenar las medidas y disposiciones que sean necesarias para resguardar la salud de la población.
- III. Que de acuerdo a los artículos 33 y 54 del Código de Salud y artículo 53 de la Ley General de prevención de riesgos en los lugares de trabajo, el Ministerio de Salud, a través de su personal, debe atender en la mejor forma a toda persona que solicitar sus servicios profesionales, para lo cual dicho personal debe encontrarse en buen estado de salud de mental; y que de igual forma debe organizar y desarrollar actividades de salud mental para el estudio, investigación, prevención, tratamiento y rehabilitación de enfermedades y trastornos mentales o problemas psicológicos de la población, implementando medidas profilácticas y sanitarias que sean procedentes para la prevención de enfermedades.
- IV. Que la Ley de Salud Mental en su artículo 12 literal "k", establece que corresponde al MINSAL, promover y facilitar la participación activa y consciente de la población en las acciones preventivas y de atención en la salud mental.
- V. Que, de acuerdo a los considerandos anteriores, el personal de salud debe adoptar las medidas de autocuidado mental necesarias, a fin de estar en las condiciones de salud óptimas para su desempeño laboral, por lo que el MINSAL debe elaborar los instrumentos técnicos jurídicos, que establezcan las directrices que faciliten la ejecución de las jornadas de autocuidado de la salud mental del recurso humano del MINSAL.

POR TANTO, en uso de las facultades legales, **ACUERDA** emitir los siguientes:

Manual para el autocuidado de la salud mental en el ámbito laboral del MINSAL

Índice

Acuerdo	6
I. Introducción	8
II. Objetivos	8
III. Ámbito de aplicación	8
IV. Antecedentes	9
V. Marco conceptual	9
VI. Promoción del autocuidado	11
VII. Principios para el autocuidado	11
VIII. Factores determinantes del autocuidado	12
IX. Factores de riesgo enfrentados por los trabajadores de salud	14
X. Estrés, Burnout y traumatización vicaria.	15
XI. Rol del personal de salud en el fomento del autocuidado	18
XII. Desarrollo de las jornadas de autocuidado	19
XIII. Disposiciones finales	30
XIV. Vigencia	30
XV. Referencias bibliográficas	31
XVI. Anexos	32

I. Introducción

El Ministerio de Salud, reconoce la importancia que tiene el autocuidado de la salud mental de los empleados de la institución, ya que cada uno está inmerso en una sociedad que condiciona ciertos patrones de conducta o estilos de vida, además de diferentes formas de reaccionar ante diversos estímulos, muchos de los cuales pueden provocar estrés como las presiones sociales, laborales, familiares, desastres naturales, delincuencia, problemas económicos, entre otros.

El presente manual establece el desarrollo de jornadas de autocuidado de la salud mental, por medio de las cuales se brindan herramientas para el desarrollo de las intervenciones y concibe al participante como un ser integral, con sus propias emociones y sentimientos, permitiendo reconocer en sí mismo la falta de conciencia en el autocuidado así como la importancia que tienen las influencias y condicionamientos familiares, culturales y socio ambientales en la determinación social de nuestros hábitos de vida actuales.

El presente manual, está dividido en seis secciones: la primera comprende los antecedentes históricos del autocuidado, la segunda presenta algunas definiciones del autocuidado, la tercera establece lo relacionado a la promoción y los principios del autocuidado, la cuarta comprende los factores determinantes del autocuidado y las formas en que la atención repercute en la salud de los prestadores de servicios, la quinta define el estrés, burnout y la traumatización vicaria y el papel del profesional de salud en el fomento del autocuidado y finalmente la sexta sección presenta la estructura de las jornadas de trabajo.

II. Objetivos

General

Proporcionar las herramientas conceptuales y metodológicas al personal de salud, para facilitar procesos orientados al aprendizaje de las técnicas de autocuidado de la salud, así como la comprensión de las dinámicas para su logro.

Específicos

1. Presentar técnicas metodológicas para el desarrollo de actividades de autocuidado, dirigidas a lograr la adquisición de habilidades y destrezas en el personal de salud, en los diferentes niveles de atención, que les permita adoptar estilos de vida saludable a nivel individual, familiar y laboral.
2. Identificar los factores de riesgos psicosociales que inciden a nivel individual, familiar y laboral, a fin de promover la búsqueda del apoyo necesario, a través de la utilización de los diferentes instrumentos de detección de riesgos psicosociales ya existentes.
3. Elaborar e implementar planes de intervención de autocuidado en los factores de riesgo psicosocial, identificados a nivel individual, familiar y laboral.

III. Ámbito de aplicación

Están sujetos a la aplicación del presente manual, todo el personal que labora en los establecimientos de los diferentes niveles de atención y que están relacionados con la salud mental de los empleados del Ministerio de Salud.

IV. Antecedentes

El "autocuidado" se define como la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades; y cuando se padece una de ellas, adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar su evolución. Constituye el primer escalón en el mantenimiento de la calidad de vida de cada persona.

Cada vez es mayor la evidencia que informa sobre que el autocuidado, reduce la incidencia de patologías graves en el personal de salud, por lo que la promoción de medidas que lo favorezcan, constituye un objetivo de los gobiernos.

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud, es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

La salud mental y el bienestar, son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida. Sobre esta base se puede considerar que la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo.

Determinantes de la salud mental

La salud mental individual está determinada por múltiples factores: sociales, psicológicos, biológicos y espirituales. Por ejemplo, las presiones socioeconómicas persistentes constituyen un riesgo bien conocido para la salud mental de las personas y las comunidades. Las pruebas más evidentes están relacionadas con los indicadores de la pobreza, y en particular con el bajo nivel educativo.

Los problemas de salud mental se asocian asimismo a: cambios sociales rápidos, condiciones de trabajo estresantes, discriminación de género, exclusión social, modos de vida poco saludables, riesgos de violencia, mala salud física y a las violaciones de los derechos humanos.

También existen factores de la personalidad y psicológicos específicos que hacen que una persona sea más vulnerable a los trastornos mentales. Por último, los trastornos mentales también tienen causas de carácter biológico, dependientes, por ejemplo: factores genéticos o de desequilibrios bioquímicos cerebrales.

V. Marco conceptual

El autocuidado es un concepto introducido por Dorotea Orem en 1969, explica este concepto como una contribución constante del individuo a su propia existencia. Señala que el autocuidado es una actividad aprendida por los individuos y orientada hacia un objetivo. Y que es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí

mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar.

Define además tres requisitos de autocuidado, entendiendo por tales los objetivos o resultados que se quieren para alcanzarlo:

1. Autocuidado universal: son comunes a todos los individuos e incluyen la conservación del aire, agua, eliminación, actividad y descanso, soledad e interacción social, prevención de riesgos e interacción de la actividad humana.
2. Autocuidado del desarrollo: cuyo objetivo es promover las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, adulto y vejez.
3. Autocuidado de desviación de la salud: que surgen o están vinculados a los estados de salud.

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son destrezas aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece. Es la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades; y cuando se padece una de ellas, a adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar la evolución. Autocuidarse significa tener conciencia de la importancia de participar de forma activa en el cuidado de la salud, del bienestar y de la mejora de la calidad de vida

1. En 1982, la OMS definió el autocuidado como las actividades de salud no organizadas y a las decisiones de la salud tomadas por individuos, familia, vecinos, amigos, colegas, compañeros de trabajo. Comprende la auto medicación, el auto tratamiento, el respaldo social en la enfermedad, los primeros auxilios en un "entorno natural", es decir, en el contexto normal de la vida cotidiana de las personas. El autocuidado es, definitivamente, el recurso sanitario fundamental del sistema de atención de salud.
2. La Carta de Ottawa, de la primera conferencia internacional sobre promoción de la salud, en 1986, surge como respuesta a la creciente demanda de una nueva concepción de la salud pública en el mundo y que toma como punto de partida la Declaración de Alma Ata sobre la atención primaria, y considera implícitamente la definición de autocuidado.

VI. Promoción del autocuidado

La promoción del autocuidado se refiere a iniciativas que promueven la adaptación de las personas a su entorno, con el fin de conseguir la mejor calidad de vida posible, favoreciendo la integración en su ámbito habitual sea este familiar, educativo, laboral, social u otro entorno de participación.

El fomento del autocuidado puede beneficiar tanto a las personas como al propio sistema de salud, realizado adecuadamente puede contribuir a reducir la incidencia de patologías graves y comunes.

Para la promoción correcta del autocuidado es fundamental la educación en salud, para el aprendizaje y la puesta en práctica de las técnicas y herramientas aprendidas durante las jornadas de capacitación.

Se debe por tanto potenciar la difusión de buenas prácticas de salud en los empleados y en la población en general, para lo cual es necesario difundir una serie de recomendaciones, tales como:

1. Ser activo y responsable con la salud
2. Tener una alimentación equilibrada
3. Practicar ejercicios regularmente
4. Evitar consumo de tabaco y disminuir el de alcohol
5. Buen manejo de emociones y sentimientos.

Algunas claves para la promoción del autocuidado son:

1. Tratar la salud como un proceso dinámico y complejo que depende de muchos factores, como el cuerpo, la mente, y las emociones.
2. Abordar el autocuidado desde la cotidianidad y la propia experiencia.
3. Intervenir de forma proactiva, sin forzar y fomentando la autoestima
4. Participar de forma integradora y activa del autocuidado.

VII. Principios para el autocuidado

Cualquier trabajo que se realice puede llevar a un tipo de cansancio que se podría asumir como normal, pero en el caso de las personas que se dedican a tareas en las que se establece una relación de ayuda hacia otros, la sobrecarga emocional que se recibe es mucho mayor que la habitual, por lo que en dicho ámbito hay un sometimiento continuo al influjo de las emociones, tanto personales como ajenas, que se deben tomar en cuenta, para mantenerse saludable. Así, el autocuidado posee diversos principios que se deben implementar para su promoción:

- Es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por lo tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.

- Implica una responsabilidad individual y una filosofía de vida ligada a las experiencias en la vida cotidiana
- Tiene un carácter social, puesto que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y da lugar a interrelaciones.
- Las personas desarrollan el autocuidado con la certeza de que mejorarán su nivel de salud.
- Se requiere cierto grado de desarrollo personal, mediado por un permanente fortalecimiento del autoconcepto, autocontrol, autoestima, autoaceptación y resiliencia.

VIII. Factores determinantes del autocuidado

La toma de decisiones respecto al estilo de vida está determinada por conocimientos, voluntad y condiciones requeridas para vivir. Los conocimientos y voluntad son factores internos a la persona y las condiciones para lograr calidad de vida, corresponden al medio externo a ella.

Cuando los factores internos y externos interactúan de manera favorable, se logra una buena calidad de vida; ellos son:

1. Factores internos y personales

Los factores internos dependen directamente de la persona y determinan, de una manera personal, el autocuidado:

- Conocimientos:** determinan en gran medida la adopción de prácticas saludables, que permiten a las personas tomar decisiones informadas y optar por prácticas saludables o de riesgo, frente al cuidado de su salud; sin embargo, estas determinaciones no dependen exclusivamente de la educación y la información, en vista de que hay variados factores internos y externos que intervienen.
- Voluntad:** es importante entender que cada persona tiene una historia de vida con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes, de aquí que cada una tenga una "clave para la acción" diferente, con respecto a los demás y a cada uno de sus hábitos.

En el análisis de los determinantes personales hay que considerar dos aspectos:

- Actitudes:** son el resultado del convencimiento íntimo que lleva a una persona a una actuación a favor o en contra, ante una situación determinada. Tiene que ver con los valores, los principios y la motivación. Aquí juega un importante papel la voluntad de cambio; ejemplos de actitud se observan en las formas como las personas responden ante una agresión verbal con una actitud desafiante, tolerante.

- b) **Hábitos:** son la repetición de una conducta que internaliza la persona, como respuesta a una situación determinada; es el establecimiento de patrones comportamentales por su repetición,

2. Factores externos o ambientales

Son aquellos aspectos externos que hacen posible o no el autocuidado de las personas y sin embargo, no dependen de ellas; corresponden a los determinantes de tipo cultural, político, ambiental, económico, familiar y social. Entre los factores externos se encuentran:

- a) **Cultural:** con respecto a la forma como la cultura determina el autocuidado, es necesario considerar que a las personas se les dificulta la adquisición de nuevos conocimientos y la adopción de nuevas prácticas, debido a que los comportamientos están arraigados en las creencias y las tradiciones.
- b) **Género:** las prácticas de autocuidado en nuestra sociedad han tenido un sesgo de género, el cual ha generado formas diversas de autocuidado individual y colectivo en mujeres y hombres.
- c) **Físico, económico, político y social:** para optar por prácticas saludables hay que disponer de un mínimo de recursos físicos como la infraestructura sanitaria, por ejemplo; en teoría estos asuntos son competencia de los gobernantes y los colectivos, trabajando juntos en pro del desarrollo, a través de la participación social. No son patrimonio exclusivo de la persona, ni de un sector particular, sino que requiere de compromisos intersectoriales y sociales.
- d) **Violencia:** en cualquiera de sus manifestaciones, deriva en efectos negativos sobre la población, lo que puede repercutir en una afectación de la salud pública y evidenciarse en la atención de pacientes con padecimientos de ansiedad, estrés postraumático y sintomatología depresiva.

La pérdida de un ser querido a causa de la violencia, haber presenciado un homicidio o vivir en un ambiente de zozobra son factores que perjudican la salud mental de la población.

Lo anterior pone de manifiesto la importancia de conocer las herramientas necesarias para proteger la salud mental, que brinden los conocimientos necesarios, que serán llevados a la práctica en beneficio de la salud mental.

- e) **Accidentes:** en una situación de emergencia se juntan la incertidumbre, el miedo, la angustia la gestión de la situación en un ambiente completamente desconocido, las prioridades comienzan asegurando la vida y la salud física del accidentado, aunque es importante trabajar a nivel multidisciplinario todas las esferas del ser humano: biológica, psicológica, social y espiritual.

Los primeros momentos tras un accidente, se caracteriza por el caos y una serie de reacciones emocionales que, aunque normales pueden dificultar la resolución de los problemas que deben enfrentar tanto los accidentados, como los familiares.

En estas circunstancias el autocuidado debe ir orientado a proveer los recursos que cubran las necesidades emocionales primarias, a fomentar y normalizar la expresión emocional y el resto de respuestas adaptativas al estrés, incluyendo a los familiares y personal que cuida al accidentado; dado que sirven como mecanismos de afrontamiento y alivio de la tensión emocional acumulada, evitando futuros problemas desencadenados por una gestión emocional ineficaz.

Por lo anterior se estima que en los procesos de autocuidado es necesario, tanto el respaldo político a las acciones gubernamentales y ciudadanas, como el establecimiento de políticas públicas saludables, con el fin de garantizar a personas y comunidades un marco legal que apoye los esfuerzos en pro del desarrollo y del cuidado de su salud.

IX. Factores de riesgo enfrentados por los trabajadores de la salud

En el panorama descrito anteriormente dentro del ámbito laboral, se pueden presentar una serie de condiciones que en algunos casos, pueden constituir factores de riesgo para la salud de las personas trabajadoras durante el desempeño de sus funciones. Esta situación definitivamente alcanza al personal cuando brindan atención a personas afectadas por cualquier enfermedad, violencia o acontecimientos externos.

El personal de salud que atiende a víctimas sobrevivientes de violencia, enfrenta factores de riesgo relacionados tanto a la traumatización vicaria como al estrés.

Entre los principales factores de riesgo referidos a la aparición de la traumatización vicaria figuran:

- a) Escuchar descripciones gráficas de violencia y victimización que dejan imágenes internas tan claras como si fueran propias.
- b) Ser testigo del trauma sin poder detenerlo.
- c) Confrontar la posibilidad constante de tragedia y trauma.
- d) Sentirse aislado por tener que respetar la confidencialidad del caso.
- e) Acumular historias de violencia que se convierten en una condición crónica.
- f) Desconocer e ignorar su propia historia de violencia.

Mientras que los principales factores de riesgo relacionados con la aparición del estrés, comprenden:

- a) Naturaleza del problema de salud: que puede ser crónico, de alto grado de mortalidad y generar sensaciones de impotencia y prejuicios sociales.
- b) Naturaleza de la relación con el usuario del servicio: es una relación más íntima y empática, que genera sentimientos mutuos de ambivalencia.
- c) Naturaleza de las actividades desarrolladas: pueden incluir visitas domiciliarias a lugares desagradables y/o peligrosos, presenciar gran dolor físico y/o emocional, escuchar continuas historias de violencia, enfrentarse con otras instituciones no sensibilizadas al problema, manejar la reacción de familiares de la persona afectada, largas jornadas de trabajo, entre otros.

Si bien, ambos grupos de factores de riesgo constituyen una amenaza para el personal de salud, lo más probable es que muchos de estos factores sean también enfrentados por otros cuidadores que brindan atención.

La salud del personal, se torna alarmante, dado que la exposición ante los factores de riesgo vinculados a su labor se produce cotidianamente y usualmente presentan varios de estos factores de manera simultánea. Esta circunstancia les estaría colocando invariablemente en una condición de mayor vulnerabilidad.

Sin embargo, las enfermedades profesionales de los cuidadores suelen ser poco visibilizadas, reconocidas y estudiadas. Esta situación se puede agravar si estas afecciones no son tratadas adecuada y oportunamente, por cuanto conllevan a un deterioro profundo en la salud de quien los padezca, abarcando las dimensiones física, mental, emocional, social, comportamental, entre otras.

La salud mental en el trabajo, está amenazada, debido a que el personal enfrenta una serie de condiciones (prácticas laborales, ingresos, pautas de empleo, seguridad/inseguridad en el puesto de trabajo, desempleo creciente, adopción de nuevas tecnologías, entre otros), que generan en ellos agotamiento, depresión, ansiedad, bajo estado de ánimo y distrés.

Cuando estos factores afectan su bienestar mental pueden, inclusive, desencadenar en algunos casos en la pérdida de trabajo, dado que para los empleadores los costos implican baja productividad, disminución de beneficios, rotación de plantilla elevada y mayores costos de selección y formación de nuevo personal.

X. Estrés, Síndrome de burnout y traumatización vicaria

Dado que la atención en salud se caracteriza por una intensa y prolongada entrega de cuidados a personas que están en una situación de necesidad, el personal de salud, especialmente las personas que trabajan en la atención directa con los usuarios, son un grupo muy susceptible de padecer problemas en su salud, generados por el tipo de trabajo que realizan, pudiendo presentarse problemas relacionados con los aspectos siguientes:

1. Estrés

Las definiciones sobre el estrés se diferencian entre ellas según sea considerado como un estímulo, como una respuesta o como un proceso interactivo entre la persona y el medio.

Para efectos del presente documento se hace referencia a la definición que hacen Cazabat y Costa: "Procesos fisiológicos y psicológicos que se desarrollan cuando existe un exceso percibido de demandas ambientales sobre las capacidades percibidas del sujeto para poder satisfacerlas, y cuando el fracaso en lograrla tiene consecuencias importantes percibidas por el sujeto".

El estrés está conformado por dos componentes:

- a) **Distrés:** alude a las consecuencias perjudiciales de una excesiva activación psicofisiológica, es decir, cuando la situación desborda la capacidad de control del sujeto, apareciendo principalmente irritabilidad y ansiedad, predisponiendo a la persona a sufrir trastornos y malestares.
- b) **Estrés:** se refiere a la adecuada activación necesaria para culminar con éxito una determinada prueba o situación complicada, esto es, cuando la condición estresante o de tensión se convierte en un buen dinamizador de la actividad conductual y puede ayudar al mejoramiento del desempeño y productividad.

En la cotidianidad de toda persona se presentan episodios de eustrés y de distrés, y estos últimos no representan un riesgo importante, si es que son poco frecuentes o de corta duración. Cuando el distrés se torna persistente o intenso suelen aparecer reacciones como el agotamiento físico, falta de rendimiento, comportamientos nocivos (comer demasiado, consumir alcohol o drogas), irritabilidad, temor, tristeza y sobre todo, ansiedad.

2. Síndrome de Burnout o Síndrome de desgaste profesional

El Síndrome burnout (quemado, fundido) es un tipo de estrés laboral, un estado de agotamiento físico, emocional o mental que tiene consecuencias en la autoestima, y está caracterizado por un proceso paulatino, por el cual las personas pierden interés en sus tareas, el sentido de responsabilidad y pueden hasta llegar a profundas depresiones.

Los factores de riesgo para este síndrome se agrupan en variables personales y laborales. A nivel personal, se asocia mayor riesgo a mujeres, personas jóvenes, con ausencia de relación de pareja o hijos, menor nivel educacional, baja autoestima y locus de control externo. Laboralmente, predisponen a este síndrome la sobrecarga laboral cuantitativa y cualitativa, el bajo apoyo social y el escaso reconocimiento del trabajo.

Este síndrome favorece la aparición de manifestaciones físicas, conductuales y emocionales. En estudios transversales se ha asociado la presencia de Burnout a mayor prevalencia de trastorno depresivo mayor, enfermedades cardiovasculares en hombres y enfermedades músculo-

esqueléticas en mujeres. Además, altos niveles de estrés laboral se han asociado a una mayor mortalidad cardiovascular. Junto con afectar directamente a las personas que padecen este síndrome, indirectamente también podría afectar negativamente la salud de las personas usuarias de los servicios de salud.

a) Consecuencias

De no tratarse adecuadamente el burnout, muy probablemente desencadenará un cuadro de depresión y la persona deprimida contará con menos recursos para enfrentar las situaciones que se le presentan, por lo tanto el burnout se agrava y vuelve a alimentar la depresión.

A consecuencia del burnout pueden producirse cefaleas, insomnio, depresión, trastornos gastrointestinales, mareos, vértigos, disfunciones sexuales y/o menstruales, consumo de alcohol y tóxicos. La persona que padezca del síndrome burnout verá deteriorada su salud y simultáneamente es posible que pueda enfrentar el agravamiento de enfermedades como coronariopatías, diabetes, asma, colon irritable, úlcera gastroduodenal, psoriasis, herpes, entre otros.

Del mismo modo, la insatisfacción personal y laboral fácilmente lo conducirá al ausentismo, bajo rendimiento y riesgo de sufrir accidentes en el trabajo, deterioro de la calidad asistencial o de servicios, abandono, y sus significativos cambios conductuales irán deteriorando sus relaciones interpersonales tornándolas cada vez más hostiles.

b) Diferencias entre estrés y Síndrome de Burnout

Una diferencia sustancial entre el estrés y el Síndrome de Burnout, es que el primero tiene la posibilidad de ser experimentado favorable o desfavorablemente por la persona, mientras que el burnout es un fenómeno exclusivamente perjudicial o negativo. El estrés puede originarse en cualquier esfera donde la persona se desenvuelva, el burnout surge a partir de estresantes laborales.

Se puede estar estresado y seguir funcionando, a pesar de que la situación se torne difícil; por el contrario, cuando el burnout se instaura, es necesario hacer cambios radicales en la manera de enfrentar las tensiones.

Finalmente, después de un período apropiado de reposo y descanso el estrés puede desaparecer; el burnout no decrece ni desaparece con el descanso, incluido el período de vacaciones.

3. Traumatización vicaria

Las reacciones presentadas en los prestadores a causa de la fuerte carga traumática ante esta dolorosa y reiterada confrontación con el abuso, la violencia y el sufrimiento humano, pueden

desencadenar otras manifestaciones como síntomas relacionados al trastorno de estrés post-traumático, enfrentado por las propias víctimas.

La traumatización secundaria, traumatización vicaria o desgaste por empatía es la repercusión producida durante el desempeño de las labores, en cuidadores o cualquier trabajador involucrado en el manejo de situaciones altamente estresantes o traumatizantes, es el proceso de cambio que tiene lugar cuando alguien cuida de personas que se han visto damnificadas, y se siente comprometido y responsable de ayudarlas. Con el transcurso del tiempo, este proceso puede ocasionar cambios en su bienestar psicológico, físico y espiritual. Es importante que todo trabajador humanitario comprenda el proceso del estrés traumático secundario, pues es muy probable que le afecte, y que no sólo le afecte a él, sino también a su familia, a la organización a la que pertenece y a los beneficiarios de su trabajo.

Quienes se hallan más vulnerables a la traumatización vicaria son las personas que trabajan en el área del trauma, o en general en contacto con el sufrimiento humano, por cuanto la empatía es un recurso imprescindible en el trabajo con poblaciones traumatizadas o sufrientes.

Es muy frecuente experimentar el estrés pos-postraumático, por cuanto no se puede ser testigo de la tragedia en aislamiento y los cuidadores no son la excepción: se convierten en depositarios de historias crueles de sufrimiento y traumáticas de abuso y, a la vez, en testigos de la vulnerabilidad humana.

Para que los cuidadores brinden una atención de calidad se requiere, entre otras cosas, que ejerzan control sobre sus emociones (que no siempre encuentran espacio para su expresión) y establezcan un acercamiento empático con las víctimas/sobrevivientes a quienes asisten, situación que los expone no sólo a ser testigos de un trauma que no pueden detener, sino a establecer una vinculación emocional con lo escuchado, más aún si las propias experiencias de dolor y abuso son removidas y probablemente aún no estén resueltas.

XI. Rol del personal de salud en el fomento del autocuidado

El autocuidado ha sido abordado por diferentes profesiones, tanto del área de la salud como del área social, debido a que tiene un alto contenido sociológico, antropológico, político y económico, por lo tanto su estudio es de carácter interdisciplinario. Para el profesional de la salud, el autocuidado es un reto puesto que él es el llamado a promoverlo.

Con respecto al fomento del autocuidado el trabajador de salud requiere:

- a) Internalizar que la salud es consecuencia de un proceso dinámico, complejo; un proceso que depende del cuerpo, de la mente, de las emociones, de la vida espiritual y de las relaciones con los demás y con el mundo que nos rodea.

- b) Asumir que el autocuidado es una vivencia cotidiana y así, el fomento del autocuidado sería el compartir de sus propias vivencias. En la medida que el personal de salud vive con bienestar, está en condiciones de promocionar la salud de los demás.
- c) Evitar que sus intervenciones sean amenazantes o coercitivas para las personas; por el contrario, partir del estímulo a la autoeficacia en las personas y fomentar en ellas niveles cada vez más altos de autoestima.

Por lo que se hace necesario que el trabajador de salud se desempeñe como una persona productiva y eficiente, con responsabilidad social, comprometida con su entorno, respetuosa de la singularidad y la tolerancia, con necesidad de crecer a través de la búsqueda, la independencia, el encuentro, y la apertura a la expresión libre del otro.

XII. Desarrollo de las jornadas de autocuidado

a) Estructura de las jornadas.

El abordaje del autocuidado del personal de salud, está diseñado en cuatro temáticas, las que pueden implementarse en dependencia a la capacidad de convocatoria de los establecimientos, en ocasiones podrán ser jornadas continuas o semanales, mensuales o trimestrales. Temáticas que van encaminadas a orientar y promover el autocuidado de los recursos en sus áreas o aspectos físicos, psicológicos, social y espiritual.

Cada jornada contiene la estructura siguiente:

1. Contenido de aprendizaje de cada sesión.
2. Objetivos de aprendizaje que se pretende obtener en la sesión
3. Metodología a seguir para el mejor desarrollo y aprovechamiento de los contenidos
4. Dinámicas y técnicas sugeridas para facilitar el aprendizaje del material programado.
5. Recursos necesarios para la implementación de las jornadas de trabajo
6. El tiempo para el desarrollo de los contenidos de las jornadas.

b) Implementación de las jornadas de autocuidado

Para facilitar el desarrollo de las jornadas, es importante tomar en cuenta los siguientes aspectos:

Aspecto	Consideraciones
Número de participantes	Para el desarrollo de las jornadas de autocuidado se recomienda trabajar con un número no mayor de 20 personas, siendo el número de entre 18 y 20 el más recomendado.
Presentación de los participantes	Los participantes a las jornadas de autocuidado, se presentaran con ropa y zapatos cómodos (tipo deportivo) para facilitar participación en el desarrollo de las diferentes técnicas y dinámicas.
Prohibiciones	Las actividades de salud mental requieren que las personas participantes no se presenten bajo el efecto de bebidas embriagantes, ni otro tipo de drogas. Así también queda estrictamente prohibido ingerir dichas sustancias durante la jornada y durante el retorno.
Conducta	Los participantes deben conducirse con respeto a sus compañeros, subalternos y jefaturas durante la jornada. Queda terminantemente prohibido el uso y portación de armas.
Espacio físico	De preferencia contar con un local que permita la privacidad del grupo y con espacio para facilitar la realización de juegos, dinámicas y ejercicios de relajación. Las salidas a playas, balnearios y otros lugares son formas de autocuidarse la salud mental, pero no son lugares recomendados para el desarrollo de las jornadas de autocuidado, debiendo considerarse si dichos lugares cuentan local apropiado para desarrollar las jornadas que garanticen el buen aprovechamiento de los talleres.
Ubicación	Toda jornada de autocuidado se desarrolla colocando sillas en círculo, sin escritorios, para fomentar la cohesión, la pertenencia y la participación de todos.
Coordinación	Los procesos de autocuidado deben ser coordinados por medio del Comité de Seguridad y Salud Ocupacional, Unidad o Departamento de Recursos Humanos, Referente de Salud Mental de los niveles superior, Regionales, SIBASIS y niveles locales.
Facilitación de las jornadas de autocuidado	Los facilitadores del autocuidado serán los recursos multidisciplinarios de las cinco regiones de Salud del MINSAL, que ya han sido formados en la temática del autocuidado.
Tiempos	Cada jornada de autocuido se desarrolla en un horario de 8:00 am a 3:00 pm. Los niveles locales pueden adecuar la implementación al horario disponible en el establecimiento.
Recursos	Gafetes, bollos de lana, bolígrafos, periódicos, plumones, fotocopias, dulces, lápices, crayolas, colores, fósforos, vela, papelones, figuras en miniatura, pelotas grandes y pequeñas, globos, plumones, tirro, papelones.
Normas de convivencia	Antes del inicio de cada jornada se deben establecer las normas que regularan la convivencia durante el desarrollo de las mismas.

Nota: Las técnicas o dinámicas propuestas en este documento, tanto como los recursos pueden ser sustituidas por otros que tengan el mismo objetivo y que sean de mejor manejo por el facilitador.

c) Contenido de jornadas de autocuidado de la salud mental

A continuación se detallan cuatro jornadas de autocuidado de la salud mental que comprenden:

- **Primera jornada:** Autocuidado del área biológica
- **Segunda jornada:** Autocuidado del área psicológica
- **Tercera jornada:** Autocuidado del área social
- **Cuarta jornada:** Autocuidado del área espiritual.

Primera jornada de autocuidado de la salud mental
Autocuidado del área biológica

Hora	Contenido	Objetivo	Metodología	Dinámica/técnica	Recursos
8:00 am a 8:15 am	Inscripción de participantes	Recepción y nómina de participantes	Llenado asistencia Colocación de gafetes a los participantes	Elabora con los participantes , las normas de convivencia	Listas de asistencia bolígrafos, gafetes
8:15 am a 8:25 am				Elabora con los participantes , las normas de convivencia	Pizarra Papelógrafos plumones
8:25 am a 8:45 am	Presentación de los participantes	Conocer nombres y lugar de trabajo de cada participante	Presentación de los participantes en parejas	Selección de las parejas por medio de los refranes incompletos	Hojas con refranes incompletos. dialogada
8:45 am a 9:15 am	Determinar cómo los participantes están cuidando su salud física	Los participantes expresan las formas en que están cuidando su salud física	Los participantes anotan en pizarra o papelones las maneras en que cuidan su cuerpo	Lluvia de ideas Reflexión dialogada	Plumones Pizarra o papelones
9:15 am a 10:00 am	Los participantes reflexionan y comentan resultados	Que los participantes conozcan las diferentes forma de cuidar sus cuerpos	Comentarios , preguntas y experiencias	Lluvia de ideas Reflexión dialogada	Plumones Pizarra o papelones
10:00 am a 10:30	Receso				
10:30 am a 11:00 am	Grupos básicos de alimentos	Que los participantes conozcan la importancia del consumo de los diferentes grupos de alimentos	Facilitador enfatiza importancia de la alimentación variada	Hojas con consejos de alimentación variada para los participantes	Entregar a cada participante listado de los 10 consejos para una alimentación variada (Anexo 1)

11:40 am a 12:00 md	Realización de ejercicio físico	Que los participantes realicen una rutina básica de ejercicios físicos	Ejercicio grupal	Facilitador realiza ejercicios de calentamiento con los participante	Realizar y entregar a cada participante copia de los ejercicios de calentamiento (Anexo 2)
12:00 md a 1:00 pm	Almuerzo				
1:00 pm a 1:30 pm	El ejercicio físico y sus beneficios al cuerpo	Que los participantes conozcan los beneficios del ejercicio físico	Facilitador enfatiza los beneficios del ejercicio físico.	Hoja con listado de los beneficios del físico. Apoyo audiovisuales como videos de ejercicios o reflexiones.	Entregar a cada participante copia de los beneficios biológicos del ejercicio físico (Anexo 3)
1:30 pm a 2:30 pm	Control de los malos hábitos alimenticios	Que los participantes conozcan una técnica de control de los malos hábitos alimenticios	Trabajo grupal de llenado de cuadrícula de los malos hábitos	Cuadrícula de manejo de los malos hábitos alimenticios	Ejemplificar a los asistentes y entregar copia de cuadrícula de eliminación de los malos hábitos. (Anexo 4)
2:30 pm a 3:00 pm	Evaluación de la jornada	Que los participantes evalúen la jornada de autocuidado	Actividad individual	Cuestionario de evaluación	Entregar copia de cuestionario de evaluación de la jornada a cada participante (Anexo 5)

Segunda jornada de autocuidado de la salud mental
Autocuidado del área psicológica

Hora	Contenido	Objetivo	Metodología	Dinámica/ técnica	Recursos
8:00 am a 8:15 am	Inscripción de participantes	Recepción y nómina de participantes	Llenado asistencia Colocación de gafetes a los participantes		Listas de asistencia bolígrafos Gafetes
8:15 am a 8:30 am	Resumen y comentarios de la jornada anterior	Que los participantes se ubiquen en el contexto de lo trabajado en jornada anterior	Recapitular Normas de convivencia. Participación individual	Lluvia de ideas Síntesis de jornada anterior.	Pizarra o papelones
8:30 am a 8:45 am	Animación y cohesión del grupo	Que los participantes se relacionen a fin de desarrollar un clima de mayor confianza.	Trabajo individual y grupal	La danza de la lluvia	Realizar dinámica de la danza de la lluvia con los asistentes y entregar copia cada participante. (Anexo 6).
8:45 am a 9:15 am	Expresión de emociones	Que los participantes conozcan el proceso de expresión de emociones y sentimientos	Trabajo individual y grupal	Lectura y explicación del proceso de expresión de emociones y sentimientos	Entregar copia a cada participante del proceso de expresión de emociones (Anexo 7)
9:15 am a 10:00 am	Expresión de emociones y sentimientos.	Que los participantes expresen emociones y sentimientos relacionados con las pérdidas (primer momento)	Dibujo individual de las pérdidas de los asistentes	Dibujo de las pérdidas	Hojas de papel bond Lápices Colores plumones
		Cada uno de los participantes explica al grupo sus dibujos realizados(segundo)	Trabajo individual y grupal	Exposición por los participantes Facilitador enfatiza proceso de duelo	Dibujos realizados por los participantes Entregar a cada participante copia de Manejo del duelo

		momento)			(Anexo 8)
10:00 am a 10:20 am	Receso				
10:20 am a 11:10:00 am	Diferentes formas de cuidar la salud psicológica	Que los participantes conozcan las diferentes maneras de auto cuidar el aspecto psicológico de la personalidad	Participativa entre facilitador y asistentes	Lectura y comentarios de las formas de autocuido del aspecto psicológico	Entregar a cada participante copia de las con formas de autocuidarse el aspecto psicológico. (Anexo 9)
11:10 am a 12:00 am	Determinar cómo los participantes están cuidando su salud psicológica	Los participantes expresan las formas en que están cuidando el aspecto psicológico de su personalidad	Los participantes anotan en pizarra o papelones las maneras en que cuidan su área psicológica	Lluvia de ideas	Plumones Pizarra o papelones
12:00 m a 1:00 pm	Almuerzo				
1:00 pm a 1:30 pm	Sesión de relajación	Que los participantes conozcan y practiquen una técnica de relajación	Guía del facilitador	Viaje en la fantasía	Realizar con los participantes el viaje en la fantasía. Y entregar copia de la misma a cada asistente. (Anexo 10)
1:30 pm a 2:30 pm	Proyecto de vida	Que los participantes elaboren su proyecto de vida	Trabajo individual y exposición al grupo de proyectos de vida en el área psicológica	Mi álbum personal	Cada participante realiza su proyecto de vida en el área psicológica, entregar copia del proyecto de vida a cada asistente. (Anexo 11).
2:30 pm a 2:45 pm	Evaluación de la jornada	Que los participantes evalúen la jornada de autocuidado	Actividad individual	Cuestionario de evaluación	entregar copia de cuestionario de evaluación de la jornada a cada participante.(Anexo 5)
2:45 pm a 3:00 pm	Cierre de la jornada				

Tercera jornada de autocuidado de la salud mental
Autocuidado del área social

Hora	Contenido	Objetivo	Metodología	Dinámica/técnica	Recursos
8:00 am a 8:15 am	Inscripción de participantes	Recepción y nómina de participantes	Llenado asistencia Colocación de gafetes a los participantes		Listas de asistencia bolígrafos Gafetes
8:15 am a 8:30 am	Resumen y comentarios de la jornada anterior	Que los participantes se ubiquen en el contexto de lo trabajado en jornada anterior	Participación individual	Lluvia de ideas Síntesis de jornada anterior	Pizarra o papelones
8:30 am a 9:00 am	Animación y cohesión del grupo	Que los participantes se relacionen a fin de desarrollar un clima de mayor confianza.	Trabajo individual y grupal	El loro al revés	Realizar dinámica del loro al revés con los asistentes y entregar copia a cada participante. (Anexo 12).
9:00 am a 10:00 am	Identificación y expresión de las cualidades positivas de las personas	Que los participantes practiquen el reconocimiento de las cualidades positivas de los demás	Trabajo en grupos de tres personas.	"Los premios Oscar".	Realizar dinámica Los premios Oscar con los participantes y entregar copia de la misma a los asistentes (Anexo 13)
Receso					
10:30 am a 11:00 am	Sesión de relajación	Que los participantes conozcan y practiquen una técnica de relajación	El facilitador guía al grupo en la relajación	Canto estribillo Eyco...yo.	Fotocopia de contenido de estribillo Eyco...yo Realizar con los asistentes técnica de relajación con el estribillo eyco...yo y entregar copia del mismo a cada participante. (Anexo 14).
11:00 am a	Las relaciones interpersonales	Que los participantes conozcan y practiquen las formas de cómo	Trabajo individual y grupal	Lectura de material sobre relaciones	Entregar copia a cada asistente de la

12 m		mejorar las relaciones interpersonales.		interpersonales	hoja como manejar las relaciones interpersonales. (Anexo 15)
12:00 m a 1:00 pm	Almuerzo				
1:00 pm a 2: pm		Fomentar en los participantes relaciones interpersonales de apoyo y trabajo en equipo	Trabajo en parejas	Pelotas y nombres	Realizar dinámica Pelotas y nombres con los asistentes y entregar copia de la misma a cada participante. (Anexo 16)
2:00 pm a 2:30 pm	Proyecto de vida	Que los participantes elaboren su proyecto de vida en el aspecto social	Trabajo individual y exposición al grupo de los proyectos de vida en el aspecto social	Mi proyecto de vida	Fotocopia de formato Proyecto de vida Cada participante realiza su proyecto de vida en el área social y entrega de copia de la misma a cada asistente. (Anexo 11).
2:30 pm a 2:45 pm	Evaluación de la jornada	Que los participantes evalúen la jornada de autocuidado	Actividad individual	Cuestionario de evaluación	Entregar copia de cuestionario de evaluación de la jornada a cada participante. (Anexo 5)
2:45 pm a 3:00 pm	Cierre de la jornada				

Cuarta jornada de autocuidado de la salud mental

Autocuidado del área espiritual

Hora	Contenido	Objetivo	Metodología	Dinámica/técnica	Recursos
8:00 a 8:15 am	Inscripción de participantes	Recepción y nómina de participantes	Llenado asistencia Colocación de gafetes a los participantes		Listas de asistencia bolígrafos Gafetes
8:15 a 8:30 am	Resumen y comentarios de la jornada anterior	Que los participantes se ubiquen en el contexto de lo trabajado en jornada anterior	Participación individual	Lluvia de ideas Síntesis de jornada anterior	Pizarra o papelones
8:30 a 9:00 am	Animación y cohesión del grupo	Que los participantes se relacionen a fin de desarrollar un clima de mayor confianza.	Trabajo individual y grupal	Las alfombras mágicas	Realizar con los participantes la dinámica Las alfombras Mágicas y entregar copia de la misma a cada asistente. (Anexo 17)
9:00 a 10:00 am	El autocuido del aspecto espiritual en la personalidad	Que los participantes conozcan algunas formas de cómo cuidar el aspecto espiritual	Trabajo individual y grupal	Lectura de material	Entregar a cada participante copia de Como mejorar en el aspecto espiritual (Anexo 18)
Receso					
10:30 a 11:00 am	Sesión de concentración	Que los participantes conozcan y practiquen una técnica de con concentración	El facilitador guía al grupo en concentración guiada	Concentración con vela encendida	Realizar con los asistentes dinámica de concentración guiada y entregar copia de la misma a cada participante. (Anexo 19)

11:00 am a 12 m	El autocuido del aspecto espiritual en los participantes	Que los participantes reconozcan como están haciendo su autocuido espiritual personal	Trabajo en parejas y grupal	Facilitador orienta en elaboración de listado personal.	Hojas de papel bond Lápices
12:00 m a 1:00 pm	Almuerzo				
1:00 pm a 2: pm	Concentración y relajación	Que los participantes conozcan y practiquen la concentración y relajación a través de los mandalas.	Trabajo individual y grupal	Uso de mandalas	Fotocopias con muestras de Mandalas Colores Crayolas Entregar a cada participante copias de dibujos mandala para que los trabajen. (Anexo 20)
2:00 pm a 2:30 pm	Proyecto de vida	Que los participantes elaboren su proyecto de vida en el aspecto espiritual	Trabajo individual y exposición al grupo de los proyectos de vida en el aspecto espiritual	Mi proyecto de vida	Entregar copia a cada participante para que realicen su proyecto de vida en el área espiritual. (Anexo 11)
2:30 pm a 2:45 pm	Evaluación de la jornada	Que los participantes evalúen la jornada de autocuidado	Actividad individual	Cuestionario de evaluación	Entregar copia de cuestionario de evaluación de la jornada a cada participante (Anexo 5)
2:45 pm A 3:00 pm	Cierre de la jornada				

XIII. Disposiciones finales

a) Sanciones por el incumplimiento

Es responsabilidad del personal que labora en los establecimientos de los diferentes niveles de atención y que están relacionados con la salud mental de los empleados del Ministerio de Salud, dar cumplimiento al presente manual, caso contrario se aplicarán las sanciones establecidas en la legislación administrativa respectiva.

b) Revisión y actualización

El presente manual, será revisado y actualizado cuando existan cambios o avances en los tratamientos y abordajes, o en la estructura orgánica o funcionamiento del MINSAL, o cuando se determine necesario por parte del Titular.

c) De lo no previsto

Todo lo que no esté previsto en el presente manual, se resolverá a petición de parte, por medio de escrito dirigido al Titular de esta Cartera de Estado, fundamentando la razón de lo no previsto, técnica y jurídicamente.

XIV. Vigencia

El presente manual, entrará en vigencia a partir de la fecha de la firma del mismo por parte del Titular de esta Cartera de Estado.

Comuníquese.

The image shows a handwritten signature in blue ink on the left, followed by a circular official seal on the right. The seal contains the text 'MINISTERIO DE SALUD' at the top and 'ESTADO DE SAN CARLOS, EL SALVADOR' at the bottom, with a central emblem.

Dr. Francisco José Alabi Montoya
Ministro de Salud *Ad honorem*

XV. Referencias bibliográficas

1. https://www.portalfarma.com/Ciudadanos/Destacados_ciudadanos/Paginas/Autocuidado-de-la-salud.aspx.
2. https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/ Salud mental un estado de bienestar
3. <https://www.congresohistoriaenfermeria2015.com/dorothea.html>
4. <https://www.mallamaseps.com.co/index.php/el-autocuidado-en-la-actualidad>.
5. <https://prezi.com/hifm6yufqoip/carta-de-ottawa-y-documento-eurosocial/>
6. <https://tevafarmacia.es/academia/voy-ser-farmacologico/la-promocion-del-autocuidado-desde-la-farmacia>
7. Organización Mundial de la Salud-OMS(2010)Entornos laborales saludables- fundamentos y modelo de la OMS-contextualización, prácticas y literatura de apoyo en: <http://www.who.int/occupational-health/evelyn-hwp-spanish.pdf>
8. [https://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_\(psicolog%C3%ADa\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(psicolog%C3%ADa))
9. https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad_ocupacional_2016
10. <https://helpsi.mx/autocuidado-y-tipos-de-autocuidado/>
11. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/salud-mental>
12. <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
13. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>
14. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>
15. <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/problemas-psicologicos/trauma-vicario-caracteristicas>
16. <https://www.psicologia-online.com/que-es-el-eustres-170.html>
17. <https://www.psicologia-online.com/que-es-el-eustres-170.html>

XVI. Anexos

Anexo 1

10 Consejos para una alimentación variada

1. Coma alimentos variados

Necesitamos más de 40 nutrientes diferentes y ningún alimento por sí solo puede proporcionarlos todos. El suministro de alimentos que existe hoy en día facilita tomar una amplia variedad de alimentos, tanto comprando alimentos frescos para cocinar como comprando comidas preparadas o comida para llevar. ¡Elija los alimentos siempre de manera equilibrada!

2. Base su dieta en alimentos ricos en hidratos de carbono

La mayoría de la gente no incorpora suficientes alimentos ricos en hidratos de carbono como el pan, la pasta, el arroz, las papas y otros cereales, considerándolos prohibidos para lograr no engordar. Sin embargo, esto no es correcto, más de la mitad de las calorías de su dieta, es decir el 60 % aproximadamente, deben venir de estos alimentos. Lo ideal es aumentar la ingesta de fibra con el aporte de pan integral, la pasta integrales y otros cereales.

3. Tome muchas frutas y verduras

La mayor parte de la gente no come la suficiente cantidad de estos alimentos que proporcionan importantes nutrientes protectores. Intente comer al menos cinco raciones al día. Pruebe nuevas recetas.

4. Mantenga un peso corporal saludable y siéntase bien

El peso adecuado depende de muchos factores tales como el sexo, la altura, la edad y la genética. El sobrepeso aumenta el riesgo de padecer varias enfermedades como son los problemas cardiovasculares, de los huesos, articulares y el cáncer. El exceso de grasa aparece al ingerir más calorías de las que se necesitan. Estas calorías suplementarias pueden provenir de cualquier nutriente que contenga calorías (las proteínas, las grasas, los hidratos de carbono o el alcohol) pero la grasa es la fuente más concentrada de calorías. La actividad física es un buen método para quemar calorías y hacernos sentir bien. El mensaje es simple: si está ganando peso, tiene que comer más moderadamente y ser más activo.

5. Coma raciones moderadas: reduzca, no elimine alimentos

Si ingiere las raciones adecuadas de cada alimento, es más fácil comer de todos los grupos de alimentos sin necesidad de eliminar ninguno. Si come fuera, podría compartir parte de su comida con un amigo. No abandone el hábito de comer con los que quiere.

6. Coma regularmente

Saltarse las comidas, sobre todo el desayuno, puede conducir a una sensación de hambre descontrolada, causando a menudo una sobre ingesta. Realizar la merienda puede ayudar a contener el hambre, pero no coma demasiado para no sustituir las comidas principales.

7. Beba muchos líquidos

Los adultos necesitamos beber por lo menos 1,5 litros de líquidos al día y necesitamos más cantidad si hace calor o si realizamos mucho deporte. Hidratarse es fundamental para vivir. El agua es obviamente una buena fuente de líquidos pero la variedad puede ser tanto agradable como saludable. Otras opciones son las bebidas dietéticas pero éstas no deben sustituir el aporte de agua.

8. Muévase

La ingesta de demasiadas calorías y no hacer suficiente ejercicio pueden dar lugar a un aumento de peso. La actividad física moderada ayuda a quemar las calorías que nos sobran. También es bueno para el corazón, para el sistema circulatorio, para la salud en general y el bienestar. Así que haga de la actividad física una rutina diaria. ¡Use la escalera en vez del ascensor (tanto como para subir como para bajar)! Dé un paseo en su descanso para comer. Camine mientras habla por teléfono. No hace falta ser un atleta para moverse.

9. ¡Comience ahora! y realice los cambios gradualmente

Realizar los cambios de su estilo de vida gradualmente es mucho más fácil que hacerlos de repente. Durante tres días, anote los alimentos y bebidas que consume entre las comidas y en las comidas. ¿Toma muy pocas raciones de fruta y verdura? Para comenzar, trate de comer solamente una ración más de fruta y verdura al día. ¿Sus alimentos preferidos son ricos en grasa y le hacen ganar peso? No elimine estos alimentos y se sienta mal, en cambio intente elegir comidas bajas en grasas o comer menos cantidad de éstos. ¡Y comience a usar la escalera en el trabajo!

10. Recuerde: todo es cuestión de equilibrio

No hay alimentos "buenos" o "malos", sólo planes alimentarios buenos o malos. No se sienta culpable de los alimentos que le gustan, simplemente permítaselos con moderación y elija otros alimentos que le proporcionen el equilibrio y la variedad que necesita para conseguir una buena salud.

Anexo 2

Ejercicios de calentamiento

Los ejercicios de calentamiento tienen como objetivo evitar lesiones, torceduras y desgarros musculares. Por eso, aquí se presenta una rutina sencilla que te ayuda a elevar tu temperatura corporal y a gozar de una buena flexibilidad.

1. **Niega:** mueve tu cabeza como si dijeras que no, de tal forma que tu barbilla pueda llegar casi hasta tus hombros.
2. **Acepta:** ahora mueve tu cabeza de arriba hacia abajo, como si dijeras que sí.
3. **Balanea:** mueve tu cabeza de lado a lado, de modo que tu oreja trate de tocar el hombro correspondiente.
4. **Círculos:** haz movimientos de cabeza circulares para la izquierda y después para la derecha. Cierra tus ojos mientras haces estos ejercicios de calentamiento para no marearte.
5. **No sé:** sube y baja los hombros hasta que estos lleguen a la altura de tus oídos y luego relájelos.
6. **Espiral:** abre tus brazos y dibuja espirales en el aire, girando hacia delante y hacia atrás. Empieza por el centro y ve abriendo la circunferencia de los círculos. Ahora, de la misma forma, mueve tus muñecas hacia atrás y hacia delante.
7. **Marcha:** con los brazos en la cintura y la espalda recta, levanta una pierna hacia delante, flexionando la pierna, simulando que tu muslo toca tu pecho y luego bájala despacio. Alterna ambas piernas.
8. **Semiflexión:** con las piernas separadas y las manos en la cintura, gira la espalda hacia la derecha y después hacia la izquierda. Es importante que tus piernas no se muevan.
9. **Sentadilla:** abre nuevamente las piernas a la altura de tus hombros y flexiona las rodillas hasta hacer media sentadilla, es importante que no bajes más.
10. **Pies activos:** gira un pie a la derecha y luego a la izquierda. Después hacia arriba y hacia abajo. Repite el con el otro pie.

Anexo 3

Beneficios biológicos del ejercicio físico

1. Mejora la forma y resistencia física.
2. Regula las cifras de presión arterial.
3. Incrementa o mantiene la densidad ósea.
4. Mejora la resistencia a la insulina.
5. Ayuda a mantener el peso corporal.
6. Aumenta el tono y la fuerza muscular.
7. Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones

Anexo 4

Eliminación de los malos hábitos alimenticios

Nombre: _____

Fecha: _____

Mal hábito a eliminar: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

El participante anotará su nombre completo, la fecha en que inicia su proceso de eliminación de un mal hábito y el nombre de ese mal hábito alimenticio.

Procedimiento: el día 1 indica la fecha en que se inicia el plan de eliminación del mal hábito, para cada día consecutivo que se cumpla con el requisito propuesto se debe anotar una carita alegre.

El día en que se falle o se incumpla el requisito se anota carita triste, y se elabora otra cuadrícula y se comienza con el número 1.

Lo que indica que el requisito se debe cumplir de manera consecutiva hasta llegar al día 21. En donde se considera que ya no se depende de ese mal hábito, y que se puede consumir dicho alimento de forma esporádica, habiendo eliminado la dependencia al mismo.

Anexo 5

Cuestionario de evaluación de la jornada de autocuidado

Fecha del evento: _____

Nombre del facilitador: _____

Esta evaluación tiene como objetivo medir las fortalezas y oportunidades de mejoramiento de las actividades de capacitación, de tal forma que basados en sus apreciaciones podamos optimizarlo. Agradecemos su contribución, llenando el siguiente cuestionario con objetividad e imparcialidad. Para responder favor usar las alternativas de calificación que se presentan a continuación, colocando una X sobre la calificación seleccionada (siendo 0 la menor puntuación y 5 la mayor).

1. Sobre el facilitador:

Ítem a evaluar		0	1	2	3	4	5
1	Conocimiento y dominio del tema						
2	Habilidad para comunicar y transmitir sus ideas						
3	Habilidad para responder preguntas individuales, sin afectar las grupales						
4	Utilización de las ayudas educativas						
5	Puntualidad						
6	Presentación personal						
7	Da a conocer el programa que se va a desarrollar en la jornada						
8	Respeto las ideas y aportes de los participantes						
9	Favorece el trabajo en equipo						

2. Sobre la jornada

Ítem a evaluar		0	1	2	3	4	5
1	Cumplimiento del programa propuesto						
2	Utilidad de la jornada						
3	Logro de los objetivos propuestos						
4	Contenido temático de utilidad práctica						

3. Sobre logística de la jornada

Ítem a evaluar		0	1	2	3	4	5
1	Horario de la jornada						
2	Salón donde se realizó la jornada						
3	Atención general recibida						
4	Entrega oportuna de material necesario						

4. Observaciones y recomendaciones

Anexo 6

La danza de la lluvia

Los participantes se colocan en círculo y el facilitador modela un estilo de danza y luego selecciona a uno de los participantes, quien deberá bailar al interior del círculo para lograr que llueva. El resto de participantes aplauden y la persona que ha bailado elige quien deberá continuar con la danza, lo que se repite sucesivamente hasta que todos hayan bailado. No debiéndose repetir el estilo de danza, para cada participante debe ser diferente estilo.

Al final de la danza los participantes eligen a las personas que mejor bailaron y se elige al ganador.

El facilitador al final pregunta:

- Como se sintieron durante la dinámica
- Que emociones experimentaron cuando bailaron o cuando vieron bailar
- Que piensan sobre lo realizado
- Que pudieron aprender de la actividad.
- Preguntas sobre la actividad.

Reflexión sobre la actividad

1. El facilitador reflexiona sobre la participación e integración al grupo y de la importancia de realizar las actividades con todos los asistentes.
2. Fomentar el trabajo en equipo
3. Generación de confianza al interior del grupo.

Anexo 7

Expresión de emociones

1. Identifica la emoción y la sensación

Cuando algo se altera en nuestro organismo por alguna reacción al exterior o a nuestros propios pensamientos debes preguntarte ¿qué estoy sintiendo?, ¿qué síntomas físicos estoy experimentando?, ¿cuál es la causa?, ¿por qué aparece ahora?

2. Aprende a reconocer tus sentimientos

Una vez que hayamos detectado las emociones y sensaciones, tenemos que analizar el sentimiento que causa en nosotros. Será de utilidad saber que signos te delatan. Trata de hacer una lista con todas esas emociones y qué es lo que físicamente te delata de ellas.

3. Presta más atención a tu respuesta que a la situación

Crees que la situación que te hace estar así de nervioso es la causante de todo, pero el verdadero problema radica en tu respuesta emocional. Obsérvate y te darás cuenta de que tu respuesta es igual de paralizante por no encontrar un papel, que por recibir una multa de tráfico que no has cometido. Solo puedes cambiar tu reacción.

4. Expresa tus emociones adecuada y proporcionalmente

Una vez hayas entendido lo anterior, podrás expresar las emociones de forma algo más controlada, aunque todavía puedes aprender un par de pasos más para entender lo que te pasa para poder expresarlo.

5. Intenta ser honesto con lo que sientes y con lo que haces

Si en realidad sientes indiferencia por esa persona, ¿por qué seguir intentando caerle bien?, o si estás irritado, molesto y enfadado ¿por qué evitar una conversación para entenderse?

6. Elige la mejor situación para expresarte

De nada sirve que quieras tener una conversación constructiva con tu jefe si eliges el momento equivocado. Por lo tanto, examina la situación, a las personas de tu alrededor y a ti mismo y decide cuándo será el momento más conveniente.

7. Utiliza una buena forma de comunicación

Tono amigable, escucha activa, mirar a los ojos y utilizar frases del tipo «estoy algo estresado», en lugar de «la situación en la empresa me ha estresado». Evitarás una confrontación segura y conforme vayas explicando lo sucedido, implícitamente la otra persona va a entender que tu estrés tiene una causa clara, el trabajo.

8. Ayúdate del cuerpo para expresar lo que sientes

En el caso de explicar que tienes estrés, colocar tu mano en el corazón, en la cabeza o en tu estómago, darás a entender que estás experimentando cosas desagradables, y que sería bueno para ti y para el entorno que eso no continúe así.

9. Visualizar y localizar tus emociones es fundamental

Tú eres la persona encargada de manejar tus sentimientos, sin reprimirlos ni esconderlos, solo sabiendo que debes expresarlos para desahogarte y que te entiendan.

El facilitador enfatiza en las ventajas de la expresión de las emociones.

1. Liberación de la tensión
2. Estructuración y comprensión de la emoción
3. Separación de la emoción
4. Recibir comprensión y apoyo de otros
5. Facilita la prevención y resolución de conflictos
6. Se puede tomar conciencia de posibles distorsiones
7. Poder conectar con las necesidades.

Anexo 8

Manejo del duelo

1. Aceptar la realidad de la pérdida

La primera tarea del duelo es afrontar plenamente la realidad de que la persona está muerta, que se ha marchado y no volverá. Parte de la aceptación de la realidad es asumir que el reencuentro es imposible, al menos en esta vida tal y como la concebimos.

La realización de esta tarea es imprescindible para seguir adelante.

Lo opuesto de aceptar la realidad de la pérdida es no creer lo que nos está ocurriendo mediante algún tipo de negación.

Negar la realidad de la pérdida puede variar en el grado, desde una ligera distorsión a un engaño total.

Otra manera habitual de protegerse de la realidad es negar el significado de la pérdida. De esta manera, la pérdida se puede ver cómo menos significativa de lo que realmente es.

La negación proporciona un alivio transitorio de la dura realidad psicológica de una pérdida potencial. Pero la negación es un problema en sí mismo, cuando, en sus formas extremas, impide una transformación que permita seguir adelante con la vida.

Llegar a aceptar la realidad de la pérdida lleva tiempo porque implica no sólo una aceptación racional sino también emocional. La persona en duelo puede ser intelectualmente consciente de la pérdida mucho antes de que las emociones le permitan aceptar plenamente la información como verdadera.

La negación también adquiere la forma de no sentir el dolor, bloquear los sentimientos que están presentes. A veces se refuerza esta actitud evitando pensamientos dolorosos. Idealizar al difunto, evitar las cosas que le recuerdan a él o a ella y usar alcohol, drogas o psicofármacos son otras maneras en que la gente refuerza la negación.

Algunas personas hacen difícil la realización de la tarea I negando que la muerte sea irreversible. La tendencia, para la mayor parte de nosotros, es mantener una relación, y no renunciar a ella. Una vez que hemos creado el vínculo, nos resistimos a dejarlo, por lo que cuando alguien a quien amamos desaparece, la negación se vuelve una respuesta comprensible.

A pesar de que la negación puede a veces ser saludable, cuando ayuda a que la familia mantenga el optimismo, puede resultar perjudicial cuando anula a las personas o las deja impotentes. Pueden las personas en proceso de negación negar que hayan perdido algo o que lo tengan amenazado, y se comportan como si nada hubiera cambiado. Por distintas razones, las personas que niegan que algo esté mal, no están preparadas para escuchar la verdad. Se defienden optando, de forma inconsciente, para mantener la situación: "las cosas están como han estado siempre, nada va a cambiar".

La negación desadaptativa y perniciosa se puede trabajar pidiendo a la persona que nos cuente con todo detalle, todo lo sucedido el día de la muerte.

Así mismo suele dar buenos resultados insistir en pedir al deudo que repita frases que represente la realidad. Por ejemplo "mi hijo ha muerto", "mi marido ya no está conmigo".

Siempre, en todas las circunstancias y especialmente ante una negación es fundamental el buen contacto emocional.

Para favorecer la consecución de esta tarea es importante acercarse a todas las evidencias que nos lleven a constatar que nuestro ser querido ha muerto, como hablar de la pérdida, contar las circunstancias de la muerte de manera objetiva, visitar el cementerio o lugar donde se han depositado las cenizas.

Esta tarea es más complicada de realizar en muertes repentinas e inesperadas, o en la muerte de los niños y niñas.

2. Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida

No todo el mundo experimenta el dolor con la misma intensidad ni lo siente de la misma manera, pero es imposible perder a alguien a quien se ha estado profundamente vinculado sin experimentar cierto nivel de dolor.

La negación de esta segunda tarea, es no sentir, bloquear los sentimientos y negar el dolor que está presente. A veces se paraliza esta tarea evitando pensamientos dolorosos.

El objetivo de esta tarea es conseguir que la persona no arrastre el dolor de la pérdida a lo largo de su vida.

Es imprescindible para la superación del duelo, que la persona exprese tal como vive y siente sus emociones, sin censuras, por horribles que le parezcan los sentimientos, el deudo debe dejarles espacio y se deben expresar para liberarse de ellos.

Las emociones pueden estar acompañadas por sensaciones corporales. También pueden aparecer trastornos de la alimentación y alteraciones perceptivas como ilusiones o alucinaciones.

En conclusión, la expresión de las emociones, ante alguien que escucha, se convierte en una tarea necesaria para la elaboración del duelo.

3. Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente

En general el deudo no es consciente de todos los roles que desempeñaba la persona fallecida hasta algún tiempo después de su muerte.

El deudo tiene que desarrollar nuevas habilidades y asumir roles que antes desempeñaba la persona fallecida.

En esta tarea aprendemos a vivir solos, solas, a tomar decisiones sin el otro, sin la otra; a desempeñar tareas que antes hacía con el difunto, la difunta, o que compartía con él o ella. A pesar del dolor, la vida sigue a su propio ritmo y en ocasiones con exigencias importantes. El duelo nos obliga a solucionar los problemas que surgen de la carencia del ser querido.

En este momento debemos reforzar el desprenderse del ser querido sin renunciar a su recuerdo, que nos facilite vivir sin la otra persona.

Detener la tarea III es no adaptarse a la pérdida.

4. Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo

Probablemente nunca se pierden los recuerdos de una relación significativa. Nunca podemos eliminar a aquellas personas que han estado cerca de nosotros, o de nosotras, de nuestra propia historia.

La disponibilidad del deudo para empezar nuevas relaciones depende no de olvidar al fallecido, sino de encontrarle un lugar apropiado en su vida psicológica, un lugar importante, pero que deja un espacio para los demás.

La vida está llena de nuevas posibilidades. Se puede de nuevo disfrutar, se puede pensar en ser feliz y establecer nuevas relaciones.

La cuarta tarea se entorpece manteniendo el apego del pasado en vez de continuar formando otros nuevos. Algunas personas encuentran la pérdida tan dolorosa que se hacen la promesa de no volver a querer nunca más.

Es un proceso con altibajos porque, en ocasiones, en fechas señaladas, en aniversarios, se dispara de nuevo el dolor, la impotencia, la tristeza que creíamos superada.

Para que esta cuarta tarea se pueda completar habrá que haber realizado con éxito las tres anteriores.

El final del duelo ocurrirá cuando encontremos motivos para vivir, y podamos volver a vincularnos con aquello que la vida nos ofrece, sin olvidar, ni dejar de amar a quien estuvimos unidos, unidas y nos dejó.

Resolver un duelo es sentirse mejor, y para ello, requerirá la atención del doliente, intención de cambiar, fuerza de voluntad y valor.

Consideraremos que un duelo está resuelto cuando la persona es capaz de pensar en el o la fallecida sin dolor, lo que significa que consigue disfrutar de los recuerdos, sin que estos traigan dolor, resentimiento o culpabilidad. Sin descartar que pueda sentirse triste de vez en cuando, pero las acepta y además consigue hablar de esas emociones con libertad.

Otro signo del duelo resuelto es cuando conseguimos estar inmersos en el ciclo de la existencia, abiertos al fluir de la vida en una apertura a los demás, conscientes de que ello conlleva vulnerabilidad, y hasta la disposición a ser heridos. Dicho de otra manera, cuando la persona recupera el interés por la vida, cuando se siente más esperanzada, cuando experimenta gratificación de nuevo y se adapta a nuevos roles. Cuando la persona puede volver a invertir sus emociones en la vida y en los vivos.

El facilitador puede hacer que los asistentes conozcan y realicen una estrategia o dinámica de despedida con respecto a una pérdida, sugiriendo la carta.

Anexo 9

Formas de cómo cuidarse el aspecto psicológico

Autocuidado del área psicológica:

1. Incorpora el ejercicio físico a tu vida como un hábito.
2. Búsqueda activa de estímulos positivos. No esperes cada mañana a ver qué te depara el día, cruzando los dedos a ver si es algo bueno. Sal al encuentro de estímulos, hechos, actividades o lugares que te reporten positividad.
3. Crea relaciones tónicas: Relacionarte socialmente está vinculado a la hormona oxitocina, neuropéptido que produce sensación de bienestar, pero para ello no basta cualquier tipo de interacción social. Las relaciones tóxicas con personas con comportamientos victimistas, egocéntricos, agresivos, manipuladores, etc. no van a procurarte ningún beneficio para tu salud mental, es más la perjudican seriamente.

Por eso, es importante que busques, generes o potencies aquellos vínculos que son eminentemente sanos, que te suman, que te enriquecen, que te fortalecen, que te dan apoyo, que te resultan gratificantes, etc. Incorpora a tu círculo gente tónica o también llamadas personas medicina, porque después de estar con ellas te encuentras mejor.

4. Activa tu cerebro: Se envejece como se ha vivido. Así que para evitar enfermedades neurodegenerativas y llegar a los 90 en pleno uso de tus facultades mentales, activa tu cerebro ya, cada día. ¿Cómo? Dale algo que observar, registrar, aprender, memorizar, atender, escuchar, analizar, deducir, inventar, etc.

Estimula tu cerebro con juegos que te exijan pensar (ajedrez, pasatiempos...), con libros que te hagan reflexionar y refrescar tu vocabulario y fluidez verbal, etc. Escribe, fórmate, reciclate y amplía tus conocimientos.

5. Alimentación y salud mental. Sí, somos lo que comemos y en la alimentación tenemos un gran aliado para cuidar de nuestro bienestar emocional.

Si quieres aumentar tu estado de ánimo, consume alimentos que sean ricos en triptófano, un aminoácido esencial para producir serotonina, neurotransmisor que facilita sentimientos de seguridad, relajación, confianza y bienestar.

¿En qué alimentos puedes encontrarlo? Avena, garbanzos, ayote, espinacas, almendras, pescado, carne de pavo y pollo, huevo (yema), lácteos, plátano, guineo, piña, aguacate, espárragos, ciruelas, frutas, etc.

6. Marcar objetivos .Marcarse un propósito vital alarga la vida.

Tener un objetivo vital y elaborar un proyecto de vida anima a las personas a mantener hábitos de vida más saludables (deporte, alimentación, revisiones médicas).

Esto y ser más positivo serían factores claramente asociados a una mayor longevidad. Así que ya sabes, si quieres vivir más años, vívelos con objetivos que te hagan esforzarte, motivarte y disfrutar de cada paso que vas dando.

7. Relajación. No hay una sola manera de acceder a un estado de relajación, puedes practicar yoga, meditación, visualizaciones creativas, respiración diafragmática, etc. Busca la práctica con la que más te identifiques, pero comienza a incorporar la relajación como un hábito saludable en tu vida al que le reservas unos minutos diarios.

Entre las múltiples ventajas que tiene esta práctica para tu salud mental, puedes encontrar:

- Reduce el nivel de tensión o activación general que vas acumulando a lo largo de la jornada.
- Disminuye la ansiedad o el nerviosismo en situaciones nuevas, estresantes o temidas.
- Aumenta la capacidad de concentración en las actividades gratificantes: deporte, estudiar, leer, arte, etc.

Y sobre todo busca ayuda de una amistad, colega, mentor o profesional de la salud mental ante situaciones que no puedas solucionar:

- Duelos no resueltos
- Heridas emocionales que aún sangran
- Pérdidas aun no superadas
- Malas relaciones de pareja
- Problemas de carácter (negación).
- Resentimientos sin perdón.

Anexo 10

Viaje en la fantasía

El facilitador pide a los participantes que se sienten en sus sillas, y que traten de ponerse lo más cómodamente posibles... que pongan sus manos sobre los muslos, cierren los ojos... y que comiencen a respirar hondo pero despacio... y que saquen el aire también despacio, una vez más respirar hondo y despacio y sacar el aire despacio.

(Si se les ha pedido que lleven su toalla y cojín se colocaran en el piso con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia afuera)

Continúa el facilitador: Vamos a imaginar que estamos en la entrada un bosque... vean como es la entrada...vean que hay a la derecha y que hay a la izquierda... vamos a comenzar a entrar al bosque vean que hay a la derecha y que hay a la izquierda... continuamos penetrando en el bosque... en la parte izquierda nos encontramos con una cabaña... vean como es la cabaña... de que está hecha la cabaña... vamos a entrar a la cabaña... veamos que hay a la derecha y que hay a la izquierda... que hay a la derecha y que hay a la izquierda... vamos a salir de la cabaña... y con nuestra mente nos vamos a despedir de la cabaña... despídase de la cabaña... y continuamos penetrando en el bosque... al final nos encontramos con un río... vea como es el río... vea que hay en el río... de qué color es el agua del río... con su mente se va a despedir del río... y vamos a comenzar a salir del bosque... vamos a regresar por el mismo camino... a lo lejos divisamos la cabaña... nos acercamos a la salida del bosque... salimos del bosque... y regresamos a este lugar donde iniciamos nuestro viaje...(aquí se dan tres minutos de espacio) y luego se continúa... vamos a mover muy lentamente nuestros dedos de las manos... movemos los dedos de los pies... y muy lentamente vamos abriendo los ojos... muy lentamente abrimos los ojos... Fin del ejercicio.

(Importante: los tres puntos en el desarrollo del ejercicio, indican pequeñas pausas a realizar para facilitar la concentración y relajación en cada aspecto).

El facilitador pide a un voluntario que relate su experiencia de la actividad, enfatizando en preguntar: como era la entrada al bosque, que había a la derecha y que había a la izquierda, que había dentro de la cabaña, como era el río, que había en el río, si se despidió del río y de la cabaña: que les dijo.

Y así sucesivamente el resto de participantes voluntarios que quieran referir su viaje. El facilitador enfatiza:

1. Importancia de la relajación en el control y manejo del estrés
2. Viajes que no tienen un costo monetario (pudiendo viajar muy lejos)
3. Buena inversión del dinero adquiriendo material con técnicas de relajación guiada

Anexo 11

Mi proyecto de vida en el área psicológica

Nombre completo: _____

Fecha de hoy: _____

Firma: _____

1. De lo que me quiero despojar es (o lo que quiero dejar)...

2. De lo que me quiero revestir(o lo que quiero incorporar a mi vida es)...

3. Lo que estoy haciendo para lograrlo (o lo que voy a hacer). Es...

El facilitador solicita a un voluntario de los asistentes para que exponga su proyecto de vida en el área psicológica, y así sucesivamente cada uno de los participantes expone su proyecto.

Luego el facilitador enfatiza:

- El compromiso personal que se adquiere al realizar el proyecto de vida
- la importancia de dar seguimiento al proyecto de vida
- Medir los progresos de alcance de lo proyectado
- No aplazar el comienzo del trabajo en lo planeado.
- Importancia del seguimiento en las jornadas de autocuidado siguientes.

Tercera jornada

Anexo 12

Dinámica el loro al revés

Los participantes memorizan el estribillo del loro al revés:

Había una vez...
Un loro...
Al revés...
Que con su pico...
Me miraba...
Y con sus ojos...
Me hablaba...
Quieres te lo cuente...
Otra vez...

A continuación el facilitador coloca a los participantes parados en círculo y modela la primera actuación del estribillo dirigiéndose al participante que tiene a su derecha, haciéndolo de manera alegre o enojada. Y luego le asigna a ese participante la forma de como deberá hacerlo, triste podría ser y así sucesivamente el participante que va actuando el estribillo va a ir asignando a la persona de su derecha como lo va a ir haciendo, enfatizando el facilitador que no está permitido repetir asignación, todas deberán ser diferentes.

Cuando al final todos han participado, el facilitador, pregunta:

1. Como se han sentido cumpliendo con la asignación propuesta
2. Como les ha parecido la dinámica
3. De que pudieron darse cuenta
4. Que pudieron aprender
5. Preguntas al respecto
6. Comentarios

Al final el facilitador hace énfasis en:

1. Importancia de expresión de emociones y sentimientos
2. No todos tenemos las mismas habilidades en la expresión de emociones
3. Respeto por la persona que realizó la actividad como al que no la realizó.
4. Importancia de la participación en los grupos para ir adaptándose mejor a las diferencias individuales que se presentan las demás personas.
5. El trabajo en grupo y sus ventajas.

Anexo 13

Los premios Óscar

El facilitador divide al grupo en subgrupos de tres participantes:

- a) Los subgrupos deberán escoger de entre el resto de participantes a aquella persona que se caracteriza por tener cualidades muy positivas, tan buenas que ellos como subgrupo quisieran tenerlas también.
- b) Entrega una hoja de papel bond por subgrupo para que hagan una lista de cualidades buenas que encuentren en la persona elegida.
- c) Luego cada subgrupo pasará a una zona a escoger una figura con la que representaran las cualidades de la persona escogida.

Trabajo en plenaria:

- a) Una persona del grupo leerá las cualidades positivas de la persona escogida
- b) Otro explicará por qué se escogió esa figura en particular.
- c) Y otro del grupo al final dirá el nombre de la persona seleccionada.
- d) La persona seleccionada se pondrá de pie y cada persona del subgrupo le dará un abrazo, le entregará la figura y la hoja con las cualidades.

Cuando ya han presentado todos los subgrupos, el facilitador pregunta al pleno:

- a) Cómo se sintieron realizando la actividades
- b) Si la actividad fue fácil o dificultosa
- c) Obstáculos para realizar la actividad.

Facilitador/a trabaja con personas seleccionadas:

- a) Como se sintió o que experimento cuando escucho su nombre de seleccionado.
- b) De las cualidades que le escribieron en la hoja cual fue la que le gustó más.
- c) Si tiene otra u otras cualidades que los demás no saben que la tiene o las tiene.

Preguntas al pleno por el facilitador/a:

- a) Acostumbramos a hacer este tipo de actividad con las personas con quien laboramos.
- b) Lo hacemos con nuestro hijos
- c) Lo hacemos con nuestras esposas o esposos.

La facilitadora o facilitador enfatiza en la importancia del reconocimiento y expresión de las cualidades de los demás:

Las cualidades son las características que distinguen y definen a las personas, los seres vivos en general y las cosas. El término proviene del latín *qualitas* y permite hacer referencia a la manera de ser de alguien o algo. ... Cuando el concepto está vinculado a los seres humanos, las cualidades suelen ser positivas.

Cualidades más importantes de una persona?

- **Responsabilidad.** Esta cualidad engloba mucho compromiso con los demás y con uno mismo.
- **Puntualidad.** Tiempo.
- **Honestidad.** Trae con ella la decencia, bondad, justicia, credibilidad, honra, vergüenza.
- **Humildad.** Es una virtud al mismo tiempo
- **Discreción.** Sensatez y tacto para hablar u obrar

Anexo 14

Estribillo: eyco...yo...

Eyco yo...
Remando voy...
Por el rio...
Mi canoa va...
En la tarde fresca...
Por la montaña voy...

El facilitador coloca a los participantes sentados en sillas y formando un círculo (si se les ha pedido toalla y cojín deberán hacerlo acostados en el piso) y da las instrucciones siguientes:

Vamos a adoptar la postura más cómoda en esa situación en la que nos encontramos... cerramos los ojos y comenzamos a respirar hondo pero despacio y sacamos el aire también despacio (esto se repite tres veces), yo voy a cantar primero y luego lo hacen ustedes, si yo canto suave ustedes lo harán también suave, si canto fuerte ustedes lo harán también fuerte, vamos a cantar a diferente volumen. Y comienza a cantar el facilitador el estribillo dejando el espacio para que los asistentes lo hagan también...puede repetir el estribillo las veces que considere necesario.

A continuación el facilitador brinda el espacio para que tres o cuatro participantes narren acerca de su experiencia vivida, debiendo hacer preguntas sobre aquello que no mencionen como:

1. Como era el rio
2. Como era la barca
3. Quien remaba
4. Como eran los árboles
5. Como estaba el agua

Seguidamente el facilitador pregunta:

1. Como se sintieron
2. Era un lugar conocido o desconocido
3. Que pueden aprender de lo realizado
4. Preguntas, comentarios.

Para terminar el facilitador enfatiza:

1. Importancia de la relajación el control y manejo del estrés
2. Importancia de dedicarnos tiempo a nosotros mismos.

Anexo 15

Como mejorar las relaciones interpersonales

Puntos a considerar para mejorar las relaciones interpersonales

1. Comunicación respetuosa, meditando las palabras
2. Aprender a separar las cuestiones personales de las laborales
3. No proyectar enojo hacia las otras personas. El consejo de respirar profundo y contar hasta diez, aunque algunos no lo crean, es efectivo (a lo sumo cuenten hasta 50!!)
4. No reaccionar en base a sentimientos, éstos podrían ser una mala influencia para las relaciones laborales.
5. Escuchar y prestar atención cuando los demás hablan. Demostrar interés
6. No dar por sentado algo que se está pensando. NO pensar por el otro, preguntar y reafirmar los pensamientos, no quedarse con dudas e inquietudes
7. Tener presente que el cuerpo habla. Para buenas relaciones es importante conocer cómo se comunica nuestro cuerpo para que seamos un todo coherente
8. Ser precavidos, pedir perdón al equivocarse
9. Buscar puntos en común con las otras personas, no centrarse en las diferencias
10. Ayudar, ser solidarios y cooperar
11. Tenga una actitud positiva, predispuesta, y muy buen humor.

El facilitador explica cada una de las formas de cómo mejorar las relaciones interpersonales, haciendo énfasis en que se debe:

1. Conversar para resolver los problemas y no para complicarlos
2. Que se conversa para convencer y no para vencer.
3. Que se deben expresar los sentimientos y emociones ligados a las situaciones y no solamente hacer sentir culpables a las personas.

Al final el facilitador abre un espacio para preguntas a las cuales da respuesta.

Anexo 16

Pelotas y nombres

El facilitador coloca los participantes en parados en círculo y cada participante elige con quien jugar, debiendo recordar el nombre de ese participante, y así sucesivamente hasta que están son elegidos. A continuación se comienza a lanzar una pelota al participante elegido debiendo decirle el nombre y lanzándole la bola. Las formas de cómo se pierde en el juego es no diciendo el nombre del compañero y que la pelota se caiga.

Se comienza lanzando una bola y se termina lanzando cuatro bolas, una a continuación de la otra. Finaliza la dinámica cuando han logrado lanzar las cuatro pelotas sin perder.

Luego el facilitador pregunta que observaron, como se sintieron, que aprendieron.

Al final el facilitador enfatiza:

1. Importancia de establecer buenas relaciones interpersonales.
2. Importancia del trabajo en equipo
3. Importancia de elaborar estrategias en conjunto para resolver los problemas, no siempre la primera idea es la mejor.
4. Importancia de los líderes positivos dentro de los grupo

Cuarta jornada

Anexo 17

Las alfombras mágicas

Participantes parados y en círculo, el facilitador entrega una hoja de papel periódico a cada participante, el cual la debe colocar en el piso frente a él y así sucesivamente todos los asistentes, todos los participantes deben girar alrededor de las hojas de papel periódico y a una señal del facilitador todos deben estar parados sobre una hoja de papel periódico, no importando cual hoja sea. Se bajan de la hoja y continúan girando alrededor de las hojas y el facilitador quita una hoja de papel periódico y da la señal para que vuelvan a subirse a una hoja, nadie puede permanecer parado sin tocar papel periódico, pudiendo estar dos o tres en la misma hoja, el juego continua hasta quedar solamente una o dos hojas en que todos deben estar parados.

El facilitador habrá un espacio para preguntar. Como se sintieron al realizar la actividad, de que pudieron darse cuenta, que experimentaron.

El facilitador enfatiza:

1. La importancia del acercamiento personal para una mejor comunión con las personas.
2. El brindar apoyo al otro ante cualquier necesidad
3. El contacto físico como expresión de sentimientos y emociones.

Para finalizar el facilitador les motiva para que hagan preguntas o comentarios sobre la actividad realizada.

Anexo 18

Como mejorar el aspecto espiritual

El facilitador debe explicar las 10 formas de cuidar el área espiritual:

Todos necesitamos creer en algo, así no nos guste reconocerlo. No importa lo que escojamos creer... lo importante es que creamos en algo que nos haga sentir felices, tranquilos y seguros. Cuando empieces a cultivar tu espiritualidad, tu vida cambiará radicalmente: te sentirás lleno de alegría, paz, tranquilidad, sabiduría, fe y buena energía. Te llevará a ser mejor persona y a vivir supremamente bien.

1. Vive siempre en el presente

¿Cuántas veces al día te sorprendes pensando en el pasado o en el futuro en vez de darte cuenta de lo que está sucediendo en este momento Si quieres cambiar tu vida, aprende a vivir en el presente. No te aferres al pasado; déjalo ir! No te preocupes tanto por el futuro; aprovecha el momento! A cada instante, el Universo te está cuidando y guiando, así que pon atención: abre bien los ojos para evitar que las oportunidades te pasen de largo!

2. Perdona a los demás y perdónate a ti mismo

Todos cometemos errores. Es normal! Lo importante es recordar que no importa si te equivocaste con tal de que aprendas algo. Y no vale la pena malgastar tu energía en rabias, resentimientos y rencores. Acepta lo que pasó y déjalo ir. Recuerda que nada ocurre por casualidad... así que acepta tu presente como resultado de un sinfín de causas pasadas que puede que no entendamos todavía, pero que siempre entenderás más adelante. Y si algo no te gusta, entonces cámbialo!

3. Empieza a meditar

La meditación tiene incontables beneficios. Y no tienes que meditar por mucho tiempo para disfrutarlos! Basta con que medites 5 o 10 minutos todos los días (o siempre que recuerdes) para empezar a sentirte mucho más conectado con el Universo y contigo mismo. Si definitivamente la meditación no es para ti, entonces saca al menos unos 30 minutos de tu día para estar en silencio y aprovechar ese silencio para pasar un rato contigo mismo.

4. Busca guías espirituales

Busca personas espirituales que te acompañen en tu camino, te enseñen y te compartan sus aprendizajes. Si no conoces a muchas personas con quienes puedas hablar al respecto, no importa: los libros son excelentes maestros! Existen miles de libros maravillosos que te pueden mostrar diferentes caminos para ser más espiritual. Escoge los que más resuenan contigo y estúdialos con dedicación!

5. Cuida tu cuerpo, tu mente y tu alma

Alimenta tu cuerpo con comidas saludables, frescas y variadas. Toma mucha agua, descansa y haz ejercicio. Alimenta tu mente cultivando pensamientos positivos, consumiendo información y contenidos que te hagan sentir bien, que te inspiren, que te ayuden a convertirte en una mejor persona.

Alimenta tu alma siendo bueno contigo, escuchando a tu voz interior y a tu intuición, aumentando tu fe, recordando siempre tu luz y dando lo mejor de ti.

6. Descubre lo que más feliz te hace

Prueba diferentes caminos y analiza cuál es el que más feliz te hace. Cultiva tu espíritu, llena tu vida de energía positiva y de personas inspiradoras.

Si en tu búsqueda espiritual te encuentras con cosas que no te gustan y no te sirven, descártalas! Si hay cosas que te hacen feliz y que te conectan más, sigue haciéndolas! No hay un solo camino espiritual que todos debemos seguir: hay tantos caminos como personas en el mundo!

Lo importante es descubrir lo que te llena a ti, lo que te hace vibrar a ti, lo que te hace una mejor persona a ti, y hacerlo.

7. Entra en contacto con la naturaleza

La naturaleza es mágica. Aprovechala al máximo! Obsévala, apréciala, disfrútala... siempre está ahí para llenarte de buena energía. No hay mejor forma de apreciar la grandeza del Universo que recostarte a mirar las estrellas en silencio...

8. Busca siempre la paz

Busca la paz interior: tu bienestar, tu tranquilidad, tu felicidad, tu evolución. Aléjate de lo que te aleje de lo que deseas ser y lograr. Tu bienestar es tu prioridad: para hacer bien, primero debes estar bien. Nunca olvides lo que te hace bien.

9. No juzgues

No juzgues a las personas, a las situaciones, ni a ti mismo. No conoces el camino de los demás tal como ellos a primera vista no conocen el tuyo. Más bien procura comprender y aceptar. Si hay algo que no te gusta, cámbialo! Y si algo te está quitando tu energía, déjalo ir: tu energía es demasiado valiosa para perderla en cosas que te están quitando tu bienestar.

10. Nunca pierdas tu fe en ti mismo

Nunca pierdas tu fe en ti mismo, en los demás, en la vida y en el Universo. El primer paso para lograr es creer... por más difícil que parezca!

Ser espiritual es una de las cosas más fáciles y naturales de la vida, si le damos la oportunidad. ¿Así que por qué no intentarlo? No tienes nada que perder y todo qué ganar

Anexo 19

Concentración guiada

La concentración es la capacidad de dirigir nuestra atención de acuerdo con nuestra voluntad. Es decir tomar el control de nuestra atención y enfocar nuestra mente en un objeto, sujeto o pensamiento excluyendo todo lo demás.

Consejos para facilitar y aumentar la concentración:

1. Llevar a cabo la concentración con el estómago vacío
2. Elegir las horas temprano en la mañana o antes de dormir.
3. No forzar la vista, el objeto tiene que estar colocado a una distancia adecuada, justo donde se vea claramente.
4. El objeto debe colocarse a la altura de los ojos
5. Evitar distracciones externas
6. No moverse durante la práctica, por ello es conveniente adoptar una postura cómoda, sentado en silla o en el suelo.
7. Crear una rutina, realizar la concentración en el mismo sitio y a la misma hora.

Beneficios de la concentración:

1. Mejora la vista y la visión. Especialmente si se tiene miopía
2. Mejora la concentración, es su principal beneficio
3. Aumenta la inteligencia y la memoria
4. Calma la mente y relaja el cuerpo
5. Proporciona paz y silencio interior
6. Es un alivio realmente eficaz contra la ansiedad y el estrés.
7. Ayuda a encontrar la relajación adecuada para el sueño, eficaz contra el insomnio
8. Proporciona claridad de la mente.

Concentración con vela encendida:

El facilitador coloca a los participantes sentados en sillas o en el piso en posición de Loto (sentados, piernas cruzadas y manos sobre los muslos) formando un círculo y en el centro se coloca una vela a la altura de la vista, la habitación tiene que estar oscura o con poca luz y comienza las instrucciones siguientes:

1. Vamos a cerrar los ojos
2. Vamos a comenzar a respirar profundo pero despacio y sacando despacio, sintiendo como el aire penetra en nuestro cuerpo (se repite tres veces) se procede a encender la vela.
3. Abran los ojos y observen la vela... intentando no parpadear o parpadear lo menos posible. ..Al Principio puede ser muy complicado...
4. Mantengan la mirada en el punto donde la llama es más potente ...
5. Seguramente surjan algunos pensamientos, intente ignorarlos y fijarse solamente en la vela
6. Si nota su vista cansada y sus ojos empiezan a llorar, ciérrelos y traiga la imagen de la vela encendida a su mente.
7. Visualice la llama en su entrecejo e intente mantener la imagen de la llama lo más nítidamente posible.
8. El facilitador apaga la vela
9. Y dice: vamos a respirar hondo pero despacio y vamos a sacar el aire también despacio (repite tres veces).
10. Muy lentamente vamos a ir abriendo los ojos, muy despacio vamos abriendo los ojos.

El facilitador pregunta:

1. Como se sintieron
2. Como fue la experiencia
3. Que pudieron experimentar, sentir...
4. Preguntas de los participantes relacionadas a la actividad.

Anexo 20

Dibujos Mandala

Desarrollo: Se coloca a las y los asistentes de forma sentados y les entrega a cada participante un dibujos de Mandala (diferentes en su mayoría), y les pide que procedan a colorearlos, debiendo para ello mantenerse concentrados en la actividad y dejando llegar a sus mentes cualquier tipo de pensamiento, sensación, sentimiento o emoción.

Al finalizar la tarea, se pregunta a los asistentes:

1. Cómo se sintieron realizando la actividad
2. Cuál fue el pensamiento predominante durante la actividad
3. Cual fue la sensación principal durante el desarrollo de la actividad
4. Cuáles fueron los sentimientos que se experimentaron durante la actividad.
5. Qué emociones experimentaron al momento de desarrollar la actividad.
6. Preguntas relacionadas con la actividad.

A continuación luego de contestar preguntas de los asistentes se explica a los asistentes:

1. Lo que son los Mandalas
2. Significado de los Mandalas
3. Beneficios de los Mandalas

Que son:

El Mandala es una figura geométrica que se usó desde lejanos tiempos para diferentes propósitos, la palabra es hindú y significa diagrama.

Desde el punto de vista espiritual es un centro energético de equilibrio y purificación que ayuda a transformar el entorno y la mente de quien medita en ellos.

Que significan:

Está constituida por un conjunto de figuras y formas geométricas concéntricas; representa las características más importantes del universo y de sus contenidos. Su principal objetivo es fomentar la concentración de la energía en un solo punto durante la meditación. Los mandalas son utilizados desde tiempos remotos.

Beneficios personales

1. Los mandalas son un método de curación para el alma.
2. Los mandalas son la fusión del cuerpo, el espíritu y el alma.
3. Le ayudan a descubrir su propia creatividad.
4. Se descubrirá a sí mismo y la nueva realidad que le rodea.
5. Vencerá a la rutina y al estrés más fácilmente.
6. Se tranquilizará y ganará en confianza y seguridad.
7. Trabajo de meditación activa.
8. Contacto con su esencia.
9. Se expresará mejor con el mundo exterior.

10. Ayuda a expandir su conciencia.
11. Desarrollo de la paciencia.
12. Despertar de los sentidos.
13. Empieza a escuchar la voz de su intuición.
14. Mejora de la autoestima, se aceptará y se querrá más.
15. Se curará física y psíquicamente.

Ejemplos de dibujos Mandala

