



UNIVERSIDAD
DE LA FRONTERA



GUÍA DE AUTOCAUIDADO

Guía para gestionar tus
emociones en 4 pasos y
actividades para cuidar tu
salud mental y bienestar



opa_ufro



¿CÓMO GESTIONAR MIS EMOCIONES?

El control de las emociones **serena la mente** y nos permite enfrentarnos a la toma de decisiones difíciles, situaciones poco agradables y etapas de cambio

PASO I:

IDENTIFICAR LA EMOCIÓN

Hazte la pregunta **¿qué estoy sintiendo?**

Por ejemplo, **¿estoy triste, estresado/a, enojado/a, ansioso, alegre, decepcionado, emocionado o avergonzado?**

Para esto te dejamos esta **rueda de emociones** y sensaciones como recurso para que logres identificar tus emociones



Fuente: Lindsay Brame

[Ruleta de emociones: imagen completa](#)

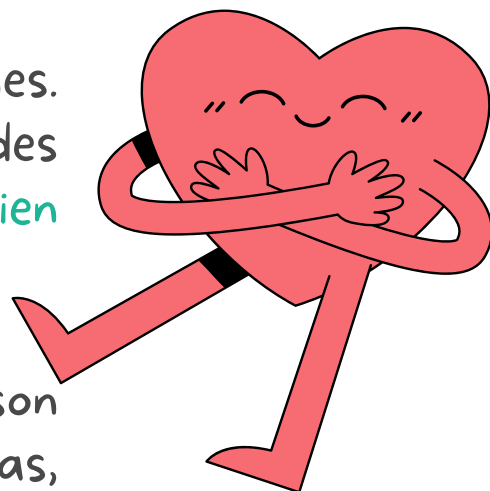


PASO 2:

ACEPTA LO QUE SIENTES

La evasión solo alimenta las emociones. Recuerda que **está bien sentir**. Puedes entonces decirte a ti mismo: "**Está bien que me sienta _____**".

Las emociones ni son positivas ni son negativas, todas, absolutamente todas, nos sirven para algo.



- El **miedo** nos avisa de la necesidad de protección, tiene que ver con el instinto primario de supervivencia.
- El **asco** nos avisa de la necesidad de rechazar algo para no envenenarnos.
- La **ira** nos avisa de la necesidad de proteger nuestro territorio, nos ayuda a marcar límites.
- La **tristeza** nos avisa de la necesidad de restaurarnos por dentro.
- La **alegría** nos avisa de la necesidad de estar receptivos a compartir.
- La **sorpresa** nos avisa de la necesidad de afrontar de manera más efectiva los cambios inesperados que nos pueden ocurrir en nuestra vida diaria.

PASO 3:

EXPRESA LO QUE SIENTES

Expresar una emoción es la **única** forma de liberarla.

Formas de expresar tus emociones:

Relajarte



Hacer ejercicio



Escribir sobre tus
emociones



Hablar con alguien en
quien confíes



Asegúrate de que cualquier actividad que elijas no te haga daño a ti ni a nadie más.

PASO 4:

ELIGE UNA FORMA SALUDABLE DE CUIDARTE

Hazte la pregunta ¿Qué necesito para cuidarme?

Puedes necesitar:

Un abrazo



Una caminata



Una ducha



Una siesta



Te dejamos más ideas de autocuidado





¿CÓMO CUIDAR MI SALUD MENTAL Y BIENESTAR?

Realiza técnicas de relajación



Es una herramienta para **canalizar las emociones**, es recomendable utilizarla día a día.

[Haz click para dirigirte a técnicas de relajación](#)

Practica ejercicio físico

El ejercicio puede ayudar a mejorar la **autoestima**, alivia la **ansiedad**, relajar los músculos y aliviar **tensión** en tu cuerpo.



Intenta meditar



La meditación te ayudará a controlar la **atención**, regular **pensamientos intrusivos**, reducir **estrés** y canalizarlo.

[Haz click para dirigirte a un video de meditación](#)

Escucha música

La música es una de las actividades para gestionar emociones que más se puede **adaptar** a tu momento y necesidades. Te puede **relajar**, **animar**, **distraer**, etc.





¿CÓMO CUIDAR MI SALUD MENTAL Y BIENESTAR?

Manten un tiempo de ocio en tu rutina

El tiempo libre nos permite **salir de la rutina**, cargarnos de **energía** y puede ayudarte a **disminuir el estrés**.

Formas **saludables** de pasar tu tiempo libre:

Dibujar



Pintar



Jugar videojuegos



Cuidado facial



Leer un libro



Cocinar



Cuidar plantas



Tomar té



Pasar tiempo con tu mascota



Escribir



Salir con tus amigos/as



Es fundamental mantener un equilibrio en tu rutina, establecer horarios para ser productivo es tan importante como dedicar un tiempo a actividades que te gustan y que sean saludables para tí. ✨

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

LOS CINCO DEDOS DE LA RESPIRACIÓN

Es un ejercicio creado para que las personas puedan **calmarse**, **disminuir pensamientos intrusos** de su mente y **reducir palpitaciones** de su corazón.

1.

Sosten tu mano frente a ti.



2.

Con la otra mano, toca con el dedo índice el borde externo del pulgar de la mano frente a ti.



3.

Inhala mientras mueves el dedo índice bordeando el dedo pulgar hacia arriba.



4.

Cuando llegues a la parte superior del pulgar, exhala lentamente por la boca, bordeando con tu dedo índice el borde interno del pulgar.



5.

Continúa con el siguiente dedo inhalando al bordear hacia arriba y exhalando bordeando hacia abajo.



6.

Repite hasta que hayas hecho lo mismo con todos los dedos de la mano.

Fuente: Ministerio de Educación [MINEDUC]

TÉCNICA 4-7-8

Consiste en inspirar durante 4 segundos, retener la respiración durante 7 segundos y exhalar durante 8 segundos.

Tiene como objetivo reducir la ansiedad o ayudar a las personas a dormir.

[Haz click para dirigirte a una guía visual](#)



UNIVERSIDAD
DE LA FRONTERA



LINEAS DE APOYO E INFORMACIÓN



Salud responde

Telefono disponible 24/7 para asistencia, orientación y apoyo en temáticas de salud (600 360 7777)

LLAME A SALUD RESPONDE

600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

No estás solo

Atención telefonica 24/7 para personas con crisis de salud mental relacionada al suicidio (*4141)



Hablemos de todo

Plataforma web para hablar de distintos temas que puedan preocuparte. Lunes a viernes de 11:00 a 20:00 hrs
Haz click -->(hablemosdetodo.injuv.gob.cl)



REDES SOCIALES OPA

@ Instagram: [@opa_ufro](https://www.instagram.com/opa_ufro)

Facebook: [Centro Opa](https://www.facebook.com/CentroOpa)

🌐 Pagina Web: opa.ufro.cl



UNIVERSIDAD
DE LA FRONTERA



Hazte OPAmigo

¡Ayúdanos a seguir trabajando en la prevención del suicidio!

Con tu ayuda podemos seguir creciendo
como **facilitadores comunitarios** en salud
mental y fortalecer la **gran familia OPA**.

Puedes
informarte de
nuestras acciones y
realizar tu aporte
directamente
opa.ufro.cl



Escanea
el QR, elige
el monto
que deseas
donar y listo!



**“Construyamos juntos
una red de apoyo y
salvemos vidas”**