GS GOBIERNO DE SANTIAGO

AUTOCUIDADO Y SALUD MENTAL

GESTIÓN DE EMOCIONES Y MANEJO DEL ESTRÉS

CORE CONSEJO REGIONAL Gobierno Regional Metropolitano de Santiago

UDLA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

BIENESTAR METROPOLITANO Plataforma de Salud Mental del Gobierno de Santiago

GOBIERNO DE SANTIAGO

EQUIPO CENTRAL DE BIENESTAR METROPOLITANO

Evelyn Puga Pinochet
Nicole Lobos-Villatoro
Pilar Torres Josse
Paula Leiva Sandoval
Carlos Güida Leskevicius

COORDINADORA PEDAGÓGICA

Ximena Hidalgo Fuentes

AUTORAS

María Francisca Cifuentes Zunino
Eugenia Lia Eisendecher Melgarejo

DISEÑO GRÁFICO

Bárbara Troncoso Aguilera

Bienestar Metropolitano es un proyecto del Gobierno de Santiago, aprobado por el Consejo Regional y ejecutado por Universidad de Las Américas.

CORE CONSEJO REGIONAL Gobierno Regional Metropolitano de Santiago

UDLA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

BIENESTAR METROPOLITANO Plataforma de Salud Mental del Gobierno de Santiago

© Todos los derechos reservados UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS, 2025
Autores: María Francisca Cifuentes, Eugenia Eisendecher
Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Universidad de Las Américas.
Ley de Propiedad Intelectual N° 17.336

ÍNDICE

1. Identificación y gestión de emociones 4
1.1 ¿Qué son las emociones?

1.2 Gestión de las emociones 5

Actividad 7

1.3 Estrategias de regulación emocional 8

2. Estrategias de manejo del estrés 8
2.1 ¿Qué es el estrés?

2.2 Estrategias para manejar el estrés 10

Repercusiones en la salud mental como el burnout 12

Autocuidado y sociocuidado comunitario 12

Actividad 15

Referencias 16

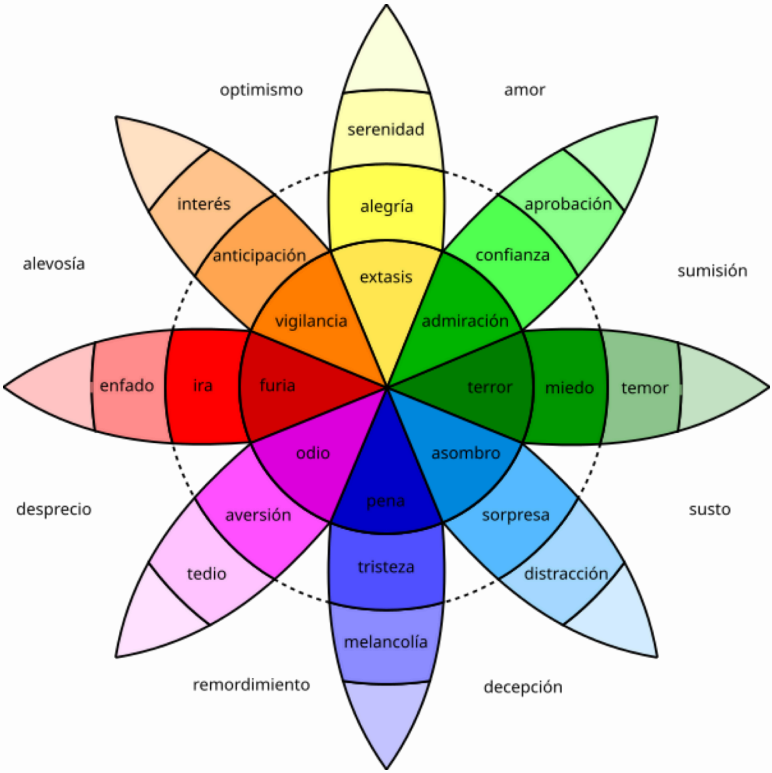
1. IDENTIFICACIÓN Y GESTIÓN DE EMOCIONES

1.1 ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

EMOCIONES	SENTIMIENTOS
RESPUESTA A UN ESTÍMULO	ESTADOS EMOCIONALES
EVALÚA E INTERPRETA LA INFORMACIÓN DEL ENTORNO	NO SON RESPUESTA INMEDIATA AL ENTORNO (PROCESO REFLEXIVO)
UTILIZAN LAS CREENCIAS CULTURALES	PUEDEN PERDURAR EN EL TIEMPO (POSIBILIDAD DE EVOCACIÓN)

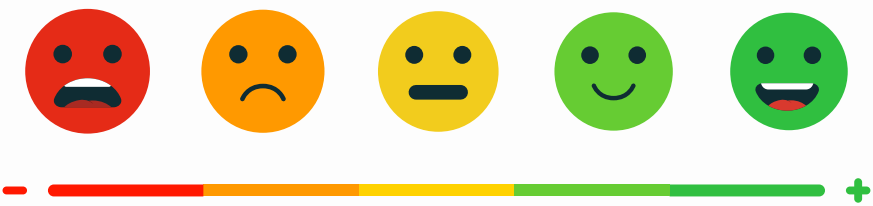
(Buitrago, 2021)

Las emociones y sentimientos nos permiten responder a los que sucede en nuestro entorno, siendo muy importantes para poder adaptarse y son una ventaja evolutiva. Sin embargo, tenemos que aprender a identificarlos y regular su expresión para que sean adaptativos al contexto en el que nos desenvolvemos. Además, van a estar mediados por las creencias particulares de cada localidad, es decir, tienen una fuerte influencia de la cultura y características particulares de ese momento sociohistórico.



1.2 GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

La identificación de emociones es la habilidad de reconocer y comprender las emociones propias y las de los demás. El poder identificar nuestras emociones es fundamental para gestionarlas de forma apropiada para mantener una buena salud mental. Además, nos ayuda en nuestras relaciones interpersonales, mejorar la comunicación con nuestras familias, amigos/as y compañeros/as de escuela o trabajo.



La **inteligencia emocional,** entonces, es la capacidad de comprender los propios estados emocionales para poder expresarlos y regularlos. Las personas emocionalmente inteligentes suelen sentirse mejor consigo mismas y gozar de una mejor salud mental al desarrollar competencias para afrontar adaptativamente situaciones estresantes (Lizeretti y Rodríguez, 2011).

EMOCIÓN	DA CUENTA DE	EQUILIBRIO	EXCESO	DÉFICIT
TRISTEZA	• Lo perdido	• Valoración	• Melancolía	• Indolencia
MIEDO	• Pérdida futura	• Prudencia • Cautela	• Pánico • Cobardía	• Imprudencia • Temerario
RABIA	• Daño • Injusticia	• Defensa • Dignidad	• Ira • Agresión • Prepotencia	• Impotencia • Desesperación • Frustración • Desesperanza
ALEGRÍA	• Ganancias • Completitud	• Celebración • Descanso • Reconocimiento • Abundancia	• Euforia • Derroche	• Insuficiencia • Ingratitud • Escasez
TERNURA	• Algo/alguien merece ser	• Cuidar	• Sacrificio • Sobreprotección • Ahogamiento	• Abandono • Negligencia • Descuido
EROTISMO	• Lo vital • Lo vivo	• Gozo • Goce • Disfrute	• Hedonismo • Adicciones	• Desvitalización • Incapacidad desentir placer

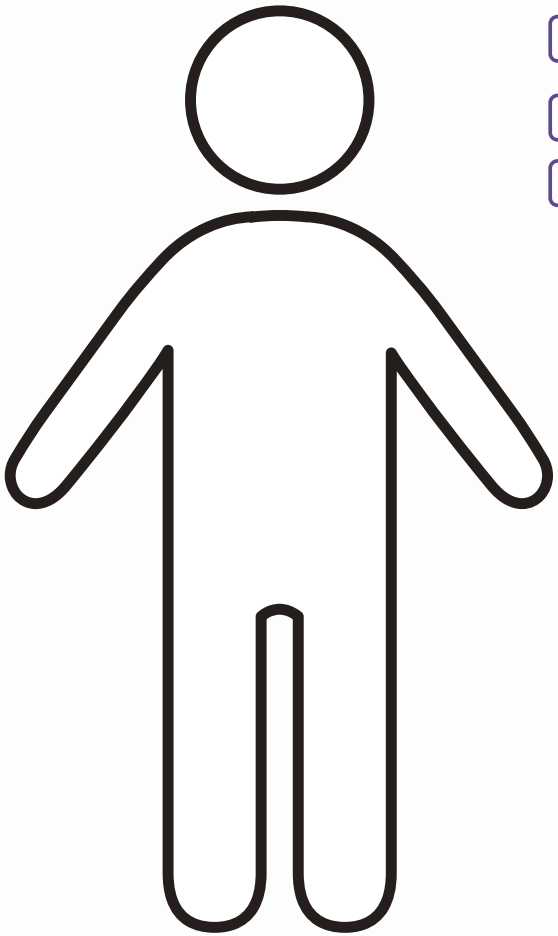
ACTIVIDAD

Cómo te habrás dado cuenta las emociones también las sentimos en nuestro cuerpo, identificar en qué lugar del cuerpo sentimos cada una nos puede ayudar a reconocerlas mejor.

En el siguiente dibujo, escoge un color para cada emoción y pinta el lugar del cuerpo donde sientes dicha emoción. Puedes agregar las emociones y sentimientos que estimes necesarios.

MAPA DE EMOCIONES

- ☐ RABIA
- ☐ CARIÑO
- ☐ PENA
- ☐ MIEDO
- ☐ VERGÜENZA
- ☐ ALEGRÍA



1.3 ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional se define como la "capacidad para manejar las emociones de forma apropiada [..] tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento" (Bisquerra y Pérez, 2007, p. 71).

REGULACIÓN EMOCIONAL

CONCIENCIA DE LA INTERACCIÓN ENTRE EMOCIÓN, COGNICIÓN Y COMPORTAMIENTO

Emoción y comportamiento pueden regularse desde la cognición

EXPRESIÓN EMOCIONAL

Comprender el estado emocional interno en una misma y en otras personas

REGULACIÓN DE LA IMPULSIVIDAD Y PERSEVERAR EN EL LOGRO DE OBJETIVOS

Preferir recompensas a mediano y largo plazo por la gratificación instantánea

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

En estados emocionales negativos o displacenteros poder regular su intensidad y duración

AUTOGENERAR EMOCIONES POSITIVAS O PLACENTERAS

Autogestionar el propio bienestar subjetivos realizando actividades o acciones que permitan disfrutar la vida

2. ESTRATEGIAS DE MANEJO DEL ESTRÉS

2.1 ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El **estrés** guarda relación con la evaluación que una persona hace de su entorno o una situación (estresor), donde ésta desborda los recursos que tiene disponibles para enfrentarla, poniendo en peligro su bienestar subjetivo (Lazarus y Folkman, 1984). La evaluación que realiza puede suponer que exista un daño, una amenaza o un desafío.

Por tanto, las personas consideran estresantes situaciones o eventos muy diversos, ya que su percepción sobre la amenaza de daño o el desafío será diferente, y los recursos disponibles también son diferentes para cada una.

RECURSOS

- FÍSICOS O BIOLÓGICOS
- PSICOLÓGICOS O PSICOSOCIALES
- SOCIALES

EUSTRÉS

- ACTIVACIÓN PRODUCTIVA
- EL RETO DE LA OPORTUNIDAD DE CAMBIAR
- ENFRENTA A LAS PERSONAS A SUS PRIORIDADES PERSONALES (BLUNT,2004)
- POTENCIAL DE GANANCIA O CRECIMIENTO

DISTRÉS

- PERCEPCIÓN DE POTENCIALES PELIGROS
- DAÑO/PÉRDIDA O AMENAZA DE ESTA
- EMOCIONES DISPLACENTERAS COMO MIEDO Y ANSIEDAD

Las respuestas ante el estrés, no son excluyentes. Un mismo estímulo puede ser percibido como una amenaza y un desafío al mismo tiempo.

2.2 ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

El **afrontamiento del estrés** se comprende como "un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas, que son evaluadas por el sujeto como excedentes o desbordantes para sus recursos" (Ison y Aguirre, 2001, p. 148).

Las **estrategias de afrontamiento** son las acciones y planes directos para atenuar o eliminar el estrés. Se pueden comprender desde 3 dimensiones (Fernandez-Abascal, 1999)

- **Focalización:** dirigido al problema
- **Método:** activo, pasivo o evitación
- **Actividad movilizada:** cognitivo o conductual

En este proceso de afrontamiento también se debe considerar la energía que la persona invierte, es decir, la fatiga psíquica que puede provocar, produciendo malestar. Además, las personas pueden tender a sobregeneralizar ciertas estrategias, las cuales pueden no ser efectivas o saludables en todos los contextos.

LOS ESTILOS BÁSICOS DE AFRONTAMIENTOS SON:

a) dirigidos a la resolución del problema
b) en relación con los demás
c) improductivo

Estas estrategias pueden ser muy adaptativas y saludables en algunos momentos y contextos pero muy poco adecuadas en otros. Va a depender de los recursos de cada persona cuáles estrategias utilizará y la efectividad de éstas.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (ISON Y AGUIRRE, 2001)
Buscar apoyo social
Concentrarse en resolver el problema
Esforzarse y tener éxito
Preocuparse
Invertir en amigos íntimos
Buscar pertenencia
Hacerse ilusiones
Falta de afrontamiento
Reducción de la tensión
Acción social
Ignorar el problema
Autoinculparse
Reservarlo para sí
Buscar ayuda profesional
Buscar diversiones relajantes
Distracción física

REPERCUSIONES EN LA SALUD MENTAL COMO EL BURNOUT

Cuando estas estrategias dejan de ser efectivas podemos enfermar o "quemarnos". El burnout o síndrome de desgaste se caracteriza por agotamiento extenuante, sensación de ineficacia y falta de logros (Maslach, 1993). Este desgaste está vinculado al ámbito laboral o de los cuidados, afectando a aquellas personas que cuidan de otras.

AGOTAMIENTO

- SOBRE EXIGIDO
- VACÍO DE RECURSOS EMOCIONALES Y FÍSICOS
- DEBILITADO

CINISMO

- RESPUESTA NEGATIVA, INSENSIBLE O APÁTICA
- RESPUESTA AL EXCESO DE AGOTAMIENTO EMOCIONAL

INEFICACIA

- INCOMPETENCIA Y CARENCIA DE LOGROS Y PRODUCTIVIDAD
- CUESTIONAN SUS ELECCIONES

El desgaste es una reacción a la constante acumulación de los estresores ocupacionales, donde se erosiona la salud mental. En el ámbito laboral, está relacionado con las áreas de cuidado, servicio y ayuda a las personas.

Las personas más susceptibles a presentar desgaste son quienes tienen baja autoestima, atribuir los éxitos y logros a elementos externos o del medio y tener bajos niveles de resistencia. Además, presentan estrategias de afrontamiento pasivas y defensivas.

AUTOCUIDADO Y SOCIOCUIDADO COMUNITARIO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea que el **autocuidado** es "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud" (2009). Desde el Ministerio de Salud de Chile (MINSAL) se plantea que el autocuidado no es un acto egoísta, sino acciones y hábitos que permiten cuidarnos para no enfermar o que se deteriore nuestra salud. En concreto, plantean que son actividades vitalizadoras que devuelvan, mantengan o mejoren la salud, y estas pueden ser diferentes para cada persona, porque cada persona tendrá diferentes contextos de vida y gustos personales.

¿POR QUÉ NECESITAMOS AUTOCUIDADO?

- El estrés no va a desaparecer
- El estrés tiene un efecto acumulativo
- Demasiado estrés es peligroso

El autocuidado considera la higiene, nutrición, modo de vida, factores ambientales, factores socioeconómicos y automedicación, entendida como la gestión de los medicamentos y tratamientos que debo seguir por mis condiciones de salud. De modo que el autocuidado es aquello que me permite hacerme responsable de mi propia salud, gestionando los recursos que tengo disponibles para poder mejorar mi bienestar subjetivo.

FÍSICO

- Actividad física
- Alimentación
- Higiene de sueño
- Higiene personal

EMOCIONAL

- Identificar nuestras emociones y expresarlas de forma asertiva
- Conocer nuestras fortalezas y aspectos a mejorar

MENTAL

- Leer
- Estimular la creatividad
- Estudiar nuevas cosas

SOCIAL

- Dar y recibir afecto
- Pedir ayuda
- Actividades recreativas
- Fortalecer lazos sociales (amistades y familia)

Sin embargo, la salud no es únicamente una responsabilidad individual, ya que al ser entes sociales, necesitamos de una comunidad que nos de soporte y nos nutra. Es por esto que también hablamos de los **cuidados comunitarios o autocuidado colectivo**, aludiendo a una serie de acciones colectivas que tienen por objetivo mejorar el bienestar de las personas que conforman una comunidad.

Puedes encontrar más información de autocuidado en el siguiente manual de UNICEF

Lo importante es que las actividades de autocuidado no signifiquen una fuente de estrés y obligación, porque en ese momento dejan de aportar al bienestar subjetivo y se transforman en una fuente de malestar.

Las actividades de autocuidado pueden cambiar a lo largo del tiempo, debido a que nuestras vidas cambian, por lo que es importante la autoobservación, poder identificar si las cosas que estoy realizando me están ayudando o si es momento de pensar en cambiar de actividades y estrategias.

ACTIVIDAD

Identifica al menos tres estrategias prácticas para reducir el estrés que hagas en tu vida diaria. Analiza cuando estas son efectivas, en qué contextos.

Estrategia	¿Cuándo la uso?	¿En qué contextos?

REFERENCIAS

- Arenas, L., Jasso, J., y Campos, R. (2011). Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. Global Health Promotion, 18(4), 42-48.
- Self-care in the context of primary health care: report of the regional consultation, Bangkok, Thailand, 7–9 January 2009. Nueva Delhi: Oficina Regional de la OMS para Asia Sudoriental; 2009 (https://apps.who.int/iris/handle/10665/206352, consultado el 24 de mayo del 2021)

GS GOBIERNO DE SANTIAGO

Bienestar Metropolitano es un proyecto del Gobierno de Santiago, aprobado por el Consejo Regional y ejecutado por Universidad de Las Américas.

CORE CONSEJO REGIONAL Gobierno Regional Metropolitano de Santiago

UDLA UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS

BIENESTAR METROPOLITANO Plataforma de Salud Mental del Gobierno de Santiago

© Todos los derechos reservados UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS, 2025
Autores: María Francisca Cifuentes, Eugenia Eisendecher
Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Universidad de Las Américas.
Ley de Propiedad Intelectual N° 17.336