

consejos para el autocuidado



Cuando las emociones nos superan: Un plan de acción personal

Imagínese en estas situaciones:

- Su médico le ha dicho que tiene un problema crónico de salud como diabetes o presión alta de la sangre.
- Está luchando contra los síntomas cada vez peores de la artritis u otra enfermedad.
- Se ha producido un cambio importante en su trabajo o en su vida personal, como un despido o un divorcio.

¿Cuál es su reacción? ¿Cómo se siente? ¿Está enojado o triste? ¿Se siente frustrado y con mucho estrés? ¿Se siente ansioso o un poco deprimido?

Estas emociones tan intensas son normales y cualquiera que deba enfrentar una situación que implique un cambio de vida drástico puede sentirlas. Aprender a vivir con una enfermedad crónica u otro cambio importante en su vida puede ser muy estresante. La buena noticia es que puede prepararse estableciendo un plan de acción personal para asumir el control de estas situaciones y sobrellevar mejor esos sentimientos abrumadores.

Con un plan de acción personal usted podrá tomar control de esos aspectos de su vida que influyen en la forma en que reacciona y maneja las emociones intensas: Esos aspectos abarcan:

- cuidar de su salud mental y emocional
- usar técnicas de relajación
- realizar alguna actividad física
- comer saludablemente

Un plan de acción personal es un plan a corto plazo que le permite dividir su meta en partes manejables. El plan debe incluir una acción o un cambio de conducta específico que quiera realizar. Las acciones que elija deben ser alcanzables y su plan debe responder a estas preguntas:

- ¿Qué hará?
- ¿Cuánto tiempo va a dedicarle?
- ¿Cuándo va a hacerlo?
- ¿Por cuántos días a la semana?

Mi meta es: *Tomar control y manejar mis emociones intensas*

A continuación encontrará ejemplos de cambios que puede realizar para alcanzar su meta.



Para cuidar de mi salud mental y emocional, voy a

- hacer una cita con mi médico para obtener más información sobre mi enfermedad crónica, y hablar sobre las dudas y sentimientos que he tenido últimamente.
- asistir a una clase sobre el manejo del estrés o sobre cómo vivir con una enfermedad crónica en el Centro para una Vida Sana de Kaiser Permanente de mi centro médico local.
- decir lo que pienso y siento. Compartiré mis sentimientos, dudas y frustraciones con las personas que me rodean.
- controlar mi voz interior negativa para dejar fluir mi voz interior positiva.
- evitar ser tan perfeccionista.
- darme tiempo para solucionar problemas en las primeras horas del día para no irme a la cama preocupado por mi lista de tareas pendientes.

Ejemplo de un plan de acción:

“Esta semana anotaré todas las cosas negativas que diga sobre mí mismo y las cambiaré por cosas positivas (*qué*) durante 15 minutos (*por cuánto tiempo*) antes de irme a dormir (*cuándo*) el lunes, martes y jueves (*por cuántos días*)”.

Para estar más relajado y menos estresado, voy a

- reírme, buscar el lado gracioso de la vida diaria y apreciar las situaciones humorísticas cuando se presenten. Mantener un “kit de emergencias” para reírme con películas, libros, caricaturas, chistes y dibujos animados o fotografías divertidas.
- practicar ejercicios de respiración profunda: respirar profundamente por la nariz, llenando los pulmones por completo y sintiendo que el estómago se expande como un globo; soltar el aire lenta y completamente a través de los labios entreabiertos. La exhalación (soltar el aire) debe ser mucho más lenta que la inhalación (aspirar el aire). Hágalo muy lentamente.
- escuchar música relajante para meditación o ejercicios de visualización guiada, que ayudan a recuperar la calma mental y a relajar el cuerpo, como los disponibles en kp.org/listen (en inglés).
- tomar un baño caliente, leer o hacer alguna actividad relajante como practicar ejercicios de estiramiento para el relajamiento muscular, antes de irme a la cama.

Ejemplo de un plan de acción:

“Esta semana haré una serie de respiraciones profundas (*qué*) por lo menos dos veces (*cuánto*) antes de responder cuando alguien me pida algo (*cuándo*) el lunes y el viernes (*por cuántos días*)”.

Para aumentar mi nivel de actividad física, voy a

- comenzar poco a poco hasta llegar a hacer 30 minutos de actividad física moderada 5 días o más a la semana. Para empezar saldré a bailar, caminar, hacer zumba, nadar o andar en bicicleta, que son buenas actividades de bajo impacto.
- consultar la sección de “Recursos” de kp.org/healthybalance para ver los videos de ejercicio.
- incluir entrenamiento de fuerza para desarrollar más músculo y resistencia, y ejercicios de estiramiento o yoga para mejorar la flexibilidad.

Ejemplo de un plan de acción:

“Esta semana practicaré caminar a ritmo de marcha sin moverme de lugar (*qué*) durante todos los comerciales (*cuánto*) mientras vea mis programas de tele favoritos (*cuándo*) los martes y los sábados (*por cuántos días*)”.

Para comer de manera más saludable, voy a

- comer alimentos frescos y naturales que incluyan mucha fruta, verdura, cereales integrales y proteína magra.
- llevar bocadillos saludables a mi trabajo para estar preparado y evitar los alimentos chatarra cuando me dé hambre.
- tener comidas saludables listas en el congelador para esos días en que esté demasiado ocupado o no me sienta muy bien.
- mantener una reserva de frutas y verduras frescas en el refrigerador.

Ejemplo de un plan de acción:

“Esta semana llevaré fruta al trabajo (*qué*) y me comeré una porción (*cuánto*) en cada descanso y a la hora del almuerzo (*cuándo*) el lunes, martes, miércoles y jueves (*por cuántos días*)”.

¿Qué incluirá en su plan de acción personal para esta semana?

Actividades de salud mental y emocional			
Esta semana:	_____		
	(<i>qué</i>)		
_____	_____	_____	_____
(<i>cuánto</i>)	(<i>cuándo</i>)		(<i>por cuántos días</i>)

Técnicas de relajación			
Esta semana:	_____		
	(<i>qué</i>)		
_____	_____	_____	_____
(<i>cuánto</i>)	(<i>cuándo</i>)		(<i>por cuántos días</i>)

Actividad física			
Esta semana:	_____		
	(<i>qué</i>)		
_____	_____	_____	_____
(<i>cuánto</i>)	(<i>cuándo</i>)		(<i>por cuántos días</i>)

Hábitos alimenticios saludables			
Esta semana:	_____		
	(<i>qué</i>)		
_____	_____	_____	_____
(<i>cuánto</i>)	(<i>cuándo</i>)		(<i>por cuántos días</i>)

Qué tan importante es para usted para lograr su meta?



0 = para nada importante

10 = muy importante

Cuándo llamar a un médico o a otro profesional de la salud

A veces, practicar técnicas de relajación, comer bien y estar físicamente activo no basta para manejar las emociones muy intensas. Si la ansiedad, las emociones abrumadoras o la depresión duran dos semanas o más, es posible que haya llegado el momento de buscar ayuda profesional. **Si tiene síntomas de depresión o ansiedad, comuníquese con su médico o llame a la línea de ayuda sobre comportamiento y salud (Behavioral Health Care Helpline) al 1-800-900-3277 para informarse sobre los servicios de salud mental y emocional, abierto las 24 horas, los 7 días de la semana. Disponible en inglés o español si solicita un intérprete.**

Recursos de Kaiser Permanente para el autocuidado

¿Cuáles incluirá dentro de su plan de acción personal?

- Comuníquese con su Centro para una Vida Sana para informarse sobre los programas que puedan ayudarle a controlar el estrés y la ansiedad, dejar el tabaco o controlar alguna enfermedad crónica. Visite kp.org/classes y haga clic en la **ñ** para ver los programas disponibles cerca de usted.
- Escuche los programas de audio (podcasts) disponibles en kp.org (en inglés) que incluyen meditaciones sobre enfermedades y problemas de salud, cómo llevar una vida sana y bienestar emocional.
- Trabaje por teléfono con un asesor de bienestar para obtener apoyo para dejar el tabaco, controlar el peso, ser más activo, reducir el estrés o comer saludable. Llame al Asesoramiento Telefónico de Salud y Bienestar al **1-866-862-4295** de lunes a viernes, entre 7 a. m. y 7 p. m., para programar una cita.

Recursos nacionales para la salud mental y emocional

National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental y Emocional)
1-866-615-6464

nimh.nih.gov/health/publications/espanol

American Psychiatric Association (Asociación Americana de Psiquiatría)
psychiatry.org/patients-families (solo en inglés)

American Psychological Association (Asociación Americana de Psicología)
apa.org/helpcenter (solo en inglés)