



FACULTAD DE  
**CIENCIAS**  
UNIVERSIDAD DE CHILE

# AUTOCUIDADO PSICOLÓGICO EN SITUACIÓN DE CRISIS

## Autogestión de las emociones

---

DAE  
Dirección de Asuntos Estudiantiles  
UNIDAD DE PSICOLOGÍA  
mayo 2020

# AUTOCUIDADO PSICOLÓGICO EN SITUACIÓN DE CRISIS

De más está decir que estamos en una situación complicada psicológicamente. Mantenerse con un estado de salud mental relativamente calmo, es algo que a todos nos cuesta. Las circunstancias de vida han cambiado radicalmente en términos personales y mundiales, por lo que no existen muchas herramientas claras para abordar esta situación tan inusual.

Pese a ello, como Unidad de Psicología enviamos algunos tips para ir resguardando la salud mental en esta crisis, a través de la **AUTOGESTIÓN DE LAS EMOCIONES**.

**Aquí va:**

- 1. El manejo emocional**
- 2. Breve autochequeo del estado psicológico**
- 3. Autogestión de las emociones**
  - Autoobservación
  - Qué hago con lo que me pasa?

# EL MANEJO EMOCIONAL

Las emociones, el pensamiento y el cuerpo son los 3 aspectos del estado psicológico y están totalmente interconectados.

Para manejar nuestras emociones debemos conocer estas 3 instancias dentro nuestro.

Si una de ellas se perturba, se perturban las otras dos. Si una de ellas comienza a relajarse, se relajan las otras dos.

Partiremos reconociéndolas y chequeando.

## BREVE AUTOCHEQUEO DEL ESTADO PSICOLÓGICO

### EMOCIONES

Miedo, rabia, pena, ansiedad, angustia, inseguridad, incertidumbre, frustración, desesperanza, nerviosismo, asfixia, necesidad de espacios para mí, aburrimiento, cansancio, tensión, irritabilidad, inquietud, etc.

- Mi ánimo está estable u oscilante?

- En lo cotidiano, cuál es mi emoción predominante? (rabia, miedo, tristeza, alegría)
- Cuál es la intensidad y duración de esta emoción?

### CUERPO

Respiración, inquietud corporal, tensión o dolor muscular, aceleramiento, ahogo, presión en el pecho, etc

- Soy capaz de realizar las tareas diarias?
- Tengo conductas de enfrentamiento adaptativas frente a las dificultades diarias?
- Tengo conductas dañinas para sí mism@ o para otr@s?

### MENTE

Pensamientos, recuerdos, imágenes, frases que me digo a mi mism@, ideas, mandatos y sentencias mentales, creencias, principios, verdades personales.

- Cómo está mi concentración
- Tengo pensamientos negativos, rumiantes, tipo disco rayado?
- Qué pensamientos suelen estar en mi "pantalla mental"?
- Tengo la capacidad de resolver problemas
- Cómo está mi capacidad de tomar decisiones?

# AUTOGESTIÓN DE LAS EMOCIONES

## CÓMO?

### AUTOOBSERVACIÓN

Es darme cuenta de lo que siento.

Para manejar el propio estado emocional, es clave darse cuenta:

Distinguir qué es lo que siento y la situación que me está perturbando, la cual que me gatilla dicha emoción.

Aquello que me pasó y no alcancé percibir o expresar, queda acumulado adentro.

La idea es ir dándose cuenta, para hacerlo consciente y así ir limpiando.

Darme cuenta de lo que estoy sintiendo en el mismo momento.

En general, no acostumbramos a estar conectados con lo que sentimos (por lo general uno lo nota después), por lo que esto no es tan sencillo.

Sin embargo, conectarse con lo que se siente ayuda a mantener un estado emocional sano. Es una herramienta que se puede desarrollar y ejercitarse, sólo requiere práctica.

Revisar en la noche cómo me fui sintiendo durante el día.

Es útil para la autoobservación ir teniendo este registro de lo que me está pasando emocionalmente. Basta con sólo ir dándose cuenta.

### QUÉ HAGO CON LO QUE ME PASA?

Existen dos planos dentro de lo que me pasa:

1. La emoción: lo que me pasa, lo que siento.
2. La situación: aquello que genera lo que siento, la causa de mi preocupación.

### LA SITUACIÓN QUE ME COMPLICA

Qué hacer con la situación?

Tengo que evaluar si aquellas situaciones que me perturban están dentro de mi control o no:

#### SI LA SITUACIÓN ESTUVIERA DENTRO DE MI CONTROL

Veó qué puedo hacer al respecto

Qué puedo hacer para que la situación ya no me genere perturbación.

Busco alternativas viables frente a la situación que me intranquiliza.

Ojalá sean soluciones satisfactorias para mí

o que perjudiquen lo menos posible mi bienestar.

#### SI LA SITUACIÓN QUE ME PERTURBA NO ESTUVIERA DENTRO DE MI CONTROL

Aquello que no puedo controlar lo debo soltar.

Asumir que es posible que las cosas se den como yo no quiero, más allá de lo que yo pudiera hacer al respecto. Aceptar que no puedo hacer nada.

#### EN FUNCIÓN DE ESE ESCENARIO QUE NO QUIERO:

Puedo idear un plan de acción: Me sitúo en esa situación y elaboro mi plan.

Puedo buscar qué cosas en este escenario, sí podrían estar a mi alcance, qué sí podría hacer, en lo concreto.

El resto de la situación, simplemente lo debo aceptar. O tal vez no puedo hacer nada, entonces, simplemente debo aceptar ese escenario, así tal cual.

Aceptar la situación que no queremos es muy difícil. No se logra de un momento a otro. Es un proceso paulatino. Pero, justamente lo que nos entrega calma es aceptar la situación que no queremos aceptar.

## ...POR EJEMPLO:

### Situación 1:

*Que mi abuelita, que vive con mi tía, no se contagie con covid-19.*

¿Está esto dentro de mi control? No.

No está dentro de mi control que mi abueilta se contagie, porque vive con mi tía, que sale a visitar a sus amigas.

Puedo hacer que mi tía entienda que no debe salir? No.

¿Entonces qué cosa sí estaría dentro de mi control?

Explicarle a mi tía mi perspectiva de la prevención y el cuidado. Si lo comprende o pone en práctica o no, escapa de mi control. Lo que yo puedo hacer es decirle, planteale mi perspectiva, sólo eso.

Lo otro que sí podría estar dentro de mi control es enviarles mercadería por internet para que mi tía no tenga que, además de visitar a sus amigas, salir a comprar.

Hasta allí es donde puedo intervenir, más allá, escapa de mi alcance y tengo que aceptar y prepararme para los posibles escenarios.

### Situación 2:

*Quisiera aprobar todos los ramos, pero no me puedo concentrar pues estoy preocupada, puede que mi papá/mamá queden sin trabajo.*

**Que los despidan está dentro de mi control? No.**

**Es un escenario posible, pero aún imaginario. Es la fantasía catastrófica la que me perturba mentalmente. Da vueltas y vueltas.**

**Lo que sí está dentro de mi control: Elaborar un plan de acción, si es que eso llega a pasar. Me sitúo en ese escenario catastrófico (mamá y papás sin trabajo) y elaboro un plan de acción viable, que esté a mi alcance y me perjudique lo menos posible: para colaborar económicamente tomaré menos ramos el siguiente semestre y me pondré a hacer clases particulares on-line, o a vender algo, o trabajar part time. O congelaré y retomaré en X fecha. O congelaré sin fecha de retorno (cosa que no quisiera, pero tendré que aceptar).**

**El hecho de tener alguna posible salida frente al escenario catastrófico, alivia la angustia. Aunque muchas veces aquella salida, es una “solución” que está lejos de ser la solución que yo quisiera, es sólo lo que se puede hacer.**

### Situación 3:

*Quisiera aprobar todos los ramos pero en mi casa hay muchas peleas y no tengo la calma suficiente para estudiar.*

**Podría yo mejorar las relaciones al interior de mi familia?:**

**Las reacciones de mi mamá/papá están dentro de mi control? No.**

**Mis reacciones están dentro de mi control? Sí.**

Lo que está a mi alcance (ayudar en la casa, hacer las labores domésticas en el momento que hay que hacerlas, hablarle de buena forma a mi mamá/papá) lo hago. Lo que no está a mi alcance (que mi mamá/papá se altere por cualquier cosa), debo asumirlo (lamentablemente mi familia funciona de ese modo) y buscar alternativas para que me perjudique lo menos posible (no responderle o explicarle algo o intentar conversar cuando está alterad@, no intentar convencerl@ ni que se dé cuenta de algo, no abordar un tema importante durante una discusión).