

SALUD MENTAL

INTRODUCCIÓN A LAS HABILIDADES DE AUTOAYUDA

Las habilidades de autoayuda son acciones que se utilizan para ayudarnos a controlar nuestros sentimientos y reacciones a situaciones, eventos estresantes y/o condiciones desafiantes. El uso de habilidades de autoayuda efectivas puede mejorar el bienestar mental y emocional de cada uno de nosotros.



TIPOS DE HABILIDADES DE AUTOAYUDA

1) Autoayuda Activa



Entiendes lo que está pasando y haces algo para reducir los efectos del evento estresante sobre ti. Esta forma de autoayuda es la más saludable.

Ejemplos:

- Ejercicios de respiración o técnicas para poner los pies sobre la tierra (grounding)
- Contar del 10 al 0 a un ritmo lento
- Actividad física

2) Autoayuda Evasiva



Enfocas tu atención en otra actividad con la intención de posponer, ignorar, o evitar la situación o el problema. Estas habilidades pueden ser útiles para la autoayuda a corto plazo, pero no se recomienda para el uso a largo plazo.

Ejemplos:

- Alejarte del problema
- Escuchar tu música favorita
- Actividades de pensamiento; tales como hacer un rompecabezas, crucigramas, o similares.

3) Autoayuda Negativa (Inadecuada)



Reaccionas al evento estresante de una manera que es dañina para tu salud o para la salud de otros. Este mecanismo de autoayuda no es recomendable y puede ser contraproducente.

Ejemplos:

- Comportamiento de autolesión (por ejemplo, cortarse a si mismo)
- Consumo de sustancias
- Alimentación poco saludable
- Aislamiento social
- Comportamiento agresivo

Esta información está basada en los siguientes recursos. [Children's Hospital Colorado](#), [UCLA](#), & [GoodTherapy](#).

Si está interesado en obtener más información sobre diferentes estrategias de autoayuda, visite nuestra página de recursos para niños inmigrantes: ucresourcecenter.org.

SALUD MENTAL

PRUEBA LAS SIGUIENTES HABILIDADES DE AUTOAYUDA

Todos somos diferentes y algunas técnicas pueden funcionar para ti y otras no. Te recomendamos probar varias y elegir las que mejor te funcionen.



1. Hacer ejercicios de respiración
2. Usar autoafirmaciones positivas
3. Hacer ejercicios de puesta a tierra (Grounding)
4. Comer algo que te guste, como un dulce o algo con mucho sabor
5. Hablar con alguien de confianza
6. Salir a caminar
7. Pintar o dibujar algo que te guste o cualquier cosa



8. Comenzar a aprender algo nuevo
9. Comenzar a escribir algo, por ejemplo, describe como te sientes
10. Comenzar a leer algo que te guste
11. Usar la técnica de relajación muscular progresiva
12. Usar la técnica de escáner corporal
13. Hacer ejercicios de meditación
14. Comenzar a jugar algo que te guste
15. Comenzar a hacer ejercicio o probar algún deporte nuevo



Si está interesado en obtener más información sobre diferentes estrategias de autoayuda, visite nuestra página de recursos para niños inmigrantes: ucresourcecenter.org.