

GUÍA DE AUTOCUIDADO Y GESTIÓN DE EMOCIONES PARA ADOLESCENTES



GUÍA DE AUTOCUIDADO Y GESTIÓN DE EMOCIONES PARA ADOLESCENTES



Terre des Hommes Suisse / Quinta Ola
GUÍA DE AUTOCUIDADO Y GESTIÓN DE EMOCIONES PARA ADOLESCENTES.
Proyecto “Nuestros espacios seguros: Familias, escuelas y comunidades libres de
violencia, xenofobia y discriminación”

Desarrollo de contenido: Diana Sofía Rodríguez Záciga

Equipo revisor: Quinta Ola: Gianina Marquez; Terre des Hommes Suisse: Carmen
Barrantes, Gina De la Torre, Carmen Montes, Lizeth Vergaray

Editado por Terre des Hommes Suisse/ Carmen Barrantes
Corrección de estilo: Verónica Ferrari
Diseño y diagramación: Nicole Lozano Atoche

© 2023, TdH Suisse
Distribución mundial Primera edición digital, noviembre 2023
ISBN N° 978 - 612 -8448 -4 -3

Esta publicación ha sido elaborada con el apoyo técnico de la cooperación alemana para el desarrollo, implementada por la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH a través del Programa de Apoyo a las comunidades de acogida de población migrante y refugiada en las zonas fronterizas de Colombia, del Ecuador y del Perú – SI Frontera, con el cofinanciamiento de la Unión Europea.

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de los autores y no refleja necesariamente los puntos de vista de la Unión Europea.

Se autoriza el uso de la publicación, reconociendo los créditos de Autoría:
Terre des Hommes Suisse/ Quinta Ola / Diana Sofía Rodríguez Záciga
Libro electrónico disponible en
www.terredeshommessuisse.org / www.quintaola.org

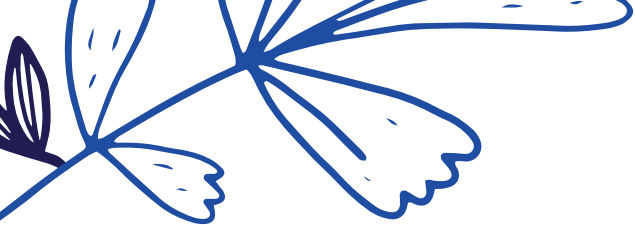


TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	04
EL AUTOCUIDADO	05
-¿Qué es?.....	05
-¿Cuántos tipos de autocuidado hay?.....	05
-¿Sabes por qué es importante que practiquemos el autocuidado desde la adolescencia?.....	06
-¿Cómo puedes promover la práctica del autocuidado en los y las adolescentes?.....	06
PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO	07
-Psicológico.....	07
-Social.....	08
-Físico.....	08
LA GESTIÓN DE EMOCIONES	10
-¿Qué son las emociones?.....	10
-¿Qué es la gestión de emociones y para qué sirve?.....	10
-Pero... ¿Cómo puedes tú gestionar tus emociones?.....	11
PRÁCTICAS PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES	12
-La respiración.....	12
-La relajación / meditación	12
-Diario / bitácora emocional.....	12
-La música.....	13
REFERENCIAS	14



INTRODUCCIÓN

Este manual tiene como objetivo brindar herramientas a promotores(as), educadores(as), adolescentes líderes, etc., para promover el autocuidado con los y las adolescentes migrantes y refugiadas. Este documento se ha elaborado en el marco del proyecto “Nuestros Espacios Seguros: Familias, Escuelas y Comunidades Libres de Violencia, Xenofobia y Discriminación”, implementado por Terre des Hommes Suisse en asociación con Quinta Ola, con la asesoría técnica de la cooperación alemana para el desarrollo, implementada por la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH a través del Programa de Apoyo a las comunidades de acogida de población migrante y refugiada en las zonas fronterizas de Colombia, del Ecuador y del Perú – SI Frontera, con el cofinanciamiento de la Unión Europea.



El Perú ha sido receptor de población migrante y refugiada durante varios años, apoyando a niños, niñas, adolescentes y adultos de diferentes países¹. Según la ONU, 75% de la población migrante y refugiada de Venezuela vive en 17 de las 24 regiones del país y se espera que alrededor de 1,6 millones de personas refugiadas y migrantes vivan en el Perú para 2023². ACNUR³ mencionó que niños, niñas y adolescentes migrantes venezolanos en Perú se encuentran en situación de vulnerabilidad y necesitan protección⁴. Los adolescentes migrantes están expuestos a la conflictividad intelectual y fragmentación social⁵ es por eso que es importante contribuir con el desarrollo de sus capacidades emocionales.



Elaborado por Diana Sofía Rodríguez Záciga

¹ Martínez Pizarro, J., & Orrego Rivera, C. (2016). Nuevas tendencias y dinámicas migratorias en América Latina y el Caribe.
² ONU (2022). La migración venezolana y su impacto. Perú. <https://peru.un.org/es/212763-la-migracion-venezolana-y-su-impacto>.
³ ACNUR (2021). Regional refugee and migrant response plan January - December 2021.
⁴ Yriarte, D. (2021). Niños, niñas y adolescentes migrantes venezolanos en Perú: atrapados entre dos marcos jurídicos de protección y de exclusión. Deusto Journal of Human Rights, (7), 65-94.
⁵ Sobral et al. (2012).

EL AUTOCUIDADO



El autocuidado es un conjunto de prácticas fundamentales en la vida de las personas, Estas prácticas sirven para proteger y mantener la salud y el bienestar⁶. Existen diferentes tipos de autocuidado:

- ♥ Psicológico
- ♥ Social
- ♥ Físico

¿Cuántos tipos de autocuidado hay?

1. El autocuidado **PSICOLÓGICO**, tiene que ver con las capacidades personales de los y las adolescentes; por ejemplo, saber cómo enfrentar las crisis, tomar sus propias decisiones y saber manejar sus emociones en diferentes situaciones.

2. El autocuidado **SOCIAL**, se refiere a las relaciones interpersonales que los y las adolescentes mantienen consigo mismos, los amigos y la familia. Por ejemplo, establecer nuestros límites; es decir, definir a las otras personas qué les permites y qué no, y rodearte de personas que te hagan sentir bien y te ayuden a crecer; son medidas de autocuidado personal.

3. El autocuidado **FÍSICO**, se refiere a las necesidades básicas para mantener sano el cuerpo; por ejemplo, alimentarse tres veces al día, realizar ejercicio diario y tomar descansos⁷.

⁶ Oltra, S. (2013). El autocuidado, una responsabilidad ética. Rev GPU, 9(1), 85-90.

⁷ Flores, G.; Barrenechea, D.; Sulca, E. (2018). Prácticas de autocuidado en las dimensiones físico, social y psicológico en adolescentes de una institución educativa, marzo 2018.

¿Sabes por qué es importante que practiquemos el autocuidado desde la adolescencia?



La adolescencia es una etapa de cambios biológicos, psicológicos y sociales⁸. Entre los cambios que los y las adolescentes experimentan, están los cambios psicológicos, como la crisis de personalidad y la toma de consciencia y aceptación de nuestra imagen corporal; cambios sociales, como buscar relaciones afectivas; y cambios corporales, como el crecimiento de vello púbico y en las axilas. La práctica del autocuidado permite a los y las adolescentes cuidarse en las tres diferentes dimensiones señaladas, promoviendo su vida y bienestar⁹.

¿Cómo puedes promover la práctica del autocuidado en los y las adolescentes?

En la siguiente página encontrarás prácticas de autocuidado psicológico, social y físico que te ayudarán a mantener tu salud y bienestar. Además, recuerda que puedes compartir estas recomendaciones con tus seres queridos.

⁸ Lingán, D. (2019). Conocemos la importancia del autocuidado y la salud para una vida de calidad.

⁹ Jaramillo, T. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. Investigación y educación en enfermería, 17(2), 109-118.



PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

I. Psicológico



- **Expresar nuestras emociones:** No quedarnos con la ira o la tristeza dentro, comunicar cuando no nos sentimos cómodas o cómodos con algún comentario o en alguna situación. Detallar el comentario que no nos hizo sentir a gusto y la razón. Si no nos sentimos listas o listos para directamente confrontar a la persona, compartirlo con un ser querido. Junto con esa persona, verbalizar y/o escribir lo que nos fastidió, cómo nos hizo sentir y cómo comunicarlo a la persona que hizo el comentario. Es importante, también, manifestar nuestras emociones positivas, como cuando nos sentimos alegres y entusiasmados.

- **Apreciar el presente:** No centrarnos en el pasado o preocuparnos por el futuro para disfrutar de cada momento. Apreciar lo que tenemos ahora, nuestra familia, amigos, hogar, comida, etc. Por ejemplo, si estamos pasando tiempo con nuestra familia, dejar a un lado las distracciones como nuestro celular o la televisión y concentrarnos en la compañía de nuestra familia.



- **Aceptar que cometemos errores:** Si bien a nadie le gusta cometer errores, ellos ocurren y son importantes ya que nos ayudan a aprender. Cometer errores no siempre implica algo negativo, ellos nos ayudan a mejorar en diferentes áreas de nuestra vida. Para aceptar nuestros errores podemos empezar a verlos como lecciones, responsabilizarnos de nuestros actos y entender que equivocarnos no es el fin del mundo y es necesario para crecer como persona.



2. Social



- **Relaciones con uno mismo:** Ser amables con nosotros y nosotras, debemos tratarnos como queremos que otras personas nos traten. Perdonarnos, entender que cometemos errores en algún momento de nuestra vida y que eso no significa tener que reprocharnos ese error o situación el resto de nuestra existencia.

- **Relaciones con los padres:** Comunicarse abiertamente con ellos para cultivar un ambiente de mutua confianza. Entender que hay ciertas decisiones que ellos toman para nuestro bien, aunque no nos agraden en un principio.



- **Relaciones con los amigos:** Establecer límites con nuestras amistades. Estos límites pueden consistir en cómo uno o una quiere ser tratado o tratada y cómo no. También poner límites al tiempo que decidamos dedicar a los amigos. Establecer límites significa comunicar lo que es importante para nosotros y nosotras, lo que toleramos y lo que no toleramos para cuidarnos a nosotros mismos.

3. Físico

- **Consumir tres comidas diarias y balanceadas:** Es importante ser constantes y conscientes de lo que consumimos. La comida es combustible para nuestro cuerpo. Nos da energías para poder levantarnos en las mañanas y realizar nuestras actividades diarias. Recuerda tomar agua, se sugiere que tomemos entre 9 a 13 tazas de agua al día.





- **Realizar actividad física:** Mover nuestro cuerpo es importante para mantenerlo sano. Se sugiere que hagamos 30 minutos de ejercicio 5 veces a la semana. Hay diferentes actividades físicas que podemos realizar, como jugar fútbol o vóley, salir a caminar o correr, ir al gimnasio, nadar y bailar, etc.

- **Tener adecuadas horas de descanso:** Es importante respetar nuestras horas de descanso. Descansar nos permite recargar energías, pensar con claridad y mejora nuestro ánimo. Se sugiere que las personas entre 14 a 17 años duerman de 8 a 10 horas diarias.



- **Realizar chequeos médicos:** Es importante acudir a un profesional de la salud para recibir información sobre cómo está nuestra salud física en general, así podemos prevenir y tratar enfermedades. Puedes acudir al centro de salud más cercano.





LA GESTIÓN DE EMOCIONES



¿Qué son las emociones?

Las emociones son respuestas a estímulos de nuestro entorno. Son respuestas a situaciones por las que pasamos, que pueden ser positivas o negativas¹⁰.

Las emociones básicas son: alegría, tristeza, sorpresa, ira y miedo¹¹.

¿Qué es la gestión de emociones y para qué sirve?

Es el poder controlar y manejar nuestras emociones. Poder gestionar nuestras emociones contribuye positivamente a nuestra vida. Nos ayuda a comunicarnos efectivamente, resolver conflictos, tomar decisiones y mantener sensaciones de bienestar¹².



Sabías que ...

Según estudios, los y las adolescentes que gestionan sus emociones tienen menor riesgo de consumir sustancias como drogas, alcohol y tabaco¹³.

La adolescencia está marcada por cambios biológicos, psicológicos y sociales¹⁴. Estos cambios son buenos para los y las adolescentes, pero pueden causar conflictos. Es por eso que, es importante abordar este tema con ellos y ellas ya que les ayuda a tomar decisiones responsables, lidiar con situaciones difíciles y resolver problemas¹⁵. Esta fase trascendental incluye un compromiso a lograr una independencia psicológica y social.

¹⁰ Mora, F. (2012). ¿Qué son las emociones?. El Observatorio FAROS Sant Joan de Déu (www.faroshjd.net) es la plataforma de promoción de la salud y el bienestar infantil del Hospital San Joan de Déu (HSJD) de Barcelona, 14.

¹¹ Montañés, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Universidad de Valencia, 3.

¹² Bisquerra, R. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.

¹³ Alagarda, A. (2015). La importancia de gestionar las emociones en la escuela: implicaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje. Revista supervisión, 21(36), 1-20.

¹⁴ Pérez, S.; Santiago, M. (2002). El concepto de adolescencia.

¹⁵ Cervantes, M.; González, M. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado, 20(2), 221-235.



Pero... ¿Cómo puedes tú gestionar tus emociones?

Existen herramientas que nos ayudan a comunicarnos efectivamente, resolver conflictos y mantener sensaciones de bienestar en nuestra mente y cuerpo¹⁶. Veamos, a continuación, algunas de ellas.



¹⁶ Calderón, J.; Zurita, J.; Roha, L. (2020). La enseñanza y la gestión de emociones. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional, 5(10), 489-514.

PRÁCTICAS PARA LA GESTIÓN DE EMOCIONES

La respiración

Esta técnica consiste en manejar voluntaria y conscientemente la manera en que respiramos: inspiración nasal – pausa – expiración bucal, para lograr conseguir un estado mental plácido. Ayuda a reducir la ansiedad y la tensión muscular. Una técnica sugerida es la del 4 – 4 – 4: Inhalas por 4 segundos, sostienes la respiración por 4 segundos y luego exhalas por 4 segundos.

Visita el siguiente link para ver cómo hacerlo:
<https://www.youtube.com/watch?v=Nvtr6Ms4bmo>



La relajación / meditación



Esta técnica consiste en la contracción y distensión de un músculo, y el estiramiento y relajación de ellos. Ayuda a centrar la atención, reducir la ansiedad y el estrés. Haz este ejercicio por 5 minutos: identifica un espacio cómodo en tu casa, siéntate y si deseas puedes poner una música relajante. Cierra los ojos y concéntrate en sentir los dedos de tus pies, tus extremidades, los dedos de tus manos, todo tu cuerpo; puedes escuchar los sonidos de la calle, si hay un pensamiento que viene, lo dejas pasar. Practica la técnica del 4 – 4 – 4, frota tus manos, piensa cómo te gustaría que fuera tu día y luego abre los ojos.

Visita el siguiente link para una meditación guiada:
<https://www.youtube.com/watch?v=IShkpOm63gg>

Diario / bitácora emocional

Esta técnica consiste en registrar diariamente nuestros sentimientos y pensamientos en un cuaderno. Esto ayuda a disminuir la ocurrencia de pensamientos negativos.

Visita el siguiente link para ver cómo crear un diario emocional:
https://www.youtube.com/watch?v=ZxaoEm9IOKs&ab_channel=HelenaEcheverr%C3%ADa



La música



Esta técnica consiste en escuchar música instrumental o clásica, promueve la concentración, estimula la atención y ayuda a relajarnos.

Visita el siguiente link para escuchar un ejemplo de música que te puede ayudar a relajar:
<https://www.youtube.com/watch?v=soRmpPJOlwo>





REFERENCIAS



ACNUR (2021). Regional refugee and migrant response plan January - December 2021.

Alagarda, A. (2015). La importancia de gestionar las emociones en la escuela: implicaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Revista supervisión*, 21(36), 1-20.

Bisquerra, R. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.

Calderón, J.; Zurita, J.; Roha, L. (2020). La enseñanza y la gestión de emociones. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(10), 489-514.

Cervantes, M.; González, M. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 20(2), 221-235.

Flores, G.; Barrenechea, D.; Sulca, E. (2018). Prácticas de autocuidado en las dimensiones físico, social y psicológico en adolescentes de una institución educativa, marzo 2018.

Hernando, M. (2020). La importancia de las emociones y técnicas para gestionarlas.

Jaramillo, T. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Investigación y educación en enfermería*, 17(2), 109-118.

Lingán, D. (2019). Conocemos la importancia del autocuidado y la salud para una vida de calidad.

Ludueña, N.; Zerpa, M.; Cerino, S. (2022). Prácticas de autocuidado en los adolescentes en el marco de la pandemia Covid-19. *Crear En Salud*, (17).

Montañés, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia, 3.

Mora, F. (2012). ¿Qué son las emociones?. El Observatorio FAROS Sant Joan de Déu (www.faroshsjd.net) es la plataforma de promoción de la salud y el bienestar infantil del Hospital Sant Joan de Déu (HSJD) de Barcelona., 14.

Navarro, P. (2015). Cómo controlar las emociones: 10 técnicas que funcionan. Recuperado de <http://habilidadesocial.com/como-controlar-las-emociones>.

Oltra, S. (2013). El autocuidado, una responsabilidad ética. *Rev GPU*, 9(1), 85-90.

ONU (2022). La migración venezolana y su impacto. Perú. <https://peru.un.org/es/212763-la-migracion-venezolana-y-su-im-pacto>.

Pérez, S.; Santiago, M. (2002). El concepto de adolescencia.

Romero, E.; Luengo, A.; Villar, P. (2012). Riesgo y protección de desviación social en adolescentes inmigrantes: Personalidad, familia y aculturación. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(3), 665-674.

Sobral, J.; Gómez-Fraguela, J. (1999). Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia, 2(3), 15-23.

Yriarte, D. (2021). Niños, niñas y adolescentes migrantes venezolanos en Perú: atrapados entre dos marcos jurídicos de protección y de exclusión. *Deusto Journal of Human Rights*, (7), 65-94.



