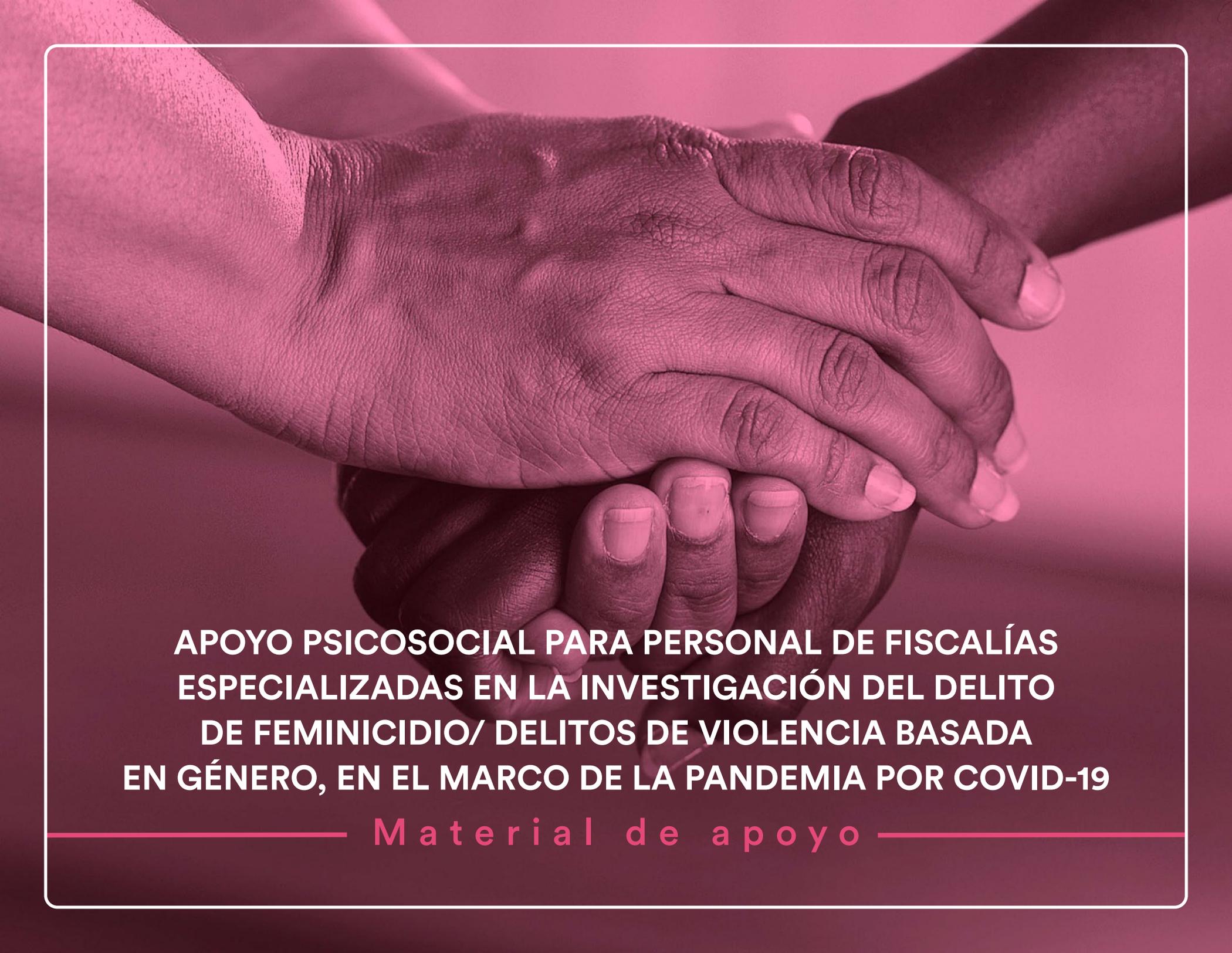




**Iniciativa  
Spotlight**



**APOYO PSICOSOCIAL PARA PERSONAL DE FISCALÍAS  
ESPECIALIZADAS EN LA INVESTIGACIÓN DEL DELITO  
DE FEMINICIDIO/ DELITOS DE VIOLENCIA BASADA  
EN GÉNERO, EN EL MARCO DE LA PANDEMIA POR COVID-19**

**Material de apoyo**



Iniciativa  
Spotlight



Más allá de la ausencia de enfermedades<sup>1</sup> la OMS define la salud como el estado de bienestar físico, mental y social; sabemos que, en ocasiones es complicado atender las diferentes áreas de nuestra salud, por lo que el presente material ha sido diseñado especialmente para ti.

Desde la Iniciativa Spotlight México, impulsada por la Unión Europea, el Gobierno de México y la Organización de las Naciones Unidas (ONU), reconocemos el importante trabajo que tú realizas día con día en defensa y protección de los derechos de las mujeres y las niñas; y sabemos también que por su naturaleza y por todo tu compromiso, éste puede tener efectos o impacto en tu bienestar. Con el fin de promover acciones de autocuidado, creamos unas breves infografías que esperamos te sean de utilidad para realizar tu trabajo con toda la entrega y la responsabilidad que te caracterizan, cuidando de ti misma y de ti mismo.

En este documento encontrarás descritas algunas técnicas que te ayudarán en el proceso de cuidado de tu salud y encontrarás ligas a manuales de autocuidado, manejo de estrés y audios que te guiarán a través de diversas actividades de relajación.

Gracias por tu confianza.

<sup>1</sup>OMS. ¿Cómo define la OMS la salud? Disponible en <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>



# CONTENIDO

## CONTENIDO

■ ¿POR QUÉ HABLAR DE AUTOCUIDADO?	03
■ AUTO-RECONOCIMIENTO	08
■ RESILIENCIA	13
■ HÁBITOS SALUDABLES A LA HORA DE DORMIR	15
■ ¿QUÉ PUEDO HACER PARA ORGANIZAR MI TIEMPO?	26
■ TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN	29
» Respiración profunda	30
» Respiración diafragmática	30
» Respiración en caracol	31
» Respiración contando	32
» Inhalación por mitades	33
» Bostezo energético	34
» Respiración con el puño de las manos (tensión-descarga-relajación)	35
» Respiración y meditación	36
» Relajación “pies a cabeza” mediante guion de instrucciones	37
■ TÉCNICAS PARA CONTROLAR ANSIEDAD Y ESTRÉS	39
» P.A.R.A.	40
» Tres cosas que puedo	41
» 10 cosas que puedo ver	42
» Diario	43
» D.R.O.P. (detente, respira, observa, procede)	44
» El abrazo de la mariposa	45
■ INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA	46

A person's hands are shown holding a heart-shaped object, possibly a piece of wood or stone, against a blue-tinted background. The person is wearing a light-colored shirt. The overall image has a strong blue color cast.

**¿POR QUÉ HABLAR DE AUTOCUIDADO?**

— Material de apoyo —

El autocuidado, como su nombre lo indica, implica “cuidar de nosotras mismas y nosotros mismos”, promover nuestra salud y bienestar a partir de actitudes y aptitudes positivas. Podemos realizar algunas actividades y mejorar nuestros hábitos diarios para promover nuestro estado de salud óptimo y prevenir la enfermedad, o bien si ya tenemos una, evitar que ésta avance de manera acelerada.

## ¿Qué puedo hacer para mejorar mi autocuidado?

Acciones sobre nuestros hábitos de alimentación, higiene, sueño, descanso, emociones y gestión de tiempo pueden ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida y nuestra salud. Aquí encontrarás algunas sugerencias para fortalecer tu autocuidado.

Un hábito es un comportamiento aprendido que, a partir de la repetición constante se realiza de manera automática, podemos decir que cuando tenemos un hábito, hacemos las cosas sin darnos cuenta de que las estamos haciendo.

### CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Come balanceado y a tus horas, las largas horas de ayuno afectan nuestra salud, pueden promover enfermedades como gastritis, colitis, diabetes y falta de vitaminas que nos hacen sentir débiles.

Hay algunos hábitos que pueden afectar nuestra salud, pero CALMA, si los hemos aprendido, también podemos CAMBIARLOS, para ello, primero podemos identificar qué hábitos tengo y si éstos no son los más adecuados, poner manos a la obra para modificarlos.

### DESCANSA

Descansar es una necesidad de nuestro cuerpo y nuestra mente, cuando sientas cansancio, toma un tiempo, camina un poco, ve algo que te haga reír, platica con alguien, considera que cuando regreses a tus actividades te podrás concentrar mejor.

## HÁBITOS DIARIOS

### VE AL BAÑO

Cuando tengas necesidad de ir al baño, HAZLO, no esperes a “terminar lo que estas haciendo”, aguantar las ganas de orinar o defecar puede generar infecciones y otras alteraciones como estreñimiento y hemorroides.

### PIDE AYUDA

Cuando sientas que necesites apoyo, que hay cosas que no puedes controlar, necesitas que alguien te escuche, acércate a quien pueda ayudarte.



Para obtener más información y actividades sobre autocuidado, puedes consultar la Guía para autocuidado y cuidado colectivo para personas defensoras de derechos humanos, periodistas, madres y familiares de personas desaparecidas y/o víctimas de feminicidio en la siguiente liga:

<https://hchr.org.mx/wp/wp-content/uploads/2021/08/Guia-Spotlight-Autocuidado-FINAL.pdf>

<https://drive.google.com/file/d/1vyD-UlrmPWjw5e7H7E9PA7Nd2u0XuaOf/view?usp=sharing>

## EL AUTOCUIDADO

*no sólo es comer saludable, hacer ejercicio y dormir bien, sino también tomar descansos, decir no a lo que no quieres, leer, hacer cosas que te hacen feliz, perdonarte, permitirte llorar y sentir, pedir ayuda, sentir armonía contigo misma y contigo mismo, poner límites y cubrir tus necesidades básicas.*





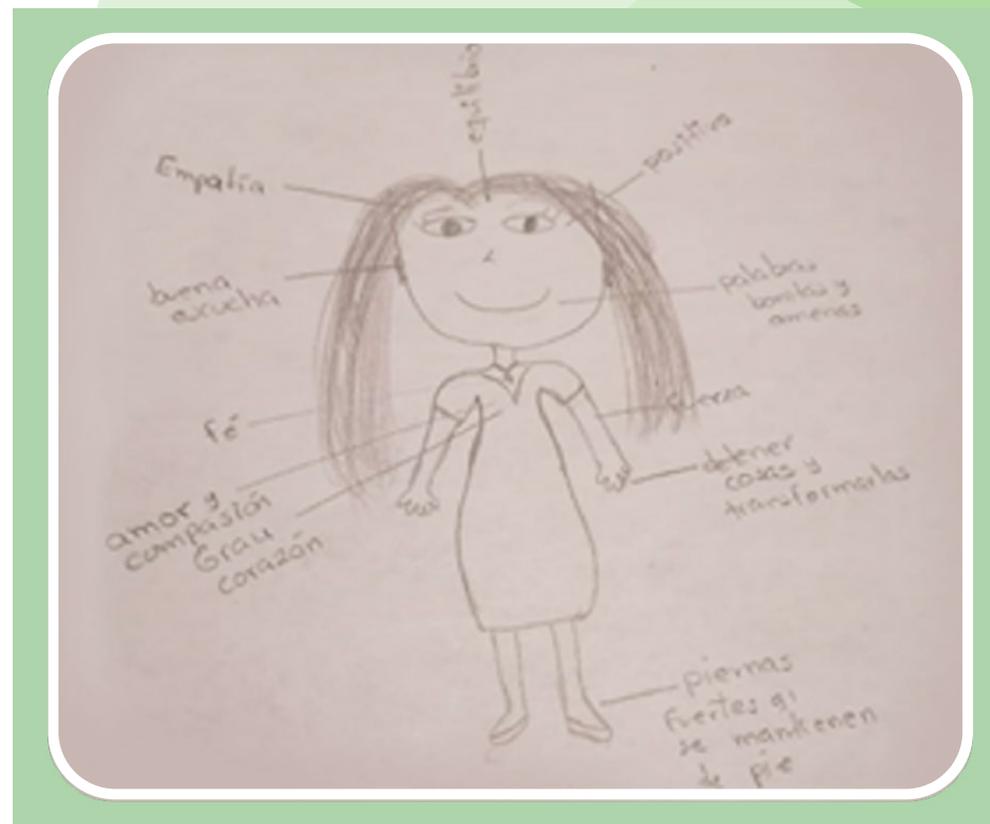
**AUTO - RECONOCIMIENTO**

Material de apoyo

El auto-reconocimiento, hace referencia a la posibilidad de reconocer nuestras características principales, aquellas que nos hacen ser nosotras y nosotros; nuestras fortalezas, nuestros objetivos y metas, así como identificar nuestras áreas de oportunidad.

Como podrás recordar, en el taller dedicado al auto-reconocimiento durante la implementación de este proyecto<sup>2</sup>, identificamos nuestras características a partir de la elaboración de nuestro autorretrato: nos dibujamos a nosotras/os mismas; después, señalamos el lugar de nosotras en el que se alojaban esas características (por ejemplo, si nuestra característica es ser una persona buena en la escucha, la señalamos en nuestro autorretrato en el oído, si somos amorosas/os en nuestro corazón o si somos analíticas/os, en nuestra cabeza –mente-).

Después, analizamos si nos gustaría cambiar alguna de esas características, dando pie a la identificación de nuestras áreas de oportunidad.



3

<sup>2</sup>marzo a septiembre 2021 <sup>3</sup>Imagen ilustrativa de la actividad, se reserva información por cuestiones de confidencialidad.



Si en algún momento tienes dificultades para reconocer cosas de ti misma/o, puedes realizar tu autorretrato o bien observar una fotografía tuya; en ellos, podrás identificar características que te gustan de ti, recuerda por favor no solo centrarte en las características físicas, considera en todo momento tus características emocionales y psicológicas. Si alguna(s) de tus características no te gusta(n) del todo y ésta(s) es(son) modificable(s), podrás notar tus áreas de oportunidad, es decir, aquella(s) característica(s) que podrías transformar de ti misma/o.

Tener en cuenta tus áreas de oportunidad, te permitirá considerar las acciones que podrías realizar para mejorarlas.

## RECONÓCETE Y RECUERDA

- *Reconocernos, nos ayuda a seguir adelante.*
- *A lo largo de tu vida has hecho las cosas bien, aquellas que consideres no han sido las mejores, las puedes cambiar; por ello las llamamos áreas de oportunidad.*
- *En la medida en que nosotras y nosotros reconozcamos nuestras características positivas, permitiremos que las demás personas lo hagan también.*
- *La autocrítica es positiva, siempre y cuando no sea un factor limitante en nuestro camino.*



# Emociones

Cuando hablamos de emociones, debemos considerar que éstas son reacciones *psicofisiológicas*<sup>4</sup>, es decir que algún evento que nos impacta psicológicamente (como recordar algo o a alguien, escuchar una canción o la voz de alguien especial o sentir el contacto de nuestras manos con algún objeto) nos genera una reacción en alguna o varias partes del cuerpo (fisiológica).

Por ejemplo, cuando nos enojamos podemos sentir un “nudo” en el estómago, cuando estamos tristes comenzamos a llorar (nuestros ojos producen lágrimas) y cuando reímos tenemos una sensación de relajación.

Las emociones son procesos innatos, esto significa que nacemos con ellas, todas las personas las experimentamos, las emociones básicas son ira o enojo, tristeza, miedo, alegría, sorpresa y disgusto. Cuando se mezclan estas emociones, dan resultado a los sentimientos; éstos suelen ser aprendidos y regulados por nuestros contextos e historias de vida, por lo que tenemos la oportunidad de modificarlos o bien, darles un nuevo significado.

Una manera sencilla de conocer nuestras emociones puede ser respondiendo las preguntas:

- ¿QUÉ siento?
- ¿En DÓNDE lo siento?
- ¿CÓMO lo siento?
- ¿QUÉ lo generó?

Lo primero, nos ayudará a nombrar y reconocer aquello que sentimos; *darle un nombre a algo nos permite conocerlo*; después de nombrar, podemos darnos la oportunidad de identificar de qué manera esa emoción que estoy sintiendo y acabo de nombrar, hace reaccionar a mi cuerpo.

Debemos considerar las sensaciones o reacciones que desatan las emociones en nosotras y nosotros; quizá cuando me enojo comienzo a apretar mis puños, o cuando me siento triste y lloro, me tiembla la mandíbula, por ejemplo. Si logramos poco a poco identificar cómo y en qué parte de mí se reflejan mis emociones, tendremos la oportunidad de controlarlas.

Partiendo de esta idea, sería más sencillo en lo individual identificar, por ejemplo, si cuando me enfrento a alguna situación que me genera enojo comienzo a apretar mis puños, y así, resulte más sencillo controlar “mis puños apretados” que el enojo en sí mismo; de hecho, si logro controlar mi reacción física podré controlar mi emoción.

<sup>4</sup>Carlson, N. (2005). Fisiología de la conducta 8ª edición. Madrid: Pearson.



Del mismo modo, identificar aquellas situaciones que provocan en mí algunas emociones o sentimientos, me ayudaría a conocer bajo qué circunstancias las experimento y probablemente, esto me permita regular de manera consciente las situaciones desencadenantes. De esta forma, podría prepararme cuando me vaya a enfrentar a la situación.

Para contactar y controlar nuestras emociones, podríamos escribir en un cuaderno las emociones que conocemos, las siguientes preguntas pueden guiarnos: ¿qué?, ¿cómo las sentimos?, ¿en qué parte del cuerpo las sentimos? y bajo qué circunstancias las experimentamos, ¿qué las genera? Esta acción nos permitirá conocer más nuestras emociones y dará la oportunidad de controlarlas un poco más.

## CONTACTA CON TUS EMOCIONES Y RECUERDA:

- *Identificar nuestras reacciones ante las emociones, nos da la oportunidad de controlarlas.*
- *Algunas emociones como el enojo, el miedo y la tristeza suelen ser reconocidas como negativas, lo que hace que no las expresemos; esto nos puede traer consecuencias en nuestro estado de salud.*
- *La emoción del miedo nos pone a salvo de los peligros.*
- *El enojo nos ayuda a establecer límites y a identificar aquellas situaciones que no nos hacen sentir en comodidad.*
- *La tristeza nos ayuda a identificar las cosas que nos lastiman y a partir de esa identificación, podemos expresarlas y modificarlas.*





**RESILIENCIA**

Material de apoyo

La resiliencia<sup>5</sup> hace referencia a la capacidad de asumir con flexibilidad situaciones adversas, sobreponiéndose a ellas, fortaleciendo nuestros recursos cognitivos y emocionales.

Nuestra capacidad resiliente nos permite aprender a partir de las experiencias vividas y contar con nuevas habilidades, pensamientos y maneras de resolver problemas.

Algunos aspectos importantes sobre la resiliencia son:

- » Se desarrolla a partir de las experiencias.
- » Promueve aprendizajes, nuevas habilidades y formas diferentes de significar las situaciones por la que estamos pasando.
- » Refuerza nuestros recursos y fortalezas con las que contamos.
- » Ofrece nuevas oportunidades de afrontamiento ante situaciones que debamos resolver.

### **PARA CONTACTAR E IDENTIFICAR TU CAPACIDAD RESILIENTE PUEDES REALIZAR LO SIGUIENTE:**

- *Recuerda alguna situación complicada que hayas vivido.*
- *Identifica aquellas situaciones que, en un inicio creíste que era muy difícil superar y recuerda ¿por qué lo creías así?*
- *Evoca aquellas acciones que tomaste cuando superaste la situación por la que pasaste.*
- *Identifica los aprendizajes adquiridos en aquellos momentos y de qué manera los has implementado en tu vida actual.*
- *A partir de esta identificación, podrás reconocer tus características personales, la capacidad con la que cuentas para resolver las situaciones que se presenten en tu vida, así como las fortalezas y la fuerza con la que cuentas; todas ellas son parte de tu capacidad resiliente.*

<sup>5</sup>González, N. (2016). Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes, como desarrollarse en tiempos de crisis. México: Universidad Autónoma del estado de México.





**HÁBITOS SALUDABLES A LA HORA DE DORMIR**  
«Higiene del sueño»

Material de apoyo

# 1

## RESPIRACIÓN CONSCIENTE

La respiración nos ayuda a relajar, controlar nuestro cúmulo de estrés y promueve la conciliación de sueño y con ello el descanso.

Recuerda: Inhala profundamente (por la nariz), sostén el aire unos segundos y exhala (por la boca); si realizas tres respiraciones profundas antes de dormir, podrás descansar mejor.



# 2

## ESTIRAMIENTOS DE CUELLO

A lo largo del día acumulamos tensión en el cuello y espalda alta; por lo que, realizar estiramientos nos ayudará a liberar la tensión, nos va a relajar y ayudará a descansar mejor.



# 3

## MOVIMIENTOS LATERALES

Los puedes realizar sentada/o, también de pie: colócate con la espalda derecha, dirige tu cabeza con un movimiento lateral hacia tu hombro, con la mano toma tu cabeza y jala un poco, cuenta a cinco, suelta tu cabeza y regrésala a línea media; realiza los mismos movimientos hacia el lado contrario. Repite los movimientos al menos tres veces.

# 4

## MOVIMIENTOS ATRÁS - ADELANTE

Con tu espalda derecha y tu cabeza en línea media, baja tu cabeza hasta tocar tu pecho con la barbilla, cuenta a cinco y regresa tu cabeza a la línea media. Después mueve tu cabeza hacia atrás y cuenta hasta cinco. Regresa a línea media. Repite los movimientos al menos tres veces.



# 5

## ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

Así como acumulamos tensión en el cuello, también la acumulamos en la espalda; realizar estiramientos con los brazos, liberará la tensión en la espalda y nos ayudará a descansar mejor.



# 6

## ESTIRAMIENTOS AL FRENTE

Coloca tus brazos hacia el frente en posición de “momia”, estira lo más que puedas, cuenta cinco y baja tus brazos; repite el movimiento al menos tres veces.



## ESTIRAMIENTOS HACIA ARRIBA

# 7

Sube tus brazos lo más que puedas por arriba de tu cabeza, estira y cuenta 5, baja tus brazos rápidamente. Repite el movimiento al menos tres veces.

## ESTIRAMIENTOS LATERALES

# 8

Estira uno de tus brazos sobre tu pecho de manera lateral y con tu mano contraria toma tu codo, cuenta 5 y regresa tu brazo a posición lateral; realiza los movimientos con tu brazo contrario. Repite al menos tres veces.



# 9

## EVITA EL USO DE PANTALLAS

Al menos una hora antes de la hora de dormir: El uso de pantallas (computadora, celular, tabletas o televisor) suele ser excitatorio para el sistema nervioso y si éste se encuentra excitado antes de la hora de dormir, evita la conciliación del sueño.



# 10

## EVITA BEBER LÍQUIDOS

Al menos una hora antes de la hora de dormir: Para evitar levantarse al baño durante la noche, lo que limita el sueño y descanso.



# 11

## LIMITAR EL CONTACTO

Con información que pueda generar ansiedad: Escuchar o leer noticias que puedan generar preocupación antes de la hora de dormir (por ejemplo, noticias sobre COVID-19, guerras, conflictos, etc.) puede resultar en procesos de ansiedad, que limitan la conciliación de sueño.

# 12

## DORMIR EN COMPLETA OSCURIDAD

El sistema nervioso cuando se expone a la luz, “interpreta” que es la hora de estar activo y no permite el descanso durante las horas de sueño.



# 13

## EVITAR TECNOLOGÍA DE ENTRETENIMIENTO

Evitar la televisión/radio durante la noche: Algunas personas tienen el hábito de dormir con la televisión o radio encendidos, a modo de “arrullo”, lo cual limita el descanso, ya que el ruido constante excita al sistema nervioso.



# 14

## DORMIR DE LADO

Con una almohada pequeña entre las piernas: Esto promueve una adecuada postura de la columna vertebral, evita la tensión muscular; por tanto, promueve también el descanso en el transcurso de la noche.





# 15

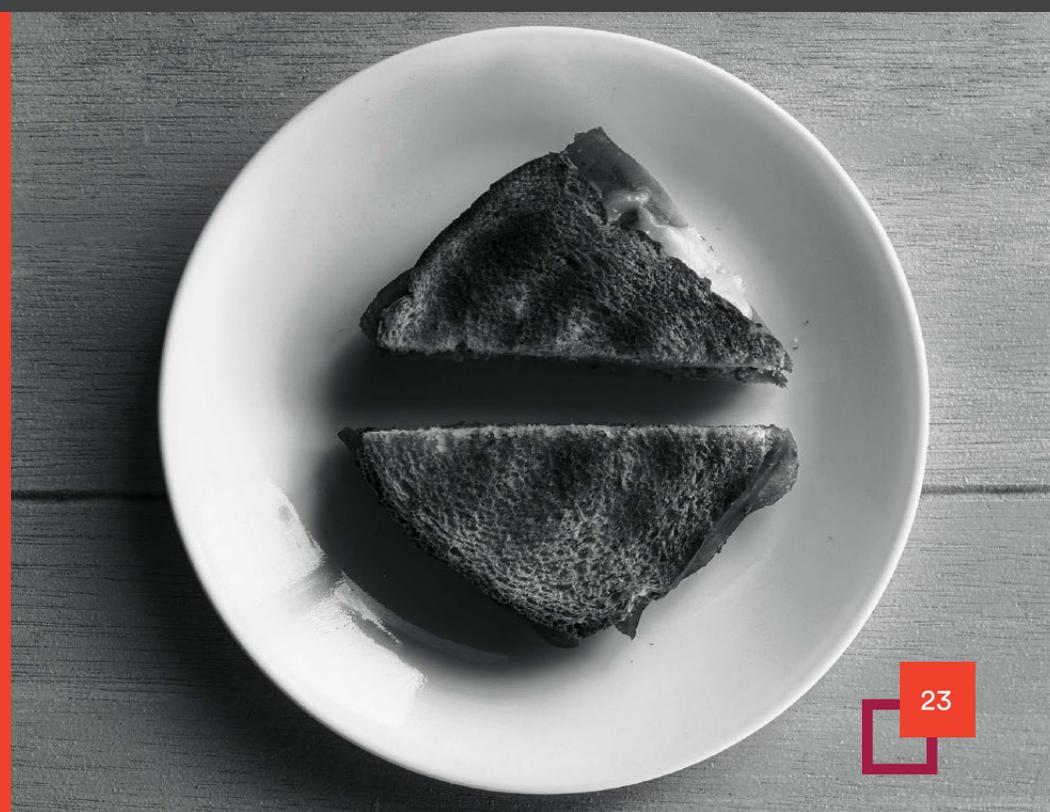
## BAÑARNOS

De ser posible antes de dormir; dando oportunidad a que se seque el cabello. El baño promueve la relajación y con ello, el descanso durante la noche.

## CENAR LIGERO

# 16

Preferentemente dos horas antes de la hora de dormir: Esto evitará malestares digestivos a lo largo de la noche y promoverá el descanso.



# 17

## ESCRIBIR UN DIARIO

En el que podamos comentar lo que sucedió en el día, se sugiere que por la tarde o por la noche escribas los sucesos importantes del día, a modo de descarga emocional; sobre todo en aquellos días en que se hayan tenido experiencias poco gratas. Esta actividad limitará pensamientos no funcionales, angustia y ansiedad, mismas que pueden promover ansiedad y dificultades para conciliar el sueño.



# 18

## PLATICAR CON ALGUIEN

Aquello que sucedió en nuestro día, al igual que la actividad anterior, ésta promueve una descarga emocional, limitando pensamientos no funcionales, angustia y ansiedad.



## EVITAR LOS “5 MINUTITOS MÁS”

Muchas personas suelen poner sus despertadores/alarmas y posponerlos por algunos minutos y en varias ocasiones; lo cual es un hábito poco saludable ya que, nuestro sistema nervioso se programa para iniciar un ciclo de sueño tras despertar, los ciclos de sueño duran aproximadamente 2:30 horas; por tanto, si despertamos y dormimos unos minutos más, nuestro sistema nervioso inicia un nuevo ciclo de sueño que, al verse interrumpido, genera una sensación de cansancio.



A close-up photograph of a person's left hand and forearm resting on a wooden desk. The person is wearing a dark-colored watch with a black strap and a dark face with white numerals. The sleeve of a light-colored shirt is visible, with the cuff slightly bunched. In the background, a laptop is open on the desk, and a plate of food is partially visible. The entire image has a strong magenta/pink color cast.

**¿QUÉ PUEDO HACER PARA ORGANIZAR MI TIEMPO?**

— Material de apoyo —

## Planifica los tiempos de actividades primordiales

Generalmente priorizamos las actividades enfocadas en nuestros objetivos inmediatos, limitando el tiempo dedicado a nuestras necesidades básicas: alimentación, sueño y descanso. Debemos recordar que la alimentación, el sueño y descanso son necesidades básicas y realizarlos de manera consciente promoverá el mantenimiento de nuestro estado de salud, por lo que, debemos tener horarios dispuestos para cada una de estas actividades.

Es importante que, en nuestras planeaciones diarias, reservemos espacios para tomar nuestros alimentos, para relajarnos y descansar y que respetemos nuestros horarios nocturnos de sueño.

## Planifica tus actividades en un cronograma (agenda/calendario)

Esto promoverá que identifiquemos nuestras actividades gráficamente, de acuerdo a fechas de entrega o prioridad; así podremos disminuir nuestros niveles de ansiedad, limitaremos la “procrastinación” (dejar todo al último) y tendremos la oportunidad de planear momentos de esparcimiento.



## Delega responsabilidades a las demás personas

No es necesario que nosotras realicemos o supervisemos todas las actividades que realizan las personas a nuestro alrededor (hijos, compañeros/as sentimentales, colaboradoras/es de trabajo), si otorgamos a las personas la autonomía para realizar sus propias actividades, promoveremos la responsabilidad en ellas y nosotras podremos disfrutar de tiempo libre.

## Guía/ enseña a las demás personas cómo realizar sus actividades específicas

La guía en la realización de actividades para las demás personas, promoverá su responsabilidad y autonomía. Para nosotras, permitirá que contemos con tiempo libre y tengamos la oportunidad de realizar actividades propias, como ejercitarnos, leer un libro y lo más importante, descansar.





# TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

— Material de apoyo —

Estas técnicas se utilizan como medio de manejo de estrés, para controlar algunos episodios de ansiedad e incluso para lograr un descanso más eficiente durante la hora de sueño.

## RESPIRACIÓN PROFUNDA

1. Para iniciar, colócate en una posición cómoda
2. Si es posible para ti, cierra tus ojos suavemente
3. Inhala (“mete aire”) por tu nariz
4. Sostén el aire durante al menos cinco segundos
5. Exhala (“saca el aire”) por tu boca
6. Repite el procedimiento las veces que sea necesario.



## RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

1. Colócate en una posición cómoda
2. Si es posible para ti, cierra tus ojos suavemente
3. Coloca tus manos sobre tu estómago (justo debajo de las costillas)
4. Inhala profundamente por tu nariz; mientras lo haces, asegúrate de que tu estómago “se infle”
5. Sostén el aire durante al menos cinco segundos (si logras sostenerlo más tiempo, hazlo)
6. Exhala lentamente por tu boca
7. Repite el procedimiento las veces que sea necesario.

## RESPIRACIÓN EN CARACOL

Esta técnica permite realizar 12 respiraciones profundas en secuencia, es decir, una seguida de la otra, utilizando como apoyo los dedos de la mano.

1. Identifica las partes en las que los dedos de tu mano se dividen, estas se denominan falange (parte alta), falangina (parte media) y falangeta (parte baja)
2. Con tu dedo pulgar señala la falangeta (división inferior) del dedo meñique y realiza una respiración profunda (inhalando por la nariz y exhalando por la boca)
3. Ahora tu dedo pulgar señalará la falangina (división media) de tu dedo meñique; realiza una respiración profunda
4. Con tu pulgar, señala la falange (división superior) de tu dedo meñique, realiza una respiración profunda
5. El orden de señalamiento continúa así: falange dedo anular, falange dedo medio, falange dedo índice, falangina dedo índice, falangeta dedo índice, falangeta dedo medio, falangeta dedo anular, falangina dedo anular, terminando en la falangina del dedo medio
6. Si identificas, al señalar las diferentes partes de tus dedos, se traza una especie de caracol, de ahí el nombre de la técnica.



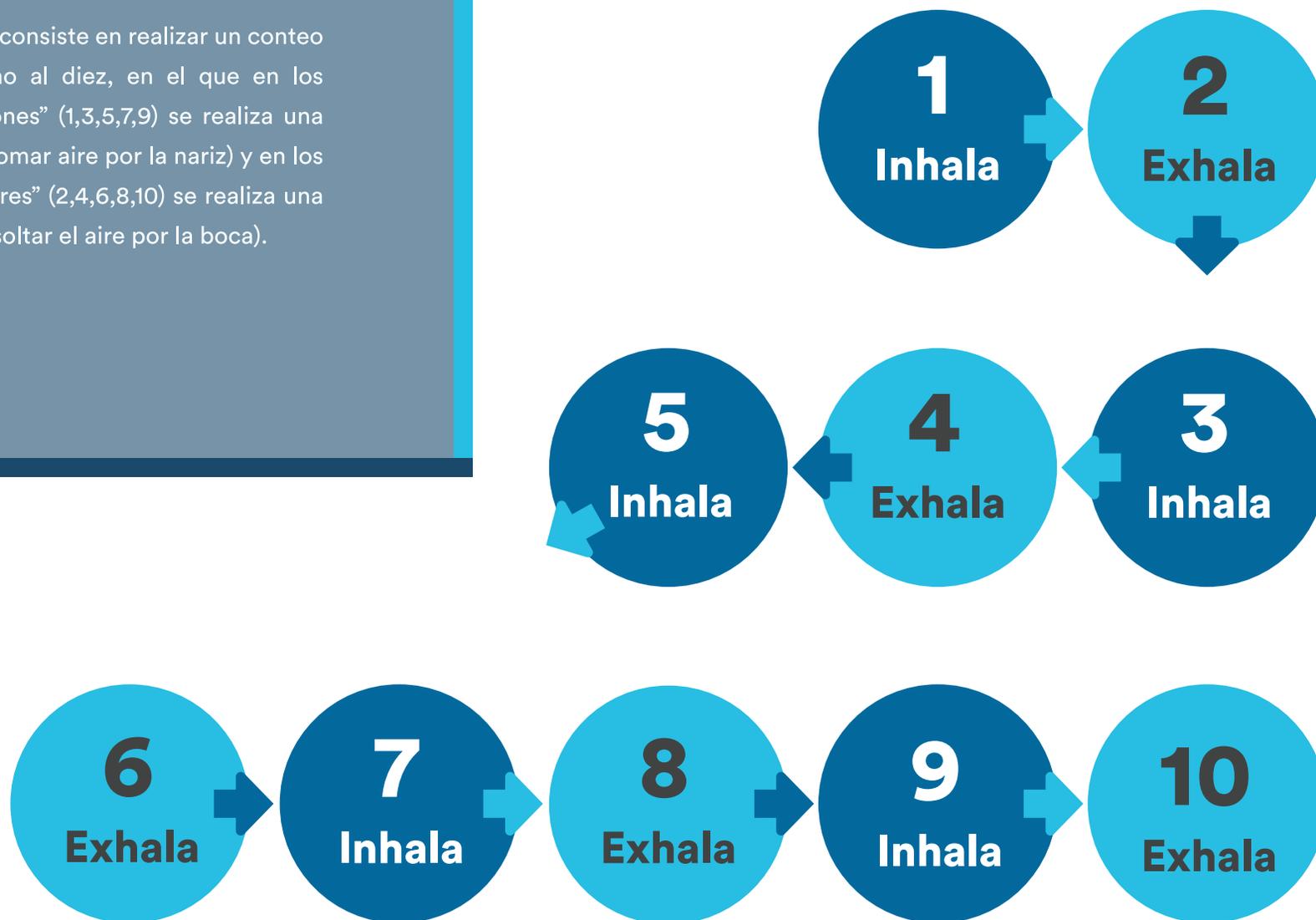
6

\*Elaboración por parte del equipo del proyecto de apoyo psicosocial para personal de Fiscalías Especializadas en la investigación del delito de feminicidio/ delitos de violencia basada en género, marzo-septiembre 2021.



## RESPIRACIÓN CONTANDO

Esta técnica consiste en realizar un conteo lento del uno al diez, en el que en los números “nones” (1,3,5,7,9) se realiza una inhalación (tomar aire por la nariz) y en los números “pares” (2,4,6,8,10) se realiza una exhalación (soltar el aire por la boca).



## INHALACIÓN POR MITADES

Esta técnica promueve una sensación de relajación y tranquilidad inmediata.

1. Realiza una inhalación profunda (tomar aire por la nariz)
2. Inmediatamente después, exhala (suelta) la mitad del aire que se inhaló
3. Sostén ese aire por un momento
4. Exhala (suelta) la mitad del aire que quedó
5. Sin exhalar el aire que queda, inhala sólo la mitad del aire que podría inhalarse
6. Respirar de manera normal.



## BOSTEZO ENERGÉTICO

Esta técnica consiste en una respiración en forma de bostezo, que libera la garganta, mandíbula y músculos del cuello que se tensan por demandas del ambiente que no se pueden solucionar al instante. Para realizarla se llevan a cabo los siguientes pasos:

1. Abre la boca simulando un bostezo y toma aire
2. Con la boca abierta, comienza a dar un masaje con las yemas de los dedos con movimientos circulares y suaves en el área de la mandíbula (justo en donde se juntan la parte inferior y superior de esta) y de inmediato cerrar la boca
3. Con la boca un poco abierta y sin parar el masaje, exhala
4. Continuando con los masajes, comenzar a inhalar por la nariz y exhalar por la boca

Se recomienda realizar de 5 a 7 respiraciones continuas (inhalar y exhalar) para liberar la tensión y permitir que el aire llegue al diafragma, lo cual promueve una sensación de relajación y bienestar. Esta técnica puede utilizarse en casos de insomnio ya que, al promover la relajación, reduce la producción de la hormona del estrés (cortisol), misma que genera un estado de alerta permanente.



## RESPIRACIÓN CON EL PUÑO DE LA MANO (TENSIÓN - DESCARGA - RELAJACIÓN)

Esta técnica consiste en generar tensión y relajación muscular a la vez que se respira profundamente; cuando se genera tensión muscular de manera deliberada, se logra una sensación de relajación inmediata, los pasos de esta técnica son:

1. Inhala profundamente por la nariz, mientras que cierras el puño de la mano derecha con mucha fuerza; al cerrar el puño se generará la tensión en la mano, brazo, hombro, cuello y espalda alta
2. Sostén el aire inhalado por algunos segundos (de ser posible entre 5 y 10)
3. Exhala por la boca
4. Mientras realizas la exhalación, abre el puño, liberando los dedos de la mano y con ellos, el brazo, hombro, cuello y espalda alta
5. Repite el ejercicio 5 veces seguidas con la mano derecha y 5 veces con la mano izquierda.



# RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN

Esta técnica promueve la concentración, a partir de la respiración, para ello se realizan los siguientes pasos:

1. Siéntate cómodamente y con la espalda recta
2. Cierra los ojos
3. Despeja la mente de pensamientos e imágenes, solo debes concentrarte en la respiración
4. En silencio (mentalmente), comienza a contar del 1 al 10 -los números noes 1,3,5,7,9 corresponden a inhalación; los números pares corresponden a una exhalación 2,4,6,8,10
5. Respira lenta y profundamente (inhala por la nariz y exhala por la boca)
6. Si durante el tiempo que se realizan las respiraciones, llegan pensamientos o imágenes que puedan generar distracción, concéntrate nuevamente en la respiración e inicia el conteo desde el número 1; el ejercicio termina cuando se logre llegar al número 10 respirando sin distracciones.

A partir de esta actividad, se puede identificar lo sencillo que resulta distraerse, alejarse del “aquí y ahora”, así como la oportunidad de promover nuestra propia atención/concentración de manera consciente.

Se sugiere aplicar la técnica cuando se identifique la sensación de “saturación mental”, es decir, cuando los pensamientos o imágenes generados sean demasiados y comiencen a generar distracciones.



## RELAJACIÓN “PIES A CABEZA” MEDIANTE GUIÓN DE INSTRUCCIONES

Esta técnica, consiste en realizar una relajación consciente mediante instrucciones de una tercera persona, en esta liga encontrarás el audio de un guion para mujeres y uno para hombres; cuando lo consideres necesario, escúchalo y sigue las instrucciones.

### MUJERES:

[https://hchr.org.mx/wp/wp-content/uploads/2021/11/Guion\\_relajacion\\_y\\_lugarseguro\\_MUJERES.mp3](https://hchr.org.mx/wp/wp-content/uploads/2021/11/Guion_relajacion_y_lugarseguro_MUJERES.mp3)

### HOMBRES:

[https://hchr.org.mx/wp/wp-content/uploads/2021/11/Guion\\_relajacion\\_y\\_lugarseguro\\_HOMBRES.mp3](https://hchr.org.mx/wp/wp-content/uploads/2021/11/Guion_relajacion_y_lugarseguro_HOMBRES.mp3)





## TE RECOMENDAMOS

1. Tener tiempo suficiente, esta actividad te llevará alrededor de 30 minutos
2. Buscar un lugar seguro y tranquilo, de preferencia apartado o privado para evitar interrupciones
3. Pon tu celular en modo silencioso
4. Siéntate en una posición cómoda (de preferencia en un asiento con respaldo)
5. No cruces brazos ni piernas
6. Pon tus pies firmes sobre el suelo
7. Si tienes alguna prenda o accesorio que creas puede distraerte o apretarte, quítala por un momento (por ejemplo: anillos, reloj, mascadas, cinturón, zapatos, adornos del cabello, etc.)
8. Si es posible, ten cerca de ti un vaso de agua, al finalizar la actividad es posible que sientas un poco de sed
9. Activa el audio y comienza...

7UNICEF Mexico/Adriana Zehbrauskas



A woman with long dark hair is sitting at a desk, looking down at a laptop. She has a distressed expression, with her hand pressed against her forehead. The scene is dimly lit, with a strong green color cast over the entire image. In the background, there is a white vase on a shelf.

# TÉCNICAS PARA CONTROLAR ANSIEDAD Y ESTRÉS

Material de apoyo

# P.A.R.A.

El nombre de esta técnica lleva implícitas las acciones que deben realizarse (Para, Analiza, Respira y Actúa); se utiliza como medio de manejo de estrés, regulación emocional y control de episodios de ansiedad. Consiste en cuatro pasos:

- **PARA:**

Cuando se considera que la situación que se enfrenta se comienza a tornar incontrolable, la persona debe detenerse en acciones y/o pensamientos.

- **ANALIZA:**

Se debe analizar la situación que se está presentando a partir de dos condiciones, la primera, referente a la propia situación; se pueden realizar preguntas como: ¿qué está pasando?, ¿qué se espera de mí?, ¿qué condiciones se encuentran en mis manos resolver y cuáles no? La segunda en función de las sensaciones que se generan en el cuerpo de la persona, se pueden realizar preguntas como: ¿qué me hace sentir en mi cuerpo?, ¿Hay algún lugar específico en mi cuerpo que está reaccionando? (las emociones no identificadas y no reguladas, pueden generar tensión muscular, dolor de cabeza, dolor de estómago, temblores, mareos, por mencionar algunas reacciones).

El análisis de la situación promueve que la persona regule sus emociones con respecto de la misma, mientras que el análisis de las sensaciones, promueve el contacto consigo mismo y la identificación de factores que pueden poner en riesgo a la persona.

- **RESPIRA:**

Ante las identificaciones en el paso anterior y como medio de regulación, se realizan respiraciones profundas (inhalar por la nariz, sostener unos segundos el aire y exhalar por la boca).

- **ACTÚA:**

Como resultado de los pasos realizados, es altamente probable que la persona se enfoque en las acciones que puede o debe realizar ante la situación que, en un inicio, parecía incontrolable.



# TRES COSAS QUE PUEDO...

El objetivo de esta técnica es que la persona entre en contacto consigo misma y se pueda enfocar en el aquí y ahora; se utiliza ante procesos de ansiedad, dificultades en la concentración o resolución de problemas.

Esta técnica se lleva a cabo a partir de la realización de respiración consciente y el contacto con los cinco sentidos (tacto, olfato, gusto, vista y audición).

- Realiza una respiración profunda (inhala por la nariz y exhala por la boca), mientras que identifiques “tres cosas que puedo ver”; menciónalas (puedes hacerlo en voz alta o en tu mente).
- Realiza una respiración profunda, mientras que identifiques “tres cosas que puedo sentir”; menciónalas (puedes hacerlo en voz alta o en tu mente).
- Realiza una respiración profunda, mientras que identifiques “tres cosas que puedo escuchar”; menciónalas (puedes hacerlo en voz alta o en tu mente).
- Realiza una respiración profunda, mientras que identifiques “tres cosas que puedo oler”; menciónalas (puedes hacerlo en voz alta o en tu mente).
- Realiza una respiración profunda, mientras que identifiques “tres cosas que puedo saborear”; menciónalas (puedes hacerlo en voz alta o en tu mente).



# 10 COSAS QUE PUEDO VER

Esta técnica es muy parecida a la descrita anteriormente, sin embargo, solo se enfoca en el sentido de la vista; implica la identificación de objetos que se encuentren en el campo visual de la persona; su objetivo es situar a la persona en el aquí y ahora.

Consideremos que, en ocasiones, los pensamientos nos pueden “llevar a otro lugar”. Por ejemplo, se puede estar en la oficina, pero hay preocupaciones referentes al hogar, cuentas por pagar, actividades pendientes, etcétera; las que pueden generar procesos de ansiedad. Es decir, observar el entorno inmediato promueve la concentración y el autocontrol.

- Realiza una respiración profunda (inhala por la nariz, exhala por la boca)
- Identifica un elemento de tu alrededor y menciona la frase: “yo veo... (por ejemplo) una ventana”, puedes hacerlo en voz alta o en tu mente.
- Con tu mano, lleva el conteo de los elementos identificados y mencionados.
- Respiración profunda
- Identifica un segundo elemento y menciona “yo veo (nombre del elemento)
- Respiración profunda
- Continúa el procedimiento hasta que hayas identificado y mencionado 10 elementos diferentes.



# DIARIO

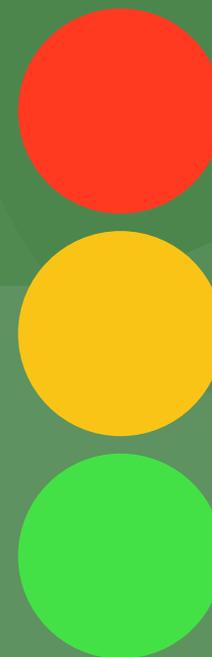
Cada noche o bien, si hay días en los que sientas que tuviste mucho estrés o experimentaste diferentes emociones que te inquietaron, escribe en una hoja o libreta todo aquello que necesites expresar, esto funcionará como descarga emocional, te podrá también ayudar a identificar algunos pensamientos, comportamientos o experiencias que puedas trabajar o compartir con otras personas para sentirte aliviada o aliviado.



# D.R.O.P. (Detente, Respira, Observa, Procede)

El nombre de esta técnica hace referencia a las acciones que se deben realizar en ella, “Detente, Respira, Observa, Procede”; su objetivo es que la persona que la realiza, se concentre en el “aquí y ahora” (en ocasiones, las actividades por realizar son tantas que pueden distraer a la persona de las actividades que se encuentra realizando en algún momento específico, situación que puede ser generadora de estrés), esta técnica puede realizarse en cualquier momento del día, aun cuando se disponga de poco tiempo. Los pasos a seguir son los siguientes:

- Imagina un semáforo, cada paso que realizaremos corresponderá a una luz de éste.
- Detente (luz roja): Para cualquier actividad que se esté realizando.
- Respira (luz amarilla): Inhala por la nariz, sintiendo como el aire entra expandiéndose por la garganta y tórax; sostén la respiración unos segundos (de 7 a 10), exhala por la boca como si “soplaras las velitas de un pastel”.
- Observa (luz amarilla): Identifica ¿cómo estás? ¿cómo te sientes? No tienes que cambiar nada, sólo experimentar los que está sucediendo “debajo de la piel” o “dentro de ti” (sensaciones, emociones, imágenes, pensamientos); una vez identificadas tus sensaciones válidalas. Recuerda que a partir de lo que sentimos, podemos identificar y resolver nuestras necesidades.
- Procede (luz verde): Regresa a lo que estabas haciendo.



# EL ABRAZO DE LA MARIPOSA <sup>8</sup>

Esta técnica consiste en una técnica combinada de movimientos suaves y lentos, respiración, concentración, liberación mental y conexión con las sensaciones del cuerpo, para ello, se realizan los siguientes pasos:

- Sentarse o acostarse cómodamente.
- Frente al rostro colocar las manos con las palmas de frente.
- Entrelazar los dedos pulgares de las manos, formando con ellas una figura de mariposa.
- Colocar las manos (en figura de mariposa) sobre el pecho, la punta del dedo medio de cada mano debe quedar bajo la clavícula, el resto de los dedos se encontrarán alineados (juntos) en dirección al cuello.
- Cerrar los ojos o mantenerlos semi-cerrarlos (si es el caso, la mirada se dirige hacia la punta de la nariz) .
- Comenzar a mover los dedos de las manos de manera alternada (sin separar los pulgares) figurando el aleteo de una mariposa. Este aleteo generará pequeñas palmadas en el pecho (mientras la mano derecha da la palmada, la izquierda permanecerá separada del pecho).
- Iniciar respiraciones, éstas llegarán de manera espontánea (inhalación por la nariz, exhalación por la boca)

mientras se realizan las palmadas, las respiraciones se irán regulando, identificándose lentas y profundas.

- A la par que la respiración se regula, se propicia la liberación de tensiones musculares.
- Mientras se realizan las palmadas y las respiraciones, es probable que se presenten algunas sensaciones o pensamientos (imágenes, recuerdos, sonidos, aromas, emociones), éstos no se deben reprimir, deberán validarse sin juicios, dejando que pasen o “fluyan”.
- Una vez que se han validado las sensaciones, pensamientos, emociones y/o recuerdos, creando una conexión consigo mismos/as, se comenzarán a hacer más lentas las palmadas hasta cesarlas.
- Contando del 10 al 1 con respiraciones lentas, comenzarán a abrirse los ojos y centrarse en el aquí y ahora.
- Abrir los ojos.
- Validar y agradecer al cuerpo y mente lo que mostraron y nos permitieron sentir.

<sup>8</sup>El “Abrazo de la Mariposa” fue originado y desarrollado por Lucina Artigas, durante el trabajo realizado en Acapulco, Guerrero (México), con los sobrevivientes del huracán Paulina en 1997 . (Artigas et al. 2000; Boel, 1999).



# INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

■ Para conocer más técnicas de manejo de estrés, puedes también consultar los manuales desarrollados por la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (2019).

» 1. Técnicas de contención emocional y manejo de estrés para operadores y operadoras de llamadas de emergencia <https://drive.google.com/file/d/1ePCOLa5er5wvXQ9L1XrWy1hkXr8Dx4c3/view?usp=sharing>

» 2. Técnicas para el manejo del estrés y contención emocional para policías [https://drive.google.com/file/d/1Wrg\\_7bwW2Q7WJ9beBMkqtn0T-91v1pre/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1Wrg_7bwW2Q7WJ9beBMkqtn0T-91v1pre/view?usp=sharing)

» 3. Técnicas de contención emocional y manejo del estrés para personal de custodia penitenciaria <https://drive.google.com/file/d/1gefCk9eR75ACZ3Oalks3lqF3OFaOBoM5/view?usp=sharing>

» 4. Manual del facilitador estrategias para el desarrollo de habilidades cognitivas y manejo del estrés <https://drive.google.com/file/d/1rs0919tslv2OdaExnUtEM-lle7uWZB4E/view?usp=sharing>

■ Las imágenes incluidas en este documento, son imágenes libres para uso comercial. Obtenidas de las siguientes páginas:

» <https://elements.envato.com/es/>

» <https://www.pexels.com/es-es/>

Documento elaborado por la Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos en el marco de la Iniciativa Spotlight, programa puesto en marcha por las Naciones Unidas y la Unión Europea para prevenir y eliminar el feminicidio y otras violencias contra las mujeres y las niñas.



Iniciativa  
Spotlight



**Este material fue producido con el valioso apoyo  
de un equipo consultor integrado por:**

Leslie Alexandra Lojero Espinosa  
Mariana Díaz Arita, y  
Julieta Trejo Velasco





**Iniciativa  
Spotlight**