

## CONSTRUYENDO SU CAJA DE HERRAMIENTAS DE ENFRENTAMIENTO

Todo el mundo pasa por períodos de dificultades y estrés, y es importante cuidarse y tener herramientas a mano para cuando los tiempos se pongan difíciles.

Una caja de herramientas de enfrentamiento es una colección de habilidades, técnicas, objetos y otras sugerencias a las que puede recurrir en cuanto empiece a sentirse ansioso o angustiado. No hay nada que funcione para todo el mundo, y puede que sea necesario algo de prueba y error, pero crear una caja de herramientas de enfrentamiento es una forma estupenda de estar preparado para esos momentos en los que su bienestar mental empieza a decaer: piense en ello como una red de seguridad.

Crear su caja de herramientas puede ser tan sencillo como escribir una lista (en su teléfono o en papel) de lo que le ayuda, como ejercicios de respiración o salir a correr; de esta forma, cuando empiece a tener dificultades con su salud mental, no tendrá que recordar qué hacer ni buscar consejos. También puede tener una caja física de herramientas y llenarla con cosas como una pelota antiestrés, notas escritas para usted y fotos que lo hagan feliz. Si prepara una caja de herramientas física, es una buena idea incluir también una lista de habilidades de enfrentamiento (no físicas) que lo ayuden.

### SI EMPIEZA DESDE CERO, AQUÍ TIENE ALGUNAS IDEAS:

#### Cosas para mejorar su humor

- Lea la historia de alguien a quien admire.
- Vea un video divertido de YouTube.
- Juegue con un animal.
- Vea una película que amaba cuando era pequeño.
- Reorganice su habitación.
- Haga una lista de los lugares a los que quiere viajar o de las cosas que quiere ver en su propia ciudad.
- Repita afirmaciones. Decir una afirmación o declaración con un significado positivo y personal puede aportar calma. Elija algo que le inspire: creo en mí mismo. El miedo no me controla. Dejo ir mi tristeza. Estoy a salvo.

#### Atender a sus necesidades básicas

- Coma un bocadillo saludable.
- Beba un vaso de agua.
- Tome una ducha o un baño.
- Tome una siesta.
- Cepíllese los dientes.

#### Procesar sus sentimientos

- Dibuje cómo se siente.
- Haga una lista de [agradecimiento](#). Reflexione sobre las cosas por las que está agradecido puede ayudarle a cambiar su mentalidad.
- Golpee una almohada.
- Grite.
- Permítase llorar.
- Rompa un papel en trozos pequeños.
- Libere sus sentimientos hablando con alguien. Desahogarse no es lo mismo que pedir ayuda: es aprovechar la oportunidad para compartir sus sentimientos en voz alta. Lo hacemos de forma natural cuando hablamos con alguien de confianza sobre lo que nos preocupa. También puede desahogarse escribiendo una carta a la persona que le molestó. Guarde la carta un par de días y luego rómpala. Utilice papel y bolígrafo: usar las redes sociales cuando está muy emocionado puede ser tentador, pero podría decir algo de lo que se arrepienta.

#### Acciones voluntarias/Actos de amabilidad

- Haga algo bueno por alguien que conozca.
- Ayude a un desconocido.
- Ofrezca su tiempo como voluntario.

## Resolución de problemas

- Haga una lista de posibles soluciones a los problemas: puede ser útil hacer una lluvia de ideas con un amigo o un familiar.
- Haga una lista de sus fortalezas. Hay muchas cosas en usted que son increíbles, independientemente de lo deprimido que se sienta en ese momento.
- Si una persona lo ha molestado, hable con la persona directamente. Complete los espacios en blanco de esta frase - \_\_\_\_\_ "Me siento cuando (esto ocurre) porque \_\_\_\_\_. La próxima vez, por favor, \_\_\_\_\_." Ejemplo: "Me siento excluido cuando hace planes y no me avisas hasta el último momento, porque entonces no puedo unirme. La próxima vez, ¿puedes invitarme antes?"

## Pasatiempos/Alivio del estrés

- Aprenda algo nuevo: en Internet hay tutoriales para todo tipo de pasatiempos
- Cree: pruebe un proyecto de manualidades, colorea, pinte o dibuje. Invite a un amigo a unirse a la actividad para divertirse más.
- Escriba: puede escribir una historia, un poema o una entrada en un diario.
- Actívese: bailar, correr o practicar algún deporte son buenas formas de moverse.
- Juegue un juego o haga un rompecabezas.
- Consiga una planta y empiece un jardín.

## Ejercicios de relajación

- Practique la respiración abdominal: ponga una mano sobre el estómago e inhale lentamente. Mientras inspira, imagine un globo en su estómago llenándose y continúe inspirando hasta que el globo esté muy lleno. Coloque la otra mano en el corazón, sienta los latidos y aguante la respiración durante 5 segundos. Ahora expulse el aire lentamente durante 10 segundos: sienta cómo su vientre se aplana como un globo que se desinfla. Repita este proceso 4 o 5 veces y debería notar que los latidos de su corazón se desaceleran y sus músculos se relajan.
- Pruebe con la relajación muscular progresiva: apriete los dedos de los pies hasta contar hasta 5, relájelos hasta contar hasta 5, pase a las pantorrillas, luego a los muslos, después a los abdominales, a los brazos y al cuello.
- Juegue con un juguete antiestrés.
- Salga a pasear: sienta el suelo bajo sus pies y el aire sobre su piel. Concéntrese en sus sentidos.
- Busque una [meditación guiada](#) en YouTube.
- Haga yoga: puede encontrar videos en su televisor o en Internet.
- Lea un libro.
- Escuche música, un podcast o un audiolibro.
- Desconéctese: apague el teléfono, la tableta y/o la computadora durante una hora aproximadamente.
- Utilice sus cinco sentidos. Sintonizar con sus experiencias sensoriales puede ser reconfortante en momentos intensos.
  - Tacto: pelota antiestrés, plastilina, mascota o peluche, manta
  - Oído: presione el botón de un bolígrafo, reviente las burbujas de un envoltorio de plástico con burbujas, escuche una lista de música tranquilizadora
  - Vista: fotos con los seres queridos, tarjetas con afirmaciones y citas
  - Gusto: caramelo ácido, menta, té
  - Olfato: vela, loción perfumada, aceites esenciales

## Pida ayuda

- Envíe un mensaje a un amigo.
- Pida a alguien que se siente con usted.
- Llame a un familiar.
- Llame a un amigo con el que no haya hablado últimamente.
- Si está en crisis, llame al 1-800-273-TALK o envíe un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.

Si sigue sintiéndose triste, preocupado o asustado después de intentar ayudarse, es posible que esté mostrando signos de ansiedad o depresión. Tomar una prueba de salud mental en <https://screening.mhanational.org/la-salud-mental-informacion-y-recursos/> puede ayudarlo a averiguar si corre el riesgo de experimentar una condición de salud mental.

Si tiene dificultades o está en crisis, puede obtener ayuda. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://988lifeline.org). También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.