

Estrategias de apoyo a bienestar emocional. Links y sugerencias para tutores.

MC. Karla Patricia Valdés García

Los **ejercicios de respiración** son funcionales debido a que regulan la circulación sanguínea y permiten que síntomas de tensión, estrés, ansiedad y otros se vayan disminuyendo. Además, focalizan la atención en algo distinto por lo que también apoyan estos propósitos. Aquí unas ligas de diferentes videos sobre cómo hacer algunos tipos de respiración.

<https://www.youtube.com/watch?v=COwvQMueCqY> – respiración abdominal

<https://www.youtube.com/watch?v=-Fgcl0iYJQc> – respiración diafragmática

Otro tipo de estrategias que incluyen la **relajación**, la técnica empíricamente probada de la relajación muscular de Jacobson de las más eficientes y utilizadas pueden encontrar cómo se hace en este video

<https://www.youtube.com/watch?v=xLtB23rpy08>

Otra técnica de relajación para manejar la ansiedad y estrés, al principio se explica un poco la importancia de estos ejercicios, pero más o menos a partir del minuto 4:30 viene la técnica

<https://www.youtube.com/watch?v=0mXT7lc-la0>

Uno de los factores más importantes en las problemáticas y sintomatología psicológicas son los pensamientos (creencias). Dentro de las estrategias utilizadas para controlar estos pensamientos está la **distracción del pensamiento** que pueden revisar en esta liga:

<https://www.youtube.com/watch?v=aCGUzTvOYtc>

Las emociones son una parte fundamental aquí les compartimos una conferencia un poco larga pero que puede ayudarles a entender sobre la regulación emocional.

<https://www.youtube.com/watch?v=zXZIJSXnwIU>

Otro tipo de técnicas son las de mindfulness, puedes revisar una técnica muy sencilla y corta que puede ser de utilidad para descansar y relajar la mente.

<https://www.youtube.com/watch?v=oLaiiWfwbq0>

En la ideación suicida lo que podemos hacer como una medida emergente es la de establecer un plan de seguridad con el estudiante y es muy importante reportar el caso a familiares y recomendarles que en caso de ser necesario hablen al 911 para recibir ayuda y apoyo en caso de que se requiera, y también ofrecer alternativas de canalización pueden recomendar la línea de la vida que el teléfono es: 01 800 822 37 37

Para hacer el plan de seguridad esta referencia está muy completa el problema es que está en inglés y que se planteó para veteranos, pero nos va explicando paso a paso que hacer y trabajar con la persona que tenga ideación suicida y se puede adaptar para jóvenes, además al final viene el formato propuesto para llenar este plan de seguridad:

https://www.sprc.org/sites/default/files/resource-program/va_safety_planning_manual.pdf

Finalmente les dejo un directorio nacional de especialistas que están dando atención remota para sintomatología debido al COVID-19, en estos momentos el servicio se está dando de forma gratuita y próximamente también les enviaré el contacto de un proyecto que se está trabajando con el Instituto Mexicano de la Juventud para dar atención remota a los jóvenes que lo requieran y en el cual estudiantes de nuestra universidad están participando. Aquí el link del directorio nacional y en esa misma página hay un acceso para otros recursos que les pueden interesar sobre las crisis, cómo entender la nueva normalidad, la adolescencia en la cuarentena, el miedo en tiempos de pandemia y otros más:

<https://www.cneip.org/contingencia/#:~:text=El%20Directorio%20Nacional%20de%20Profesionales,como%20COPAES%2C%20ISSSTE%20y%20SEP.>

Espero que sean de utilidad y recuerden cuidarse Ustedes también.

MC. Karla Patricia Valdés García