



## Herramientas de autocuidado.

Herramientas de autocuidado para prevenir el estrés		
Estrategia	Repercusión	Acción correctiva
<p><b>Automonitoreo.</b></p> 	<p>Como lo hemos venido trabajando el automonitoreo es sumamente importante para detectar lo que ocurre en nosotros, en los pensamientos, emociones, sensaciones, consecuencias y resultados de nuestro comportamiento.</p>	<p>Nos hace ser más conscientes de <b>nuestras necesidades</b> y más en situaciones de estrés.</p>
<p><b>La forma de afrontar las crisis.</b></p> 	<p>Una y otra vez en la vida nos enfrentaremos a situaciones difíciles, donde parece que ninguna solución es buena, o simplemente, como en la muerte de un ser querido, no hay solución.</p> <p>Sin embargo, toda crisis lleva un componente de amenaza unido a un componente de oportunidad. La amenaza se ve claramente y causa el estrés; la oportunidad puede incluso permanecer oculta, pero siempre está ahí.</p> <p>Muchas veces el impacto emocional de la crisis nos</p>	<p>En las crisis siempre hay una oportunidad de desarrollo personal; aquellas personas que consiguen superar una crisis no solo sobreviven a ella; salen fortalecidas y son un apoyo y consuelo para los demás. <b>Se llama resiliencia</b> y es la capacidad que tenemos las personas de crecer ante las adversidades.</p>

	<p>impide ver las oportunidades que lleva consigo, porque la mente se centra en la pérdida o en el peligro.</p>	
<p><b>Cuidar la salud</b></p>  <p><b>SALUD INTEGRAL</b></p>	<p>El estrés afecta a la resistencia del organismo y favorece la aparición de enfermedades.</p>	<p>Piense que el estrés supone una carga que su cuerpo debe soportar; <b>aliméntese de forma sana, asegúrese de que descansa lo suficiente y haga ejercicio físico.</b></p>
<p><b>Alimentarse sanamente</b></p> 	<p>Cuando estamos bajo un periodo de estrés, recuerde que la respuesta de nuestro organismo es mandar toda la sangre a las extremidades con la finalidad de poder huir o pelear de la amenaza.</p> <p>Es por esta razón que se recomienda que bajo periodos de estrés no se consuman alimentos que le impliquen al sistema digestivo un esfuerzo mayor, se debe de evitar principalmente carnes rojas, embutidos, alimentos altos en grasa, carbohidratos como dulces.</p>	<p>Es recomendable consumir alimentos, ricos en fibra, tomar mucha agua, consumir semillas fuente de proteínas y carbohidratos, carne blanca (pollo o pescado), de esta forma ayudamos a nuestro sistema digestivo y evitamos algún tipo de enfermedad gastrointestinal.</p> <p>En la segunda parte del módulo de desarrollo humano, se profundizará sobre hábitos saludables.</p>
<p><b>Higiene del sueño</b></p>	<p>Ante situaciones de estrés el Sistema Nervioso se mantiene alerta por lo que le cuesta mucho al policia relajarse después de una jornada larga, si bien es cierto tiene sueño y está cansado, no logra conciliar el sueño.</p>	<p>Lo que se recomienda, es que de preferencia no tenga un televisor en su recamará, ya que, si no logra conciliar el sueño, se le hará fácil prender la televisión y esperar a quedarse dormido con el ruido de ella, sin embargo nuestro oído sigue trabajando y nuestra</p>



memoria de trabajo también por lo que no le permitimos descansar a nuestro cerebro.

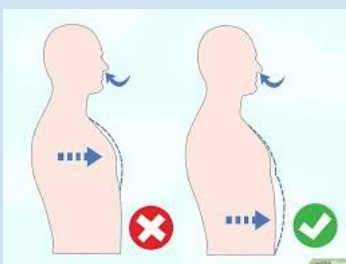
Lo segundo que puede servir es que, si no logra conciliar el sueño en la cama, no permanezca en ella despierto (a), porque el cerebro empezara a asociar que cama es igual a no dormir, levántese y hasta que le de sueño otra vez se acuesta.

No realice ejercicio antes de irse a dormir pensando que cansándose va a dormir mejor y más rápido, ya que después del ejercicio tenemos mucha adrenalina en nuestro cuerpo y endorfinas las cuales no nos permitirán conciliar el sueño.

No ingiera alimentos pesados, ni mucha agua antes de acostarse, ya que durante la noche se estará levantando mucho al baño y por lo tanto va a tener un sueño interrumpido.

Trate de ubicar alguna actividad que lo relaje, un baño caliente, leche tibia, un té, un aroma, etc.

### Respiración



Ante reacciones de mucho estrés y tensión, la respiración es una de las técnicas más fáciles de hacer y recomendadas por los terapeutas es realizar ejercicios de respiración dos veces al día durante 15 min.

Recuerda utilizar técnicas de respiración controlada y profunda.

En la parte presencial de este módulo, practicaremos diferentes técnicas.

	<p>Con la finalidad de que la constancia se convierta en una práctica para la persona.</p>	
<p><b>Realizar ejercicio cardiovascular</b></p> 	<p>El policía continuamente está expuesto a situaciones que le provocan reacciones de estrés, por lo cual, hay que enseñarle al cuerpo que existe un estrés positivo a través del ejercicio.</p>	<p>Se recomienda ejercicio cardiovascular, ya que tiene que ver mucho con la forma de autorregular nuestra respiración y liberar endorfinas, serotonina, adrenalina y noradrenalina.</p> <p>Trate de hacer 30 min. Por lo menos una vez al día, puede ser desde salir a caminar, trotar o correr.</p>
<p><b>Relaciones afectivas</b></p> 	<p>Cuando estamos con personas que nos aprecian, que nos escuchan sin juzgar y nos comprenden, aunque no necesariamente compartan todos los puntos de vista, nos sentimos seguros. En esas situaciones el estrés baja.</p>	<p>Si ante una temporada estresante usted se aísla y pierde contacto con su familia o amigos, estará desperdiciando un valioso recurso para reducir el estrés.</p> <p>Cultive relaciones afectivas de calidad, basadas en la honestidad y en la comprensión mutua.</p>
<p><b>Gestión del tiempo y objetivos de su vida</b></p> 	<p>Cuando hay más tareas previstas que tiempo disponible para realizarlas, se impone establecer prioridades.</p> <p>Esto es duro, pues hay que decir “no” a algunos objetivos para conseguir otros.</p>	<p>Hay tareas que son importantes, pero no urgentes, otras que son urgentes e importantes, las que no son lo uno ni lo otro, y las que son sólo urgentes.</p>