

# AUTOGESTIÓN DEL BIENESTAR

## ¿Qué es Autogestión del Bienestar?

La Autogestión del Bienestar hace referencia a hacerse responsable de su propio bienestar, es decir, un estado en el cual la persona se siente tranquilo y satisfecho con sus condiciones física y psicológica.

Es común escuchar que los seres humanos sienten preocupación cuando sus condiciones físicas o de salud no se encuentran bien, y esperar a este punto para solicitar ayuda o ir en búsqueda de algún tratamiento, es decir, se convertía en un simple espectador de su bienestar; Sin embargo, la autogestión del bienestar propone que sea la persona quien se hace responsable de su propio bienestar y tiene un papel activo para su conservación. La autogestión del bienestar facilita la identificación, organización y gestión de las estrategias y recursos que se puedan emplear para alcanzar satisfacción del estado físico y mental.



Realizado por: Natalia Camacho Castro  
Psicóloga  
Secretaría de Salud.

# Principios básicos de la Autogestión del Bienestar

Existe una serie de principios básicos o aspectos que se deben tener en cuenta para hablar de autogestión del bienestar, entre los que se encuentran:

- Estar centrado en sí mismo, identificar los propósitos de vida personal y tomar decisiones que permitan encaminar su vida al logro de dichos objetivos.
- Existen diversas vías para alcanzar el bienestar, cada ser humano tiene recursos, capacidades y objetivos diferentes, así como, redes de apoyo y experiencias de vida, motivo por el cual es diferente la forma de alcanzar el bienestar.
- Alcanzar el bienestar va a requerir poner en práctica las capacidades y habilidades propias, pero también será determinante la calidad de los vínculos con sus redes de apoyo.

- El apoyo mutuo enriquece, permite no solo contribuir al logro del bienestar del otro, sino también conocer nuevas estrategias que puede implementar para la autogestión de su bienestar.
- La autogestión del bienestar supone apoyo y acompañamiento, las redes de apoyo son fundamentales, pues contribuirán aportando nuevas estrategias y empoderamiento.
- Para estar bien, se deben cubrir cada una de las necesidades básicas (vivienda, salud física y mental, etc.) y las necesidades más complejas (autorrealización, socialización, etc.).
- La aceptación se convierte en un pilar fundamental, conocer y reconocer sus propias destrezas, gustos, intereses y aspectos por mejorar, permite encaminar los pasos para alcanzar el bienestar propio.
- La autogestión del bienestar implica enfrentarse a las situaciones a resolver que se presentan día a día y hacer frente de manera asertiva a las mismas.



# Herramientas para elaborar en plan de Autogestión del bienestar

Existen diversas herramientas que se pueden utilizar para elaborar el plan de autogestión del bienestar y las cuales van a contribuir a identificar y gestionar:

1. Las situaciones, relaciones y comportamientos que generan bienestar
2. Los objetivos que se desean lograr en los diferentes entornos y qué hacer para alcanzarlos
3. Las herramientas que pueden contribuir a hacer frente a las situaciones a resolver que se presentan a diario
4. Las estrategias que han servido antes y las que no para dar respuesta a las demandas del entorno.
5. Las habilidades y destrezas y los aspectos por mejorar.

Las herramientas que pueden contribuir en este proceso son:

- Construir un diario personal.
- Fortalecer los hábitos diarios (alimentación, actividad física, tiempo de ocio, etc.)
- Llevar un registro de las estrategias que han funcionado anteriormente.
- Buscar orientación con un profesional capacitado
- Repertorio de actividades de interés que generan tranquilidad
- Buscar personas que inspiren y que sean referentes para mi vida
- Construir un "rincón de la calma" en el cual se pueda encontrar un refugio en momentos de tensión
- Contar con espacios específicos con sus redes de apoyo
- Adquirir hábitos emocionales y de autocuidado como reconocer y expresar las emociones y contar con espacios para hacerlo.



# Actividades Propuestas

De acuerdo con la información analizada en este espacio, se proponen actividades que permitan encaminar el plan que se debe de construir para autogestionar el bienestar.

## Actividad 1:

**Objetivo:** Identificar aspectos clave que permitan dar inicio a la construcción del plan para autogestionar el bienestar.

**Tiempo:** 45 minutos

**Materiales:** Hojas de colores y lápices o lapiceros

**Desarrollo de la actividad:** Se realizará un listado de las necesidades básicas y las complejas y se calificará de 0 a 10 de acuerdo al nivel de cumplimiento que se tiene de ésta y el que se desea alcanzar, así mismo, se realizará un listado de las personas que hacen parte de su red de apoyo y que contribuyen de alguna u otra forma en su vida, un listado de las metas u objetivos de vida que tenga; cada uno de dichos listados deberá construirse en una hoja de color diferente.

En una cuarta hoja, se hará una descripción de las acciones que se deben emprender para alcanzar las metas y objetivos de vida deseados, así como, la manera de satisfacer o dar respuesta a las necesidades que aún se encuentren por debajo de 5 según la calificación otorgada anteriormente. Este último listado deberá contener acciones o actividades específicas que permitan alcanzar las metas y los objetivos, acciones realistas y que se puedan llevar a cabo, ya sea a corto, mediano o largo plazo.

## Actividad 2:

**Objetivo:** Conocer, reconocer y expresar las emociones presentes durante el día

**Tiempo:** 15 minutos

**Materiales:** Hoja y lapicero

**Desarrollo de la actividad:** Se tomará una hoja y un lapicero y se consignará cada una de las emociones presentes durante el día (alegría, tristeza, rabia, culpa, nostalgia, miedo, etc.) y la situación asociada a dicha emoción. Este ejercicio se realizará finalizando el día en forma de registro diario.



### Actividad 3:

**Objetivo:** Propender por el bienestar psicológico por medio de actividades que contribuyan al manejo de emociones difíciles de tramitar.

**Tiempo:** 25 minutos

**Materiales:** Música relajante, guión de meditación o meditación guiada.

**Desarrollo de la actividad:** Se buscará un espacio tranquilo y sin ruidos en el cual el o los participantes no tengan distracciones, se dará inicio a la actividad con la música relajante y cada uno de los participantes se ubicará en un espacio del lugar donde se encuentre cómodo, y se realizarán ejercicios de respiración para posteriormente dar paso a la meditación guiada por el facilitador o el video elegido según el tema a profundizar.

### Actividad 4:

**Objetivo:** Canalizar emociones difíciles de tramitar.

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:** Imágenes de Mandalas, colores o marcadores.

**Desarrollo de la actividad:** Se destinará un tiempo durante el día o cuando aparezca alguna emoción que sea difícil de afrontar para colorear y decorar las imágenes.

### Actividad 5:

**Objetivo:** Planear y organizar el tiempo y las actividades diarias

**Tiempo:** 30 minutos

**Materiales:** Cartulina, colores, marcadores, materiales para decorar

**Desarrollo de la actividad:** En la cartulina se elaborará un horario en el cual se incluyan todos los días de la semana y se consignarán en él cada una de las actividades, responsabilidades y obligaciones, así como, tiempos de ocio, espacio de actividad física, meditación o alguna actividad que contribuya a la canalización de las emociones.

## Referencias:

San pío, M, Mitats, B, Vinyals, E, Velasco, R, Rojo, E. Manual para la recuperación y la autogestión del bienestar. Actívate por la salud mental. Federación de salud mental de Cataluña.

Recuperado de:

<https://consaludmental.org/>

Autogestión de la salud: consejos para gestionar tu bienestar (2015). Recuperado de:

<https://tratamientoyenfermedades.com/>

