Cartilla

¡Conecta con tus emociones!

Somos Promotores del Cuidado



Salud aMiBarrio
Abre tu puerta al cuidado

Salud aMiVereda
Abre tu puerta al cuidado

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SALUD
BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
Secretaría Distrital de Salud
Cra. 32 # 12 - 81

ALCALDESA MAYOR DE BOGOTÁ
Claudia Nayibe López Hernández

Secretario Distrital de Salud
Alejandro Gómez López

Subsecretario de Gestión Territorial, Participación y Servicio a la ciudadanía
Julián Alfonso Orjuela Benavides

Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones
María Juliana Silva Amado

Directora de Participación Social, Gestión Territorial y Transectorialidad
María Fernanda Torres Penagos

Coordinadora de Gestión Digital
Mónica Alejandra Lozano Pinzón

Contenidos
Iván Díaz - Psiquiatra
Juana Carolina Soacha - Psicóloga
Luis Gabriel Galindo Aya

Diseño, diagramación e ilustración
Juan Daniel Burbano Torres

Diseño y diagramación
Diana Carolina González Barahona



¡Bienvenida/o!

A lo largo de nuestra vida, nuestras emociones y salud mental no han sido estáticas. Las emociones varían de acuerdo a nuestra cotidianidad y la salud mental puede cambiar de acuerdo a la etapa en la que estemos en nuestras vidas, al contexto y a las situaciones a las que nos enfrentamos. Atender nuestro bienestar emocional es igual de importante que asistir al médico para hacernos un chequeo y conocer el estado de nuestra salud física. Una falla en nuestro cuerpo nos impide continuar con nuestras actividades diarias, ¿verdad? Pues bien, con la salud mental pasa exactamente lo mismo.

Por eso, desde el Modelo Territorial de Salud, ***Salud a Mi Barrio, Salud a mi Vereda***, de la ***Secretaría Distrital de Salud***, te ofrecemos diferentes herramientas y rutas para priorizar tu bienestar emocional. Tenemos la Línea 106 con la que puedes acceder a atención psicológica gratuita, llevamos atención en salud mental a tu hogar a través de los equipos de atención en casa y estamos desarrollando otra serie de acciones y estrategias para consolidar entornos que cuiden tu bienestar emocional.

Entre esas estrategias contamos con Promotores del Cuidado, donde reconocemos la necesidad de encontrar diferentes formas de cuidarnos de manera individual y colectiva, y es por eso que que nació ***Conecta con tus Emociones***. Un curso virtual, libre y gratuito con el que te brindamos herramientas para tu bienestar emocional. En ese marco, hemos desarrollado esta cartilla para que tengas a la mano los diferentes contenidos y ejercicios prácticos del curso: información sobre el reconocimiento de tus emociones, los mitos sobre la salud mental y consejos prácticos para los diferentes entornos en los que te desenvuelves cotidianamente, como el hogar, trabajo, estudio y lo digital.

Tanto el curso como la cartilla hacen parte de un trabajo conjunto de la mano de instituciones como la Secretaría Distrital de la Mujer y Secretaría Distrital de Educación, por el bienestar emocional de la ciudadanía.

Te invitamos a jugar, rayar, pintar y recortar para cuidar tus emociones.

Los contenidos que encontrarás en esta cartilla

Pág. 5 Las emociones

Pág. 6 La salud mental

Pág. 7 Entornos y bienestar emocional

Escanea el código QR para hacer Curso de Bienestar Emocional

*Te recordamos que **esta cartilla no reemplaza el acompañamiento de un profesional en salud mental.**

1 Las emociones



Pág. 5 Las emociones

Pág. 6 Las emociones principales

Pág. 7 ¿Cómo reconocer nuestras emociones?

Pág. 8 4 hábitos para gestionar tus emociones

Pág. 9 ¿Donde sentimos las emociones?

Las emociones

Empecemos reconociendo las principales emociones...

Toma un lápiz y escribe cuál crees que la emoción que tiene cada persona.



¿Qué son las emociones?

Una emoción es algo que experimentamos en nuestra mente y en nuestro cuerpo, una reacción ante los estímulos que recibimos todos los días y aquello que nos dice que estamos vivos/as.

Piensa, ¿qué emoción que te genera...?

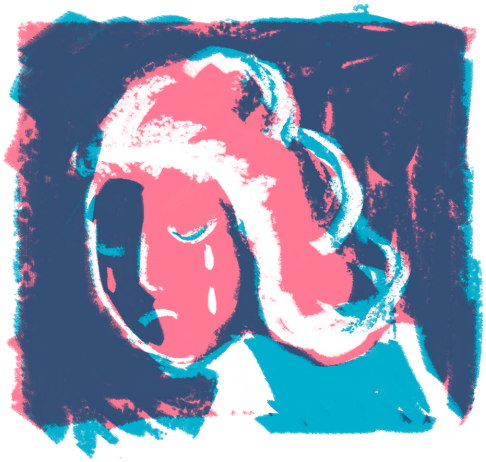
- La comida que más te gusta.
- Una película de terror.
- El chico o la chica que te mueve el piso.
- Que tu jefe te llame a una reunión.

Esto que sientes o la forma cómo reaccionas ante una situación es una emoción y las personas sentimos y reaccionamos distinto así se trate de la misma situación.

Ahora, el bienestar emocional no implica estar feliz siempre, en realidad se trata de aprender a tramitar y vivir las emociones. Incluso el miedo, la tristeza o la rabia hacen parte de reconocer lo que nos afecta, estas nos posibilitan encontrar soluciones o ver las situaciones desde otro puntos de vista.

Algunas características de las emociones:

- Son contagiosas
- Duran poco tiempo a diferencia de los sentimientos.
- Cada persona tiene una forma diferente de expresar una emoción.
- No son buenas ni malas



Las emociones principales

Podemos experimentar múltiples emociones, sin embargo, se reconocen 6 principales: enojo, miedo, tristeza, felicidad, asco y sorpresa. En esta cartilla nos centraremos en 4 de ellas.

Ira

Es una reacción que genera irritación, rabia o malgenio y puede desencadenar acciones corporales como gritar o incluso, llorar. Suele aparecer cuando nos sentimos vulnerados, contrariados o perjudicados, y buscamos la manera de encontrar una solución o respuesta urgente.





Miedo

Esta emoción la experimentamos cuando sentimos que estamos ante un peligro real e inminente que pueda afectar nuestro bienestar físico o emocional. Usualmente sentimos la necesidad de huir o evitar esa situación que genera un riesgo.

Tristeza

Suele ocurrir cuando tenemos una pérdida significativa o nos duele una situación externa a nosotros: por ejemplo ante la muerte de un ser querido, el fin de una relación afectiva, perder o fracasar en algo que deseábamos, ver a otras personas sufriendo. Estas situaciones nos pueden llevar a sentir vacío, frustración o desesperanza.





Alegría

Es un estado de apertura al disfrute y genera una sensación de plenitud. Quizá la emoción que más deseamos tener por su connotación positiva.

¿Cómo reconocer nuestras emociones?

Reconocer las emociones propias y de las otras personas es algo que deberíamos aprender desde la niñez, sin embargo, muchas personas han llegado a su juventud o adultez sin poder reconocerlas y, por tanto, sin poder tramitarlas acertivamente. A través de este ejercicio te presentamos tres pasos para identificarlas y comprenderlas.

1 Toma conciencia	Percibe e identifica las emociones ¿Qué causa esa emoción que estás sintiendo?
2 Identifica dónde sientes la emoción	¿Qué pasa en tu cuerpo, en tus pensamientos y cómo te comportas cuando sientes esa emoción?
3 Ponle palabras a lo que sientes	Verbaliza, nombra, describe tu emoción. "Tengo rabia, tristeza, asco y me genera..."

Completa el dibujo con una emoción que hayas sentido hoy. Luego responde cada una de las preguntas.



1

¿Qué causa esta emoción?

2

¿Qué genera en tu cuerpo y mente?

3

¿Cómo se llama? ¿Qué sientes?

Reconocer nuestras emociones parece una tarea fácil pero no siempre es así, sin embargo podemos mejorar ese hábito día a día. Ten en cuenta que identificar lo que sentimos nos permitirá tramitar mejor nuestros comportamientos y reacciones cuando atravesamos una emoción, de esta forma fortalecemos nuestra tolerancia a la frustración, expresamos de una forma más asertiva lo que sentimos, construimos relaciones personales más sanas y manejamos mejor los conflictos.

4 hábitos para gestionar tus emociones



Haz actividades que disfrutes.
Practica un deporte, ve al cine, toca un instrumento, reúnete con tus amigos. Dedícate tiempo.



Permítete sentir.
Reconoce las sensaciones que generan las emociones en tu cuerpo. Identificarlas te facilita aceptarlas y gestionarlas de una forma asertiva.



Comparte y habla sobre tus emociones
con alguien que sepas que no te va a criticar y, en cambio, te va a escuchar afectivamente. Así podrás exteriorizar y liberarte de esos pensamientos que te están controlando.

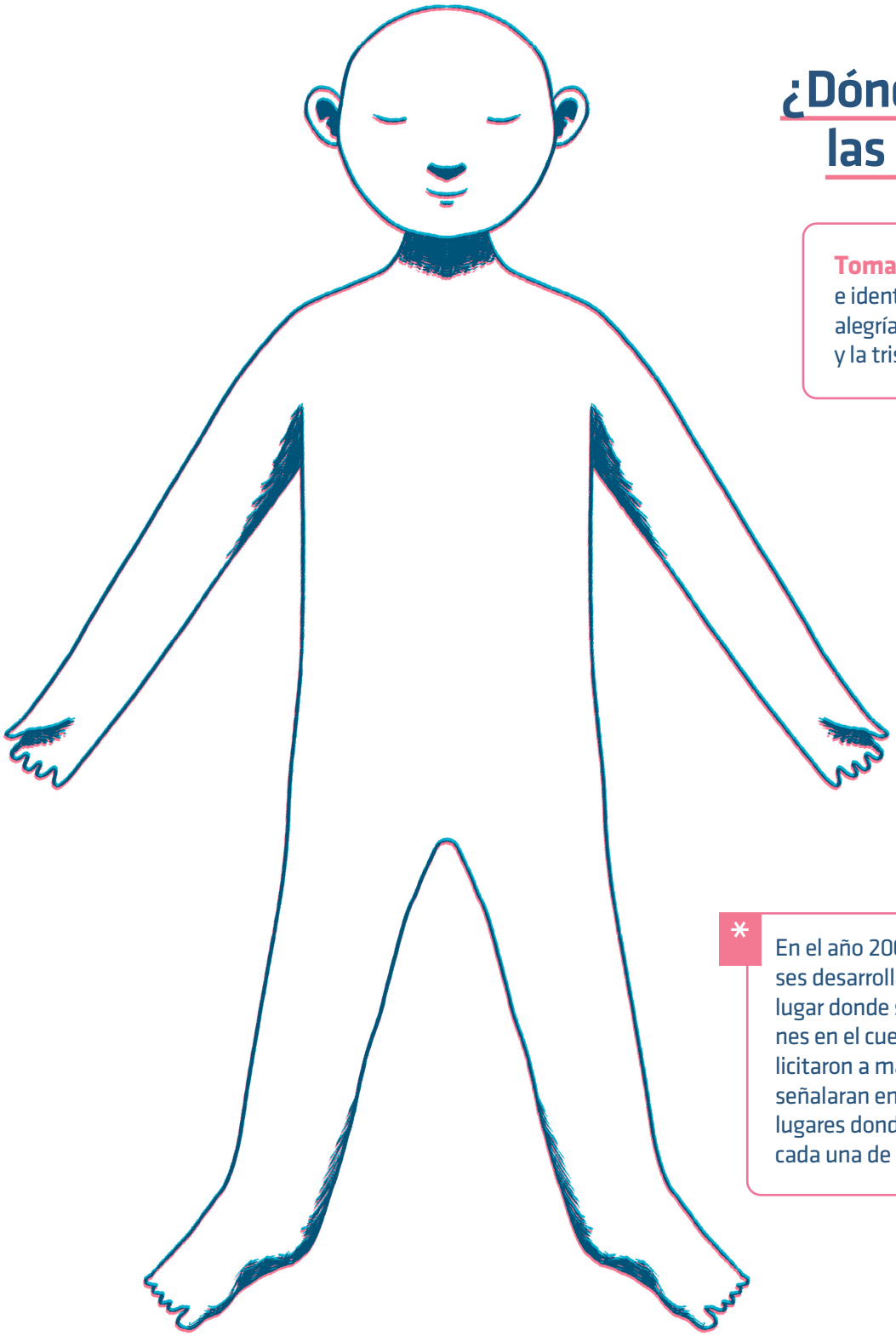


Escribe, describe y narra lo que sientes.
Deja fluir tus emociones mediante la escritura, esto te permite conocerte mejor y exteriorizarlo. El resultado lo podrás guardar para ti

Las emociones son parte del funcionamiento natural del cuerpo y juegan un papel adaptativo:

«Te permiten apreciar el mundo y sentir en tu cuerpo los estímulos »*

*¿Qué son las emociones? (11 julio 2015) https://clinicaclicc.com/



¿Dónde sentimos las emociones?

Toma un lápiz o colores e identifica dónde sientes la alegría, la ira, el asco, el miedo y la tristeza en tu cuerpo.

* En el año 2008, científicos finlandeses desarrollaron un estudio sobre el lugar donde se sienten las emociones en el cuerpo. Para el estudio solicitaron a más de 700 personas que señalaran en una silueta corporal los lugares donde sentían físicamente cada una de las emociones*.

Recuerda: reconocer dónde sientes tus emociones te permite conocerte y tramitar mejor lo que sientes.

*Estudio de la Universidad de Aalto: publicados el 29 de agosto de 2018 por la Academia Nacional de Ciencias en su revista Proceedings of The National Academy of Sciences of The United States of America (PNAS).



Miedo



Ira



Tristeza



Alegría

Los investigadores finlandeses concluyeron que emociones como el miedo, la tristeza y la ira se localizaron en la cabeza o en la parte superior del cuerpo. Por su parte, la alegría se experimenta en casi todo el cuerpo. Si sientes las emociones en otro lugar del cuerpo es normal, no todas las personas experimentan sensaciones en la misma parte del cuerpo.

La respiración: clave para cuidar tu bienestar emocional

A través de la respiración puedes reducir el ritmo cardiaco, traer calma a tu mente, reducir la ansiedad y el estrés, y así cuidar tu bienestar emocional.

A continuación te recomendamos un ejercicio de respiración que puedes realizar en cualquier lugar, aunque te sugerimos buscar un espacio tranquilo en el que te puedas dedicar este momento.

Cierra los ojos, pon tus manos sobre tu estómago, relájate y siente tu cuerpo mientras respiras 10 veces lentamente.



Inhala durante 4 segundos



Mantén el aire7 segundos



Exhala lentamente en 7 segundos

También puedes hacer el ejercicio guiado por un profesional escaneando este código QR

Describe tus emociones sin escribir tus emociones

Pinta, raya, colorea, canta, rasga la hoja, pega imágenes, grita, haz lo que quieras en el papel.

Te invitamos a poner a prueba tu creatividad.

2 Las salud mental



Pág. 13 ¿Qué es la salud mental?

Pág. 13 Factores que inciden en la salud mental

Pág. 14 Tres preguntas para el cuidado de tu salud mental

Pág. 15 Mito vs realidad sobre la salud mental

Pág. 17 Señales de alarma, ¿Cómo podemos acompañar?

Pág. 18 Enfermedades de salud mental más comunes

Pág. 19 4 beneficios de acudir a terapia

¿Qué es la salud mental?



La salud mental se refiere al bienestar psicológico. El cómo nos sentimos con nosotros mismos, cómo nos relacionamos y la calidad de esas relaciones interpersonales, la capacidad para gestionar nuestras emociones y la forma de afrontar las dificultades.

La salud mental es algo más que la ausencia de trastornos mentales, pues es parte integral de la salud. Cualquier persona, a lo largo de su vida, puede llegar a presentar afectaciones en su salud mental si no se le presta atención a la forma como se tramitó una pérdida, un trauma de la niñez, a la forma como concibe el contexto en el que vive, entre otras situaciones.

Según la OMS hay personas que están más expuestas a padecer afectaciones de este tipo debido a condiciones biológicas, a la pobreza, la violencia o la degradación ambiental*

Factores que inciden en la salud mental

Como mencionamos, existen múltiples factores que experimentamos a diario que pueden afectar nuestra salud mental. Si bien hablamos de la importancia de aprender a gestionar las emociones, existen otras causas que inciden en nuestra salud mental a nivel individual o colectivo:

Factores socioeconómicos

Pobreza, desempleo, violencia, discriminación, hábitos de vida de la persona

Factores biológicos

Inherentes a las personas como la edad, las enfermedades hereditarias o la química

Factores ambientales

Contaminación, calidad del agua, el aire, cambio climático, desastres naturales



*Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general [World mental health report: transforming mental health for all. Executive summary]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022.

Tres preguntas para el cuidando de tu salud mental

Te invitamos a responderlas escribiendo en en cada uno de los espacios.

1 ***¿Cuántas horas duermes y cómo te dispones para el momento del descanso?***

2 ***¿Qué comes y en qué condiciones lo haces?***

3 ***¿Qué actividad física realizas y con qué frecuencia?***

Te recomendamos...

- Para liberar el cerebro del estrés del día te sugerimos dormir de siete a ocho horas diarias.
- Generar las condiciones necesarias para descansar, como por ejemplo dormir con el celular lejos, no debajo de la almohada o muy cerca de tu cama. Así como apagar o alejar las pantallas una hora antes de descansar.
- Crea rutinas y procura ir a dormir a la misma hora cada noche

- Come saludable, particularmente las frutas y verduras contribuyen con la salud mental
- Toma entre 1.5 y 2 litros de agua al día.
- Presta atención a cómo algunos alimentos afectan tu energía y estado de ánimo. El alcohol, los dulces y otra serie de bebidas o alimentos pueden afectar tu bienestar emocional.
- Reduce el uso consumo de sal y alimentos con alto contenido en sodio.

- Te recomendamos practicar de manera regular cualquier tipo de actividad física: caminar, nadar, practicar un deporte, cualquiera aporta a tu bienestar emocional.
- Piensa en qué tipo de actividad física te gusta más, tal vez bailar, correr o hacer Yoga. No te obligues a hacer algo que no te guste o te de pereza.
- Nunca es tarde para empezar a hacer ejercicio, puedes iniciar con rutinas de ejercicios cortas. Si cuentas con 15 o 30 minutos al día,

Y recuerda:

No descansar lo suficiente puede perjudicar tu salud mental y física, reduciendo tu rendimiento en tus actividades diarias.

Los buenos hábitos alimenticios contribuyen con la salud mental, ayudando a evitar el estrés, la depresión y ansiedad.

Realizar actividad física ayuda a prevenir el estrés y la ansiedad, nos dan energía y eleva el estado de ánimo.

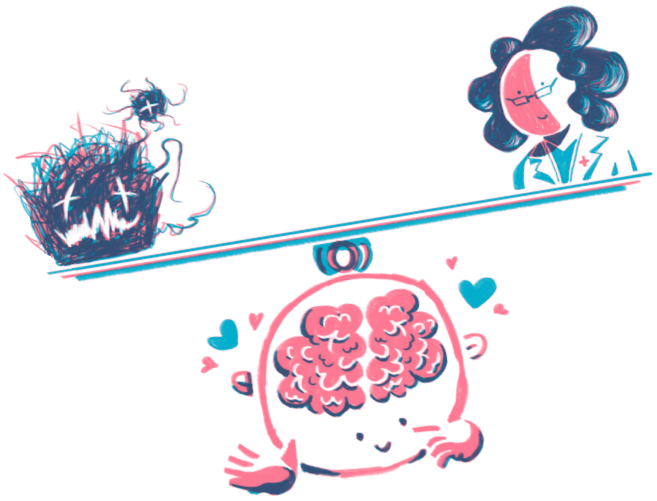


En la contraportada conoce las líneas de atención en salud mental de Bogotá.

Mito vs realidad
sobre la salud mental

Hablar de salud mental es algo que debemos normalizar. Para avanzar hacia este camino todas y todos debemos dejar de lado la estigmatización, la discriminación y el desconocimiento, pues se trata un tema que afecta a más de 1000 millones de personas en el mundo ~~que sufren un trastorno mental~~, según la OMS.

Mito:
«Asistir al psicólogo/a es para locos»



Realidad: Asistir al psicólogo es algo normal. No tienes que sufrir un trastorno psicológico para acudir a terapia, y lo mejor sería que no esperes a tener un problema grave. El acompañamiento psicológico es esencial para tener equilibrio mental, si quieres mejorar algo de tu vida, con tu pareja, adquirir habilidades sociales o buscar bienestar emocional. Y, por último, recuerda que la palabra «locos» es una etiqueta despectiva.

Mito:
«Asistir a terapia es una pérdida de tiempo y plata. Mejor le cuento a un amigo»



Realidad: Un amigo/a puede tener las mejores intenciones, pero dará consejos a partir de sus vivencias. Es importante tener el acompañamiento de un(a) profesional en psicología o psiquiatría que trate la problemática que tengas y con el tratamiento necesario, que no siempre se resuelve con fármacos. Así como necesitas un(a) profesional para atender tu salud física, también lo(a) necesitas para tener bienestar emocional.

Mito vs realidad
sobre la salud mental

Mito:
«Ese cuento de enfermedades mentales es porque son personas débiles, les hace falta echarle ganas»



Realidad: Las enfermedades mentales son cada vez más comunes y pueden afectar a cualquier persona. Algunas de estas enfermedades tienen su origen en aspectos genéticos como la esquizofrenia, pero otras se pueden deber a experiencias traumáticas, crisis económicas, violencia, entre otros. Entonces no es tan sencillo como «echarle ganas». Las personas viven a diario una lucha interior que requiere de ayuda profesional y, en ocasiones, de tratamientos farmacológicos.

Mito:
«Eso de enfermedad mental en niños y jóvenes no existe, lo que pasa es que ahora son consentidos»



Realidad: Muchos de los trastornos y enfermedades mentales tienen su origen en la infancia a partir de abusos y maltratos, entre otros. Esto se puede prevenir si mejoramos el diálogo con niños y niñas, generamos un clima de confianza para que expresen lo que sienten y les apoyamos en la generación de herramientas que les permitan identificar las emociones y cómo gestionarlas adecuadamente.

Mito:

«Las personas con enfermedades mentales no se dejan ayudar» o «Ayudarles es meterse en problemas»



Realidad: Muchas personas tardan años en identificar que tienen una enfermedad mental y quienes tienen mayor probabilidad para ayudarlas son familiares y amigos cercanos. Un diagnóstico temprano genera un mejor pronóstico. Hay muchos síntomas que podemos identificar como cambios en la alimentación y hábitos del sueño, ideas suicidas, pérdida de control de esfínteres, entre otros.

Señales de alarma, ¿Cómo podemos acompañar?

A continuación te presentamos algunas de las señales que nos pueden indicar que una persona cercana está teniendo afectaciones en su bienestar emocional, si las reconoces puedes cuidarle de una mejor forma y brindarle apoyo.



Ten en cuenta:

el diagnóstico lo tienes que dejar a los especialistas en temas de salud mental.

1. **Cambios repetinos en su personalidad:** De acuerdo a su personalidad, si empieza a evidenciar aislamiento, impulsividad, miedo ante los llamados de atención o a situaciones que antes eran normales para él o ella.
2. **Cambios repentinos en sus emociones:** Sus emociones cambian constantemente y sin razón. Puede estar muy triste o molesto y de repente, puede pasar a la alegría en un lapso de tiempo corto.
3. **Aislamiento social:** La persona dejó de hablar, no se comunica, come solo, no quiere salir de su casa y siempre quiere estar solo/a. Antes no era así.
4. **Pensamientos:** Tiene ideas recurrente sobre la muerte o hace comentarios como “esto acabará”, “no sirvo para nada”. Pregúntale qué puedes hacer para acompañarle y nunca ignores, ni minimices este tipo de comentarios.

Enfermedades de salud mental más comunes

Aproximadamente una de cada ocho personas en el mundo sufre alguna afectación en su salud mental, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud. La prevalencia de las distintas enfermedades mentales varía en función del sexo y la edad. La depresión y la ansiedad son los trastornos más comunes en la población mundial. Te contamos sus principales características*.

Estrés

Se caracteriza por una sensación de alerta y agotamiento cuando ciertas situaciones, como la sobrecarga laboral, las presiones económicas o sociales, se perciben inconscientemente como una «amenaza».

Se relaciona con una situación del presente.



Ansiedad

Se caracteriza por pensamientos de angustia o preocupación recurrentes frente a situaciones futuras o desconocidas, llevando a la persona a evitar lugares o situaciones, limitando su vida personal, social o laboral.

Se relaciona con vivir anticipadamente, angustiarse y temer por el futuro.



Depresión

Se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades que se disfrutaban, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas.

Se relaciona con algún evento del pasado que no ha sido resuelto o al que no se le encuentre una causa.



Síntomas

Alteración del sueño y alimentación, rigidez muscular, dolor de cabeza y problemas gastrointestinales.	Fatiga, dolor muscular, palpitaciones, sudoración, irritabilidad, miedo a morir, dificultades en la atención, insomnio.	Desinterés por actividades que antes disfrutaba, apatía, pérdida del apetito, desesperanza, aislamiento, en ocasiones ideas suicidas.

Conoce la explicación de cada una de estas alteraciones en la salud mental de la mano de un de profesional escanendo el código QR

En la contraportada conoce las líneas de atención en salud mental de Bogotá

"La depresión y la ansiedad, aumentaron en un 25% durante el primer año de la pandemia, sumándose a los casi 1000 millones de personas que ya sufrían algún trastorno mental en el mundo"*

*Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus Director General Organización Mundial de la Salud

*Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general [World mental health report: transforming mental health for all. Executive summary]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022.

4 beneficios de acudir a terapia

Asistir a un/a especialista en salud mental es normal y necesario, acudir a él/ella te ayudará a entender y tramitar mejor tus emociones o las situaciones que estés atravesando. Es especialmente recomendable, si sientes que estás pasando por un momento difícil en tu vida, si los problemas, la tristeza o la angustia limitan tu realización personal, puede ser momento de visitar un profesional que te ayude.

1

Al expresar tus emociones o pensamientos te liberarás de la carga emocional y te sentirás mejor física y emocionalmente. Asistir a terapia es un acto de amor propio.



2

Contarás con el acompañamiento de alguien que no te juzgará o cuestionará, sino que te comprenderá y te ayudará a entender lo que te sucede.



3

Obtendrás herramientas para gestionar mejor tus emociones, adaptarte a nuevas situaciones o mejorar tus relaciones interpersonales. Te conocerás mucho mejor.

4

Desarrollarás habilidades para solucionar de una manera más asertiva situaciones o conflictos que vives en el día a día.

3



Entornos y bienestar emocional

Pág. 21 **En todos los entornos el diálogo te conecta**

Pág. 23 **Entorno hogar**

Pág. 24 • *El bienestar emocional en personas mayores*

Pág. 25 • *Cuidadores y cuidadoras*

Pág. 26 • *Las violencias de género*

Pág. 26 • *El cuidado emocional en las relaciones de pareja*

Pág. 28 **Entorno laboral**

Pág. 29 • *Fortalece tus redes de cuidado en el trabajo*

Pág. 31 **Entorno digital**

Pág. 32 • *Aplicaciones para tu bienestar*

Pág. 33 **Entorno educativo**



En todos los entornos el diálogo te conecta

Hemos llegado a la tercera parte de la cartilla ***Conecta con tus emociones***. Ya hemos identificado nuestras emociones, conocimos y derribamos mitos y sabemos las principales características de las enfermedades más comunes de salud mental. Ahora veremos cómo ~~esto~~s podemos cuidar nuestro bienestar emocional en los entornos que vivimos a diario como el hogar, el trabajo, el colegio o en el mundo digital.

En todos esos entornos de ~~nuestra~~ vida cotidiana, el diálogo ocupa un lugar primordial. Gracias a él podemos hacer acuerdos, dar nuestras opiniones sobre un tema, expresar nuestras emociones e interactuar con otras personas permitiéndonos, incluso sobrevivir. Y aunque dialogar parece una acción sencilla, en ocasiones no lo es. Aquí te damos algunos consejos para que tengas diálogos constructivos y asertivos que contribuyan a tu bienestar emocional.

• Tips para tener conversaciones desde el cuidado

Escucha activa: Al tener un diálogo escucha con atención, no interrumpas, espera tu momento de intervención y se empático con la otra persona, eso permitirá que tu intelocutor/a se sienta en confianza y haya apertura para la comunicación.

Tono y postura: La expresión y el tono de voz son señales que dan información en una conversacion. Ser conscientes de ellos te permitirá mejorar la expresividad que acompañe tus ideas, permitiéndote comunicarte de una mejor forma.

Espacio seguro: Los espacios influyen en nuestras emociones. Inicia la conversación en un lugar acogedor, donde la persona con la deseas entablar una conversación se sienta a gusto y segura.

No invalidez: Evita comentarios que invaliden, minimicen o juzguen las emociones, situaciones u opiniones que te está compartiendo la otra personas~~.~~

Vamos a la práctica

Selecciona la respuesta que creas correcta de acuerdo a la situación y pon en práctica los consejos que acabas de leer sobre el diálogo



Caso 1: Mariana perdió su empleo, pero ahora tiene un nuevo trabajo que quiere conservar, así que sale de su casa a las 6:00 a.m. y regresa a las 8:00 p. m. muy agotada. Su esposo hace teletrabajo y está al cuidado de sus dos hijos pequeños. Cuando están en casa se muestran agotados e irritables, lo que hace que las discusiones entre ellos sean cada vez más fuertes.

¿Qué le dirías a Mariana?

A Él también es el papá, que se haga responsable.

B Busca un espacio tranquilo el fin de semana y conversen con calma, para llegar a acuerdos.

C Deberías renunciar a tu trabajo, podrías perder tu matrimonio.

D No le pongas cuidado, ya se le pasará.

Caso 2: El papá de Paola falleció hace algunos meses. Los compañeros de Paola notan que ella llora frecuentemente en la oficina. Su amigo más cercano no sabe qué hacer, así que prefiere retirarse y dejarla llorar. No obstante, ella empeora al sentirse sola.



¿Qué le dirías a Paola si fueras su compañero/a?

A Todos moriremos algún día.

B No le diría nada, creo que debe aprender a manejar su dolor.

C No puedo imaginar lo que estás sintiendo, pero estoy para ti para cuando lo necesites.

D No llores, eso pasará...

Encuentra las respuesta en la página 35.

Entorno hogar

El día a día en los hogares es cambiante, un día todo puede estar en calma y al otro puede haber un conflicto. Cada día los hogares/familias presentan problemas que van desde el pago de los servicios públicos, situaciones en la convivencia o el fallecimiento de un ser querido, entre otras situaciones.

Todo esto puede generar cambios en nuestra salud mental, por eso te daremos algunas recomendaciones para cuidar tu bienestar emocional y el de las personas con las que convives



Conecta con tu red de apoyo

Mantener relaciones o vínculos estables en nuestro hogar implica un trabajo en la que todas y todos deben aportar. El diálogo juega un papel fundamental que genera y fortalece lazos que permiten el cuidado del bienestar emocional de cada persona que integra el hogar.

Algunos tips...

Incluye a todos los miembros del hogar en la cotidianidad y en las actividades especiales. Garantiza que todas y todos sean incluidos: las personas mayores, personas con discapacidad, animales de compañía.

Genera conexiones intergeneracionales, es decir, haz actividades que conecten a las personas mayores que integran tu hogar con esas personas que son más jóvenes. Por ejemplo, puedes organiza una comida para contar historias, celebrar los cumpleaños o reúnete con ellas y ellos para divertirte con juegos de mesa.

Aléjate por un momento de la tecnología mientras compartes con las personas que vives. No regañes o maltrates si al principio hay renuencias para hacerlo. Mejor explica con argumentos los beneficios de desprenderte un rato de la tecnología.

¿Qué podemos entender por familia?

Las familias trascienden los vínculos sanguíneos, son esas relaciones afectivos que integran nuestra red de apoyo, con quienes convivimos la mayor parte del tiempo y compartimos un espacio.
La familia puede estar integrada por madres, padres, abuelas o abuelos, hijas o hijos, amigos o amigas, la pareja, animales de compañía...

¡Las familias son diversas y están en constante construcción!

El bienestar emocional en las personas mayores



Ser persona mayor no debe ser un momento para dejar de desarrollar las actividades que nos gustan hacer, ~~sin embargo~~, entre más sea la edad, nuestro cuerpo y mente necesitan mantenerse activas para prevenir afectaciones en nuestra salud mental, por eso te recomendamos estos tips:

Practica actividad física

- Camina, trota o realiza cualquier otro ejercicio que fortalezca tus músculos.
- Procura dedicarle a esta actividad al menos 30 minutos diarios, ojalá al aire libre.
- Realiza actividades de equilibrio, por ejemplo párate en un pie por 30 segundo, luego cambia de pie.

Duerme bien

- Mínimo 7 horas por noche o más.
- Evita las bebidas con cafeína antes de dormir.

Comparte con tus amigas/os

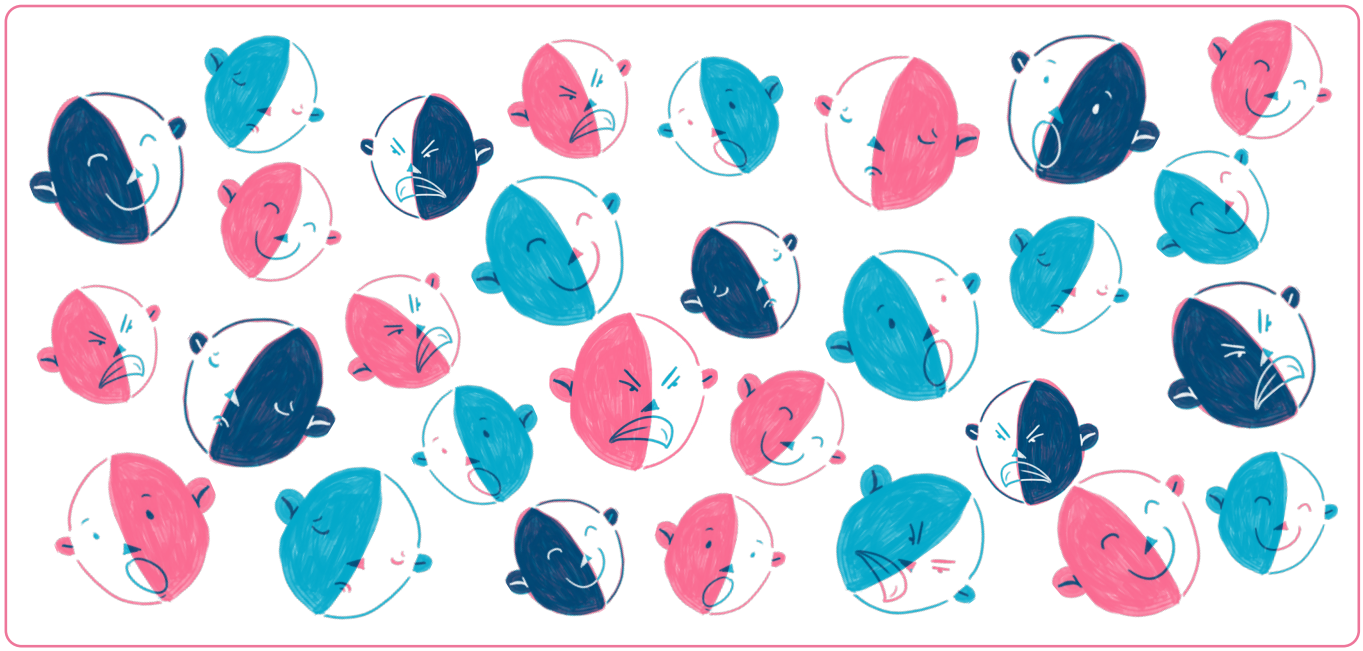
- Reúnete con ellos y ellas para hablar, jugar, leer o pasear.
- Recuerda que en Bogotá hay varias entidades que tienen programas grupales para las personas mayores. (IDRD, Concejo de Sabios y Sabias, parroquias, entre otras).

Come saludable

- Incluye alimentos que sean fuente de proteína, fibra, antioxidantes y grasas saludables. Deben estar frescos.
- Disminuye los alimentos altos en sodio y grasas.

¿Cuántas caras enojadas, tristes alegres y sorprendidas encuentras?

- Enojadas: _____
- Tristes: _____
- Alegres: _____
- Sorprendidas: _____



Cuidadores y cuidadoras

Ellas y ellos son personas que se dedican a cuidar otras personas, ya sea a sus familias, personas enfermas, con discapacidad o personas mayores. Esta suele ser su actividad principal y, usualmente, no reciben ninguna remuneración.

Esta labor puede causar que los intereses y cuidados propios de la persona cuidadora pasen a un segundo plano generando cansancio físico, falta de sueño, irritabilidad, pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba, así como pueden sentirse abrumadas o constantemente preocupadas. Dichas condiciones exponen a la persona a presentar el ***Síndrome del cuidador/a o estrés del cuidador/a***, que se manifiesta como un desgaste general de la salud física y psicológica de la persona que realiza labores de cuidado constantes. Pero... ¿Qué podemos hacer por ellas? ¿Qué puedo hacer si es mi caso?

¡Cuidar a quienes cuidan!

Si eres un/a cuidadora te damos los siguientes consejos, si no, apoya a las personas cuidadoras para que sigan estas recomendaciones.

- Acepta ayuda, debes ser consciente que por más esfuerzos que hagas no siempre será positivo esforzarte o creer que puedes hacer todo.
- Concéntrate en lo que puedes hacer, establece objetivos realistas al iniciar el día, para que al lograrlos sientas satisfacción por ello.
- Involúcrate en grupos de apoyo y escucha, o también busca redes de cuidado en tu barrio, tu localidad o tus amigos y amigas.
- Establece objetivos de cuidado de tu salud, para poder continuar con tu labor como cuidador/a debes cuidar de ti, tanto a nivel físico como mental. Asiste a tus citas médicas y consulta con un profesional para atender tu bienestar emocional.
- Dedica tiempo a actividades de descanso y recreación, aprende cosas nuevas y visita a tus familiares o amigos



Dato

¿Sabías desde el Modelo Territorial de Salud ***'Salud a Mi Barrio, Salud a Mi Vereda',*** las personas cuidadoras están siendo relevadas por profesionales de los equipos de Atención en Casa? La estrategia busca brindarles tiempo de descanso de sus labores para que ellas y ellos puedan cuidar su salud, atender su proyecto de vida, fortalecer sus redes personales y tener espacios de disfrute y ocio.

Las violencias de género:
¿Cómo acompañar a una mujer víctima de violencias?

La desigualdad de género también expone a las mujeres a graves consecuencias en su salud mental, entre otros factores, por las violencias que pueden llegar a vivir en sus hogares. Te contamos cómo puedes ser apoyo de aquellas mujeres que están atravesando esa situación.

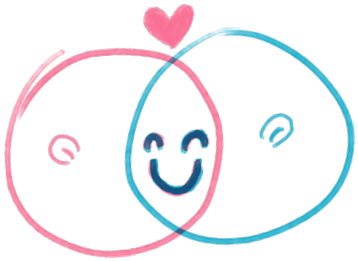
Recuerda las líneas de atención psicológica en Bogotá en especial la Línea Púrpura (Contraportada)

Puedes apoyar:

1. Escucha su testimonio, no realices ningún juicio sobre sus palabras.
2. Evitar minimizar o infravalorar la percepción de peligro que pueda manifestar.
3. No dar falsas esperanzas de que su situación va a cambiar rápidamente, ayúdala a tener consciencia de que requiere ayuda.
4. Se empático/a y dale tiempo para que organice sus ideas. Procura no presionarla en su toma de decisiones.
5. Comparte con ellas canales como la ***Línea Púrpura*** de la Secretaría de la Mujer y las ***Casas de Igualdad de Oportunidades*** donde será escuchada y le brindarán apoyo psicosocial.

El cuidado emocional en las relaciones de pareja

Puede que tú o tu pareja atraviesen episodios de ansiedad o estrés, los cuales pueden manifestarse a través de ira e irritabilidad, haciendo que las discusiones sean más frecuentes o intensas, es importante reconocer y ser consciente de las emociones para que puedas gestionarlas adecuadamente. A continuación, algunos tips:



- Llega a acuerdos para comunicarte con tu pareja.
- Busca espacios de diálogo antes de iniciar en una discusión mayor.
- Planea un día y hora de manera regular para realizar alguna actividad juntos. Esto les permitirá un espacio de bienestar y reconectarse, pues les aleja de las situaciones que provocan algún tipo de malestar y ayuda a salir de la monotonía en la relación.
- Si sienten que necesitan un espacio para cada uno porque permanecen todo el tiempo juntos, no deben tener temor de expresarlo. Háganlo con empatía, es decir, hablarlo siempre pensando en cómo se sentirá la otra persona con las palabras y el tono que se usa. Esto evitará lastimar a la otra personas y a su vez, ser lo más claro/a posible.
- Identifica y exprésale a tu pareja lo que más te gusta de él/ella, felicítala por sus logros, recuérdale que la admiras y lo valiosa que es.

Ejercicio para el hogar

Tómate un tiempo con tu familia, pareja o personas con las que convives y escribe como te gustaría revivir un momento que les haya hecho feliz. Por ejemplo un viaje, una comida, un juego. ¿Cómo quisieras volver a vivir ese momento?

Recuerdo cuando...

Así lo vamos hacer..

No lo dejes escrito, hazlo real y da el primer paso.

Momento tranqui

La música te conecta, encuentra las 7 diferencias



Escuchar música influye en tu bienestar emocional

reduce el estrés, mejora tu estado de ánimo y ayuda a tu salud.



Entorno laboral

Durante los últimos años las modalidades de trabajo se han ido modificando con la nuevas tecnologías, la pandemia y el modelo empresarial. Muchas veces estos cambios pueden traer beneficios pero también pueden llegar a afectar el bienestar emocional.

Aquí te compartimos algunos tips para cuidarte en tu espacio laboral.

Tips para trabajar en casa



- Establece rutinas, ten horarios fijos para levantarte, iniciar jornada de trabajo, hacer pausas activas, almorzar, finalizar tu actividad laboral y descansar.
- Ubica tu lugar de trabajo lejos del ruido de televisores o de otras personas que también teletrabajen en tu hogar.
- Aliméntate saludablemente reduciendo consumo de grasas y azúcares. Evita comer mientras trabajas.
- Toma pausas activas durante la jornada. Lo recomendable es hacer estas pausas cada dos horas en lapsos no mayores a 15 minutos.
- Debes cumplir con tus actividades tal y como si estuvieras en la oficina. Es recomendable hacer una lista de tareas y jerarquizarlas por importancia.

Si tu trabajo fuera una película

¿cómo se llamaría?

Escribe una lista de lo que te haría feliz en tu trabajo (se vale lo más descabellado)

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Fortalece tus redes de cuidado en el trabajo

1

Es importante que las metas en el trabajo las establezcas en equipo, teniendo en cuenta que estas sean realizables en virtud del tiempo y las capacidades. Al establecer metas laborales muy altas es posible que no las alcancen y esto generará sentimientos de frustración colectivos y posibles conflictos.

2

Manifiesta tus emociones y sentimientos con compañeros de confianza y con tus amigos. Quizá algunos tienen tus mismas sensaciones y podrán apoyarse mutuamente. Si alguien confía en ti sus emociones, escucha y da apoyo sin juzgar. Acompáñalo a buscar ayuda profesional en caso de ser necesario.

3

Reconoce en ti o en tus compañeros signos de estrés laboral: irritabilidad, nervios, falta de motivación, cansancio constante, dificultades para concentrarse. Procura encontrar un espacio para hablar sobre las posibles causas y socialízalas con tu jefe o con los profesionales de oficinas de talento humano y salud en el trabajo.

7 tips para cuidar la salud mental de las y los trabajadores



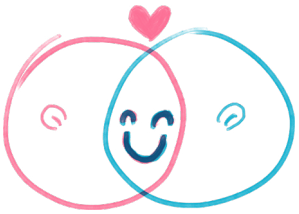
Genera espacios para que el personal exprese sus dificultades a la hora de adaptarse a la presencialidad y propicia acciones que fortalezcan las redes de apoyo.



Flexibiliza horarios y modelos de teletrabajo. Estar 8 horas en el espacio laboral, no necesariamente es signo de eficiencia.



Realiza talleres o actividades de apoyo para gestionar el duelo.



Propicia actividades de bienestar e integración.



Implementa pausas activas.



Garantiza y brinda información sobre las líneas y canales de orientación psicológica.



Facilita la presencia y acceso a profesionales en psicología.

Mi diario de emociones

Elige un lugar donde te sientas tranquila/o y donde no hayan distracciones, (silencia el celular). Escribe o dibuja lo que estás sintiendo, después anota la situación que la ocasionó, el contexto de la situación y cómo actuaste.

Piensa si tu respuesta estuvo acorde al momento, de no serlo escribe cómo podrías cambiar esa reacción que tuviste.

Fecha

Mis emociones

Entorno

Actividades

¿Cómo actuar?

Entorno digital

El acceso inmediato a información a través de la web y redes sociales ha traído beneficios a la sociedad, pero también ha generado problemas a la salud mental. Entre ellos se encuentra la ansiedad, el aislamiento, la baja autoestima y los cuadros depresivos.

Te brindamos algunas herramientas para cuidar tu bienestar emocional en este entorno:



Impactos del entorno virtual en tu bienestar emocional:

- Disminución de horas de sueño y pérdida de calidad del descanso.
- Exposición a Fake news (noticias falsas) que puede ocasionar desinformación si no existe un filtro y una mirada crítica a la información.
- Miedo de perderse de algo por no estar conectados a redes sociales.
- Presión a caer bien, sintiendo la necesidad de publicar fotos o videos para conseguir 'likes'/'me gusta'.

Tips para cuidarte en el entorno digital:

- Nunca entregues información personal a desconocidos con los que interactúas en la virtualidad. No ~~las conoces y no~~ sabes con certeza quiénes son ni sus intereses.
- Al subir contenidos en tus redes sociales, este material se convierte de uso público y puedes ponerte en riesgo. Es recomendable que tengas tus redes sociales configuradas en privado y procura aceptar solo solicitudes de amistad de personas conocidas.
- Establece límites por tu bienestar emocional. No permitas que el tiempo en el celular te quite tiempo para lograr tus objetivos o compartir con tus amigos/a y familiares.
- No respondas ni hagas clic en enlaces que recibes de remitentes desconocidos; primero asegúrate que se trata de una fuente confiable.
- Evita intercambiar fotografías, videos o mensajes íntimos a través de internet. Recuerda que puedes convertirte en contenido, lo que te puede generar riesgos e inseguridad.
- Reporta cualquier situación que vulnere tu integridad en los entornos digitales a través de www.teprotejo.org

* Con información mintic.gov.co

Aplicaciones para cuidar tu bienestar

Desarrolla habilidades cognitivas para la memoria, la velocidad de procesamiento y la resolución de problemas.

Headspace:
Meditación y sueño

Aplicación para tu bienestar emocional ya que brinda consejos y ejercicios para meditar y manejar el estrés de tu día a día.

Control y Monitor:
ansiedad, ánimo y autoestima

Actividades diversas para liberar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.

Entiende tu mente:
Podcast independiente de psicología para comprender

que "nos pasa por la cabeza" y romper con el estigma de la ayuda psicoterapéutica

Recuerda:

El uso de aplicaciones no sustituye en ningún momento la ayuda de un/a profesional y ten presente las líneas gratuitas de atención en salud mental en Bogotá.

DATO: En el año 2021 en Colombia, las personas pasaron en promedio 10 horas diarias frente a su teléfono inteligente; el consumo de redes sociales fue de 3 horas y 45 minutos por día y las redes sociales más utilizadas fueron YouTube, Facebook e Instagram.

*Digital 2021 Global

Actividades con las que disminuyes el estrés



Descansar



Ejercicio



Meditar



Escribir



Caminar



Música

Entorno educativo

La etapa escolar de las niñas, niños y adolescentes es un paso importante para fortalecer sus capacidades de inteligencia emocional. En este lugar harán sus primeros amigos o amigas, aprenderán y podrán enfrentarse a diferentes situaciones donde desarrollarán sus habilidades socioemocionales y donde los padres, madres, docentes y cuidadoras/es serán de gran ayuda en el cuidado de su bienestar emocional.

Recomendaciones para apoyar el bienestar emocional de las niñas, niños y adolescentes

- Mantén un diálogo abierto y cercano con tu hijo o hija. Invítale a hablar de sus emociones y sentimientos.
- Atiende y valida las emociones que manifiesten las niñas, niños y adolescentes. No las ignores ni minimices.
- Motívalos(as) a desarrollar actividades extracurriculares por las que manifiesten agrado.
- Visita un profesional en salud mental si observas cambios en su estado de ánimo o su personalidad.
- Destaca sus cualidades.
  Ayúdales a ser conscientes de sus capacidades para que puedan sentirse más seguros(as).



¿Qué es el bullying?

Es un comportamiento de violencia psicológica, verbal o física que ejerce un estudiante contra otro de forma continua y que puede generar problemas de salud mental. Se puede manifestar como miedo, aislamiento, baja autoestima e inseguridad en el niño o niña víctima de esta violencia.

Según la Secretaría de Distrital de Educación durante el año 2021, en Bogotá se presentaron más de 300 casos de bullying en los colegios públicos y privados

¿Qué hago si conozco una niña o un niño víctima de acoso?

- Escucha al niño/a de manera abierta y tranquilamente. En vez de tratar de encontrar la causa del acoso o resolver el problema, céntrate en hacerle saber que lo escuchas y lo apoyas.
- Dile que le crees; que te alegras de que te lo haya contado, que no es su culpa y que harás todo lo posible por ayudarlo.
- Habla con su profesor o con la escuela. Tu hijo y tú no tienen que enfrentarse solos al acoso. Pregunta en la escuela si cuentan con una política o un código de conducta contra el acoso.
- Apoya a tu hijo. Para tu hijo, contar con el apoyo de su madre o su padre es fundamental para lidiar con los efectos del acoso. *unicef.org

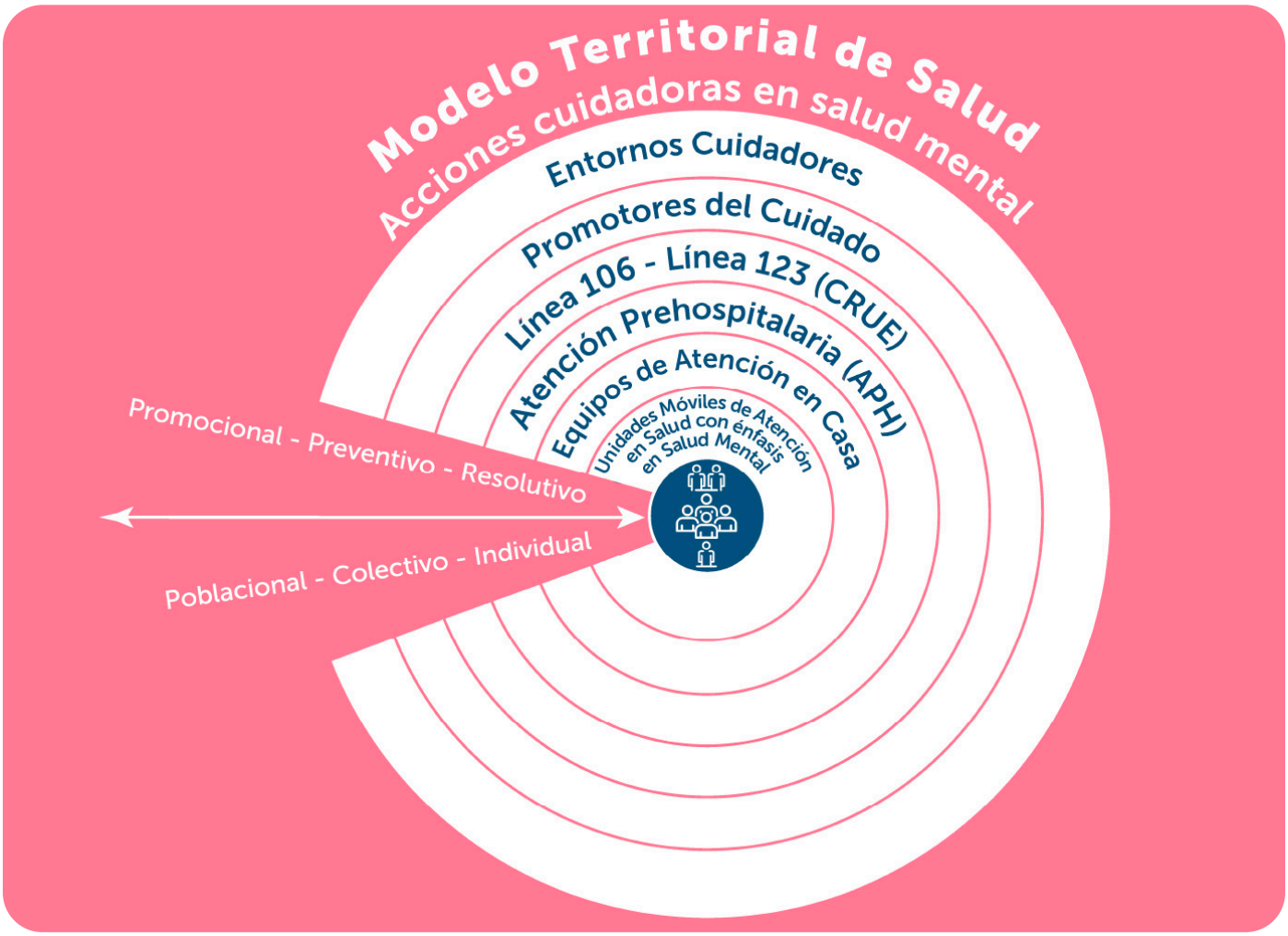
Conecta con tus emociones

Recorta la hoja, ponla en una superficie plana y lanza una moneda, la franja te dirá qué hacer. Juega en grupo.



¡Que inicie la diversión!

Canta una canción alegre.
Di al revés los números del 30 al 1.
Cuenta una historia que tenga las palabras: felicidad abuela y mar.
Eres un radio, cada jugador le pedirá algo a la radio (Música, noticias, chistes, una canción).
Eres un/a periodista, di una noticia que tenga las palabras: Bogotá, vicicleta y emociones.
Baila por 30 segundos una canción que decida el grupo.
Salta durante 20 segundos.
Eres de un país lejano, preséntate al grupo en un idioma que nadie hable.
Ponte un lapiz en la boca y dibuja un elefante.
Deletrea hacia atrás las palabras: empático y amoroso.





El bienestar emocional:

una prioridad de

'Salud a Mi Barrio, Salud a Mi Vereda'

El Modelo Territorial de Salud de Bogotá cuida la salud en todas sus dimensiones y por eso le apuesta a diferentes acciones territoriales para atender el bienestar emocional de la ciudadanía. Desde la ***Secretaría Distrital de Salud*** se está aportando a la construcción de entornos cuidadores con la estrategia Promotores del Cuidado. Además se tiene acceso a la Línea 106 de atención psicológica gratuita. Por su parte, los Equipos de Atención en Casa están haciendo seguimiento a la situación de la salud mental de las personas y si estos aún no han tocado tu puerta, por cada Subred de Salud existe una Unidad Móvil de Atención en Salud con énfasis en Salud Mental.

¡Son múltiples las posibilidades que tienes para cuidar tu bienestar emocional!

Para conocer más sobre el Modelo Territorial de Salud visita www.saludcapital.gov.co

Respuestas Página 22: **CASO 1.** Opción b) **CASO 2.** Opción c)

¿Necesitas ayuda?

Estas son las líneas de atención en salud mental en Bogotá

A través de una llamada puedes recibir asesoría,acompañamiento y escucha de un/a profesional en salud mental. Todas las líneas de atención son totalmente gratuitas.

Línea 106	Brinda intervención psicosocial a la ciudadanía en general.
018000-423614	Atención psicosocial para hombres.
018000 112439	Atención a personas usuarias de sustancias psicoactivas.
3108644214	Atención psicosocial para la comunidad LGBTIQ+.
018000112137	Orientación y atención a mujeres víctimas de violencias.



Salud aMiBarrio
Abre tu puerta al cuidado

Salud aMiVereda
Abre tu puerta al cuidado

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SALUD
BOGOTÁ