

Manual de Autocuidado de la Salud Mental

2021

Ministerio
de Salud



OPS
Organización
Panamericana
de la Salud



COLEGIO
DE PROFESIONALES
EN PSICOLOGÍA
DE COSTA RICA



Manual de Autocuidado de la Salud Mental

El Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra anualmente el 10 de octubre, tiene como objetivo concientizar acerca de los problemas de salud mental en todo el mundo. El lema que acompaña este año es **“Atención de salud mental para todos(as): hagámosla realidad”**.

En el contexto de la pandemia de COVID-19, se ha visto un gran impacto en la salud mental de las personas. Los gobiernos han identificado la necesidad de ampliar los servicios de salud mental incluso de manera innovadora, producto incluso de la misma pandemia.

En Costa Rica la Salud Mental se define: “Un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos: familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente”.

Política Nacional de Salud Mental 2012 - 2021, pág. 34.



Bienestar y salud

Tomá en cuenta que el bienestar incluye lo físico, mental y por ende es salud integral.

Salud mental

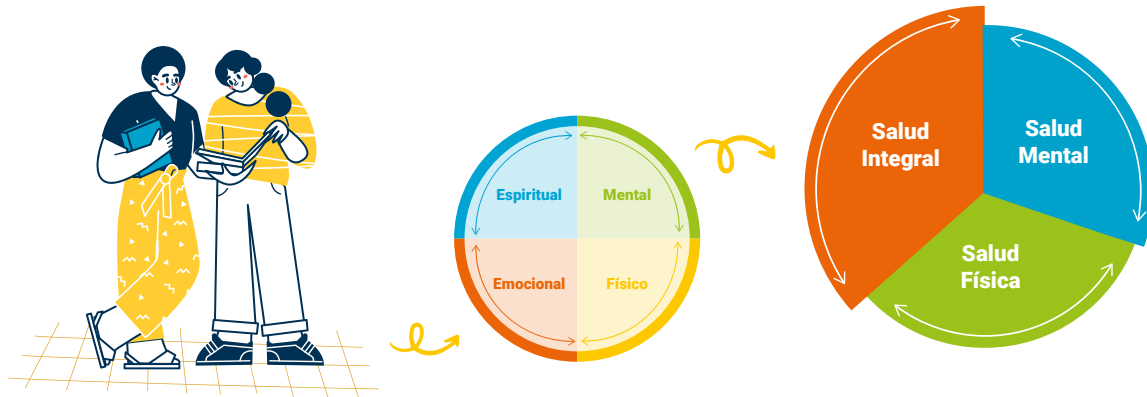
- ¿Cómo cuido mi mente?
- ¿Cómo me relaciono con mis emociones?

Salud física

- ¿Cómo se relaciona mi alimentación con las emociones?
- ¿Cómo se relaciona el ejercicio físico con mi autocuidado?

Salud integral

- ¿Cómo se relacionan mis emociones y mis creencias con mi salud mental?



¿Te considerarás saludable integralmente?

Mirá las siguientes preguntas y evalúa tu salud:

¿Valorás tu salud mental como importante y prioritaria?

¿Evitás situaciones que afecten su salud integral?

¿Tomás en cuenta los recursos disponibles en tu red de apoyo?

¿Buscás información en fuentes oficiales para analizar con criterio el entorno, acontecimientos, retos y decisiones de la vida?

¿Tomás acciones que promuevan la salud y prevengan la enfermedad?

Estas estrategias te ayudarán a mantenerte sano.

Autocuidado

El autocuidado no es un acto egoísta sino es la buena administración del único regalo que tenemos para ofrecer a los demás en vida, NOSOTROS(AS) MISMOS(AS).

Cada vez que escuchamos a nuestro ser interior y le damos el cuidado que merece, no lo hacemos para nosotros(as) mismos(as) sino para que todos aquellos a quienes servimos... (Parker J. Palmer, 1999).

Implica acciones intencionadas para enfrentar y regular elementos individuales, interpersonales y contextuales para contar y mantener la salud integral, en especial la mental.



5 pilares para tu salud

Técnicas y herramientas para trabajar diariamente Salud Mental

La técnica STOP me ayuda a controlar mis impulsos.

¡Practiquémosla!



Me detengo de hacer lo que estoy haciendo.

S

STOP › Alto

T

Tomo respiraciones

O

Observo

P

Pienso

La técnica de emociones sirve para comunicar una emoción de forma asertiva sin dañar al otro, asociada a un pensamiento.

Reconocer

Regular

Una emoción
↓
Sentimientos
↓
Pensamientos

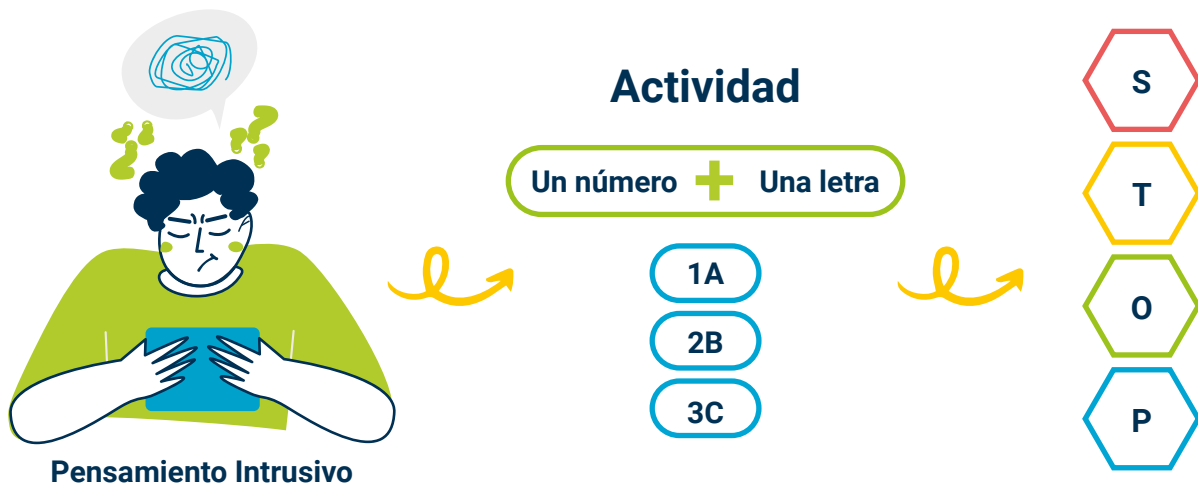
Expresar

Tristeza
Miedo
↓
Ansiedad
↓
No puedo
Esperan mucho de mí
No soy capaz

Manejo de la Ansiedad

Objetivo de la técnica de bolsillo:

- Sacarnos del momento de ansiedad.
- Distraernos del pensamiento recurrente.
- Fisiológicamente dejamos de presentar los signos físicos de ansiedad.



Autoestima

- **Transformá el pensamiento negativo en positivo.**

Lo que decís, hacés, sos y has logrado ES VALIOSO.

- **Identificá lo que deseás cambiar**

Hacé una lista de aspectos que querés cambiar, con dos columnas de lo que es posible modificar o no.

- **Acción: Tratá de cambiar actitudes que percibás perjudiciales.**

Ser persistente en ese cambio que te hará sentirte mejor con vos mismo(a).

- **Limitá al máximo la generalización.**

Habrán aspectos de la vida que no te salgan como querés, pero no significa que toda tu vida es un desastre.

- **Confíá en vos mismo(a).**

Decí lo que pensás y sentís de manera asertiva y empática, sin ofender.

- **Establecé metas.**

SIMPLES, MEDIBLES, ALCANZABLES, REALISTA Y CON TIEMPO.

- **Cuidá tu cuerpo.**

Realizá actividad física o ejercicios diariamente. Tu cuerpo es tu compañero de vida, cuidalo.

- **Evitá comparaciones.**

Somos seres diferentes y únicos con aspectos positivos y negativos. Valora lo que tenés y mejorá lo posible.



“La gratitud puede cambiar la vida. Agradecer un mínimo de tres cosas cada día”

Un diario de agradecimiento te permitirá hacerte consciente de situaciones y acciones positivas que normalmente se asumen que siempre estarán allí y se dan por sentado.

APORTES:



Pasos: Instrucciones:

Disponé de un cuaderno o libreta para escribir, agregá un distintivo que haga referencia a su propósito o le inspire su llenado.

1. Escribí tres o más situaciones o eventos por los que agradecés en tu vida. Podés ir anotando de manera inmediata tu agradecimiento, o bien, al iniciar el día o hacerlo en la noche antes de dormir.

2. Se sugiere redactar el agradecimiento de la siguiente forma: Estoy agradecido por...

3. Leo lo que escribí antes de dormir. Siento la gratitud y sonrío.

Al cabo de un tiempo, un par de semanas, realizá una lectura reflexiva de lo descrito en el diario.

- ¿Qué sentís luego de leer sus agradecimientos?
- ¿Cuáles son los pensamientos dominantes ante tus agradecimientos?
- ¿Cómo valorás tu capacidad de agradecimiento y cómo esto beneficia tu autocuidado de la salud?

Higiene del Sueño

La calidad de sueño es fundamental para llevar una calidad de vida física y mental.

Consejos prácticos

- Levántate y acostáte todos los días **a la misma hora**.

- **Tomá siestas cortas:** las siestas de unos minutos pueden ser beneficiosas, pero una siesta de más de 30 minutos puede hacer que por la noche te cueste conciliar el sueño.

- **Propiciá un ambiente adecuado:** evitá la luz excesiva y ruidos altos y mantené una temperatura adecuada.

- **Dentro de lo posible mantené un ritual antes de dormir:** Un baño, música relajante y dejar todo listo para el día siguiente para que así no existan preocupaciones que impidan el correcto descanso.

- **Mantené los problemas lejos de la cama:** Anotá en un cuaderno las tareas o temas pendientes.



- **Apagá aparatos tecnológicos temprano:** Los estímulos de los aparatos tecnológicos ya sea computador, celular, televisión, no permiten que el cerebro logre descansar con facilidad.

- **Evitá cenas abundantes y excesivamente condimentadas:** dormir con el estómago pesado, hace que se provoque un constante malestar que no deja descansar. Esto también sucede con los condimentos, los cuales tienen un efecto estimulante que provoca un mal sueño.

- **Levantáte de la cama en cuanto despertés en la mañana:** No te quedés leyendo o tomando desayuno en la cama, ya que esto provoca la sensación de necesitar descansar más y se genere más cansancio.



Test de Autoevaluación
Atenas



Relajación,
lugar de descanso

Técnicas de Respiración

La técnica de respiración profunda también conocida como respiración diafragmática o abdominal, consiste en respirar profundamente para que el cuerpo reciba un suministro completo de oxígeno.

Se ha demostrado que esta técnica tiene un efecto en la reducción del ritmo cardíaco y ayuda a estabilizar la presión sanguínea.



Cada cerebro es distinto, la educación es la habilidad para moldearlo



Ejercicios de respiración profunda



Meditación guiada para calmar la mente y reducir el estrés



Pausa Activa, Respiración Energizante



Otras técnicas que ayudan al manejo de emociones, estrés, ansiedad entre otros.



COLEGIO
DE PROFESIONALES
EN PSICOLOGÍA
DE COSTA RICA



Los recursos audiovisuales incluidos en el presente manual constituyen un insumo de referencia, cuya procedencia y propiedad se encuentran señaladas en cada material.