



# CONECTÁNDONOS CON NUESTRA SALUD MENTAL

Rodrigo Hernández Alzate  
Alcalde

Secretaría de  
Familia, Salud, e  
Integración Social












**RIONGRO**  
juntos avanzamos más



Esta cartilla recopila contenidos básicos que debes saber sobre salud mental. Está dirigido a todas las personas del Municipio que quieran conocer más sobre salud mental.

Antes de empezar, queremos que tenga presente que la cartilla es interactiva encontrará links que lo llevarán a profundizar en textos, imágenes y audios que serán útiles para su proceso de aprendizaje. Puede ingresar desde cualquier dispositivo que tenga conexión a internet.

## AQUÍ ENCONTRARÁS:

1. ¿Qué es la salud mental? 
2. Derechos en salud mental 
3. ¿Cómo se afecta la salud mental? 
4. Señales de alarma 
5. Factores para proteger la salud mental 
6. Factores que ponen en riesgo la salud mental 
7. Tips para proteger la salud mental 
8. Las emociones 
9. Revisando hábitos de vida saludable 
10. Ruta de atención en salud mental 
11. Actividades que protegen la salud mental 



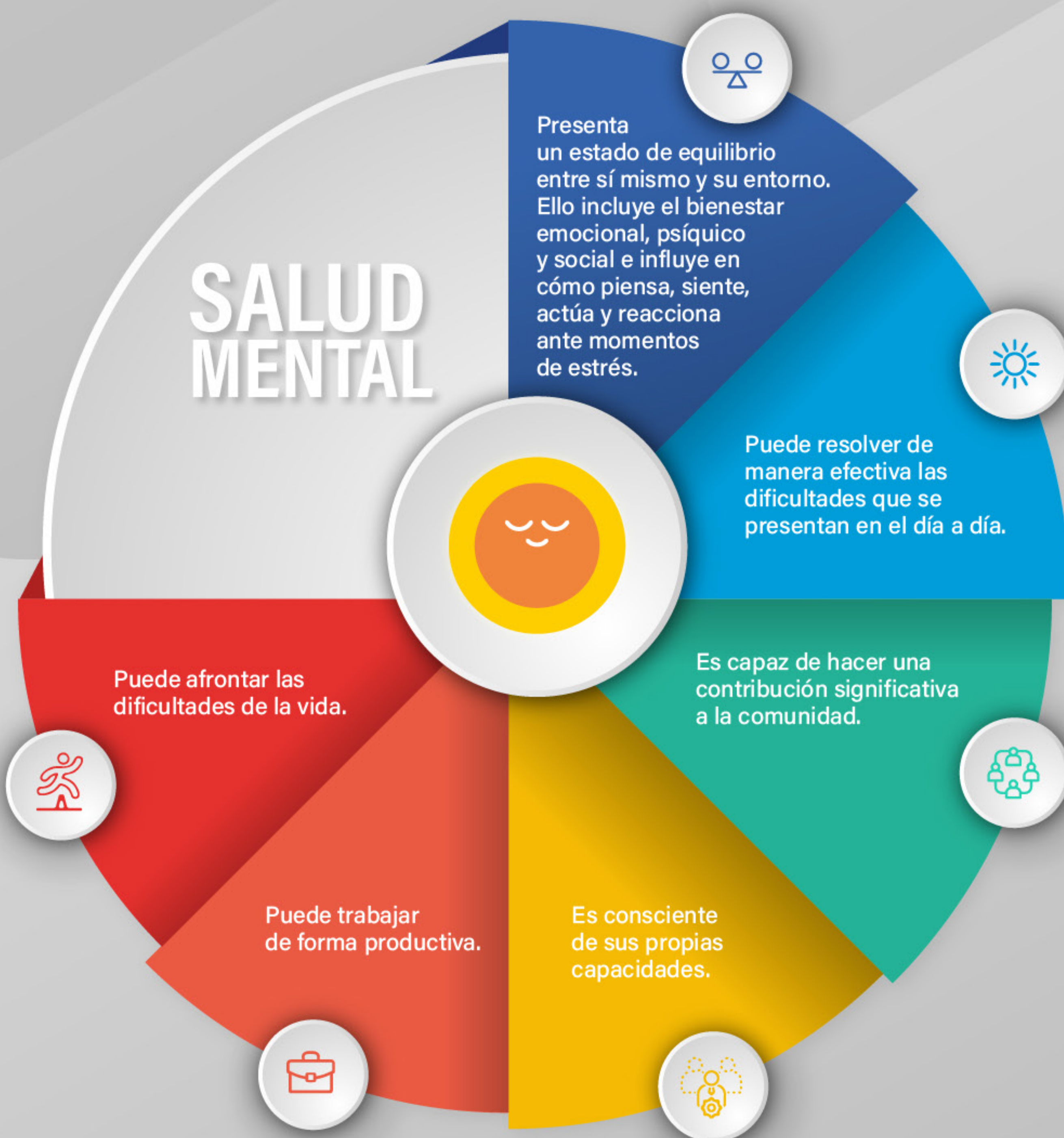


# SALUD MENTAL



# UNA PERSONA GOZA DE SALUD MENTAL CUANDO:

Presenta un estado de equilibrio entre sí mismo y su entorno socio-cultural. Ello, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona ante momentos de estrés.





# UNA ADECUADA SALUD MENTAL PUEDE AYUDARTE A:

Disfrutar más de la vida.



Conservar relaciones sanas con la familia, los amigos y la comunidad.



Mantener un cuerpo sano.



Generar estilos de vida saludables.



Salir adelante a pesar de las adversidades.



Expresar las emociones adecuadamente.



Generar ambientes agradables.



## ¿QUÉ PUEDE PASAR SI SE ALTERA LA SALUD MENTAL?

01

Puede afectar los vínculos que se establecen con los demás y la capacidad de ejecución de actividades cotidianas.

02

Puede manifestarse en situaciones específicas o a lo largo de un período de nuestra vida, alterando nuestra visión personal y el propósito de vida que tenemos.



# NUESTROS DERECHOS EN SALUD MENTAL ESTÁN GARANTIZADOS POR LA LEY 1616, ESTA LEY DETERMINA QUE:



01

Derecho a recibir atención integral en salud mental:  
Diagnóstico - Tratamiento - Rehabilitación

Derecho a no ser discriminado o excluido por  
requerir atención en salud mental

02

03

Derecho a recibir atención por especialistas:  
profesionales en psicología y psiquiatría

Derecho a recibir información clara, oportuna y  
veraz relacionada con su estado de salud

04

05

Derecho a manejar bajo confidencialidad la  
información relacionada con su proceso de atención

Derecho a acceder a los beneficios de la  
incapacidad por afectaciones en su salud mental


06

07

Derecho a recibir el medicamento  
que se requiera

***Determina además que se debe realizar vigilancia y control a la EPS para garantizar que se brinde atención en salud mental y hospitalización en instituciones especializadas si es necesaria.***





**CUIDEMOS  
LA SALUD  
MENTAL**



# SEÑALES DE ALERTA EN SALUD MENTAL QUE PUEDES VER EN OTROS:



## Desesperanza

Si alguien que solía ser optimista no puede encontrar razones para estar bien o tiene de repente una mirada muy negativa, puede ser que tenga pensamientos de inutilidad, tristeza, culpa o incluso de suicidio y es otro punto que puede develar algún problema.

## Aislamiento

Si alguien que solía ser muy social empieza a pasar un montón de tiempo a solas, deja de realizar actividades o se aleja de grupos familiares o de amigos, vale la pena prestarle atención. No debe ser confundido con el comportamiento normal de una persona introvertida, sino que es el cambio en la sociabilidad de una persona.



## De mal humor o inusualmente nervioso

La irritabilidad y el carácter fuerte pueden ser signos de que algo anda mal. En casos extremos estas características pueden impedirle a la persona dormir o pueden provocarle incontrollables ataques de ira.

## Cambios repentinos de comportamiento

Alguien cambia gradual o repentinamente su personalidad y se comporta de maneras que no se ajustan con su forma de ser.



## Menos cuidado personal

Aumentar el consumo de bebidas alcohólicas, consumir drogas o dejar muy de lado la higiene personal pueden ser signos de que alguien está en problemas. En lugar de restarle importancia a los comportamientos autodestructivos de tus amigos, tómalos como una señal para prestar atención.



# SEÑALES DE ALERTA EN SALUD MENTAL QUE PUEDES EXPERIMENTAR:

01

Tener cambios de humor severos que causen problemas en las relaciones

02

Aislarse de las personas y actividades que disfruta

03

No poder realizar tareas diarias como cuidar a sus hijos o ir al trabajo o la escuela

04

05

Tener nada o poca energía

Sentirse vacío o como si nada importara

06

07

Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual

Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado

08

09

Tener dolores y molestias inexplicables

Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza

10

11

Cambios en hábitos alimenticios o de sueño

Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas

12

13

Sentirse impotente o sin esperanza

Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros





# FACTORES PROTECTORES

Son las condiciones, situaciones o características de la persona, familia o grupo social que funcionan como mecanismos para proteger o para potenciar sus capacidades y que les permite estar fortalecidos ante situaciones de riesgo o cuando se encuentran en una situación de adversidad.

Éstos moderan el impacto del estrés y regulan los síntomas transitorios para lograr el bienestar físico y psicosocial.





## ENTRE LOS FACTORES PROTECTORES EN LA VIDA DE LAS PERSONAS PODEMOS ENCONTRAR:

Pertenecer a algún grupo social o tribu urbana, estos pueden encontrarse en contextos deportivos, religiosos, intelectuales, entre otros.



Superar los obstáculos que se presentan en la cotidianidad, desde las decisiones sencillas hasta los retos más desafiantes.

Poder expresar las emociones con libertad y de manera adecuada.



Contar con una buena red de apoyo social y familiar, estas generalmente están asociadas a los grupos primarios a los que se pertenece.

Destacar la importancia del amor propio como condición que impulsa, contar con una autoestima sana.



Disfrutar, cultivar y reconocer las habilidades sociales que me permiten la adaptación.

Contar con acceso a la salud y la gestión de recursos para mantenerla óptima.





## A CONTINUACIÓN IDENTIFICAREMOS LOS FACTORES PROTECTORES DIFERENCIÁNDOLOS Y UBICÁNDOLOS EN LOS CONTEXTOS EN LOS QUE CADA PERSONA SE DESENVUELVE.

### Individuales o personales

- \* Alimentación adecuada.
- \* Cercanía o vínculos significativos con la familia.
- \* Logros intelectuales.
- \* Habilidades en la resolución de problemas y toma de decisiones.
- \* Habilidades interpersonales o sociales.
- \* Inteligencia emocional.
- \* Optimismo y capacidad de liderazgo.
- \* Creencias morales, filosóficas, éticas o espirituales.
- \* Valores y principios de vida.
- \* Amor propio, autocontrol, consciencia de sí mismo y autoestima.

### Familiares o de vínculo primario

- \* Padres o cuidadores que proveen cuidado y ayuda.
- \* Armonía en la convivencia familiar.
- \* Familia o entorno primario seguro y estable.
- \* Responsabilidades delegadas dentro del entorno familiar.
- \* Relación de apoyo con otros.
- \* Lineamientos de convivencia, definición de normas y planteamientos morales y éticos fundamentados en la familia.
- \* Comunicación afectiva, efectiva y asertiva.
- \* Expresión emocional adecuada.



## A CONTINUACIÓN IDENTIFICAREMOS LOS FACTORES PROTECTORES DIFERENCIÁNDOLOS Y UBICÁNDOLOS EN LOS CONTEXTOS EN LOS QUE CADA PERSONA SE DESENVUELVE.

### Escolares o de grupos de pares

- \* Sentido de pertenencia y apropiación de roles en grupo.
- \* Ambiente escolar positivo de respeto y aceptación.
- \* Colaboración y apoyo.
- \* Asumir responsabilidades personales y grupales.
- \* Oportunidades de éxito y reconocimiento de logros.
- \* Reglas en la escuela enfocadas en la convivencia pacífica, libre de acoso y maltrato.

### Sociales e institucionales

- \* Relación cercana y significativa con otras personas (compañeros/ mentores).
- \* Oferta de oportunidades en momentos críticos o en cambios importantes.
- \* Estabilidad económica y oportunidades de emprendimiento y apoyo.
- \* Acceso oportuno a los servicios de salud y a las herramientas para conservarse sano.
- \* Acceso al mercado laboral, a las oportunidades y posibilidades de los mercados.
- \* Vivienda digna y posibilidad de acceder a los servicios básicos.



# FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS AL DETERIORO DE LA SALUD MENTAL

Son todos aquellos que refuerzan y favorecen la instauración de conductas desadaptativas o poco saludables y pueden propiciar que un trastorno mental se presente, entre ellos se encuentran los siguientes:

La inseguridad, la desesperanza, el rápido cambio social, las violencias, problemas que afecten la salud física, consumo de sustancias psicoactivas, escenarios donde se vive el acoso, discriminación por alguna razón propia de la persona y su diversidad, experiencias traumáticas familiares, escolares y laborales.

**Podemos definirlos según se presenten en diferentes situaciones o contextos:**

## Individuales o personales

- \* Alteraciones biológicas desde lo congénito y lo genético.
- \* Daño cerebral prenatal, parto traumático, nacimiento pretérmino.
- \* Bajo peso y complicaciones al nacer.
- \* Discapacidad física e intelectual.
- \* Salud deficiente en la infancia y falta de recursos para mantener la adecuada salud.
- \* Vínculos inadecuados y apego inseguro en la infancia.
- \* Falta de entrenamiento en habilidades sociales.
- \* Falta de amor propio, de reconocimiento personal y autoestima baja.
- \* Aislamiento social por hostigamiento o ideas irracionales.
- \* Conductas impulsivas y autolesivas.

## Familiares o de vínculo primario

- \* Experiencias displacenteras de maternidad: Maternidad – Paternidad adolescente, abandono de padre o madre, responsabilidad de maternidad o paternidad en soltería.
- \* Hogares disfuncionales, relaciones hostiles, desarmonía y/o violencia familiar
- \* Ruptura traumática de vínculos de pareja, divorcio y/o separación
- \* Negligencia con el cuidado del niño
- \* Desempleo prolongado de los padres
- \* Abuso de sustancias en los padres o cuidadores
- \* Problemas mentales en los padres o cuidadores
- \* Experiencias de rechazo a lo largo de la niñez y adolescencia.



# FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS AL DETERIORO DE LA SALUD MENTAL

## Escolares o de grupos de pares

- \* Casos de acoso entre pares o docentes, peleas/riñas.
- \* Rechazo de padres o cuidadores debido al desempeño académico.
- \* Vínculo traumático o inadecuado con el entorno escolar.
- \* Conductas disruptivas y de difícil manejo.
- \* Grupo de pares desafiante.
- \* Fracaso escolar.
- \* Cambios de escuela.
- \* Relaciones insatisfactorias.
- \* Deserción escolar.
- \* Falta de expectativas y de proyección vocacional.

## Sociales e institucionales

- \* Desventaja socioeconómica.
- \* Discriminación debido a raza, credo, nacionalidad, social y cultural.
- \* Condiciones sociales desfavorables en el entorno donde vive.
- \* Violencia y criminalidad en las instituciones a las que pertenece o en el lugar de residencia.
- \* Condiciones inadecuadas de la vivienda.
- \* Falta de servicios de apoyo como transporte y lugares de recreo.
- \* Aislamiento social por segregación o discriminación.

## Eventos que impactan de manera traumática o negativa en la salud mental

- \* Cualquier tipo de maltrato o abuso físico, sexual y emocional
- \* Muerte de un familiar o persona significativa
- \* Enfermedad física, accidente o discapacidad
- \* Desempleo, Inseguridad de empleo, falta de oportunidades laborales
- \* Falta o pérdida del hogar
- \* Privación de la libertad por causas legales o no legales (Encarcelamiento, secuestro)
- \* Pobreza, inseguridad económica, recursos deficientes o escasos.
- \* Accidentes de trabajo
- \* Responsabilidad en el cuidado a un enfermo o discapacitado
- \* Cambio de residencia hacia un lugar de cuidados o asilo
- \* Guerra o desastres naturales



A woman with her hair in a bun, wearing a white tank top and dark leggings, is shown in profile from the waist up. She is in a meditative pose with her hands pressed together in front of her chest and her head tilted upwards. The background is a vast field of tall grass under a bright, hazy sky at sunset or sunrise. The entire image has a warm, golden-yellow color cast. There are large, semi-transparent, overlapping shapes in the upper left and lower right corners, also in shades of yellow and orange.

# TIPS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL





Escucha música: es un filtro que te cuidará de tu ruido interior y exterior, asegúrate que la melodía, ritmo y letra generen en ti momentos de tranquilidad.



Realiza caminatas, te beneficiarán física y emocionalmente. Caminar es el ejercicio que integra cuerpo y mente.



Aliméntate adecuadamente y no saltes comidas. Mantente alerta a los cambios en las rutinas de alimentación.



Detectar síntomas de estrés y buscar actividades que aminoren sus efectos en el cuerpo.



Entrena tu cerebro con neuróbicos ,es decir, ejercicios mentales o juegos de destreza.



Toma descanso en tus actividades; permitirá que tu cerebro descanse.



Expresa tus sentimientos.



Establece prioridades.





# LAS EMOCIONES

Seguramente tus días están llenos de emociones, pero...

¿Realmente sabes  
qué son tus emociones  
y para qué sirven?



Las emociones son las respuestas orgánicas personales a diferentes situaciones según las interpretaciones que hagas de cada evento, indican cómo te sientes con el fin de hacer algún ajuste para enfrentarte a un nuevo momento.

La capacidad para percibir, sentir y vivir cada situación, te permite cambiar la manera de ver y comprender el mundo, así mismo cambian las emociones.

Estas respuestas son complejas y se manifiestan a través de tus pensamientos, de lo que tu cuerpo siente y de las acciones que ocurren a partir de la emoción. Tus emociones tienen nombre y saber que sientes te ayuda a comprenderlas.

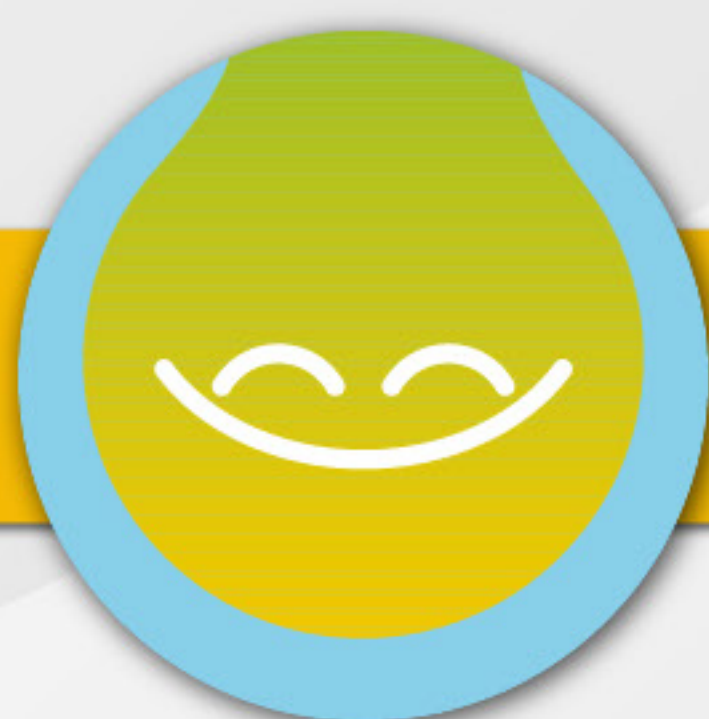


# LAS EMOCIONES TIENEN UNA FUNCIÓN



Existen diversas maneras de expresar lo que sientes dependiendo de tu cultura, tus creencias y pensamientos.

Se han descubierto seis emociones básicas universales que vienen "programadas" en las personas, para cumplir con funciones muy específicas, éstas ayudan a comunicar las necesidades o a reaccionar de la manera más adecuada en diferentes momentos.



## ALEGRÍA

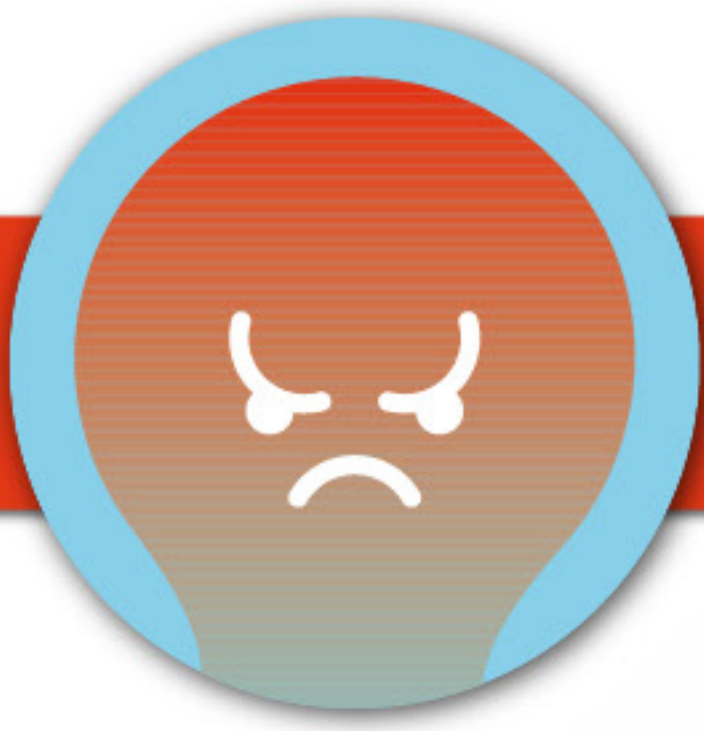
Es una emoción ante situaciones de satisfacción personal que te ayuda a generar vínculos con otras personas para construir redes sociales y de apoyo.

**Ejemplo:** Cuando estás en una situación nueva, como una fiesta y no conoces a los invitados; sonreír y tener una actitud abierta le indica a los demás que se pueden acercar, entablar una conversación y posiblemente crear una nueva amistad.



**Reflexiona:**  
¿Qué situaciones de tu vida te hacen sentir alegría?





# IRA O RABIA

Es una emoción que permite defenderte o proteger a las personas o las cosas valiosas para ti. También se siente ira cuando se presenta una situación injusta.

Es normal sentir ira, lo importante es saberla manejar y no direccionarla inadecuadamente.

**Ejemplo:** Si ves que alguien le está haciendo daño a una persona que quieres, se activará la respuesta de ira y buscarás la manera de defender a esta persona.



## Reflexiona:

¿Qué situaciones de tu vida te hacen sentir ira?

### TÉCNICAS PARA GESTIONAR LA IRA DE MANERA ADECUADA:

En situaciones de crisis podemos vernos expuestos a emociones muy fuertes. Si sientes que una ola emocional viene a ti, puedes usar alguno de los ejercicios que te vamos a enseñar a continuación para manejarla. En total son cuatro ejercicios que puedes hacer fácilmente:

#### RESPIRACIÓN CONTROLADA

Controlar tu respiración de forma consciente te ayudará a tomar el control sobre tus emociones. Haz lo siguiente:

- 01 | Inhala con lentitud y elevando el pecho mientras cuentas hasta 10.
- 02 | Mantén el aire en el interior de tus pulmones durante otros 10 segundos.
- 03 | Exhala repitiendo otra vez la cuenta.







## TÉCNICAS PARA GESTIONAR LA IRA DE MANERA ADECUADA:

### REGULA LA TEMPERATURA

Hay unas emociones que alteran la temperatura de nuestro cuerpo. Si sientes que esta se eleva puedes mojarte la cara o apretar un hielo. Si sientes que tu temperatura baja envuélvete en una cobija o toma algo caliente.



### MEDITACIÓN

Otra forma de enfrentarte a las emociones es a través del uso de la meditación o atención plena.

Realiza varias respiraciones controladas para empezar y, una vez estés relajado/a, evoca imágenes placenteras y tranquilizadoras (imagina por ejemplo una playa de arenas templadas donde se oiga el rugir de las olas) y trata de distanciarte de la situación.

El practicar de manera frecuente este ejercicio por 12 minutos, permite que tu enfoque sea mejor, que tus pensamientos sean conscientes y tus decisiones más acertadas.

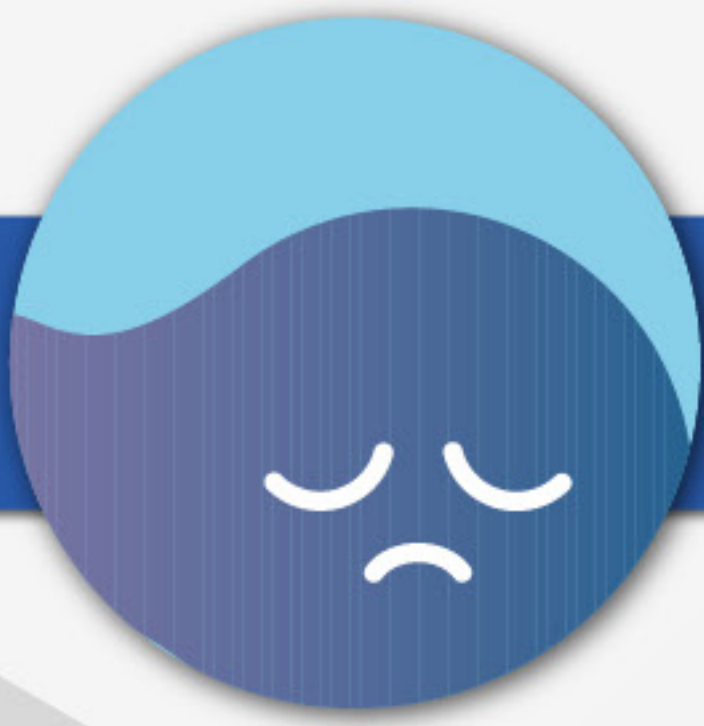


### USO DE ACTIVIDADES PLACENTERAS

Una forma simple y muy efectiva de afrontar la emoción es entregarte a la realización de actividades que sean capaces de suscitar emociones positivas. Éstas dependerán de tus preferencias personales, desde jugar a videojuegos, leer, pintar, dibujar, tocar un instrumento musical...







# TRISTEZA

Es una emoción generalmente displacentera que permite que las personas cercanas a ti identifiquen que estás pasando por un mal momento y necesitas de su ayuda. La tristeza puede estar en algunos momentos de tu vida, a pesar de que ha sido tan censurada socialmente, sentir tristeza es adecuado en momento de duelos, frustraciones o pérdidas significativas, lo cual significa que necesitamos darnos un momento de atención y permitirnos transitar estas emociones.



**Cuando la tristeza se torna inmanejable y se asocia además a otras características puede desencadenarse una depresión.**

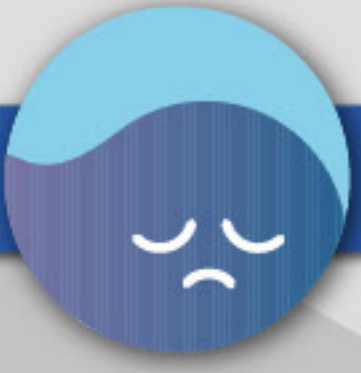
## Ejemplo:

Estás ante una separación de tus padres, o tu pareja no desea seguir en la relación y estos eventos producen en ti llanto; ese es un gesto de tristeza. Lo más probable es que tus amigos o familiares se acerquen y te pregunten cómo estás y te ofrezcan su ayuda. **Esto no significa que el apoyo que recibas sea exactamente la solución a tu problema, pero te hará sentir reconfortado.**



**Reflexiona:**  
**¿Qué situaciones de tu vida te hacen sentir tristeza?**





## ENTENDER LA TRISTEZA

Lee las siguientes preguntas orientadoras que te ayudaran a planear y realizar actividades que te hagan sentir mejor.

01

¿Cuáles son las actividades que más te gusta hacer?

02

¿En qué momento planeas realizar estas actividades?

03

¿Hubo actividades que planeaste y no cumpliste?, ¿qué pasó?

04

¿Cuáles actividades no son de tu agrado, o ya no disfrutas haciéndolas?

05

¿Cuál actividad propones hacer y que sea de tu agrado? Realízala

06

¿Cuál actividad fue más difícil de realizar? Para hacerla más fácil; divídela en pasos más pequeños para realizarla.





# MIEDO

Es una emoción de defensa que sirve para enfrentar una situación real o imaginada en la que tu vida está en riesgo o te preparas para un evento importante en el futuro.

Hay dos tipos de respuesta ante el miedo, el congelamiento o la huida, ambos pueden ser útiles dependiendo de la situación en la que te encuentres.



El congelamiento consiste en quedarte quieto para que el agresor o la amenaza no te hagan daño.

La huida consiste en correr para alejarte de la amenaza y protegerte del peligro.



## Ejemplo:

Cruzas una calle y no viste un automóvil que venía muy veloz; al oír el pito del carro se activará la respuesta de miedo que te hará correr para evitar ser atropellado.



**Reflexiona:**  
¿Qué situaciones de tu vida te hacen sentir miedo?



## SABÍAS QUE: PUEDES SENTIR MIEDO A:



Identifica tu miedo.

Somete tu miedo a prueba.

Habla de tu miedo con otros.

Reflexiona sobre las consecuencias de eso que temes.

Afronta tu miedo de forma progresiva.

Hay otros que sienten miedo como tú.

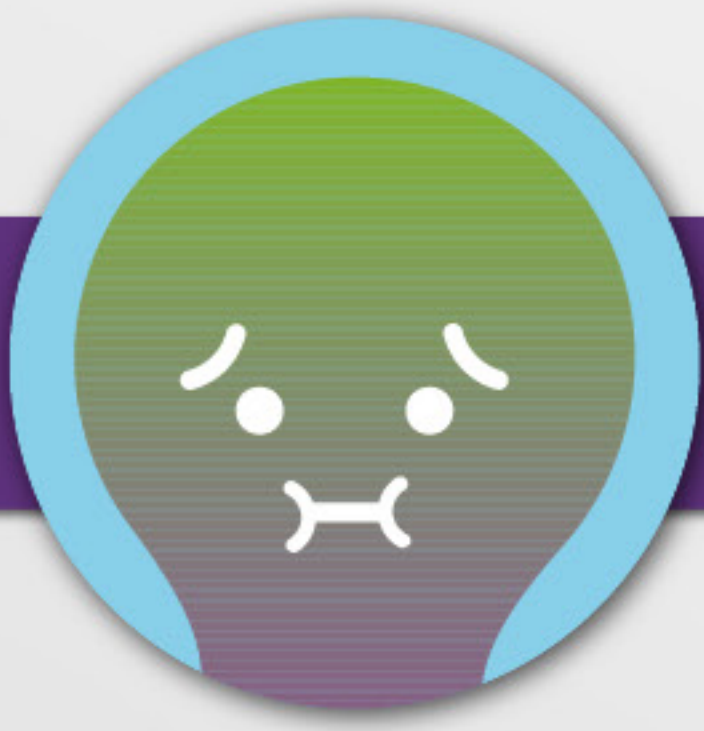
Reflexiona sobre lo que harías sino tuvieras miedo.

Si tu miedo es constante e interrumpe tus hábitos de vida, busca ayuda especializada.

### ACTIVIDAD

TÉCNICA DE AFRONTAMIENTO





## ASCO O DESAGRADO

Es una emoción de rechazo o segregación que se genera por la información adversa del entorno que percibes con tus sentidos como displacentera, o por los esquemas que has aprendido desde la infancia ante ciertas personas o situaciones.

### Ejemplo:

Sientes asco y rechazas un alimento en descomposición que vas a consumir y te puede hacer daño y sólo el gesto que haces te informa que ese alimento no se debe comer.



**Reflexiona:**  
¿Qué situaciones de tu vida te hacen sentir asco o desagrado?



## SORPRESA

Es una emoción que responde a una situación inesperada, que rompe con la rutina. Esta te permite comprender la situación y determinar la manera en la que debes responder. Por lo general viene y se va rápidamente.

### Ejemplo:

Recibes la visita inesperada de una persona querida que hace tiempo no veías, lo primero que sientes al verla es una grata sorpresa.

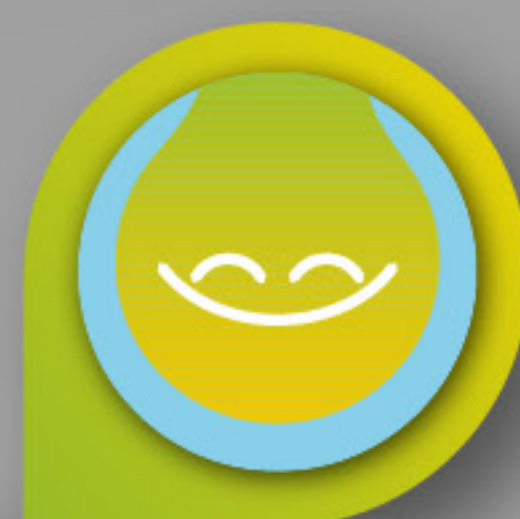


**Reflexiona:**  
¿Qué situaciones de tu vida te hacen sentir sorpresa?



# CREA TU DICCIONARIO EMOCIONAL

PARA PONER EN PALABRAS TUS EMOCIONES O SENTIMIENTOS.  
DEFINE CON TUS PALABRAS CADA UNA:

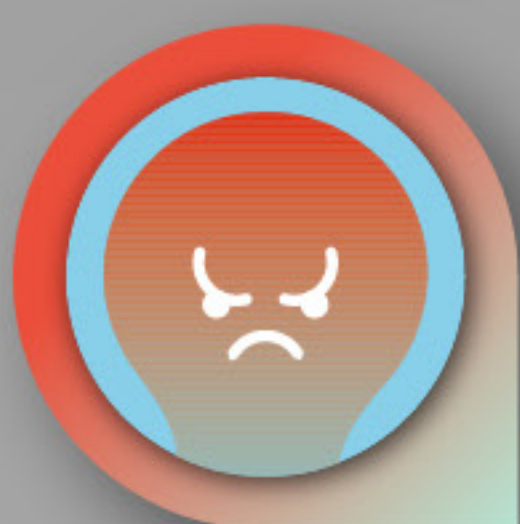


**ALEGRÍA**

---

---

---



**IRA O RABIA**

---

---

---



**TRISTEZA**

---

---

---

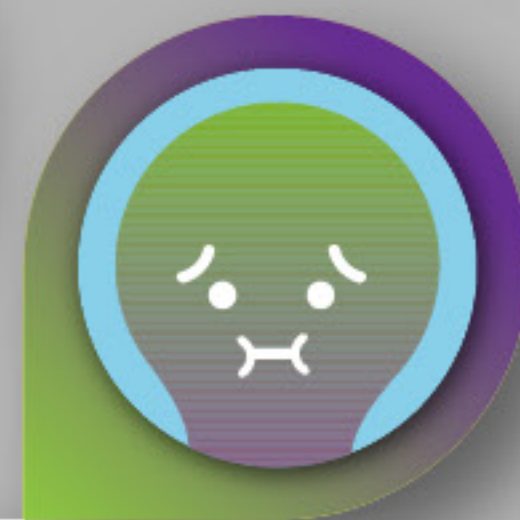


**MIEDO**

---

---

---

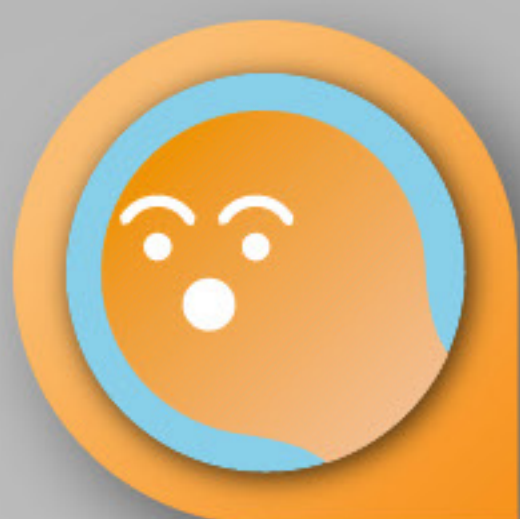


**ASCO O DESAGRADO**

---

---

---



**SORPRESA**

---

---

---



# ¿ERES CONSCIENTE Y GESTIONAS TUS EMOCIONES DE MANERA ADECUADA?

A veces tenemos emociones tan fuertes que sentimos que nos manejan. Compartamos momentos en los que hemos sentido esto y como lo hemos aprendido a manejar.

## ¿CÓMO ESTÁN MIS HÁBITOS?

**El mejor cuidador de ti eres tú. ¿Sabes cómo cuidarte?**

Hablaremos de actividades que hacen parte de tu rutina diaria y cómo algunos ligeros cambios en éstas pueden ayudarte significativamente a sobrellevar la presión psicológica de las diferentes situaciones que puedes estar viviendo.

Muchas de nuestras actividades diarias están dirigidas al cuidado de nosotros mismos: cocinar, asearnos y limpiar nuestra casa. Para poder llevar una vida saludable, debemos garantizar nuestro bienestar, lo que es aún más importante cuando debemos cuidar de nuestra familia.

Sin embargo, debido al ritmo acelerado de la vida actual, podemos descuidar algunos detalles que afectan nuestro bienestar. Te invitamos a revisarlos.







## Reflexiona:

- ¿Sientes que descansas con las horas que duermes?
- ¿Estoy durmiendo bien?
- ¿Cuánto tiempo necesitas dormir todos los días?
- ¿Estás durmiendo lo suficiente?

**Dormir es una necesidad** y un placer que brinda un estado de felicidad y tranquilidad, en que la persona percibe buenos niveles del estado en el que su organismo funciona de manera adecuada.

La higiene del sueño son todas aquellas medidas encaminadas a conseguir un sueño de calidad que permita el adecuado descanso.

## ¿ QUÉ DEBES TENER EN CUENTA PARA UNA ADECUADA HIGIENE DEL SUEÑO ?



Tener un horario para acostarse y despertarse

01

Evitar consumir alimentos que influyan en el sistema nervioso y alteren el estado de vigila, influyendo de manera negativa en el sueño

03

Tomar baños de agua a temperatura corporal, también podrías incluir aceites esenciales como lavanda

05

Mantener condiciones adecuadas para dormir, luz, ruidos, aromas, textura, entre otros

07

02

Un periodo de sueño diario limitado a un máximo de 8 horas y mínimo 4 horas

04

Si sientes la necesidad de realizar alguna siesta, que sea corta y reparadora, de un máximo de 20 min

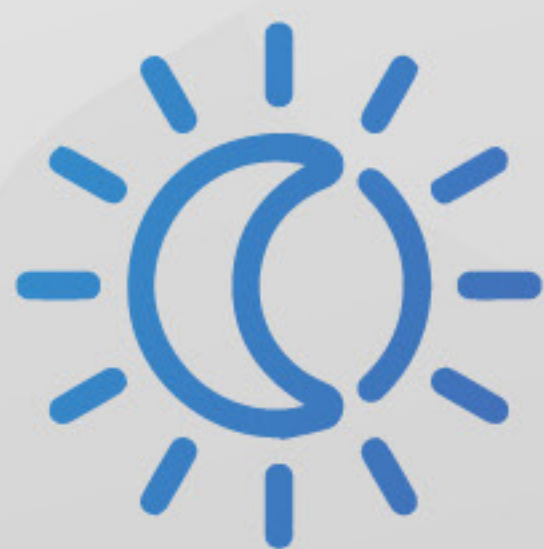
06

Evitar actividades que exciten el sistema nervioso antes de ir a dormir

<https://www.youtube.com/watch?v=GNZsZ-KVEZw&feature=youtu.be>







## ¿TÚ CUÁL ERES?

### BÚHOS

Aquellos que son capaces de mantenerse despiertos hasta altas horas de la noche o de la madrugada, pero que por la mañana tienen mucha dificultad para dormir.



### ALONDRAS

Algunas personas que sienten somnolencia hacia el final de la tarde y son capaces de despertarse y levantarse de la cama temprano.







# DIVIÉRTETE CON LO QUE TE GUSTA HACER

**El bienestar psicosocial es parte de la salud.** Realiza actividades recreativas que te permitan divertirte y distraerte. Visita lugares diferentes, da un paseo por la naturaleza y aprovecha para consentirte con los que más quieres. Date la oportunidad de disfrutar en algo que te guste, de estar contigo sin necesidad de estar todo el tiempo ocupado.



## Reflexiona:

¿Cuáles actividades que realizas diariamente te hacen sentir alegre?

¿Cuáles son las actividades más divertidas que realizas cotidianamente?

¿Te gusta tu trabajo o tu estudio?

¿Qué haces para hacer de tu trabajo o estudio un espacio agradable?



# TE INVITAMOS A CONECTARTE CON ALGUNAS IDEAS



## Comedia

**Mr. Bean:**

<https://www.youtube.com/watch?v=aNul9watz8U>

**Águila descalza**

<https://www.youtube.com/watch?v=QG25ob-IUWY>

**Monólogo Daniel Rabinovich Les Luthiers:**

[https://www.youtube.com/watch?v=nSL80liG5\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=nSL80liG5_Q)



## Música

[https://www.youtube.com/watch?v=zuNTwgJt2BM  
&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=zuNTwgJt2BM&feature=youtu.be)

<https://www.youtube.com/watch?v=J0bBVeqlQfM>



## Juegos mentales

<https://www.juegos-mentales.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=BnAlzvDC18c>

<https://www.jigsawplanet.com/?lang=es-ES>





# ¿QUÉ TANTO ME ESTOY EJERCITANDO?

Realizar una actividad física mejora la capacidad cardíaca y pulmonar. Si realizas ejercicio físico a diario segregas dopamina; sustancia que nos permite sentirnos mejor, además de mantenerte en forma, reducir niveles de estrés, ansiedad o ira y por tanto aumenta tu bienestar personal.



## Reflexiona:

¿Sientes que excedes tus capacidades físicas o mentales con las actividades que realizas diariamente?

# AMATE Y APRECIATE

## Reflexiona

- \* ¿Cuáles actividades haces diariamente para cuidarte?
- \* ¿Cada cuánto visitas al médico para hacer un chequeo preventivo?
- \* ¿Reconoces fácilmente las cualidades y capacidades que te hacen diferente y especial?
- \* ¿Te quieres y valoras?

Te invitamos a que hoy te dediques a consentirte.  
Día de spa, masajes de pies, mascarillas, ¡todo se vale

**Ingresa a estos links que te permitirán consentirte**

<https://www.youtube.com/watch?v=ahbdDZbNpAA&feature=youtu.be>

[https://www.youtube.com/watch?v=kCaOKzkx\\_qo&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=kCaOKzkx_qo&feature=youtu.be)

<https://www.youtube.com/watch?v=5moXD3m-SaA&feature=youtu.be>





# EVALÚA TU SALUD MENTAL

Te invitamos a responder la breve encuesta para autoevaluar su salud mental.

**AUTOPERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD**

¿Cómo considera que es su estado de salud?

- EXELENTE
- MUY BUENO
- BUENO
- REGULAR
- MALO

¿Hay alguien dispuesto a ayudarte, si necesitaras ayuda?

- SI
- NO

**APOYO SOCIAL**

**ACTIVIDADES SOCIALES**

¿Su salud física y estado emocional han interferido en sus actividades sociales: con la familia, vecinos, amigos o grupos?

- SI
- NO

¿En qué medida le han molestado los problemas emocionales tales como sentimientos de ansiedad, depresión, irritabilidad, tristeza o desánimo?

- MUCHO
- POCO
- NADA

**SENTIMIENTOS**

**DISPONIBILIDAD DE HORAS LIBRES AL DÍA**

¿De cuántas horas libres dispone al día?, excluyendo los fines de semana

¿Cuántos m<sup>2</sup> útiles tiene su vivienda y cómo está distribuida?

**VIVIENDA**

**AUTOPERCEPCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE**

¿Cómo considera que es la calidad del medio ambiente de su barrio?

- EXELENTE
- MUY BUENO
- BUENO
- REGULAR
- MALO

¿Considera que el ruido procedente del exterior de su vivienda, le resulta molesto?

- SI
- NO

**EL RUIDO**



# PREVENIR ES PREGUNTAR

Para prevenir situaciones de riesgo, practica el hábito de fortalecer la salud mental en el hogar a través de:

01

Utilización adecuada del tiempo libre.

02

Mantener fuertes vínculos familiares.

03

Motivar actividades extracurriculares de acuerdo a los gustos de cada persona.

04

La comunicación y expresión de emociones por parte de todos los miembros de la familia.

05

Fortalecer la seguridad y la confianza de sí mismo.

06

Mantener normas claras y coherentes, fruto del mutuo acuerdo.

07

Explora cómo te sientes. Si has visto situaciones de alerta o le ha sucedido alguna situación compleja, ¿te ha pasado algo?, ¿cómo te has sentido con esto?

08

Es necesario que la persona pueda involucrarse en la conversación, siendo escuchado al interpretar una situación y respaldando para que encuentre respuesta.

09

No minimices las expresiones de la persona ni las niegues (no se siente así, no llore, cámbielas por explícame un poco más).





# INFÓRMATE



La enfermedad mental afecta el desempeño social, académico y relacional, influyendo de manera negativa en el proyecto de vida.

Las enfermedades mentales son una combinación entre las alteraciones del pensamiento, la percepción, la conducta, las emociones y la relación con los demás.



Los trastornos o problemas mentales son muy comunes, siendo la depresión, el estrés y la ansiedad los más comunes en la población en general.

En la actualidad existen diversos tratamientos farmacológicos, terapéuticos y alternativos para el manejo de estas situaciones, muchas personas pueden mejorar su condición y una gran parte recuperarse en su totalidad.



Cerca de la mitad de los trastornos mentales aparecen antes de los 14 años.



La depresión afecta a 264 millones de personas en el mundo.







# INFÓRMATE



Más de 35 millones de personas en el mundo sufren de trastornos mentales por el uso de drogas.

Se estima que alrededor de 3 millones de personas en el país han consumido drogas ilícitas alguna vez.



Cada año se suicidan 800 mil personas en el mundo; se puede decir que cada 40 segundos se quita la vida una persona.

En el año 2019 en el municipio de Rionegro se presentaron 672 tipos de violencias, 157 intentos de suicidio en la cual la mayoría de personas eran adolescentes y 12 suicidios.



En el primer semestre del año 2020 se presentaron 66 intentos de suicidio, 271 tipos de violencias de género y 4 suicidios.





# MITOS Y VERDADES SOBRE LA SALUD MENTAL

**Yo no necesito un psicólogo porque no estoy loco.**



Se acude a un profesional en psicología porque vivenciamos emociones que pueden angustiarnos, conflictos, emociones negativas, que pueden generar malestar psicológico y que no propiamente son causales de un trastorno mental. También porque pretendemos tener herramientas para enfrentar conflictos futuros o desarrollar habilidades que poseemos.

## ¿CUÁNDO IR AL PSICÓLOGO?

La terapia psicológica está indicada para muchos problemas del día a día y tiene muchos estudios que respaldan su uso como un tratamiento basado en la evidencia y eficacia. A veces, no sabemos cuándo acudir a un psicólogo.

¿Cuánto de mal te tienen que ir las cosas antes de pedir ayuda psicológica?

Aquí te mostramos 10 señales que pueden ayudarte a decidir cuándo pedir ayuda psicológica.



# 10 SEÑALES QUE INDICAN CUÁNDO IR AL PSICÓLOGO



01

Cuando experimentas cambios de humor repentinos o frecuentes

02

Cuando vives un cambio muy grande en tu vida y te sientes abrumado

03

Cuando sientes que has perdido el control de alguna situación o de las cosas

04

Utilizas alcohol u otra sustancia para lidiar con eventos de la vida

05

Cuando tus relaciones presentan conflictos frecuentemente

06

Cuando los seres queridos te aconsejan o sugieren buscar ayuda

07

Cuando te has alejado de las cosas o actividades que te solían gustar

08

Cuando presentes dificultades para dormir o conciliar el sueño

09

Cuando sientes solo o aislado

10

Cuando no puedes dejar atrás el pasado y te hace daño



# ¿COMO SOLICITAR ATENCIÓN EN SALUD MENTAL EN TU EPS?

1



Solicitar cita medicina general

2



Informar la necesidad de atención psicológica

3



Remisión a psicología

La salud mental requiere compromiso...

## ¿Estás dispuesto a comprometerte?



# ruta salud mental

Ley 1616 de 2013 Resolución 4886 de 2018

## Causas de activación de la ruta en salud mental

- Consumo de sustancias psicoactivas
- Ideación o intento de suicidio
- Trastornos mentales
- Afectación emocional
- Maltrato infantil
- Violencia sexual
- Violencia de género
- Violencia intrafamiliar
- Violencia adulto mayor
- Violencia personas con discapacidad
- Violencia escolar

## ¿Quién puede activar la ruta?

- Familia
- Trabajadores de salud
- Secretaría de Familia, Salud e integración social
- Líderes comunitarios
- Comunidad en general
- Comunidad educativa
- Instituciones públicas o privadas

Rodrigo Hernández Alzate  
Alcalde

Secretaría de  
Familia, Salud e  
Integración Social

RIONGRO  
juntos avanzamos más

## Remisión y atención

- Hospitales
- Clínicas
- EAPB IPS

## Valoración

### Primeros auxilios psicológicos

- Médico general
- Psicología
- Trabajo social
- Salud ocupacional
- Psiquiatría
- Art. 18 ley 1616/13

## Hospitalización

Unidad de salud mental

## Ambulatoria

Hogar

## Tratamiento y seguimiento (EPS debe autorizar)

- Tratamiento farmacológico
- Psicoterapia colectiva e individual
- Reeducación familiar
- Acompañamiento psicosocial
- Rehabilitación integral e inclusión social

## Control y monitoreo

En caso de no ser atendido diríjase al ministerio público

1. Procuraduría
2. Personería municipal





Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

# LÍNEAS DE ATENCIÓN



 Secretaría de Salud  
5204060 Ext 1170

 Línea de atención  
en salud mental  
3103008721


 Servicio de emergencias  
médicas (SEM)  
3225200

 Policía nacional: 5206310

 Fiscalía: 5352020


 Personaría: 5610749 – 2040360

ICBF: 141 – 3053336940

 **Comisaría de Familia:**  
Porvenir:  
5204060 ext 6100 - 6102

Centro:  
5204060 ext 1501 - 1504  
Cuatro Esquinas:  
5204060 ext 4115 - 4112

San Antonio:  
5204060 ext 5300  
Casa de la Justicia:  
5204060 ext 4120 - 4122

 **Inspección de policía:**  
Inspección centro: 5205822  
Inspección norte: 5204060 ext. 4118  
Inspección porvenir: 5613211  
Inspección San Antonio de Pereira:  
5614378  
Corregiduría Llanogrande: 5203205

La salud mental es un derecho fundamental, y por ello la ley 1616 de 2013 y la resolución 4886 de 2018 establecen la atención integral e integrada en salud mental en el ámbito del sistema general de seguridad social en salud.



# TE COMPARTIMOS ALGUNAS ACTIVIDADES QUE AYUDAN A FORTALECER TU SALUD MENTAL

- Salir a mirar las nubes de manera contemplativa.
- Salir a trotar, montar en bicicleta o caminar.
- Jugar de manera individual: Ir a jugar algo que puedas hacer solo como básquet, bolos, billar o pegarle a una pelota contra una pared.
- Salir de la casa, para sentarse afuera y ver gente pasar.

- Ir a dar una vuelta en transporte público.
- Planear un viaje a un lugar al que no hayas ido.
- Dormir o tomar una siesta.
- Visitar tus páginas web favoritas.
- Visitar páginas web diferentes y empezar a hacer una lista de éstas.
- Armar un rompecabezas de muchas piezas.
- Comer chocolate o comer algo que te guste mucho.

- Salir a ver los pájaros y otros animales.
- Conectarte en la red para chatear.
- Llamar a una línea de atención en crisis y hablar con alguien.
- Aprender un nuevo idioma.
- Cantar o aprender a cantar.
- Aprender o interpretar un instrumento musical.
- Escribir una canción.
- Escribir una carta a la persona que sientas lejana.

- Aprenderte las frases de tu película favorita, obra o canción.
- Grabar una película o un video con tu cámara.
- Tomar fotografías.
- Escribir una carta de amor para ti mismo cuando te estés sintiendo bien, y guárdala para leerla cuando te sientas mal.
- Haz una lista de 10 cosas en las que eres bueno y te gustan de ti. Mantenla contigo para leerla cuando te sientas mal.

- Haz una lista de personas que admiras y quisieras ser como ellos. Describe qué admiras de estas personas
- Escuchar música alegre o hacer una lista de canciones que te suben el ánimo.
- Poner música con el volumen alto y bailar en tu habitación.
- Leer tu libro favorito, revista, periódico o poema.
- Escribir cosas que te gustan de ti mismo, en una foto de tu cuerpo o dibujarlas en una foto.

- Escribir un poema, historia u obra sobre tu vida o la vida de alguien más.
- Escribir en tu diario sobre lo que te pasó el día de hoy.
- Pinta un cuadro con un pincel o tus dedos.
- Colorea Mandalas, patroneso realiza trazos con una intención emocional
- Escribe una historia sobre un evento chistoso que te ocurrió.



# TE COMPARTIMOS ALGUNAS ACTIVIDADES QUE AYUDAN A FORTALECER TU SALUD MENTAL

- Haz una lista de 10 cosas que te gustaría hacer en tu vida.
- Haz una lista de celebridades que te gustaría conocer y escribe por qué.
- Escribe una carta a alguien que ha hecho tu vida mejor, y dile por qué. (No tienes que entregar esta carta si no quieres)
- Ir a un parque y unirse a un juego u observar el juego.
- Comer tu helado favorito o salir a comer algo.

- Cocinar tu plato preferido o una receta que no has hecho antes.
- Tomar una clase de cocina.
- Salir a jugar con tu mascota o darle un baño.
- Pedir prestado el perro de un amigo y llevarlo al parque.
- Unirse a un grupo espiritual o una actividad cultural.
- Llamar a un familiar con el que no has hablado en mucho tiempo.

- Sembrar una planta en un jardín, o construir tu propio huerto en casa.
- Coser, tejer o aprender a hacerlo.
- Hacer un álbum de recortes con fotos.
- Maquillarte o hacer un body paint
- Cambiar el corte o color de tu pelo.
- Tomar un baño o una ducha.

- Ver televisión o escuchar radio.
- Hablar con un amigo por teléfono.
- Salir y visitar a un amigo.
- Invitar a un amigo a visitar tu casa.
- Enviar mensajes a tus amigos por el celular.
- Organizar una fiesta.
- Ver una película chistosa.
- Ir al cine y ver alguna película que estén pasando.

- Ir a un evento de deportes, como un partido de fútbol.
- Unirse a un club.
- Ir de compras.
- Ir a una biblioteca.
- Ir a una tienda de libros y leer.
- Ir a tu café favorito por un café o un té.
- Visitar un museo o galería de arte.

- Ir al centro comercial o un parque y ver a otras personas, intenta imaginar qué están pensando.
- Unirse a un grupo de oradores y escribir un discurso.
- Participar en un grupo local de teatro.
- Cantar en un coro local.

**Entre muchas más cosas.**



# EN LA SIGUIENTE SOPA DE LETRAS ENCUENTRA LAS EMOCIONES QUE PODEMOS SENTIR



contento



alegre



feliz



triste



deprimido



acelerado



aburrido



tenso



culpable



orgullosa



agradecido



avergonzado



arrepentido

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | R | R | E | P | E | N | T | I | D | O | T | A |
| G | C | O | N | T | E | N | T | O | T | R | V | A |
| F | U | E | G | O | Ñ | F | E | L | I | G | A | B |
| R | L | A | L | E | G | R | E | S | D | U | D | U |
| U | P | D | E | E | N | F | T | N | A | L | O | R |
| S | A | O | D | N | R | E | U | G | F | L | Ñ | R |
| T | B | V | O | F | R | A | R | A | D | O | A | I |
| R | L | A | E | U | E | A | D | E | Á | S | I | D |
| A | E | Ñ | N | R | D | L | L | O | C | O | E | O |
| D | D | T | T | E | G | Á | I | Ñ | I | P | S | E |
| O | O | É | C | C | D | O | L | Z | R | D | N | N |
| E | N | I | T | I | D | O | N | I | O | F | O | T |
| A | D | O | L | D | P | O | M | Z | E | Ñ | E | I |
| O | E | S | F | O | O | I | J | R | A | N | A | D |
| E | N | O | J | A | D | O | M | A | S | D | M | O |
| S | T | A | D | O | S | O | L | O | R | M | O | S |



enojado



enfurecido



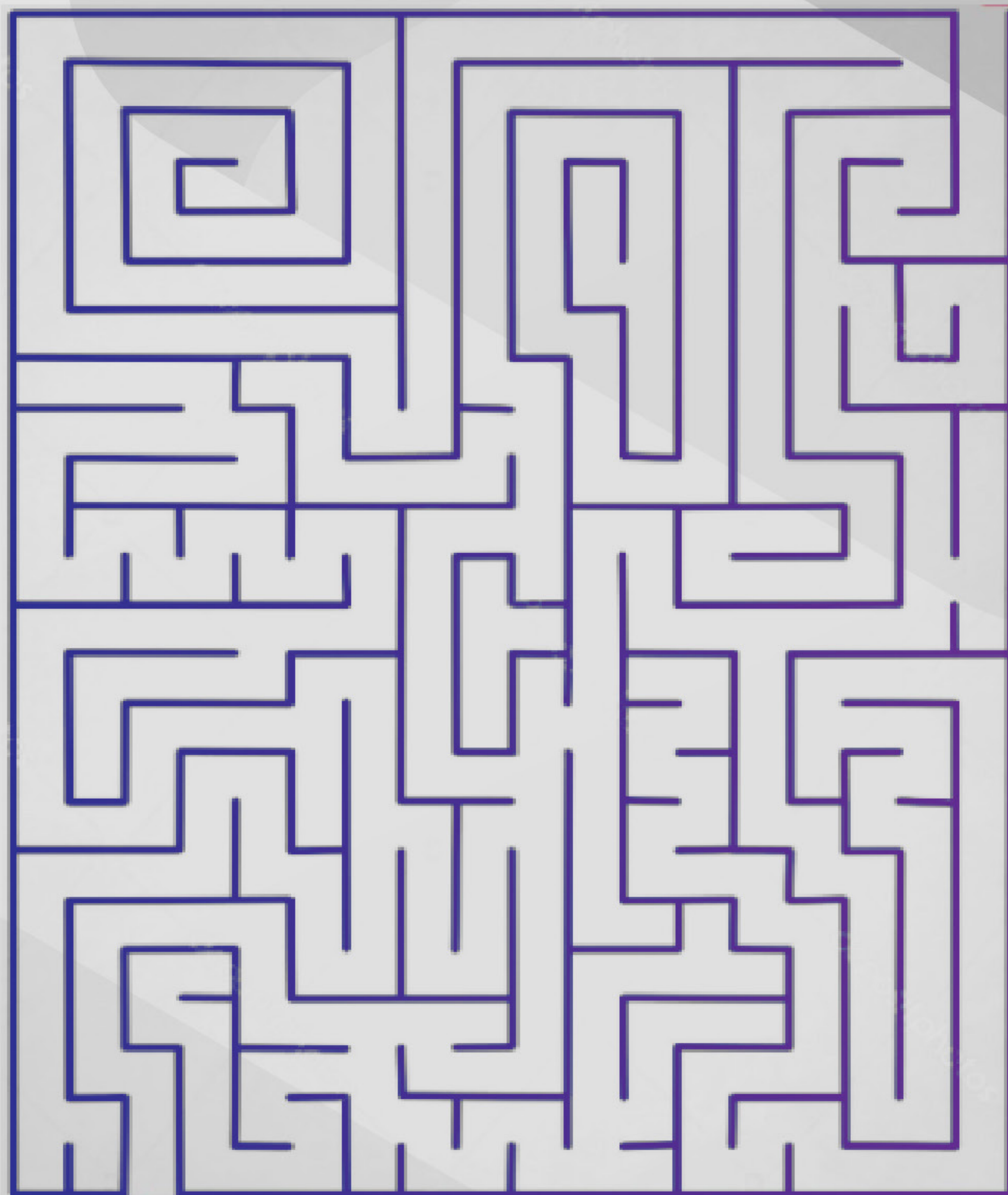
frustrado



enfermo



# ENCUENTRA EL CAMINO PARA TENER UNA BUENA SALUD MENTAL



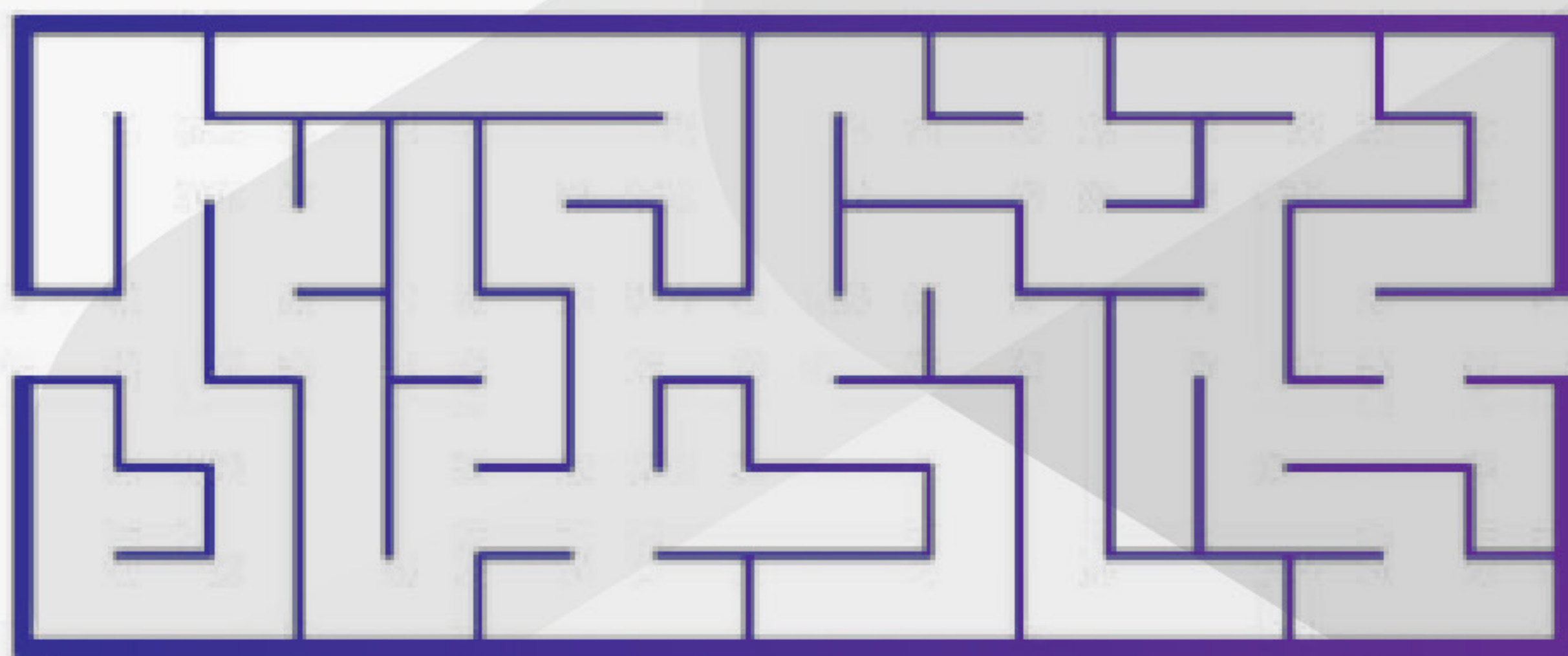
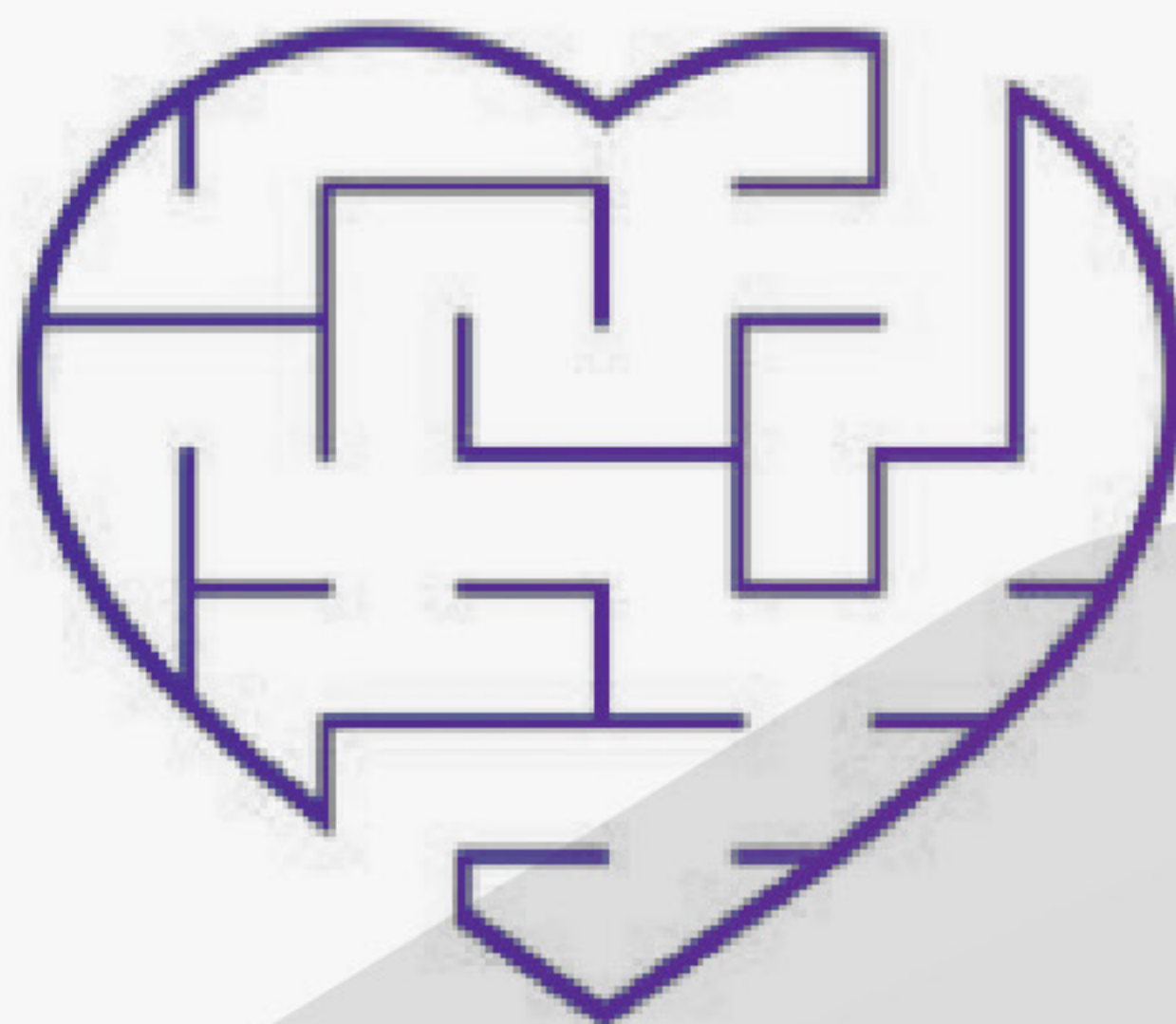
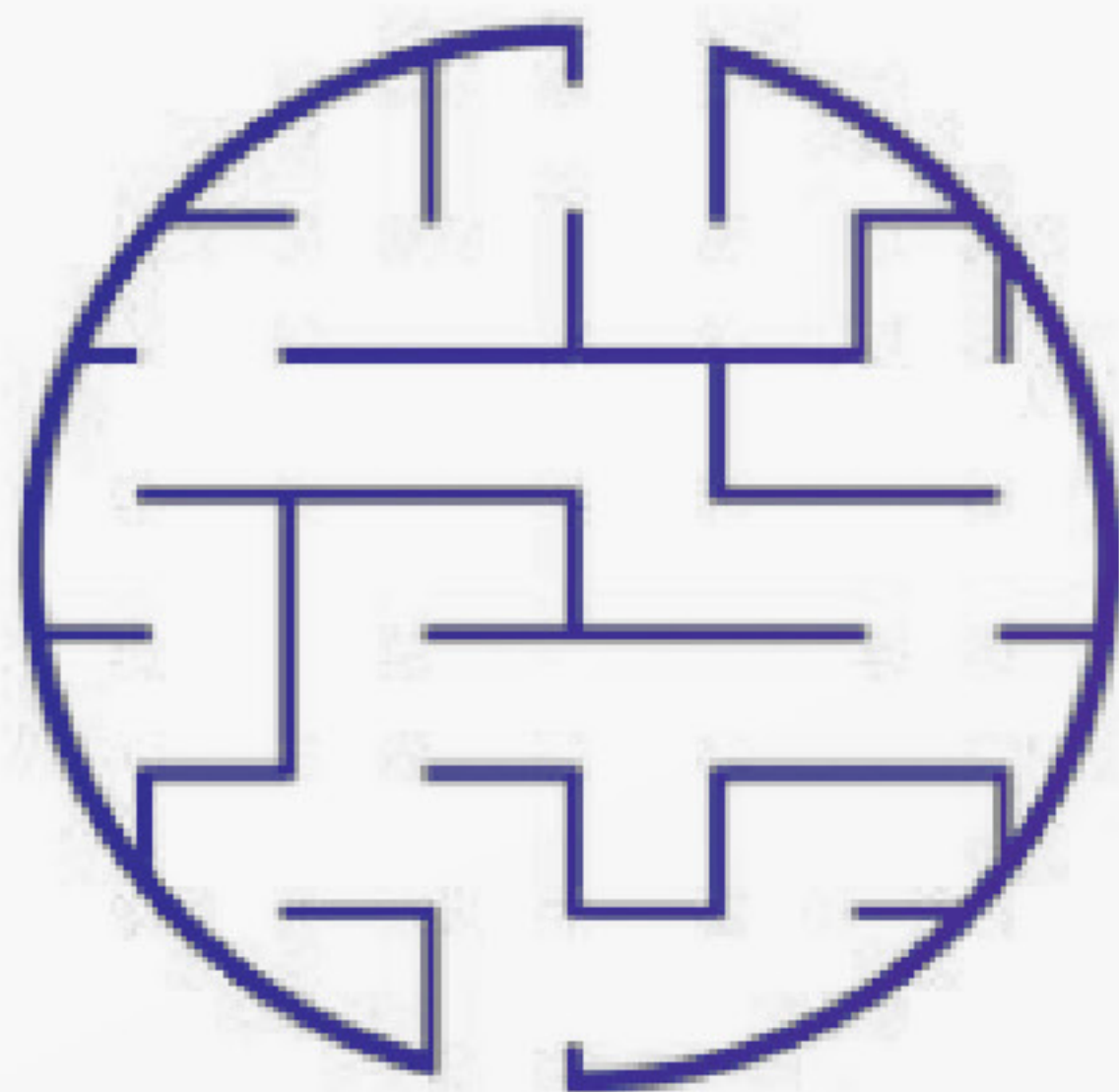
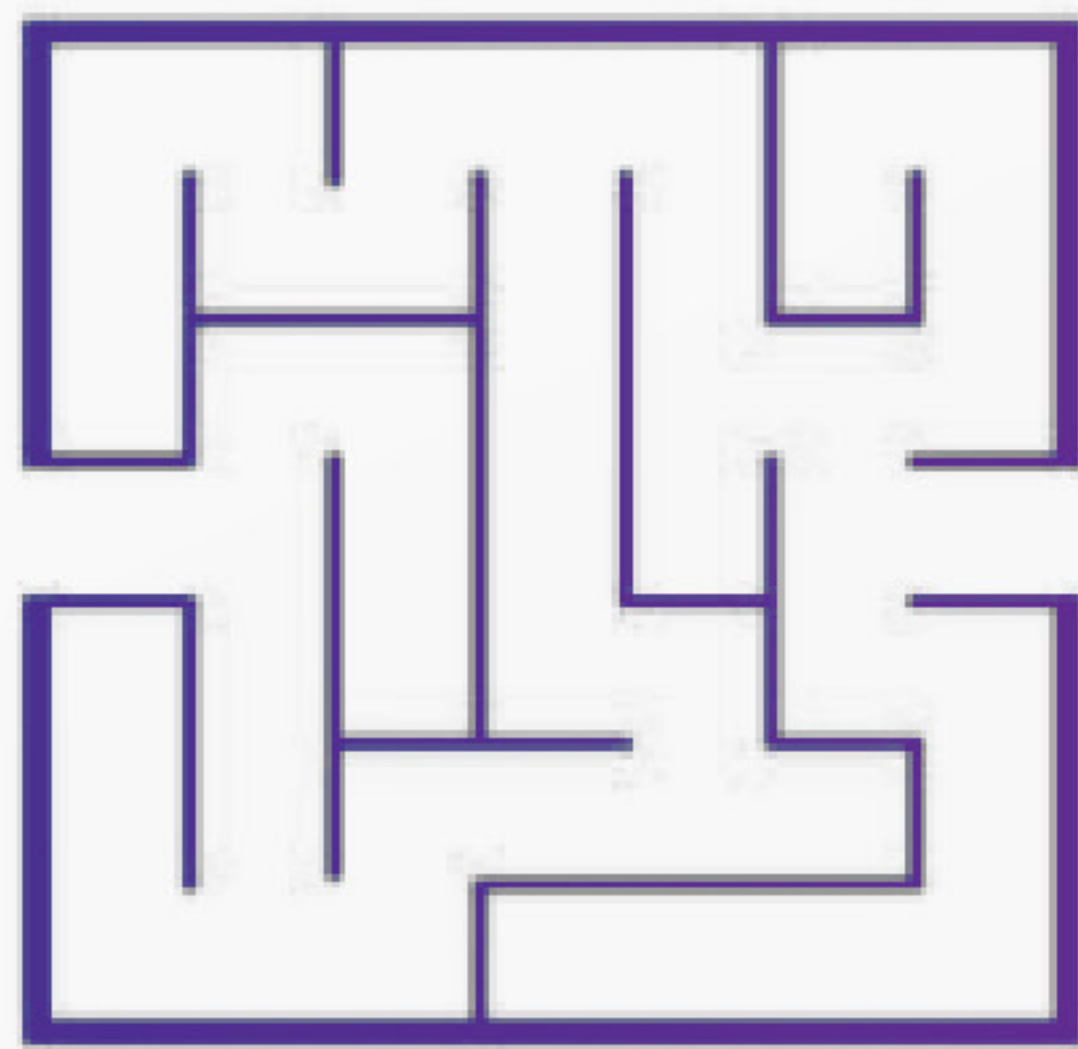
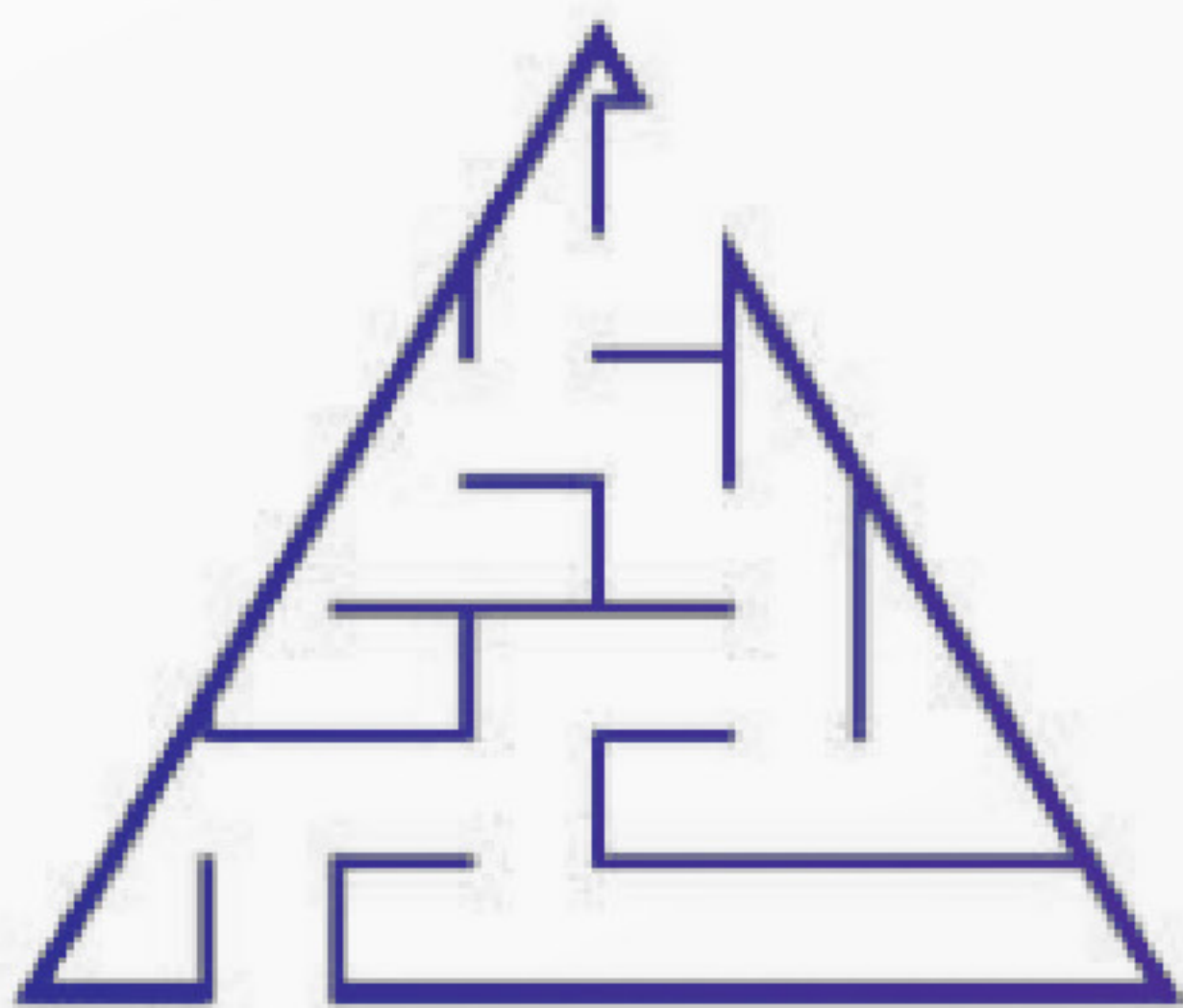


**SIGUE EL LABERINTO,  
INGRESA Y ENCUENTRA LA SALIDA**





# ELIJE POR DONDE INGRESAR Y SAL DEL LABERINTO

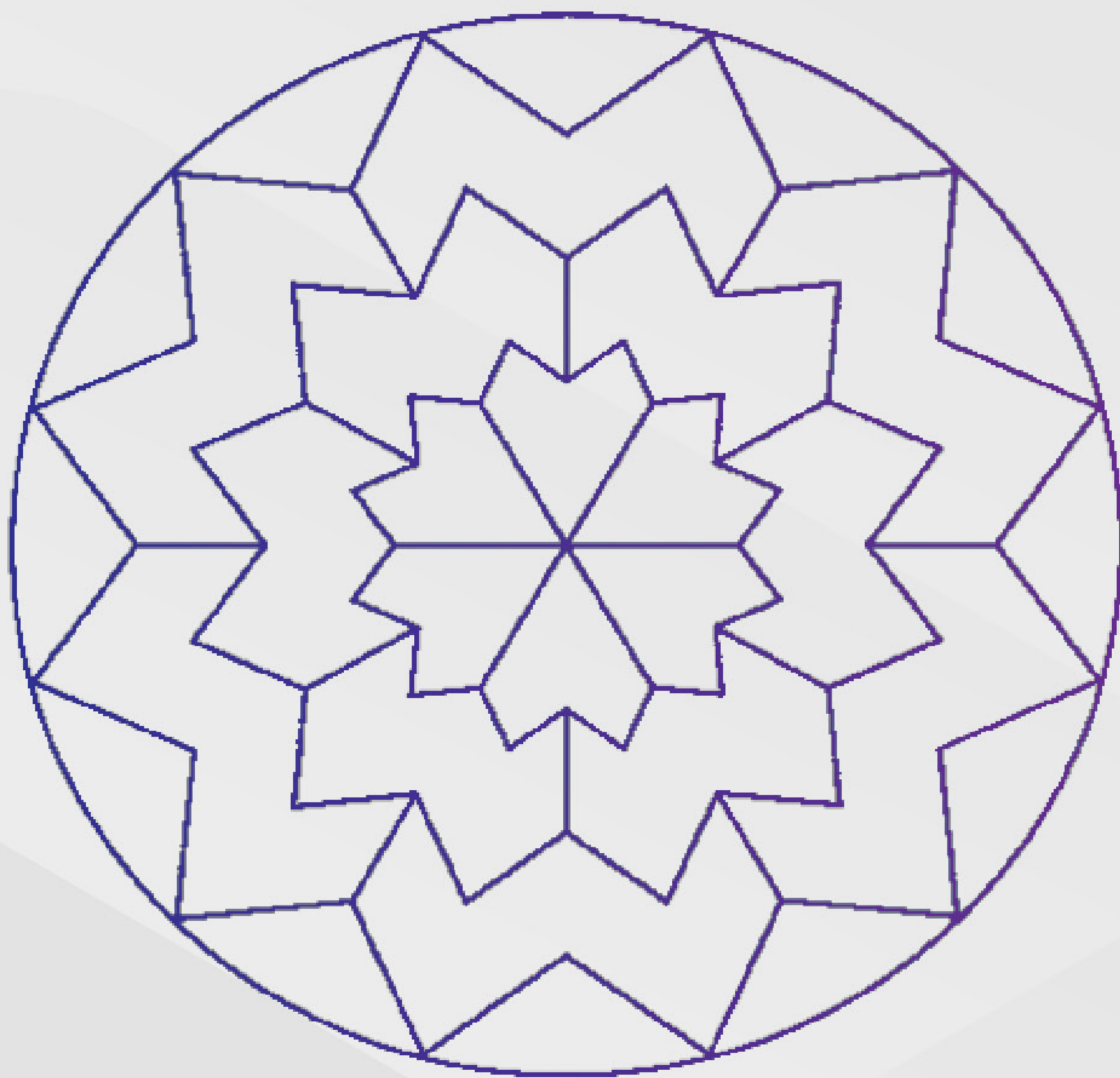




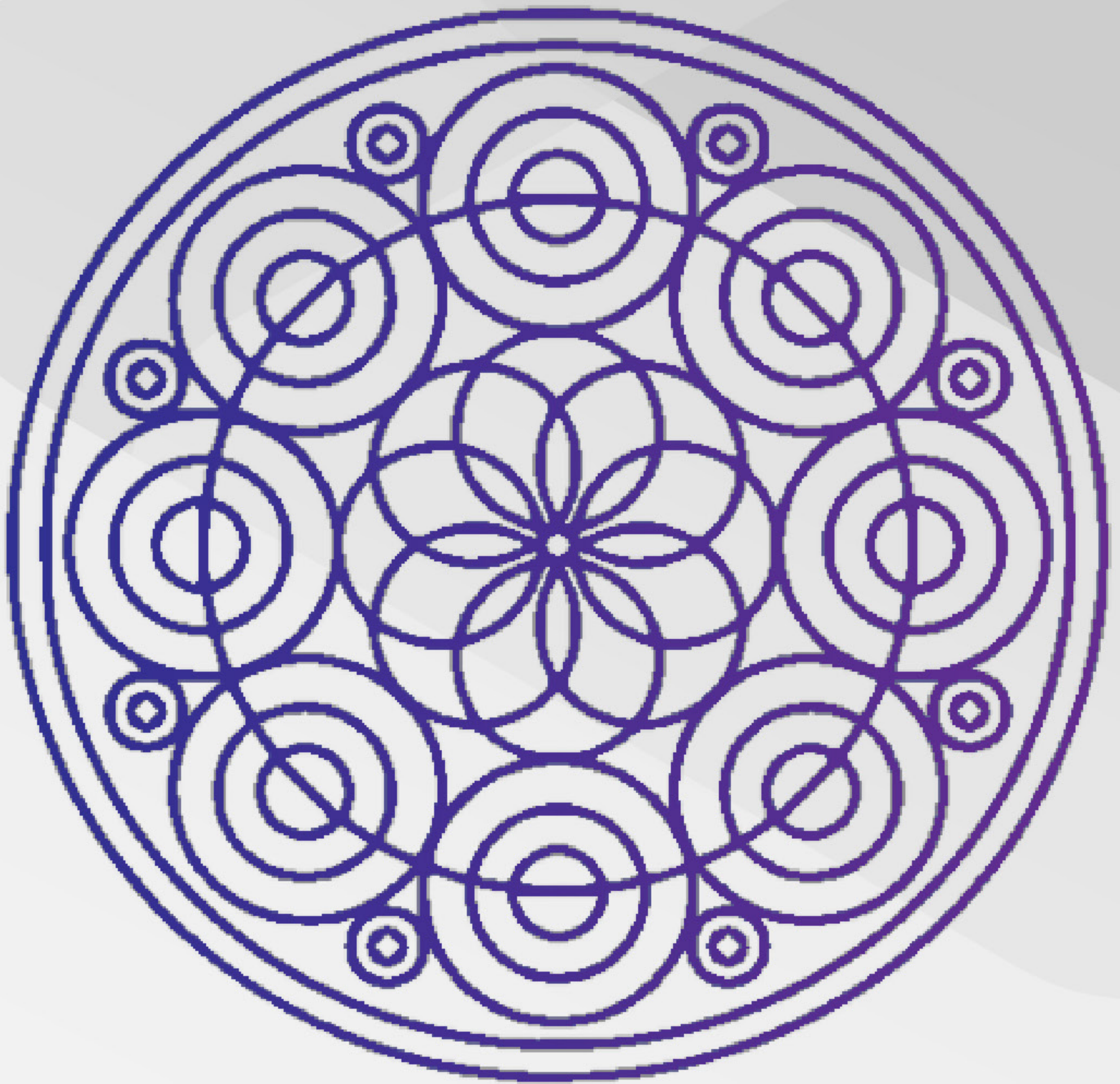




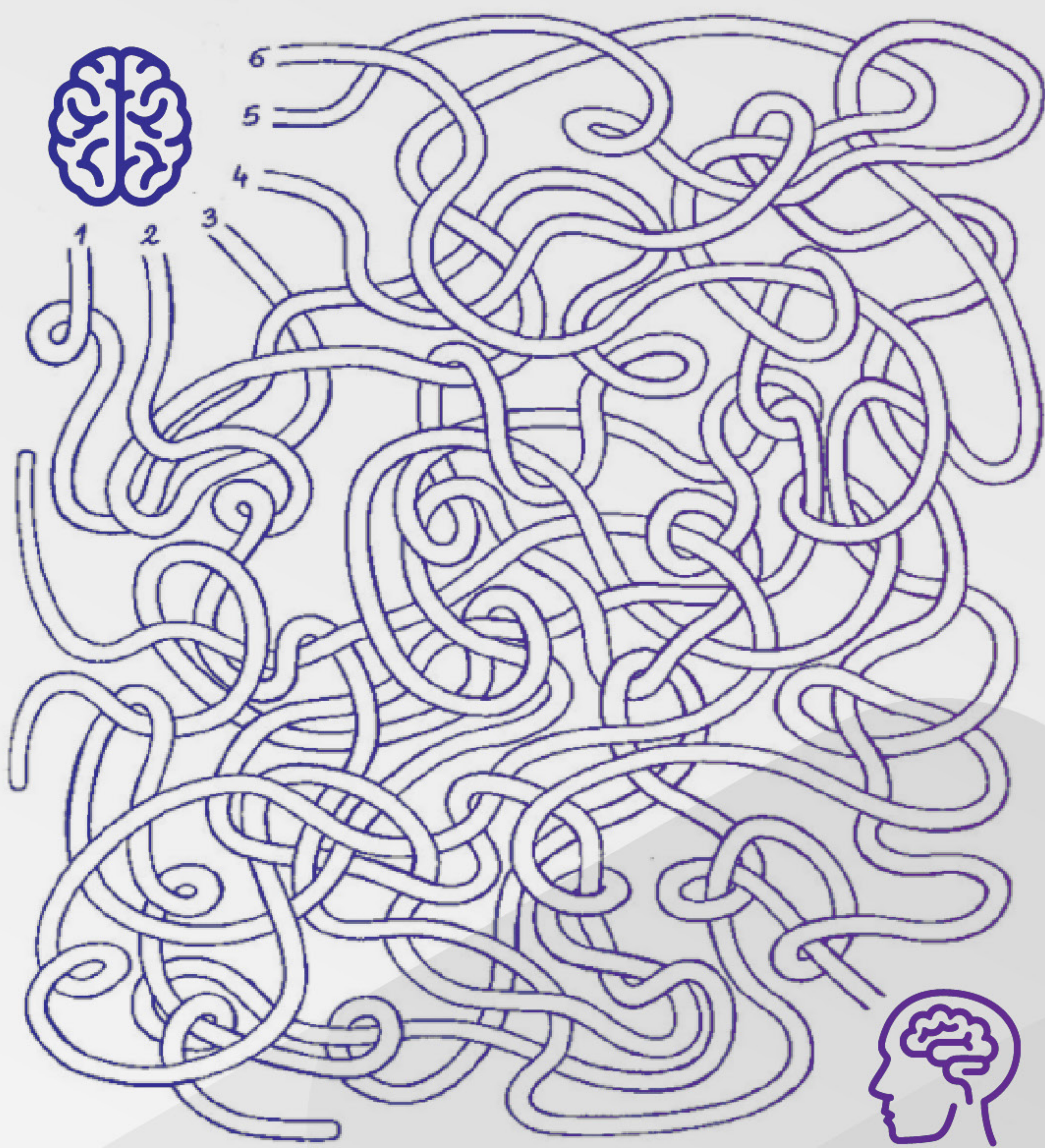
## TE INVITAMOS A COLOREAR LA MANDALA













## Referencias

Alcaldía mayor de Bogotá. (2020). Claves para el autocuidado. Recuperado de <https://hablalo.com.co/>

Asociación colombiana de psiquiatría. (2020). Herramientas para el cuidado de la salud mental en épocas del COVID-19. Recuperado de [https://website.psiquiatria.org.co/wp-content/uploads/2020/07/Herramientas-para-el-cuidado-de-la-salud-mental-de-los-trabajadores-de-la-salud\\_media-alta.pdf](https://website.psiquiatria.org.co/wp-content/uploads/2020/07/Herramientas-para-el-cuidado-de-la-salud-mental-de-los-trabajadores-de-la-salud_media-alta.pdf)

Institución universitaria escuela colombiana d rehabilitación. (s.f). Hábitos de vida saludable. Recuperado de

<https://www.ecr.edu.co/wp-content/uploads/2015/09/habitos-de-vida-saludables.pdf>

Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones. Recuperado de

[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1616\\_2013.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1616_2013.html)

Secretaria de salud de ciudad de México. (2002). Programa de acción en salud mental.

Recuperado de [http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/pasm\\_intro.pdf](http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/pasm_intro.pdf)

S.a. (2020). 10 consejos para tener una buena salud mental. Recuperado de

<https://grupolasmimosas.com/mimoonline/como-tener-una-buena-salud-mental/>

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272012000200005](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272012000200005)

<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

<https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/que-factores-afectan-la-salud-mental/>



# CONECTÁNDONOS CON NUESTRA SALUD MENTAL

Rodrigo Hernández Alzate  
Alcalde

Secretaría de  
Familia, Salud, e  
Integración Social

**RIONGRO**  
juntos avanzamos más