

Hablemos de Salud Mental...

Rotafolio psicoeducativo para atenciones clínicas y comunitarias



Fundación
Simón Bolívar



Este rotafolio forma parte de los esfuerzos de **Medical Teams International** que, con el apoyo de la **Fundación Simón Bolívar**, busca contribuir al fortalecimiento de los sistemas de salud mental, mediante herramientas prácticas y contextualizadas.

Dirigido a profesionales de la salud mental, este recurso busca **facilitar procesos de psicoeducación en espacios clínicos y comunitarios**, promoviendo una atención centrada en la persona, el respeto por la diversidad cultural y la participación de los consultantes en su proceso de recuperación. Por otro lado, este material contribuye en la **promoción de la adherencia terapéutica y el fortalecimiento de las capacidades** de afrontamiento de las personas que asisten a consulta.

Para su uso, el profesional puede mostrar la imagen al consultante mientras utiliza la parte posterior como guía para desarrollar el tema, adaptar el lenguaje según el contexto y facilitar ejercicios prácticos o reflexivos. **Se recomienda utilizarlo de manera flexible, eligiendo las láminas que mejor se ajusten a las necesidades de cada persona o grupo.**

Esperamos que este rotafolio sea una herramienta útil para fortalecer el vínculo terapéutico, promover el diálogo y facilitar la comprensión de temas clave en salud mental. Su uso busca contribuir a una atención más cercana, empática y centrada en las necesidades de cada persona.

Seguimos trabajando por una salud mental accesible, digna y culturalmente pertinente para todas las comunidades.

Actua. Sana. Ama



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo:

- Puede afrontar las dificultades normales de la vida.
- Es consciente de sus propias capacidades.
- Puede trabajar de forma productiva.
- Es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La salud mental es más que la ausencia de trastornos o enfermedades mentales, también, es un **derecho fundamental de todas las personas y es parte esencial** en los procesos de bienestar individual y colectivo.

Varios elementos pueden estar relacionados con las afectaciones en salud mental:



Elementos personales: como habilidades emocionales, el abuso de sustancias psicoactivas o la genética.

Elementos sociales: como circunstancias políticas, económicas, la degradación del medio ambiente, la violencia, la pobreza y las desigualdades.

Podemos tener afectaciones en la salud mental, sin necesidad de tener un trastorno o enfermedad mental.

Tomado de: Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta - t.ly/wes70

6

Rol de psicólogo y beneficios de la terapia

Un psicólogo es un profesional de la salud mental. Cuenta con estudios universitarios para **comprender los procesos mentales y la conducta**, además, está habilitado para ejercer su profesión en el sector clínico. Es un profesional que te **acompaña en el proceso de conocer, aceptar y gestionar las emociones**, a definir problemas y alternativas de solución y a realizar cambios comportamentales que alteran el bienestar, entre otros.

Ir a terapia **te permite hablar en un lugar seguro de lo que te angustia**, narrar situaciones traumáticas, adquirir herramientas para gestionar las emociones, modificar patrones de pensamiento y comportamiento que son disfuncionales, además, de aumentar el **autoconocimiento**.



SIGNOS DE ALERTA EN SALUD MENTAL

Observa:

- Llanto fácil de difícil contención.
- Comportamiento extraño, discurso incoherente o alucinaciones.
- Signos de violencia física: golpes, morados, chichones.
- Cansancio, mantiene la voz baja y lento/a al responder preguntas.
- Signos de autolesión (cortes en brazos y piernas).



Verifica y pregunta:



- Sentimientos de tristeza, irritabilidad, preocupación y miedo constantes.
- Alteraciones en el sueño y en la alimentación.
- Dificultades para concentrarse y recordar cosas.
- Pérdida de la capacidad para disfrutar momentos y actividades.
- Recuerdos frecuentes de situaciones traumáticas.
- Ideación o intención de suicidio o autolesión.
- Situaciones de violencias.
- Abuso del consumo de sustancias psicoactivas.

Signos de alarma que son una urgencia en salud mental:

Si una persona presenta alguno de estos signos, está en peligro y necesita ir al servicio de **urgencias inmediatamente**.

Estados psicóticos:



La persona presenta alucinaciones, está agitada y hay riesgo de que cause daño a otros o a sí misma/o.

Ideación e intención suicida:

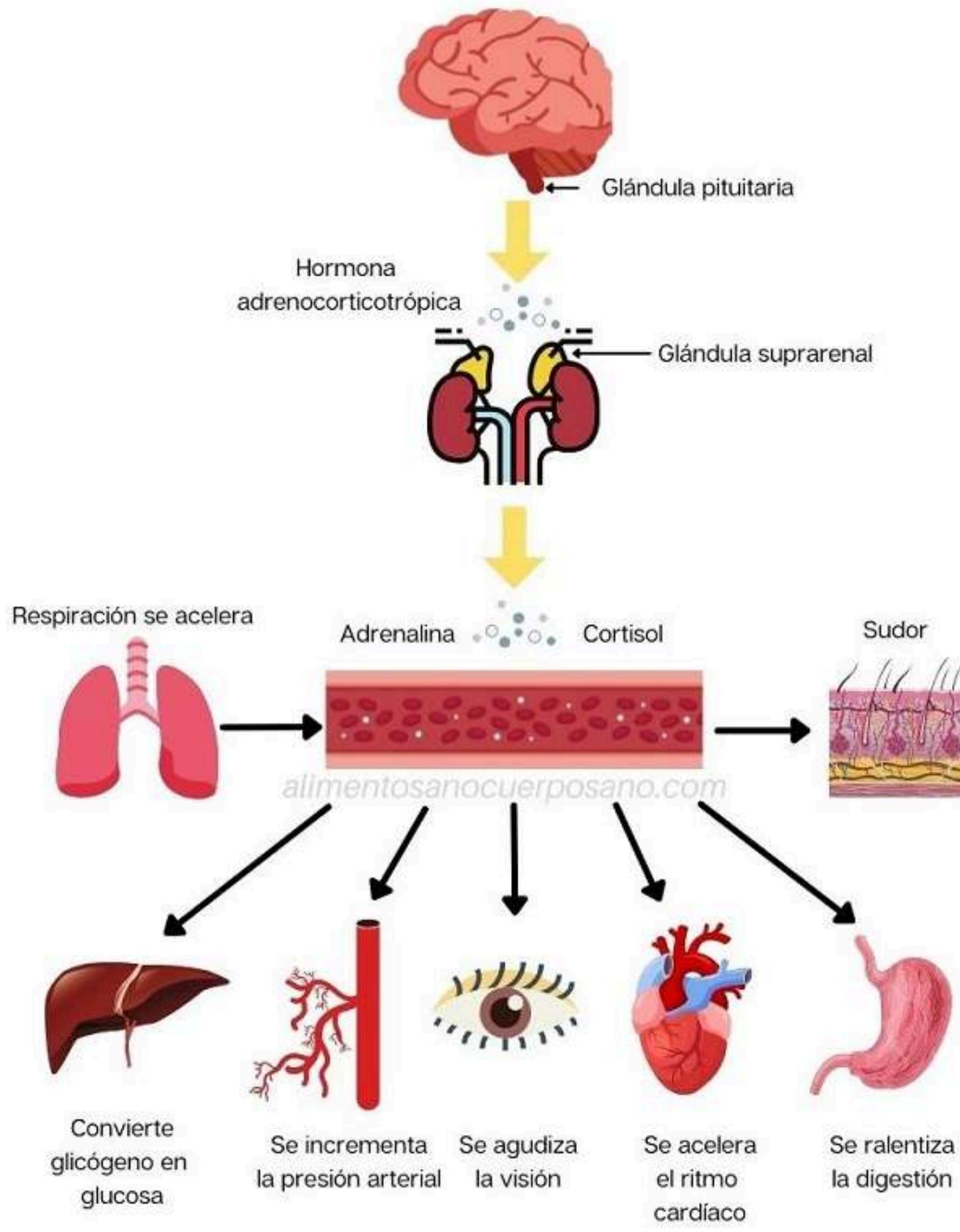


La persona expresa una intención y conductas estructuradas de morir o de terminar con su vida.

Sobredosis de sustancias psicoactivas.



EL ESTRÉS Y SU FISIOLOGÍA



¿Qué sucede en un cuerpo estresado?

De acuerdo con la OMS (2023), el estrés es un estado de preocupación generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos que afectan el bienestar.

El estrés aumenta cuando percibimos que la situación difícil, que estamos afrontando **sobrepasa nuestras estrategias para solucionar problemas**.



Para leer más sobre la fisiología del estrés, escanea este código QR:



ALGUNOS SÍNTOMAS DEL ESTRÉS:



Dificultad para relajarnos y concentrarnos.



Dificultad para el desempeño en la vida, en lo educativo o laboral.



Sensación de ansiedad o irritabilidad.



Dificultades para dormir o alteraciones en el apetito.



Dolor de cabeza, en otras partes del cuerpo o malestar gástrico.

«Cuando el estrés se cronifica, puede agravar problemas de salud y dar lugar a un aumento del consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y otras sustancias.»

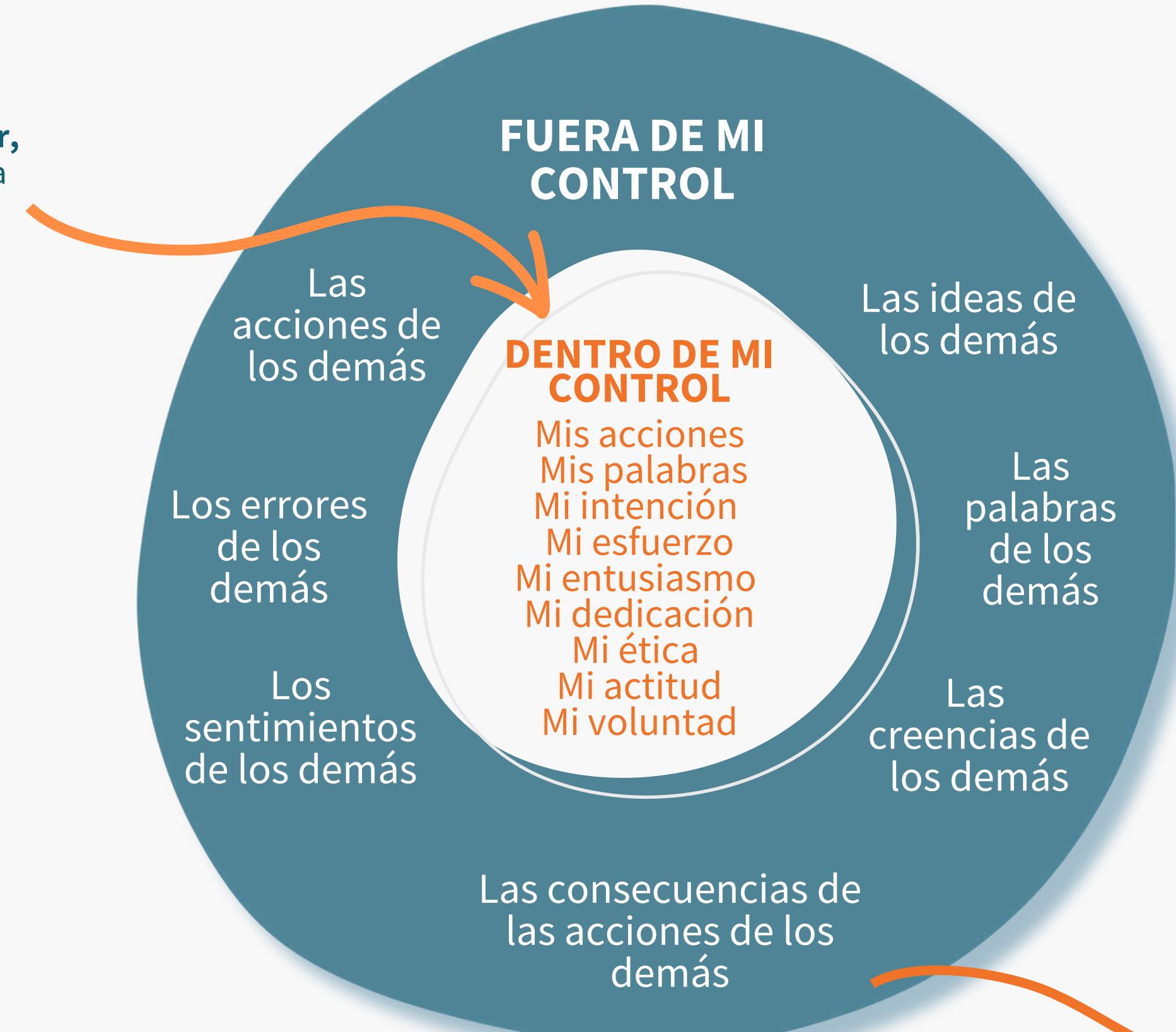
CÍRCULOS DE CONTROL

Cuando algo nos preocupa o estresa, podemos imaginar dos círculos que nos ayudan a entender en qué debemos enfocar nuestra energía:

El círculo interno:

Aquí están las cosas que **sí podemos cambiar o influenciar**, como nuestra actitud, la manera en que organizamos nuestro día o cómo respondemos a un problema.

Son estas las cosas en las que **debemos enfocar nuestra energía**.



El círculo externo:

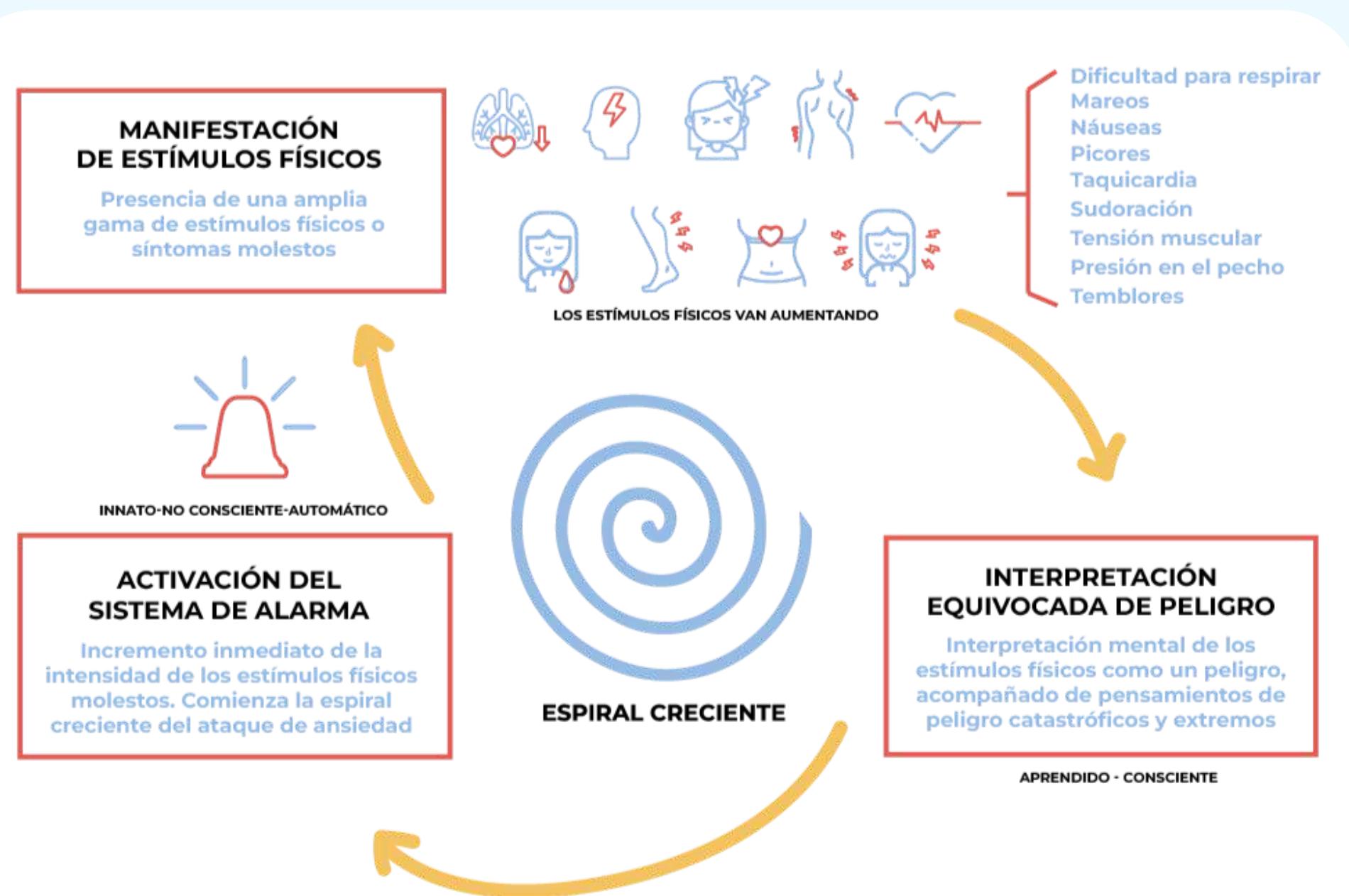
Aquí están las cosas sobre las que **no tenemos control**, como el clima, el comportamiento de los demás o decisiones externas.

Si gastamos energía en este círculo, solo **aumentaremos nuestro estrés**.

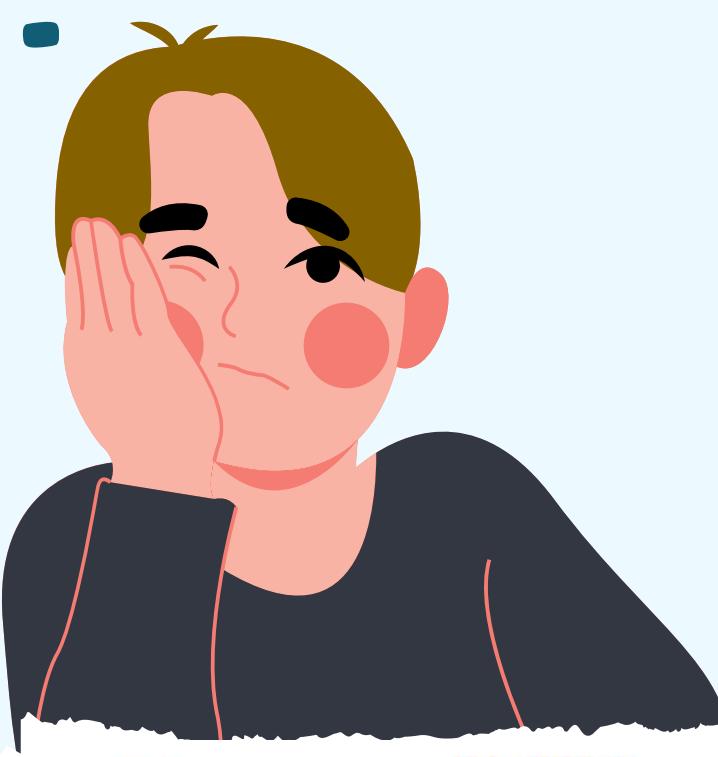
LA ANSIEDAD Y EL SISTEMA DE ALARMA

- La ansiedad es una **reacción común** y adaptativa que se activa **ante una amenaza o un peligro**.
- La ansiedad es una emoción que todo el mundo ha experimentado en algún momento y que ayuda al organismo a prepararse para hacer alguna cosa importante.
- Los trastornos de ansiedad se caracterizan por presentar un miedo o ansiedad intensa y/o una preocupación excesiva. Estos trastornos generan un importante malestar y afectan al funcionamiento habitual de la persona.

La ansiedad está relacionada con el sistema de alarma



La ansiedad es **disfuncional** cuando esta reacción se activa en situaciones habitualmente no amenazantes/peligrosas o de manera persistente, **hasta el punto de que interfiere de manera importante en la vida diaria**.



PENSAMIENTOS INTRUSIVOS Y RUMIANTES

¿CÓMO ABORDARLOS?



Los **pensamientos intrusivos** son ideas o imágenes que aparecen de repente en nuestra mente, **sin que los busquemos**. A veces pueden ser negativos o causar incomodidad, pero no significan que vayamos a actuar según ellos.



Los **pensamientos rumiante**s son cuando nos quedamos dando vueltas a una misma preocupación una y otra vez, sin llegar a una solución. Esto puede aumentar la ansiedad y el estrés.

Estrategias para abordarlos:

Reconoce y acepta los pensamientos.

Escribe los pensamientos.

Cuestiona la veracidad de los pensamientos.

Intenta **observar** los pensamientos desde **afuera**.

Enfoca tu atención en **otras tareas**.

Define un tiempo para dedicarle a esos pensamientos (15 minutos, por ejemplo).

Utiliza la **respiración** y la **meditación** como aliados.



EL DUELO Y SUS ETAPAS

El duelo es un **proceso natural donde se reorganiza la vida luego de una pérdida**. Durante el proceso de vivir, se pueden experimentar diversos tipos de pérdidas. Por ejemplo, seres queridos, trabajos, lugares, capacidades, partes de nuestro cuerpo, la salud, la seguridad e incluso relaciones y vínculos.

De acuerdo con **Elisabeth Kübler-Ross**, el duelo se puede dividir por fases, ten en cuenta que muchas veces no se dan de manera lineal:

5 fases del duelo:



1. NEGACIÓN

Se puede estar como si no hubiera pasado nada o incluso se puede no recordar el suceso.

2. IRA

Se asocia con sentimientos de impotencia y frustración, se busca asignar culpa a alguien o a uno mismo.

3. NEGOCIACIÓN

Se guarda la esperanza de que nada cambie.

4. DEPRESIÓN

Se empieza a asumir la realidad, genera sentimientos de tristeza y falta de motivación.

5. ACEPTACIÓN

Llega la calma y la comprensión, en algunas personas llega la reflexión.



Recuerda que el duelo y la depresión no son lo mismo; es importante pedir ayuda u orientación en caso de estancarse en alguna de las etapas. Si tienes dudas o no sabes si tu proceso de duelo es normal, consulta a un profesional de la salud.

FUENTE: GOB, UNICEF

Tomado de: <https://ghc.com.mx/>

GHG.COM.MX

Por otro lado, **William Worden** nos propone 4 tareas para la elaboración del duelo:



Aceptar la realidad de la pérdida.

Expresar las emociones.

Adaptarse a la vida tras la pérdida.

Aprender de la pérdida y continuar con la vida.

LA DEPRESIÓN Y EL CICLO DE LA INACTIVIDAD

- La depresión **es un trastorno del estado de ánimo** que se manifiesta a través de diversos síntomas emocionales, conductuales y físicos, entre los que destacan una **tristeza intensa y la falta de interés en actividades cotidianas**.
- **No se trata de una falta de carácter, una exageración ni una simulación del malestar.**
- Sentirse triste o preocupado ante situaciones difíciles es algo natural y no siempre indica la presencia de un trastorno depresivo.



Ciclo de la inactividad:

Cuando una persona se siente deprimida es común que deje de hacer cosas que antes disfrutaba. Al reducir estas actividades **pierde oportunidades para experimentar placer o satisfacción**, lo que puede hacer que los síntomas de la depresión empeoren.

El **ciclo de la inactividad es un patrón de comportamiento** en el que los bajos niveles de energía y ánimo llevan a **evitar actividades**, lo que a su vez refuerza los sentimientos de tristeza y desmotivación.



PLAN DE ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

La activación conductual es una estrategia terapéutica que ayuda a romper el ciclo de la inactividad y la depresión. Se basa en la idea de que nuestras acciones influyen en nuestras emociones y pensamientos.

Para iniciar, debemos identificar nuestras actividades gratificantes, así que haz una lista con las actividades que te generan bienestar y placer, **luego ponles un puntaje de 1 a 5**.

ACTIVIDAD GRATIFICANTE	PUNTAJE
<ul style="list-style-type: none">• Actividad 1• Actividad 2• Actividad 3	

Con estas actividades, podemos construir un plan de activación conductual ubicándolas en un cronograma semanal.

Es importante garantizar que se ejecuten las actividades. Por lo tanto, sería útil discutir estas preguntas:

- ¿Qué necesitas para realizar esta actividad?
- Si existen dificultades para realizar la actividad, ¿Cómo podrías superarlas?

Nota: Anima a la persona, al menos en el principio, a que elija las actividades más fáciles de ejecutar.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mañana 7am a 10am							
Media Mañana 10am a 12m							
Hora de almuerzo 12m a 2pm							
Tarde 2pm a 5pm							
Anochecer 5pm a 8pm							
Noche 8pm a 11pm							

Fuente: Enfrentando Problemas Plus (EP+), capítulo 8 (OMS, 2016).

MEDICAMENTOS ANTIDEPRESIVOS

Los antidepresivos son **medicamentos seguros** que ayudan a equilibrar ciertas sustancias químicas en el cerebro que están afectando el estado de ánimo. Es importante tomarlos según la indicación médica y tener paciencia, ya que pueden tardar algunas semanas en hacer efecto. Además, no generan adicción.

6

Estos son algunos de los efectos secundarios más comunes:

- Mareos
- Sensación de cansancio
- Insomnio
- Estreñimiento
- Náuseas
- Aumento del apetito
- Disminución del deseo sexual



Mensajes clave:

Los antidepresivos no generan dependencia.

Para obtener resultados favorables se debe tomar el medicamento todos los días según lo prescrito.

Informar sobre los efectos secundarios del medicamento.

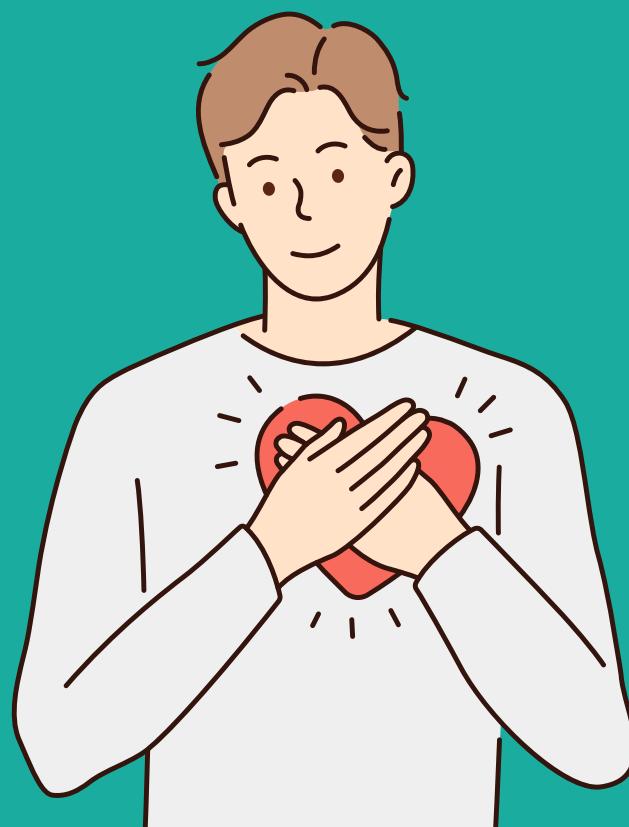
Es posible que pasen algunas semanas antes de notar mejoría. Normalmente, los antidepresivos deben tomarse por un periodo entre 9 y 12 meses, aún si la persona ya se siente mejor.

Los antidepresivos no se deben interrumpir si la persona ya se siente mejor, se deben continuar por el periodo recomendado.

AUTOESTIMA, AUTOIMAGEN Y AUTOCONCEPTO

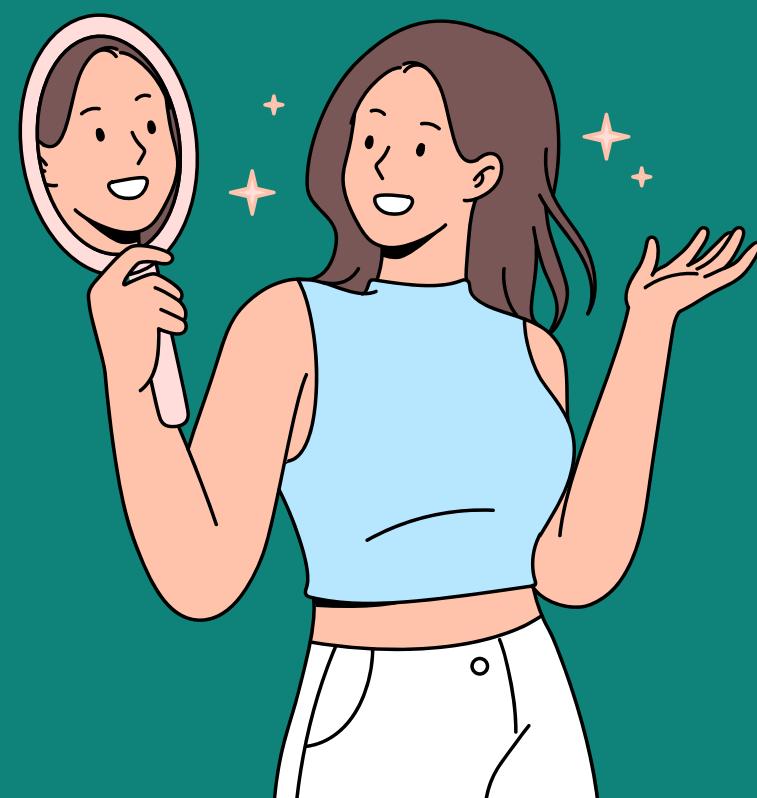
Los autoesquemas influyen en las diferentes formas de relacionarnos día a día. **No son estáticos, sino que puede cambiar de acuerdo con las experiencias vividas**, además, tiene la gran oportunidad de ser transformado para mejorar nuestro bienestar.

AUTOESTIMA



Es cómo te sientes contigo mismo, si te valoras y te tratas con respeto.

AUTOIMAGEN



Es la idea que tienes de tu apariencia física, cómo te ves en el espejo.

AUTOCONCEPTO



Es la forma en que te defines, incluyendo tus habilidades, personalidad y cómo te perciben los demás.

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA Y CÓMO PONERLA EN PRÁCTICA

La asertividad, más que una forma de comunicarnos, **es una actitud orientada a sacar provecho de la vida** y alcanzar los objetivos personales sin hacer daño al otro. Implica entonces, tener una **actitud firme sin dejar de ser empáticos**.

Hay tres formas de comunicarnos:

INHIBIDO



- Empatía y cercanía; no hiere directamente a los demás.
- Se rige en torno a los demás, y no en función de sus objetivos.
- Dificultades para mostrarse, expresarse o hacerse valer.
- Actitud corporal de sumisión o miedo.

AGRESIVO



- Tiene claros sus objetivos y se dirige a ellos.
- No tiene en cuenta al otro ni empatiza.
- Manifiesta problemas en sus relaciones, sobre todo en las de mayor intimidad o confianza.
- Actitud corporal de ataque y agresividad.

ASERTIVO



- Sabe lo que quiere y lo defiende.
- Empatiza y tiene en cuenta a los demás, con un trato de respeto.
- Requiere práctica y esfuerzo desarrollarlo, y nuestro medio social puede ser reacio a un cambio en nuestra actitud.
- Actitud firme pero cercana, proactiva y positiva.

Tomado de: <https://www.grupocrece.es/blog/Psicolog%C3%A1da-la-asertividad-en-psicoterapia>



Debemos trabajar en asertividad si identificamos lo siguiente:



Esto se logra al ser asertivos:

- Ser capaz de decir "no" y establecer límites de manera asertiva.
- Tomar decisiones alineadas con sus metas y valores personales.
- Dar y recibir críticas de forma constructiva.
- Practicar la empatía y comprender la perspectiva de los demás.
- Reconocer situaciones de manipulación o chantaje emocional.
- Compartir sus emociones y sentimientos de manera abierta.
- Negociar y alcanzar acuerdos de manera efectiva.
- Mostrar firmeza sin perder calidez y empatía cuando la situación lo requiera.
- Gestionar impulsos y emociones intensas mediante el autocontrol.
- Desenvolverse con soltura en conversaciones, incluso en situaciones complicadas.
- Construir y mantener relaciones saludables y enriquecedoras con los demás.



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Cuando respiramos de manera profunda y controlada, ayudamos a nuestro cuerpo a reducir el estrés, calmar la mente y mejorar la oxigenación.

Al practicar técnicas de respiración regularmente, puedes notar beneficios como una **mayor relajación, mejor concentración y una respuesta más tranquila ante situaciones difíciles**. Además, ayudan a disminuir la tensión muscular, reducir la ansiedad y mejorar la calidad del sueño.

A continuación, un ejercicio de respiración diafragmática:

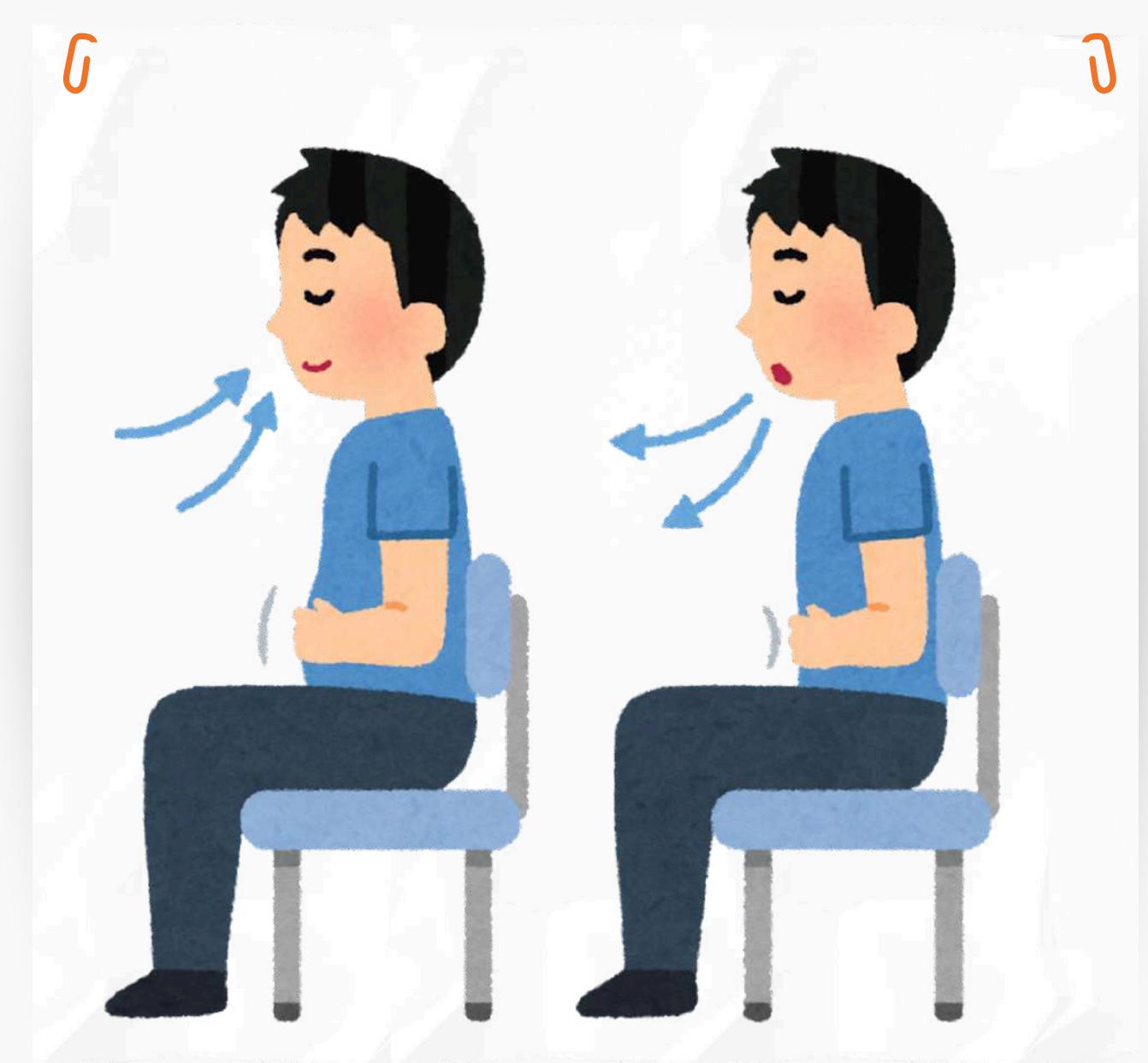
Imaginemos que nuestro abdomen **es un globo** que mientras inspiramos se llena de aire.

Ahora ponemos nuestras manos sobre él y cerramos los ojos, **respiramos profundo por la nariz, lo más lento que podamos**.

Sintamos como nuestro estómago se llena de aire, y cuando ya no podamos resistir más, **expulsamos el aire lentamente por la boca hasta que nuestros pulmones queden vacíos**.



Para más ejercicios de respiración **escanee este código QR o ingrese a Colombia.medicalteams.org/respiracion/**



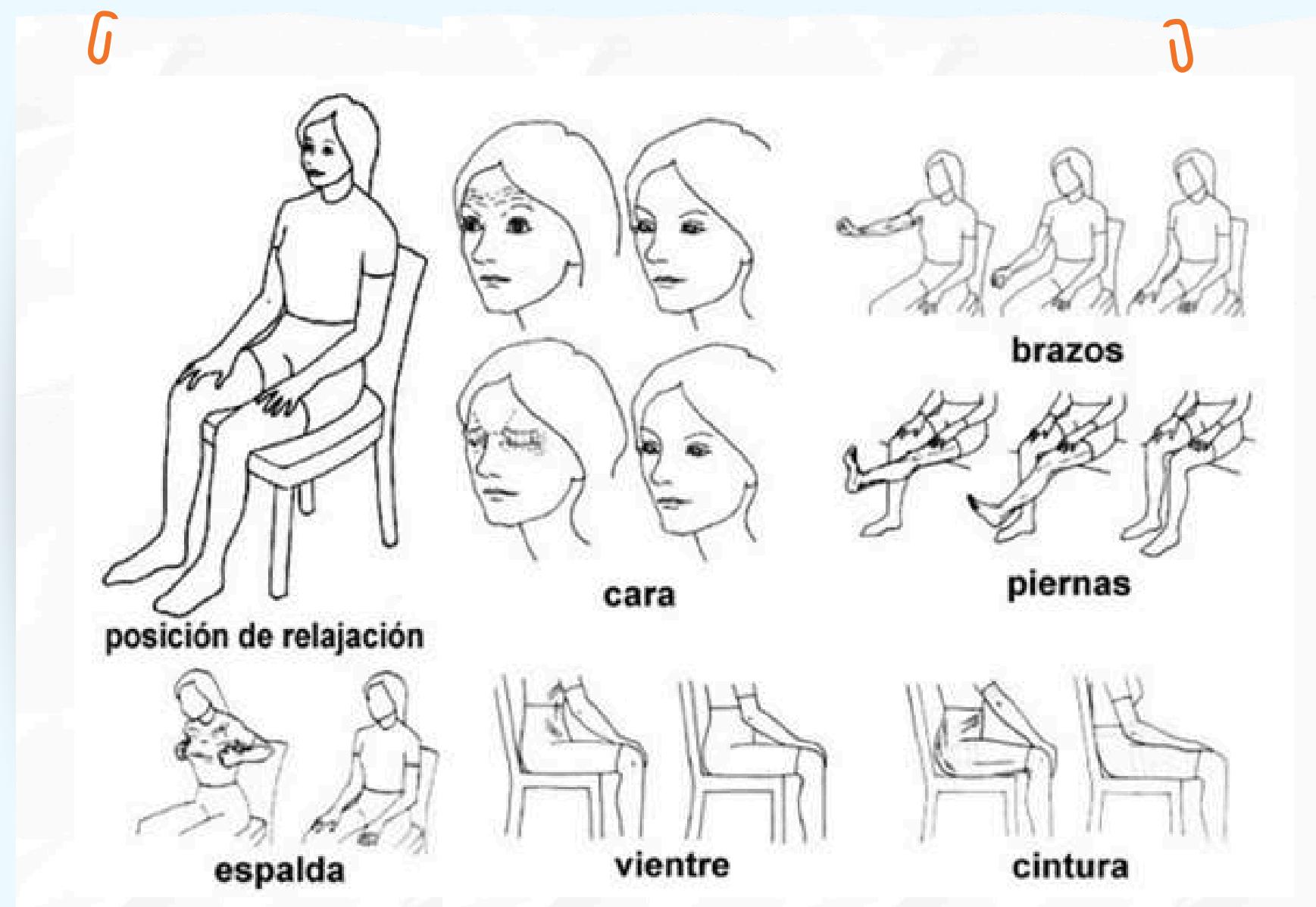
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación son una excelente manera de **reducir el estrés, mejorar el bienestar emocional y ayudar a tu cuerpo** a recuperarse de la tensión diaria. Estas técnicas incluyen ejercicios como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva, la meditación y la visualización.

Al practicarlas, puedes **disminuir la ansiedad, mejorar tu concentración y fomentar un mejor descanso**. Además, ayudan a regular la presión arterial y a reducir los síntomas físicos del estrés, como la tensión muscular y los dolores de cabeza.

A continuación, un ejercicio de relajación muscular progresiva:

Con cada grupo muscular deberás tensionar y distensionar, focalizando la atención en las sensaciones experimentadas.



Tomado de: <https://webs.um.es/palopez/miwiki/lib/exe/fetch.php?media=jacobson.pdf>

TÉCNICAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

Técnica “NEMO”

La técnica NEMO (**N**ombre, **E**moción, **M**otivo, **O**bjetivo) es una herramienta estructurada que nos ayuda a gestionar nuestras emociones de manera efectiva. Veamos un ejemplo:



Nombre	“Oye Raúl”:
Emoción	“Me siento triste y con rabia”.
Motivo	“La vez pasada que quise hablar contigo me ignoraste y seguiste trabajando”.
Objetivo	“Espero que en próximas situaciones que quiera hablar contigo me prestes la atención que merezco”.

Técnica de “Tiempo Fuera”

La técnica de “Tiempo Fuera” es una estrategia que nos ayudará a prevenir que una situación **emocionalmente intensa se descontrola**. Esta técnica se enfoca en tomar un descanso temporal de una situación para calmarse y recuperar el control emocional. **Es útil tanto en situaciones de conflicto interpersonal como en momentos de estrés personal intenso.**

Sigue estos pasos:

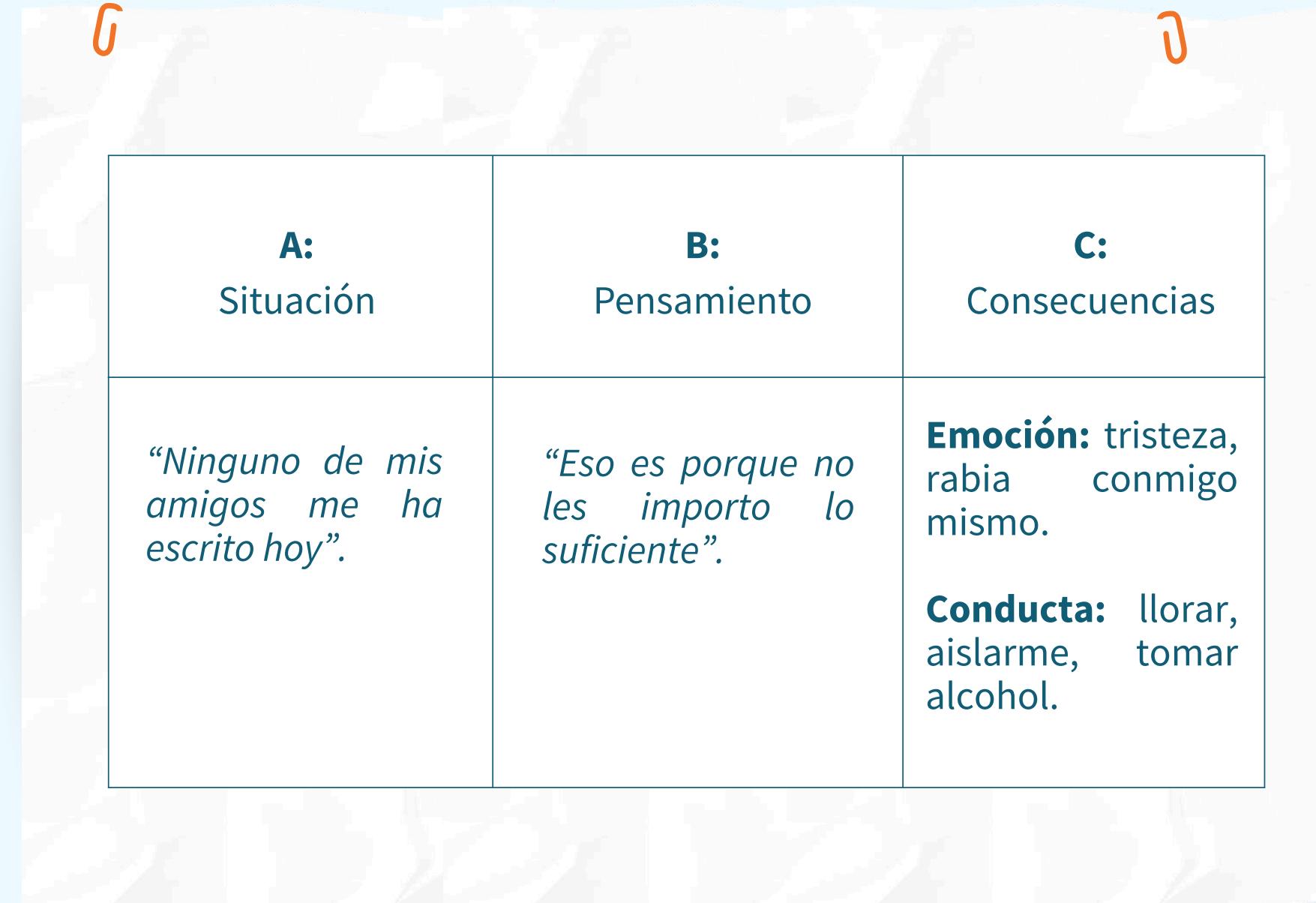
- **Reconocer la necesidad de un tiempo fuera:** identificar señales de que las emociones están aumentando y pueden descontrolarse (por ejemplo, aumento de la frecuencia cardíaca, respiración rápida, tensión muscular).
- **Comunicar la necesidad de un tiempo fuera:** informar a la otra persona o personas involucradas que necesitas un tiempo fuera. Utiliza un lenguaje claro y calmado, como: “Necesito un momento para calmarme y pensar. Hablemos de esto en unos minutos.”
- **Retirarse del entorno estresante:** salir de la situación o del lugar donde se está produciendo el conflicto o el estrés. Busca un lugar tranquilo y seguro donde puedas estar a solas.
- **Practicar técnicas de relajación:** utilizar técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación, o la visualización positiva para calmarte. Por ejemplo, la respiración en cuadrado (inhalar, retener, exhalar, y retener cada uno por 4 segundos).
- **Reflexionar sobre la situación:** reflexionar sobre lo que ha sucedido, identificar tus emociones y pensar en una manera constructiva de abordar la situación al regresar.
- **Regresar a la situación:** retomar la conversación o la actividad con una actitud más serena y centrada, una vez que te sientas más calmado/a y en control.
- **Comunicación y resolución:** comunicar pensamientos y sentimientos de manera calmada y asertiva. Buscar una resolución del conflicto o una solución al problema de manera constructiva.

AUTORREGISTROS

Los autorregistros son herramientas muy útiles para conocerte mejor y entender cómo funcionan tus pensamientos, emociones y comportamientos en diferentes situaciones.

Consisten en **escribir de manera sencilla y estructurada lo que experimentas en tu día a día**, ayudándote a identificar patrones y a encontrar maneras más saludables de afrontar los desafíos.

Miremos un ejemplo del autorregistro ABC:



A: Situación	B: Pensamiento	C: Consecuencias
<i>“Ninguno de mis amigos me ha escrito hoy”.</i>	<i>“Eso es porque no les importo lo suficiente”.</i>	Emoción: tristeza, rabia conmigo mismo. Conducta: llorar, aislarme, tomar alcohol.