



Cartilla

¡conecta con tus emociones!

Somos Promotores del Cuidado





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 Transeccionalidad

María Fernanda Torres Penagos

Coordinadora de Gestión Digital

Mónica Alejandra Lozano Pinzón

Contenidos

Iván Díaz - Psiquiatra

Juana Soacha - Psicóloga

David García - Psicólogo

Gabriel Galindo - Estratega Digital

Diseño, diagramación e ilustración

Juan Daniel Burbano Torres

Diseño y diagramación

Diana Carolina González Barahona





¡Te damos la bienvenida!

A lo largo de nuestra vida, las emociones y la salud mental pueden cambiar de acuerdo con la etapa en la que estemos, al contexto y a las situaciones que se nos presenten. 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 las 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, 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.

También cuentas con Promotores del Cuidado, una estrategia que promueve prácticas de cuidado individual y colectiva, de allí surge **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: para el reconocimiento de tus emociones, los mitos sobre la salud mental y consejos prácticos para aplicar en los 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 colaborativo con instituciones como la Secretaría Distrital de la Mujer y la Secretaría de Educación del Distrito, 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. **4** Las emociones

Pág. **12** La salud mental

Pág. **20** Entornos y bienestar emocional

Escanea el código QR para hacer el 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** Cuatro hábitos para gestionar tus emociones

Pág. **9** ¿Dónde sentimos las emociones?

Las emociones

Empecemos reconociendo las principales emociones...

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



¿Qué son las emociones?

Una emoción es una reacción que experimentamos en nuestro cuerpo y mente como respuesta a una situación o evento que experimentamos y que de algún modo nos recuerda que estamos vivos/as.

¿Qué emoción te genera?

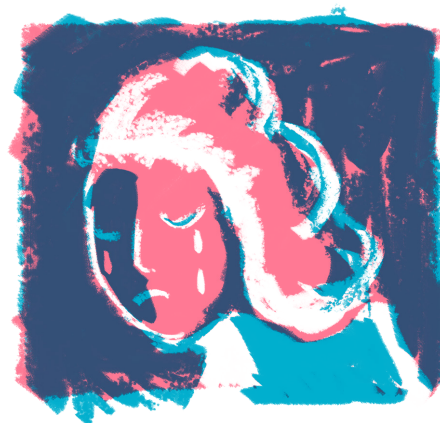
- La comida que más te gusta.
- Una película de terror.
- El chico o la chica que te mueve el piso.
- Que tu jefe te llame a una reunión.

Esto que sientes o la forma cómo reaccionas ante una situación es una emoción; todas 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 otros 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 sentir y expresar las emociones.
- No son buenas ni malas
- Permiten un mejor relacionamiento con otras personas.



Cuatro emociones principales

Podemos experimentar múltiples emociones, sin embargo, en esta cartilla nos centraremos en cuatro de ellas.

Ira

Es una reacción que genera irritación, rabia o mal genio 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 específica: 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 satisfacción que genera un momento de plenitud, por ejemplo: un triunfo que tuviste o una sensación de bienestar al desarrollar una actividad que disfrutas (bailar, cantar, hacer ejercicio, compartir con amigos/as)

¿Cómo reconocer nuestras emociones?

Reconocer las emociones propias y ajenas 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 lograr gestionarlas asertivamente.

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?

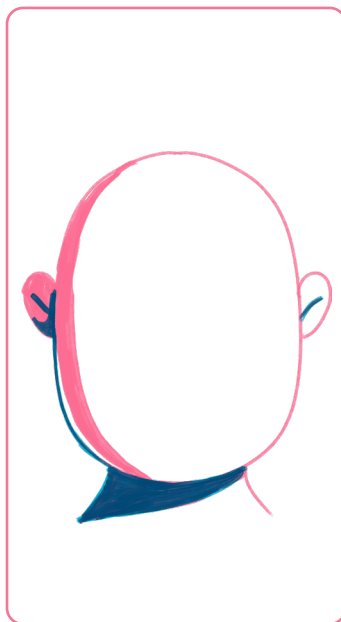
2 Identifica la emoción

¿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 gestionar 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.

Cuatro hábitos para gestionar tus emociones



Permítete sentir.

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



Haz actividades que disfrutes.

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



Comparte y habla sobre tus emociones

con alguien que sepas que no te va a criticar y, en cambio, te va a escuchar con atención. 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:

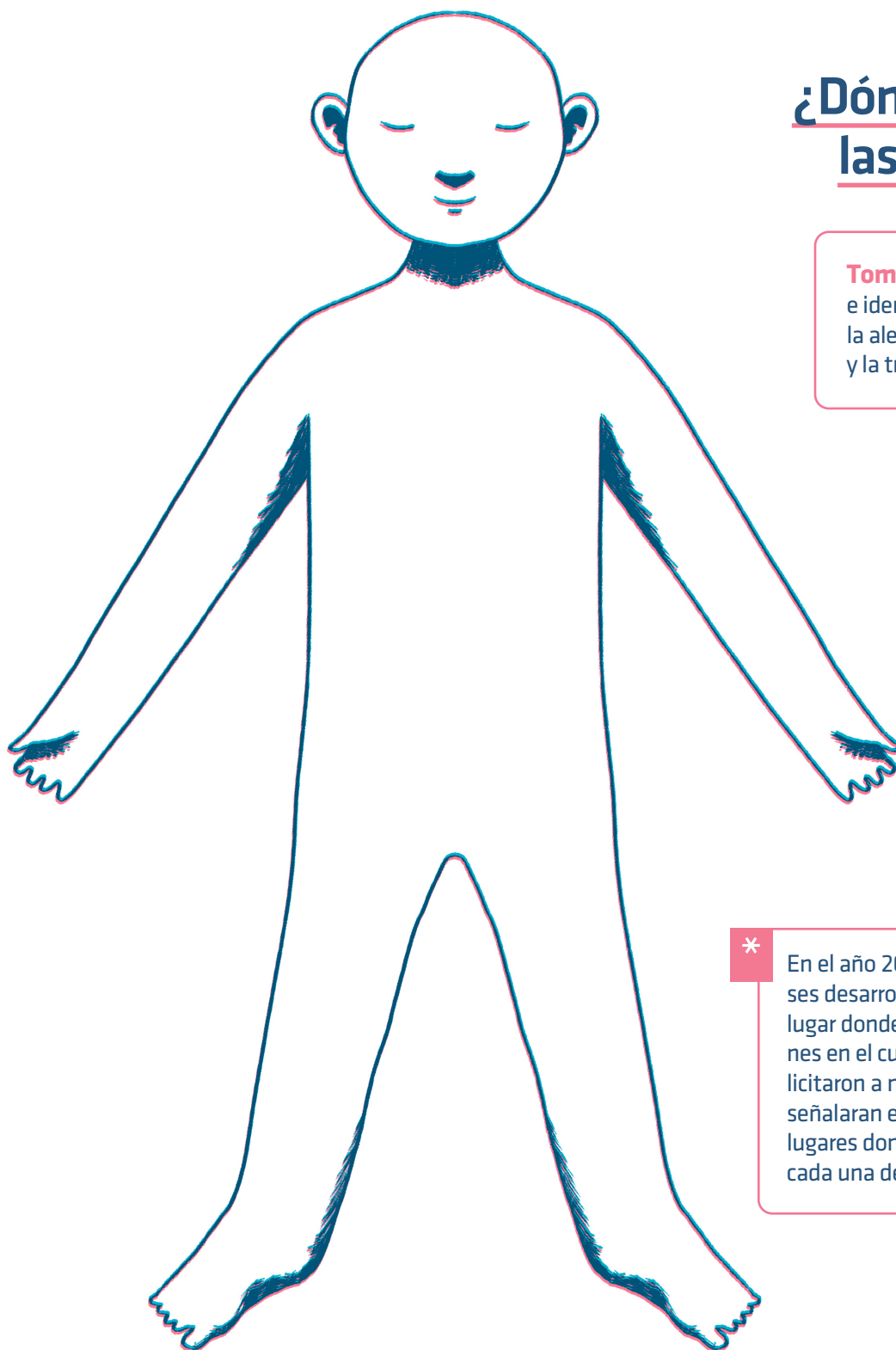
«Te permiten apreciar el mundo y sentir en tu cuerpo los estímulos »*

*¿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 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 gestionar 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 cardíaco, 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, relájate y siente tu cuerpo mientras respiras 10 veces lentamente.



Inhala durante 4 segundos



Mantén el aire 7 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

La 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** Trastornos de salud mental más comunes
- Pág. **19** Cuatro beneficios de acudir a un profesional en salud mental

¿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 afrontó una pérdida, una situación adversa durante la niñez, la forma como concibe el contexto en el que vive, entre otras situaciones.

Según la OMS hay personas que tienen un mayor riesgo a padecer afectaciones de este tipo debido a condiciones biológicas, a la pobreza, la violencia o la degradación ambiental, entre otros determinantes.

Factores que inciden en la salud mental

Existen factores, situaciones que experimentamos a lo largo de la vida, 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 (alimentación, sedentarismo).

Factores biológicos

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

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.
- Desconectate del celular y de las pantallas al entrar en la cama.
- Crea rutinas y procura ir a dormir a la misma hora cada noche.
- Evitar el consumo bebidas estimulantes antes de dormir (café, bebidas alcoholicas o energizantes).
- Evita comer de forma excesiva por lo menos 2 horas antes de dormir.

- Come saludable, particularmente las frutas y verduras contribuyen a tu salud y bienestar.
- 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 a tu salud mental.

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

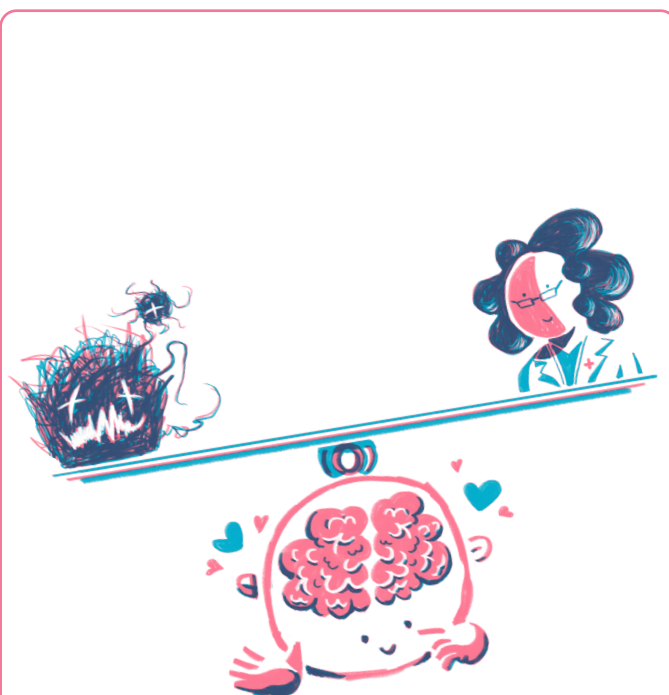
Hablar de salud mental es algo que debemos normalizar. Para avanzar hacia este camino todas y todos tenemos que dejar de lado la estigmatización, la discriminación y el desconocimiento, pues se trata un tema que afecta a cerca de 1000 millones de personas en el mundo, según la OMS*.

Mito:

«Asistir al psicólogo/a es para locos»

Mito:

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



Realidad: Asistir al psicólogo es algo normal, este acompañamiento es esencial para tener equilibrio emocional 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.



Realidad: Un amigo/a puede tener las mejores intenciones, pero dará consejos a partir de sus vivencias, que en ocasiones no serán suficientes para ayudarte. Por ello, en algunos momentos será necesario tener el acompañamiento profesional en salud mental que te brinde atención, según tus necesidades. Así como necesitas profesionales para atender tu salud física, también lo necesitas para atender tu salud mental.



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». Algunas 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 niñas, niños y jóvenes generando 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 repentinamente en su comportamiento:** La persona comienza a cambiar la forma de comportarse o comienza a actuar de una manera diferente a lo habitual.
- 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 sin un motivo en particular.
- 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 pensamientos negativos persistentes, ideas catastróficas, pensamientos de subvaloración, entre otros. Pregúntale qué puedes hacer para acompañarle y nunca ignores, ni minimices este tipo de comentarios.

Afecciones de salud mental más comunes

Aproximadamente una de cada ocho personas en el mundo vive con 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

Es una respuesta natural ante estímulos que pueden generar alerta y agotamiento en situaciones cotidianas como: sobrecarga laboral, presión económica o social, discusiones, entre otras.

¡No es un trastorno! pero si no es atendido puede desencadenar afectaciones más graves.



Alteración en hábitos del sueño y alimentación, rigidez muscular, dolor de cabeza, falta de concentración y problemas gastrointestinales.

Ansiedad

Se caracteriza por estados de temor y preocupación excesiva ante situaciones futuras, llevando a la persona a generar comportamientos poco funcionales como evitar lugares o situaciones, limitando su vida personal, social o laboral.

Se relaciona con vivir anticipadamente, angustiarse y temer por situaciones no planeadas.



Fatiga, dolor muscular, palpitaciones, sudoración, irritabilidad, pensamientos negativos sobre el futuro, dificultades en la atención, insomnio.

Depresión

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

Se relaciona con eventos adversos como la pérdida de un ser querido, dificultades económicas, enfermedad física, entre otros.



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 profesional escanando el código QR



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



*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.

Cuatro beneficios de acudir a un profesional en salud mental

Asistir a un/a especialista en salud mental es normal y necesario, acudir a él/ella te ayudará a comprender y gestionar mejor tus emociones o las situaciones que estés atravesando. Es especialmente recomendable visitar a un profesional para que te ayude, si sientes que estás pasando por un momento difícil en tu vida o si los problemas, la tristeza o la angustia interfieren con tus actividades cotidianas.

1

Al expresar tus emociones o pensamientos te liberarás de la carga emocional y te sentirás mejor física y emocionalmente. Buscar apoyo de un profesional en salud mental 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** • *¿Cómo acompañar a una mujer víctima de violencia?*
- Pág. **26** • *El cuidado emocional en las relaciones de pareja*
- Pág. **27** • *Los celos*
- Pág. **29** Entorno laboral
- Pág. **30** • *Fortalece tus redes de cuidado en el trabajo*
- Pág. **32** Entorno digital
- Pág. **33** • *Cuidado digital para niñas, niños y adolescentes*
- Pág. **34** • *Pon a prueba tu uso del celular y de redes sociales*
- Pág. **35** • *Aplicaciones para tu bienestar*
- Pág. **36** Entorno educativo
- Pág. **36** • *¿Qué es el bullying?*
- Pág. **36** • *¿Qué hago si conozco una niña niño o adolescente víctima de acoso?*



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 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. 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 sé empático con la otra persona, eso permitirá que tu interlocutor/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 conversación. 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 persona.

• 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 38.



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, entre ellos: 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 el que todas y todos debemos 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 organizar una comida para contar historias, celebrar los cumpleaños o reunirte con ellas y ellos para divertirse con juegos de mesa.

Aléjate por un momento de la tecnología mientras compartes con las personas que vives.

No regañes a los demás, ni pelees con ellos, si al principio se rehusan a 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 afectivas 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 una excusa para dejar de desarrollar las actividades que nos gusta hacer. Nuestro cuerpo y mente necesitan mantenerse activas para prevenir afectaciones en nuestra salud mental, por eso te recomendamos estos tips:



Practica actividad física

- Camina, trotta 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 segundos, luego cambia de pie.

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).

Duerme bien

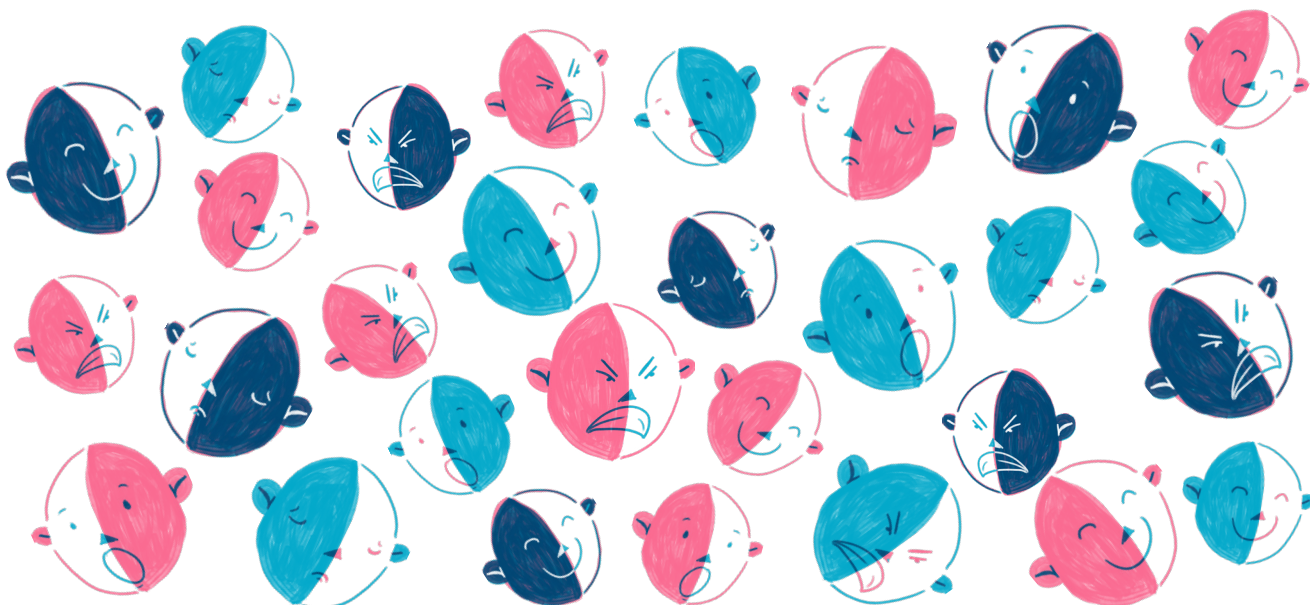
- Mínimo 7 horas por noche o más.
- Evita las bebidas con cafeína antes de dormir.

Come saludable

- Incluye alimentos que sean fuente de proteínas, fibra y grasas saludables (pescados, legumbres, carnes, verduras).
- Disminuye los alimentos altos en azúcares y grasas. (paquetes de fritos, gaseosas, golosinas).

¿Cuántas caras enojadas, tristes alegres y sorprendidas encuentras?

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| • Enojadas: _____ | • Tristes: _____ |
| • Alegres: _____ | • Sorprendidas: _____ |



● Cuidadores y cuidadoras

“Una persona cuidadora es una persona que se dedica principalmente a los trabajos domésticos y de cuidado no pago al interior de los hogares” *

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 de que por más esfuerzos que hagas no siempre será positivo esforzarte o creer que puedes hacerlo 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 que desde el Modelo Territorial de Salud ‘**Salud a Mi Barrio, Salud a Mi Vereda**’, las personas cuidadoras que atienden a personas con discapacidad están siendo relevadas por profesionales de los equipos de Atención en Casa? La estrategia busca brindarles atención psicosocial, tiempos de descanso de sus labores para que ellas puedan cuidar su salud, atender su proyecto de vida, fortalecer sus redes personales y tener espacios de disfrute y ocio. Puedes conocer del programa en las visitas que se realizan casa a casa.

* “Cuidamos a las que nos cuidan” Sistema Distrital de Cuidado - Secretaría Distrital de la Mujer

• ¿Cómo acompañar a una mujer víctima de violencia?

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 apoyar a las mujeres que están atravesando esta situación.



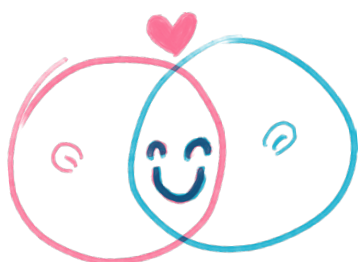
Recuerda las líneas de atención psicológica en Bogotá en especial la Línea Púrpura (ver la contraportada)

Puedes apoyar:

- 1 Escucha su testimonio, no realices ningún juicio sobre sus palabras.
- 2 Evita minimizar 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 Sé 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 los integrantes de la relación estén pasando por momentos difíciles, 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, felicitála por sus logros, recuérdale que la admiras y lo valiosa que es.

• Los celos

Todas y todos podemos sentirlos en algún momento de nuestra vida. Estos son una respuesta a lo que se percibe como una amenaza o una inseguridad sobre un vínculo que tengas con alguien. Al tener esta sensación las personas pueden sentir emociones como miedo, enojo o tristeza como consecuencia de un exagerado afán de poseer algo o a alguien de forma exclusiva.

¿Qué se esconde detrás de los celos?

Sentir celos es normal, aunque no todas las personas lo viven de la misma forma. Es importante reconocer esta sensación y saber qué hacer en el momento de sentirlos. Esta emoción puede manifestar posesividad, apego, dependencia, complejo de inferioridad y comparación con otras personas.



¿Qué hacer?

Reconoce si tienes celos, es el primer paso para poder lidiar con ellos. Algunas señales comunes de que estás sintiendo celos incluyen sentirse inseguro en la relación, sentir envidia hacia las amistades o actividades de tu pareja, o tener dificultad para confiar.

Expresa a través del diálogo con tu pareja qué ocasiona los celos, comparte con honestidad lo que sientes y asume tu responsabilidad. Recuerda que tener una relación no significa poseer a la otra persona.

Establece límites claros en tus relaciones donde respeten tus espacios con familia y amigos/as y, también, respetes los espacios de la otra persona. Eso fortalecerá la relación.

Y si no funciona...

- 1 Si luego de hablar con tu pareja y llegar a acuerdos, sienten que se siguen presentando situaciones de celos, busquen ayuda profesional.
- 2 Priorizar tu bienestar y el de tu pareja, también implica terminar una relación cuando sientes que no puedes tramitar las emociones que te está generando ese vínculo.
- 3 Recuerda que amar implica cuidado y respeto, pero cuando los celos son incontrolables pueden desatar situaciones de violencia física y psicológica.
- 4 No normalices la violencia física o psicológica, habla de lo que te pasa con tu red de apoyo más cercana (familia, amigas/os).

● Ejercicio para el hogar

Tómate un tiempo con tu familia, pareja o personas con las que convives y escribe cómo 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?

Recuerda el momento:

Así lo vamos a revivir:

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

● Momento tranquilo

La música te conecta,
encuentra las 7 diferencias



Escuchar música influye en tu bienestar emocional

Las letras y sonoridad de la música modifica tus emociones, una canción que te guste puede aportar felicidad, tranquilidad, etc, sin embargo, también puede influir negativamente en tu estado de ánimo. Reconoce que música te beneficia según el momento en el que te encuentres.*

* González Corona Fran, Estaún Ferrer Santiago, Cladellas Pros Ramón. Música como reductor de ansiedad: Un estudio piloto. sciencedirect. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793720300075>



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 ordenarlas por importancia.

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.

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 en el trabajo



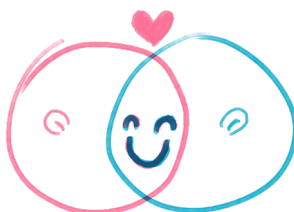
Prioriza actividades y tareas: Haz una lista para visibilizar cuáles serán tus actividades diarias o semanales, esto te permitirá mantener un orden y organizar tus tiempos.



Respeto tus horarios de trabajo:
Hora de entrada y salida.
Tiempo de alimentación.
Tiempo de pausas activas.



Participa en las actividades de bienestar emocional.



La salud mental y corporal van de la mano, si sientes cambios y molestias en tu cuerpo asiste a una cita médica.



Implementa ejercicios de respiración y de estiramiento.



Brinda información sobre las líneas y canales de orientación psicológica. Ver contraportada.



No lles trabajo a casa, así te desconectas del espacio laboral y utilizas tu tiempo en otras actividades.

- **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 la información a través de la web y de las redes sociales ha traído beneficios a la sociedad, pero también ha generado problemas en la salud mental de las personas ocasionando en algunos casos, ansiedad, aislamiento, baja autoestima e, incluso, cuadros depresivos. Con este panorama, mantener un equilibrio en el uso de la tecnología debe ser una tarea diaria en niñas y niños, jóvenes y adultos

¿Cómo puede el entorno digital afectar tu bienestar emocional?

- Disminución de horas de sueño y pérdida de calidad del descanso.
- Exposición a Fake news (noticias falsas) que pueden 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 por “caer bien”, sintiendo la necesidad de publicar fotos o videos para conseguir ‘likes’/‘me gusta’.



TIPS para el cuidado en el entorno digital para todas y todos

- Limita el tiempo en redes sociales, especialmente durante las horas de trabajo y antes de dormir.
- 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.
- Haz pausas activas, ejercicios de postura, estiramientos y ejercicios para evitar la fatiga visual por el uso de pantallas.
- Nunca entregues información personal a desconocidos con los que interactúas en la virtualidad. No las conoces y no sabes con certeza quienes son ni sus intereses.
- No respondas ni hagas clic en enlaces que recibes de remitentes desconocidos; asegúrate de que se trate de una fuente confiable.
- Evita intercambiar fotografías, videos o mensajes íntimos a través de internet. Recuerda que otras personas lo pueden compartir vulnerando tu intimidad y generando riesgos e inseguridad.

* Con información mintic.gov.co

● Cuidado digital para niñas, niños y adolescentes

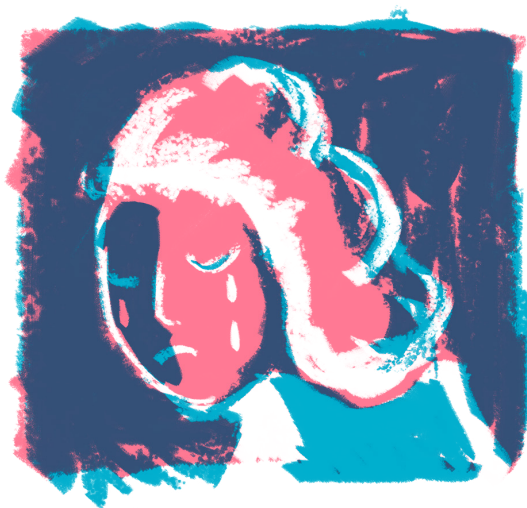
Los entornos digitales están presentes desde la infancia de las niñas y niños, por eso es importante que los padres, madres y cuidadores estén informados sobre los riesgos y los beneficios de la tecnología.

Mantener un diálogo abierto y continuo

con ellas y ellos sobre el uso de la tecnología permitirá que aprendan a usarla de una manera más segura y responsable

4 afectaciones por el uso excesivo de la tecnología

- 1 Altos niveles de ansiedad, ya que están expuestos constantemente a estímulos y notificaciones.
- 2 Dificultad para prestar atención y concentrarse en las tareas escolares y en la vida diaria.
- 3 Mayor riesgo de depresión, especialmente en los adolescentes, debido a la comparación constante con otras personas en las redes sociales.
- 4 Aislamiento social, ya que prefieren interactuar en línea y no personalmente, lo que impacta negativamente su desarrollo social y emocional



¿Qué hacer?

Habla con tus hijos e hijas o personas bajo tu cuidado sobre el uso que le dan al internet, las redes sociales que usan, las actividades que les gusta realizar; y si tienen temas de interés en común, naveguen juntos.

Infórmate acerca de los influencer, páginas e incluso series que ven tus hijos e hijas, y trata de estar atento(a) al tipo de contenidos, juegos o retos que realizan. Estos pueden poner en riesgo la integridad de las niñas, niños y adolescentes.

Fomenta actividades al aire libre y actividades físicas, así como la lectura y el juego tradicional.

Establece con ellos horarios para el uso de dispositivos y redes sociales.



Responde estas preguntas

- ¿Qué páginas web y aplicaciones usan tus hijos/hijas?
- ¿Qué acuerdos tienes con ellos/ellas para el uso de la tecnología?



Pon a prueba tu uso del celular y de redes sociales

Responde el cuestionario con el que podrás evaluar el uso de tu celular.

Anota y suma tus respuestas para saber qué tanto impacto genera en tu vida esta práctica.

1 ¿Cuánto tiempo al día dedicas a revisar tus redes sociales y correo electrónico?

- A** Menos de 30 minutos.
- B** Entre 30 minutos y 1 hora.
- C** Entre 1 y 2 horas.
- D** Más de 2 horas.

2 El uso de dispositivos móviles y de redes sociales te hace sentir...

- A** Feliz y conectado con amigas/os y familiares
- B** Estresada/o y ansiosa/o.
- C** Indiferente.
- D** Deprimida/o.

3 ¿Has tenido problemas para conciliar el sueño debido al uso de dispositivos móviles?

- A** Si
- B** No

4 ¿Has experimentado sensación de aislamiento social debido al uso del celular y redes sociales?

- A** Si
- B** No

5 ¿Sientes que el uso de dispositivos móviles y redes sociales ha dificultado tus actividades diarias?

- A** Si
- B** No

6 ¿Tu autoestima ha sido afectada por compararte con otras personas en las redes sociales?

- A** Si
- B** No

7 ¿Tomas medidas para controlar y limitar tu uso de dispositivos móviles y redes sociales?

- A** Si
- B** No

Puntuación:

1 • **A)** 3 **B)** 2 **C)** 1 **D)** 0

2 • **A)** 3 **B)** 1 **C)** 2 **D)** 0

3 • **A)** 0 **B)** 3

4 • **A)** 0 **B)** 3

5 • **A)** 0 **B)** 3

6 • **A)** 1 **B)** 3

7 • **A)** 3 **B)** 1



18 o más puntos

Tu uso de dispositivos móviles y redes sociales es saludable y tienes buenas prácticas lo que permite que la tecnología no afecte negativamente tu bienestar emocional.

Entre 12 y 17 puntos

Tu uso de dispositivos móviles y redes sociales podría mejorar, pero no permites que tu celular sea el centro de tu vida. Puedes tomar medidas para mejorar la situación.

Menos de 11 puntos

Es probable que el uso de dispositivos móviles y redes sociales esté afectando negativamente tu bienestar emocional y es importante que tomes medidas poniendo mayores límites y dándole un uso más consiente a tus redes sociales. **¡No te desanimes!**

● 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



Ten tiempos de descanso



Haz ejercicio



Medita



Escribe lo que sientes



Sal a caminar



Escucha 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 comportamiento.
- 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.*

*Con información de la Secretaría Distrital de Educación

“En el año 2021, en Bogotá se presentaron más de 300 casos de bullying en los colegios públicos y privados.”

Rocío Olarte, Secretaría Distrital de Educación.

• ¿Qué hago si conozco una niña, niño o adolescente 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

* «Cómo hablar con tus hijos sobre el acoso

Consejos para madres y padres». UNICEF. <https://www.unicef.org/es/end-violence/como-hablar-hijos-sobre-acoso>



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, bicicleta y emociones.

Baila por 30 segundos una canción que decida el grupo.

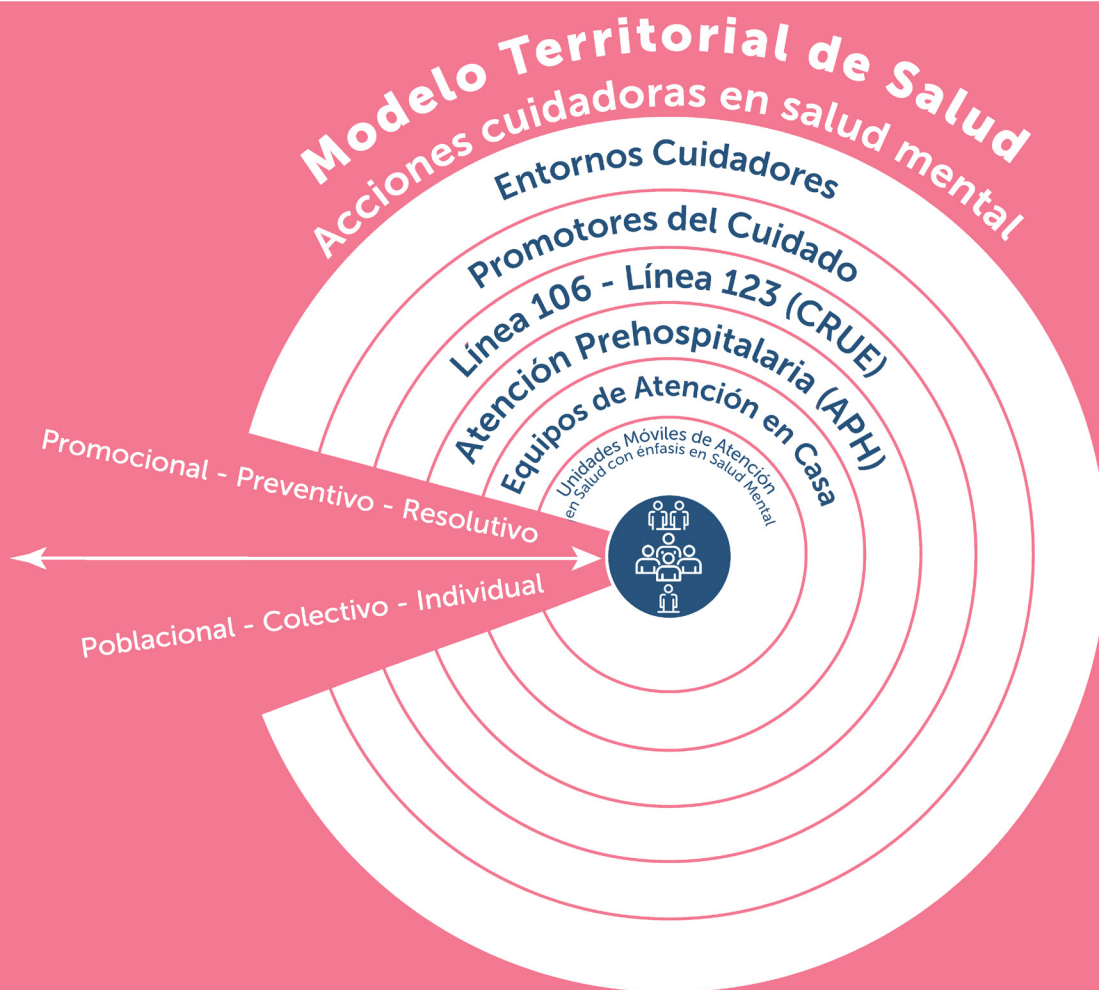
Salta durante 20 segundos.

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’***

Desde el Modelo Territorial de Salud “Salud a mi Barrio, Salud a mi Vereda” se llevan a cabo acciones integrales cuyo centro son las personas, familias y comunidades, e incluyen la promoción de prácticas de cuidado y bienestar emocional, la creación de entornos cuidadores y la atención psicológica rápida y gratuita desde la Línea 106. También se brindan atenciones en salud mental desde los equipos de atención en casa, los equipos de atención pre hospitalaria y las Moviles de Atención Primaria en Salud - MAPS.

¡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)



Directorio de atención psicosocial

Universidades en Bogotá que prestan apoyo en atención psicosocial

Fundación Universitaria Konrad Lorenz Centro de Psicología Clínica CPC	3472311 Ext. 172 - 181 - 143 centropsicologiaclinica02@konradlorenz.edu.co
Universidad Santo Tomás Servicio de Atención Psicológica SAP	5878797 Ext. 1941 - 1942 Whatsapp 3103864208 psicologiasap@usantotomas.edu.co
Universidad de San Buenaventura Centro de Atención Psicológica Fray Eloy Londoño	6671090 Ext. 2651 - 2652 - 3014414017 cap@usbbog.edu.co
Institucion Educativa Politecnico Grancolombiano Servicio de Consulta Externa Psicológica	745 55-55 Ext. 1240 - 3223454631 ejusanchez@poligran.edu.co
Universidad Nacional Servicio de Atención Psicológica - UN	3472311 Ext. 172 - 181 - 143 centropsicologiaclinica02@konradlorenz.edu.co
Universidad de los Andes Centro de Atención Psicológica Casa Espinosa	3394949 Ext. 4949 casaespinosa@uniandes.edu.co
Universidad Antonio Nariño Centro de Atención Psicológica CAP	3612292 atencion.psicologia@uan.edu.co
Universidad Piloto de Colombia Centro Psicosocial Piloto	7942233 Ext. 1570 centro-psicosocial@unipiloto.edu.co
Pontificia Universidad Javeriana Consultores en Psicología	3208320 Ext. 5405 consultorespsicolog@javeriana.edu.co
Fundación Universitaria los Libertadores Centro Universitario de Atención Psicológica CUNAPSI	2544750 Ext. 3308 - 3311 - 3312 cunapsi@libertadores.edu.co
Universidad Catolica de Colombia Unidad de Servicios Psicológicos	3277300 Ext. 3351 - 3352
Universidad de La Sabana Centro de Servicios de Psicología	8615555 Ext. 28102 - 20306 centrodepsicologia@clinicaunisabana.edu.co
Universidad INCCA de Colombia Centro Popular de Atención Psicológica CEPAP	4442000 Ext. 266 - 300 cepap@unincca.edu.co
Universidad Cooperativa de Colombia Unidad de Orientación y Asesoría Psicológica	332 35 65 Ext. 1475 Celular 319 255 8337 alba.castaneda@ucc.edu.co
Universidad del Bosque Consultorios de Psicología Universidad El Bosque	6489000 Ext. 1468 - 1469 direccionclinicas@unbosque.edu.co
Corporación Universitaria Iberoamericana Centro de Servicios Psicológicos Ibero CESPI	7426695 Ext. 250 - 251 serviciospsicologicos@ibero.edu.co
Uniminuto Centro de Atención Psicológica CAPS	2916520 Ext. 7010

Recuerda que para llamar desde un dispositivo móvil a teléfono fijo en Bogotá debes marcar +601 y luego el número de contacto.

¿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.

