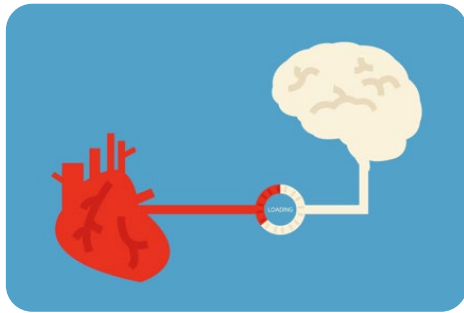


Panorama de Salud Mental

¿Qué es la salud mental?

- La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social.
- Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos.
- La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta.



¿Por qué concentrarse en la salud mental?

- La salud del corazón y la salud del cerebro están relacionadas.
- Ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables.
- El estrés pueden ser barreras para obtener atención médica y actividades saludables.

El cerebro y nuestros hábitos

- El cerebro está constantemente cambiando.
- Aunque todas las partes del cerebro funcionan juntas, cada parte del cerebro es responsable de una función específica.
- El cerebro controla cómo pensamos, nos comportamos y sentimos, teniendo en cuenta también la situación y el contexto.
- Nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están conectados.
- La repetición fortalece las conexiones en nuestro cerebro con el tiempo.



Comprendiendo el estrés

Es importante que tratemos de controlar el estrés antes de que se convierta en un problema de largo plazo. El primer paso es darse cuenta de las señales. Pregúntense: ¿Cuáles son las fuentes típicas de mi estrés? ¿Noto algún patrón? Marque los síntomas de estrés que padece:

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Hostilidad | ☐ Diarrea crónica | ☐ Depresión/tristeza |
| ☐ Irritabilidad | ☐ Úlceras | ☐ Indigestión |
| ☐ Tics | ☐ Enojo | ☐ Falta de memoria/
concentración |
| ☐ Resentimiento | ☐ Insomnio | ☐ Beber/uso de drogas |
| ☐ Miedo/Preocupación | ☐ Poca energía | ☐ Estreñimiento |
| ☐ Comer en exceso | ☐ Debilidad física | ☐ Espasmos musculares |
| ☐ Dolores de cabeza | ☐ Dormir demasiado | ☐ Dolores de espalda |
| ☐ Dolores de cuello | ☐ Tensión muscular | ☐ Erupciones en la piel |
| ☐ Autoestima baja | ☐ Apartarse de los demás | |



El estrés de largo plazo está relacionado con una mala autoayuda, conductas dañinas y problemas de salud, y con la depresión y la ansiedad.

Actividades que nos ayudan a controlar el estrés



Estar activos, comer bien y dormir lo suficiente



Disfrutar de los hobbies y de actividades placenteras



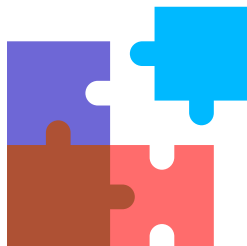
Practicar actividades de relajamiento



Estar en contacto con familiares, amigos, compañeros de trabajo y vecinos

Estrategias para manejar el estrés

Adaptar las estrategias para enfrentar el estrés según la situación



1. Explique qué es lo que le causa estrés
2. Identifique lo que es controlable y lo que es incontrolable
3. Para cada aspecto, identifique las estrategias más útiles para enfrentarlo
4. Establezca prioridades y póngase metas

1

¿Qué le causa estrés?

2

Para determinar la manera más útil de enfrentar una situación, primero necesitamos determinar qué aspectos del estrés podemos controlar y cuáles no



Controlable



Incontrolable

3

Abajo está una lista de maneras útiles de enfrentar situaciones controlables e incontrolables. Es importante usar estrategias útiles porque si no, podríamos enfrentar el estrés de una manera que quizá sea mala para nuestra salud física y emocional. Entre las estrategias menos útiles para enfrentar el estrés se incluyen comer mal, no hacer ejercicio, abusar de las drogas, etc.; estas pueden producir más estrés

CONTROLABLE

PUEDE:

- Buscar información
- Ponerse metas
- Tomar una decisión
- Resolver conflictos
- Pedir ayuda
- Concentrarse en actividades

INCONTROLABLE

PUEDE:

- Pensar positivamente
- Ejercitarse, caminar, hacerse un masaje
- Meditar, relajarse
- Aceptar las emociones negativas
- Hablar con amigos
- Disfrutar de sus hobbies

4

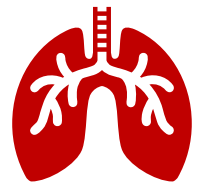
¿Cuáles pasos dará para enfrentar el estrés en el futuro?



10 Ejercicios de Relajación para Reducir el Estrés

1. **Meditar:** Sentarse recto con ambos pies en el piso. Cierre los ojos. Enfoque su atención en respirar. Piense en una mantra positiva como "me siento en la paz". Coloque una mano en su estómago para sincronizar la mantra con su respiración. No se deje distraer por pensamientos aislados.

2. **Respire profundamente:** Tome un descanso de 5 minutos y concéntrese en su respiración. Siéntese derecho, con los ojos cerrados, con una mano en el vientre. Inhale lentamente por la nariz, sintiendo que la respiración comienza en su abdomen y llega hasta la parte superior de su cabeza. Invierta el proceso mientras exhala por la boca.



3. **Esté presente:** Tome 5 minutos y concéntrese en una sola acción y este consciente. Observe cómo se siente el aire en su cara cuando camina y cómo se sienten sus pies al golpear el suelo. Disfruta de la textura y el sabor de cada bocado de comida. Cuando pasa tiempo en el momento y se concentra en sus sentidos, debe sentirse menos tenso.

4. **Alcance:** Sus círculos sociales son una de sus mejores herramientas para manejar el estrés. Hable con otras personas, preferiblemente cara a cara, o al menos por teléfono. Comparta lo que está pasando. Puede obtener una nueva perspectiva mientras mantiene una fuerte conexión.



5. **Sintonice su cuerpo:** Visualice mentalmente su cuerpo para tener una idea de cómo el estrés lo afecta cada día. Acuéstese boca arriba o siéntese con los pies en el suelo. Cierre los ojos. Comience desde los dedos de los pies y vaya hacia el cuero cabelludo, notando cómo se siente su cuerpo.

6. **Descomprimir:** Coloque una toalla con calor caliente alrededor de su cuello y hombros durante 10 minutos. Cierre los ojos y relaje los músculos de la cara, el cuello, la parte superior del pecho y la espalda. Retire la toalla y use una pelota de tenis o un rodillo de espuma para masajear el área donde tenga más tensión.

7. **Ríase a carcajadas:** Una buena carcajada no solo alivia la carga mentalmente. disminuye el cortisol, la hormona del estrés de su cuerpo, y aumenta las sustancias químicas del cerebro llamadas endorfinas, que ayudan a mejorar su estado de ánimo. Relájese sintonizando su comedia o video favorito, leyendo cómics o conversando con alguien que le haga sonreír.



8. **Muévase:** No tiene que correr para obtener el puntaje de un corredor. Todas las formas de ejercicio, incluido yoga y caminar, pueden aliviar la depresión y la ansiedad al ayudar al cerebro a liberar sustancias químicas para sentirse bien y al darle a su cuerpo la oportunidad de sacar el estrés. Puede dar un paseo rápido alrededor de la cuadra, subir y bajar las escaleras o hacer algunos ejercicios de estiramiento, como rotar la cabeza y encogerse de hombros.

9. **Ponga melodías:** Escuchar música suave puede disminuir la presión arterial, el ritmo cardíaco y la ansiedad. Cree una lista de reproducción de canciones o sonidos de la naturaleza (el océano, un arroyo burbujeante, el canto de los pájaros) y permita que su mente se centre en las diferentes melodías, instrumentos o cantantes. También puede desahogarse al cantar canciones más optimistas, ¡o cantar a todo pulmón!



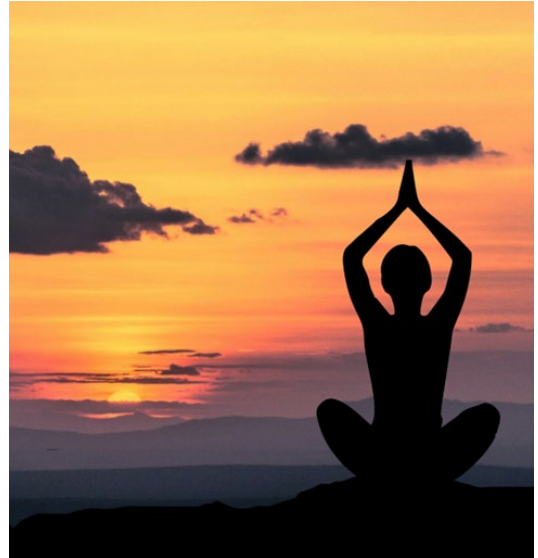
10. **Celebre:** No se olvide de celebrar logros como dominar una nueva tarea en el trabajo o un nuevo pasatiempo.

Conciencia de la tensión física y el estrés en nuestro cuerpo

Actividad de Escaneo Corporal

Cierra los ojos y centra tu atención en tu cuerpo. Quiero que realices lentamente un escaneo corporal desde los dedos de los pies hasta la cabeza, incluidas las áreas de alta tensión como el abdomen, los hombros, la espalda y el cuello. Toma nota de los lugares donde sientes tensión. Y ahora, mientras identificas esos lugares donde sientes tensión, quiero que imagines que te relajas. Simplemente permite que esas áreas de tu cuerpo se relajen...

Cuando estés listo, abre suavemente los ojos y vuelve a centrar tu atención en el grupo.



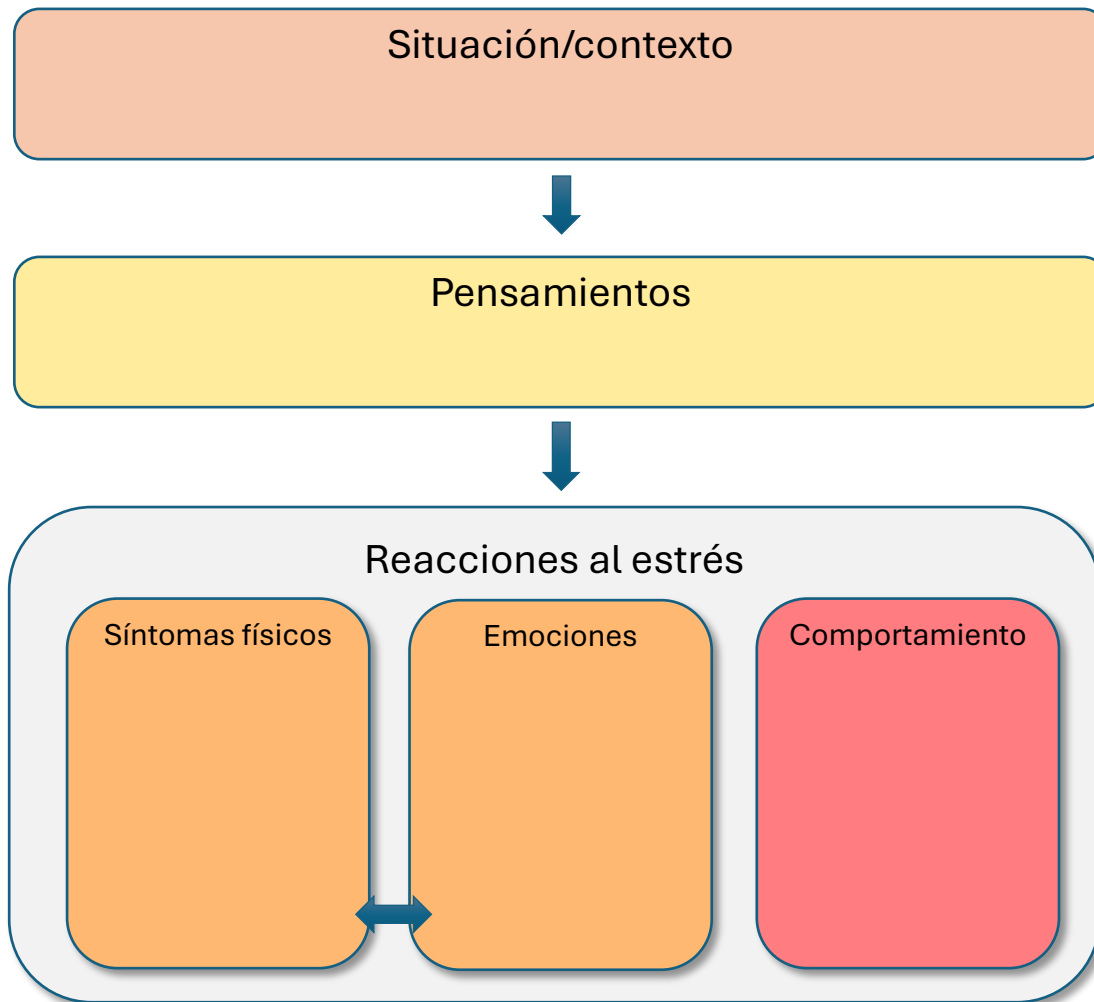
Discussion:

- ¿Qué factores te hacen sentir tensión?
- ¿En qué parte de tu cuerpo es más probable que sientas esta tensión?
- ¿Cuándo es más probable que sientas tensión?
- ¿Cuándo es usted más y menos consciente de la tensión corporal?

Promesa Semanal – Semana 2

La situación o el contexto influyen en nuestro modo de pensar, y nuestros pensamientos pueden tener un impacto significativo en cómo nos sentimos (física y emocionalmente) y en cómo nos comportamos.

1. ¡Aquí hay un diagrama en blanco que puedes intentar completar tú mismo!



2. Practica tu ejercicio de relajación y evalúa tu tensión antes y después (0 = sin tensión, 10 = muy tensa). Regístrala en la tabla que aparece a continuación.

(completar días)							
Antes de la relajación							
Después de relajación							