

Kit de Autocuidado Personal

Para emergencias emocionales

Adriana Sofía Silva Silva



Desmitifiquemos los problemas de salud mental, todos en algún momento padecimos, padecemos y padeceremos algún problema de salud mental.

Hay síntomas que simplemente “se nos salen de las manos”, que no se controlan con motivación o solo con desearlo, porque su origen obedece a profundos procesos neurobiológicos. Nuestro cableado es diferente. Punto.

Aceptar que no podemos con todo, que necesitamos construir espacios de cuidado, respeto y apoyos personales seguros, es importante.

¡Estoy muy feliz que pasen por aquí, tengo la certeza que este kit de Autocuidado, puede ser de mucha utilidad para todos, todas, todes y todxs!

Atte.

Adriana Sofía Silva Silva, psicóloga, magíster en psicología, máster en terapia familiar sistémica, supervisora clínica, formadora de terapeutas, mentora y sobretodo una persona preocupada por ofrecer educación científica para ayudar a desestigmatizar todo lo relacionado con la salud mental, problemas y trastornos mentales.

Serie Cuidando Nuestra Salud Mental. Número 1.

©Adriana Sofía Silva Silva, 2024

Edita: Sello editorial Centro de Formación Clínica y Psicosocial S.A.S Primera Edición (Colombia)
Abril 2024.

www.filigranacaribesas.com

info@filigranacaribesas.com

ISBN obra independiente: 978-958-52077-4-5

Tema de clasificación: VSS - Habilidades emocionales («soft skills») y relaciones interpersonales

*Se permite el uso del material para todas las personas que deseen utilizarlo como recurso para acompañar el cuidado de su salud mental.

** El Contenido de la guía fue revisado por pares, para cuidar que no se esté realizando ninguna acción con daño.

***Las imágenes de portada, contraportada e internas, fueron tomadas de creative commons Bing y canvas.

****Diseño y maquetación adaptados de una plantilla de internet por Sarah Carolina Eusebio Silva.



Sello Editorial Filigrana Caribe S.A.S

Contenido

Introducción

Página 1 Desmitificando los problemas de salud mental

Página 4 Desmitificando la Depresión

Página 6 ¿Por qué es importante que la persona cuide de sí?

Página 8 Iniciamos con el Journaling

Página 10 Actividad 1: El cuerpo no responde

Página 13 Espacio en blanco para dibujar o escribir algo

Página 14 Actividad 2: Barómetro de Autocuidado

Página 16 Actividad 3: Aceptando lo humano

Página 18 **Reflexiones guiadas frente al malestar emocional**

Página 19 Actividad 4: Cuando los otrxs solo dicen lo que cree “debo” hacer

Página 20 Actividad 5: Cuando me piden que me calme

Página 21 Actividad 6: Cuando pido ayuda y no escuchan

Página 22 Estrategias para autocuidarme en emergencias emocionales

Página 23 Técnica de respiración lenta

Página 24 Primeros Auxilios Psicológicos -C.O.S.A.S-

Página 25 Cajita de autocuidado emocional

Página 26 Enfrentando el problema

Página 27 Plan de seguridad emocional

Página 29 Espacio en blanco para dibujar o escribir algo

Página 30 Estrategia para recuperación psicosocial

Página 31 Estrategias para el cuidado físico

Página 32 Open talk model

Página 33 Señales de advertencia de suicidio

Página 34 Desmitificando la Depresión

Página 35 Otros recursos para Educación Científica

Página 36 Espacio en blanco para notas reflexivas

Página 37 A manera de resumen

Introducción

Desmitificando los problemas de salud mental

Según la OMS, algunos de los efectos nocivos del estigma sobre la salud mental comprenden:

- Resistencia a buscar ayuda o tratamiento
- Falta de comprensión por parte de familiares, amigos, compañeros de trabajo u otras personas
- Menos oportunidades laborales o para participar en actividades escolares o sociales o problemas para encontrar una vivienda
- Hostigamiento, violencia física o acoso
- Un seguro médico que no cubre adecuadamente el tratamiento de la enfermedad mental
- La creencia de que nunca superarás ciertos desafíos o de que tu situación no mejorará

Un estigma hacia la salud mental es “una característica que ocasiona en quien la posee un amplio descrédito o desvalorización, como resultado que dicha característica o rasgo se relaciona en la conciencia social con un estereotipo negativo hacia la persona que lo posee” (López 2008).

- En pocas palabras, un estigma, es una percepción negativa de personas con trastornos de salud mental.

En voces de algunas personas sobre cómo han sentido los estigmas de familiares, amigos y compañeros de trabajo:

“Una vez me dijeron que les avisara si en algún momento iba a sentirme violento o inestable”

“Uno sí siente la discriminación, a veces la gente ni se da cuenta y hacen comentarios negativos sobre la enfermedad mental o sobre el tratamiento o sobre las personas que lo padecen”

“A veces personas que uno cree cercanas comienzan a evitarnos, porque no les gusta estar al lado de alguien que le ve el lado negativo a las cosas”

“Otros nos hacen sentir culpables porque dicen que “nos falta confiar más en Dios”

“Una vez me hicieron sentir muy culpable, porque me acusaron que no tenía suficiente motivación por la vida y eso estaba muy mal, que era una desagradecida”

“Y hasta uno mismo comienza a cuestionarse si es cierto o no lo que dicen”

Algunas recomendaciones para profesionales, familiares y amigos de personas que sufren algún problema o trastorno mental:

- ✓ Cuestionar los estigmas que tienen sobre los problemas o trastornos mentales y en general, cualquier estado emocional que a través de mitos socioculturales se han significado como “negativos”.
- ✓ Reconocer que, cuando se trata de problemas o trastornos mentales, hay muchas creencias erróneas sobre su origen y proceso de recuperación.
- ✓ Conocer que hay diferencias entre ciertos tipos de trastornos mentales que requieren psicoterapia o que requieren farmacoterapia o una combinación de ambas.
- ✓ Reconocer hasta dónde llegan nuestros conocimientos o comprensiones para acompañar a quien está sufriendo.
- ✓ Tener en cuenta que depende de la etapa de vida en que se encuentren, habrá muchas diferencias para acompañarlos en el proceso de recuperación.
- ✓ No caer en la “infantilización” o minimización de la capacidad de las personas que experimentan algún tipo de problema o trastorno mental.
- ✓ Permitir que participen de manera activa en las decisiones sobre qué quiere hacer para su recuperación.
- ✓ Evitar el uso de pseudoterapias como coaching, PNL, constelaciones familiares, terapia transpersonal, terapia espiritual, EMDR, lectura de cartas angélicas, mindfulness, entre otras mal llamadas “terapias” que no tienen evidencia científica, así le digan que “funcionan”.

Desmitificando la Depresión

Según la OMS, algunos de los mitos más comunes sobre depresión son:

Si estás deprimido no puedes tener momentos de felicidad. Las personas que tienen depresión pueden sentir diferentes emociones, como apatía, desgano, tristeza, enojo o disgusto; pero también pueden sentir alegría, reírse de algo gracioso o sentir felicidad cuando están con sus seres queridos.

Sólo las personas débiles y sin fuerza de voluntad tienen depresión. Como se mencionó anteriormente, la depresión es un trastorno que no se debe atribuir solamente a un asunto de “fuerza de voluntad”, ni pensar que es exclusiva de algún tipo de personalidad, carácter, estatus socioeconómico, edad o género.

Únicamente se experimenta después de un evento traumático. Los síntomas de la depresión pueden comenzar después de que sucede algún evento desagradable o algún duelo, pero pueden desencadenarla también otros factores como, el uso de algunos medicamentos, alcohol, drogas, problemas hormonales y a veces puede iniciar sin ningún motivo aparente.

No es una enfermedad. No es ‘sólo una etapa’ en la que se busca atención, no es una ‘mala racha’ y mucho menos es ‘algo que le pasa sólo a las mujeres’; **la depresión es una enfermedad compleja que tiene diversos orígenes, no sólo afecta a la mente, sino también se manifiesta en el cuerpo.**

Los hombres no sufren depresión. La depresión no es exclusiva de algún género, rango de edad, los significados culturales de “ser” hombre fuerte que no tienen derecho a sentirse triste, pueden ser una barrera para pedir ayuda cuando experimentan síntomas depresivos.

No necesitamos ayuda para superar la depresión. Aunque tengamos herramientas y recursos propios, siempre es necesario e importante en todas las etapas de nuestra vida, la búsqueda de ayuda con nuestras redes de apoyo, familiares, amigos y/o grupos reflexivos.

Si soy madre/padre no tengo derecho a sentirme mal. Aunque tengamos muchos roles, en especial como padres o madres, somos personas con nuestras limitaciones emocionales, relacionales, neurobiológicas, psicológicas y es válido que en algún momento me sienta mal.

[Depresión \(who.int\)](https://www.who.int)

Recordemos que entre las manifestaciones más comunes para pensar en una depresión, están:

- Poca energía, fatiga, problemas de sueño o apetito
- Estado de ánimo triste o ansioso en forma persistente, irritabilidad
- Falta de interés o de placer en actividades que solían ser interesantes o placenteras
- Múltiples síntomas sin causa física definida (por ejemplo, dolores y malestares, palpitaciones, aletargamiento)
- Dificultades para llevar a cabo su trabajo usual, actividades escolares, domésticas o sociales

Es muy importante que un profesional en salud mental, psiquiatra o psicólogo, sea quien realice el diagnóstico.

Nunca se autodiagnostique ni permita que alguien que no es profesional en salud mental, le de un “diagnóstico”.

Recuerde que un diagnóstico no nos define como personas, ni se convierte en nuestra identidad.

¿Por qué es importante que la persona cuide de sí?

Recordemos que el Autocuidado es un conjunto de acciones que realizamos para mejorar nuestra salud mental, física y emocional. No son acciones aisladas, el autocuidado necesita ser parte importante de nuestra rutina cotidiana y hay varios tipos:

- ✓ Autocuidado emocional: Reconozco que todas las emociones son necesarias, que no debo sentirme mal por sentirme mal, que puedo darle espacio al llanto, al enojo, a la frustración. Válido lo que siento.
- ✓ Autocuidado físico: Conozco mi cuerpo y busco su bienestar, realizo alguna actividad física. Cuido mi higiene del sueño, le regalo a mi cuerpo un buen descanso.
- ✓ Autocuidado intelectual: Estimulo el pensamiento crítico y reflexivo, disfruto de un buen libro, ver películas, realizar rompecabezas o crucigramas, es una forma de cuidar mis procesos mentales superiores.
- ✓ Autocuidado laboral: Realizo actividades de formación y buenas prácticas para cuidar mi desempeño laboral. Toda actividad que cuide los límites entre trabajo/tiempo personal-familiar.
- ✓ Autocuidado social: Creo una red de apoyo, a la que pueda acudir cuando necesite ayuda, no es necesario una red muy grande, lo importante es saber que no estoy solx

Cuidar de nosotros mismxs implica:

1.	Valorar el autocuidado como un objetivo personal para todo, sin sentirnos culpables o egoístas.
2.	Apreciar el impacto del autocuidado en mi vida personal y relacional.
3.	Desafiar el estigma que yo mismx tengo sobre las enfermedades mentales y sobre mi propio malestar.
4.	Aprender a poner límites cuando me siento agotadx.
5.	Reflexionar sobre mi mismx, sin ser demasiado autocríticx.
6.	Aprender que no está mal sentirme mal y puedo validar mis propias experiencias emocionales.
7.	Aprender a pedir ayuda, tanta veces sea necesario, incluso si las personas cercanas a nosotrxs no responden como lo necesitábamos o nos hubiese gustado.



JOURNALING

A partir de este momento, les invito a realizar ejercicios de escritura, denominado: Journaling.

El journaling es un recurso para activar procesos reflexivos, pero que nunca podrá reemplazar la psicoterapia personal.

Este será un journaling guiado a partir de preguntas, la clave para este ejercicio narrativo es tomarse su tiempo para responder, no se espera que alguna respuesta sea cierta o no, pues se trata de intentar reflexionar sobre algunas experiencias de vida relacionadas con cómo es vivir la depresión o síntomas depresivos o deseo de morir o pensamientos sobre la muerte o conductas suicidas.

“Pensarnos desde nuestro derecho a no ser perfectxs”

- Aprender a reconocer que hay situaciones que me incomodan y me hacen sufrir desde lo humano.
- Asumir que es posible que el otrx no pueda comprender lo que estoy sintiendo.
- Darnos la posibilidad de reflexionar sobre lo que nos hace sentir cómodxs o incómodxs en relación a lo que otrxs dicen sobre nuestro malestar.
- Reconocer que nuestra identidad no está sujeta a unos síntomas.
- Aprender a ser compasivx conmigo mismx.
- Comprender que en ocasiones mi cuerpo no responde a cómo quisiera sentirme o dejar de sentir.
- Aprender a decir: “hasta aquí puedo llegar”

ACTIVIDAD 1: EL CUERPO NO RESPONDE

¿Es difícil aceptar que por mucho que desee, mi cuerpo parece no responder?

¿Cómo me he sentido cuando intento exigirme levantarme y mi cuerpo simplemente no responde?

¿Cómo me he sentido cuando otrxs me exigen que me levante y mi cuerpo simplemente no responde?

ACTIVIDAD 1: EL CUERPO NO RESPONDE

¿Me he agradecido a mi mismx cuando tengo la suficiente energía para levantarme e ir al baño?

¿Qué es lo más difícil de sentir que no tengo control sobre mi cuerpo?

ACTIVIDAD 1: EL CUERPO NO RESPONDE

¿A veces he deseado que quienes están a mi alrededor dejen de presionarme con algo que no depende de mí, por mucho que lo intente?

¿Me gustaría que pudieran ponerse un poco en mi lugar?

Espacio para dibujar o escribir algo

BARÓMETRO DE AUTOCUIDADO

Adaptado de [http://pamq.org/assets/pdf/prendre-ses-signes-vitaux- psychologiques.pdf](http://pamq.org/assets/pdf/prendre-ses-signes-vitaux-psychologiques.pdf)

Saludable

Identifico esas actividades que me hacen sentir saludable ¿Cuáles son?

Sentido del humor

Calma

Mente activa

Sueño reparador

Eficacia sostenida

Auto confianza y en los otros

Se siente bien

Buen nivel de energía

Fisicamente activa

Socialmente activa

Consumo ocasional y social

Reactivo

Identifico esas situaciones en las que comienzo a sentirme un poco mal o incómodx ¿Cuáles son y en qué lugares?

Ansiedad y/o tristeza ocasional

Irritabilidad y/o sarcasmo fuera de lugar

Hipervigilancia. Pensamientos intrusivos

Problemas del sueño

Abrumado - Procrastinación

Duda de si

Tensiones y dolores de cabeza

Falta de energía

Actividad física reducida

Actividades sociales reducidas

Consumo regular pero controlado

Vulnerable

Ansiedad y/o tristeza
abrumadoras

Enfado y/o cinismo

Dudas y falta de concentración

Sueño sin descanso, pesadillas

Abrumado, baja eficacia

Duda de los otros

Dolor físico

Cansancio

Fisicamente inactivo

Evitación de contactos sociales

Consumo difícil de controlar

Identifico esas situaciones en las que comienzo a sentirme más mal y mi funcionalidad comienza a afectarse.

¿Cuáles son y en qué lugares?

Crítico

Ansiedad y/o depresión
permanentes. Ideación Suicida

Enfado excesivo. Agresividad

Incapaz de concentrarse

Falta o exceso de sueño

Incapaz de realizar tareas

Desconfiado

Problemas físicos

Extenuación

Letargo

Interrupción de contacto
social

Abuso y/o dependencia

Identifico esas situaciones en las que ya mi funcionalidad está completamente afectada y me resulta difícil realizar las actividades del día a día.

¿Cuáles son y en qué lugares?

ACTIVIDAD 3: ACEPTANDO LO HUMANO

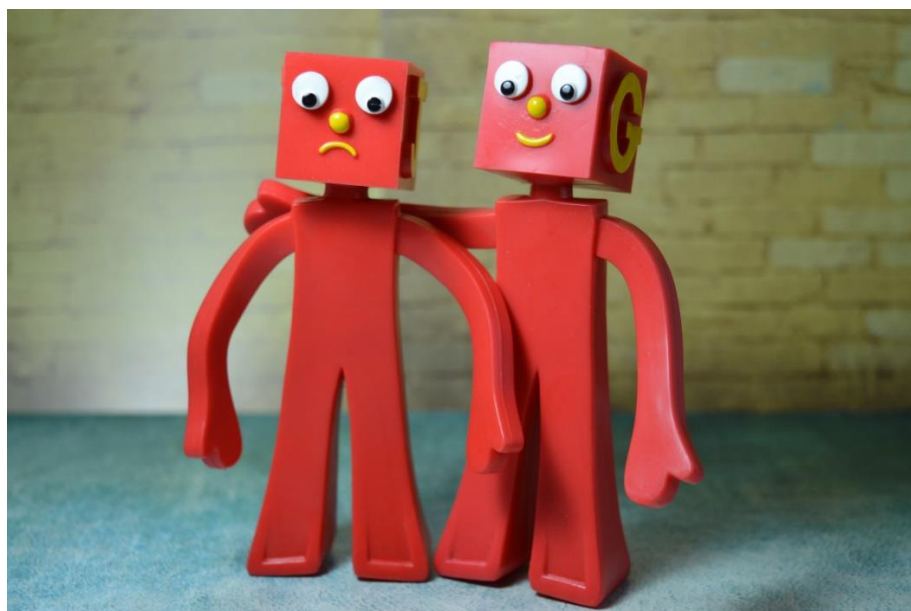
¿Me cuesta aceptar que experimento algunos síntomas que no quisiera tener?

¿Me siento incómodx con la idea de que alguien sepa cómo me siento?

¿He sentido miedo de no poder cumplir con las expectativas de los demás?

ACTIVIDAD 3: ACEPTANDO LO HUMANO

En algunos momentos particulares ¿me ha costado pedir ayuda?



Reflexiones guiadas sobre el malestar emocional

Es comprensible que las personas tengan estigmas sobre las enfermedades mentales, en especial la depresión, porque de alguna manera la asocian con ideas erróneas sobre lo que es “motivación” o “sentido de vida”.

Sin embargo, la vida misma está cargada con muchos altos y bajos emocionales, que dependiendo de la etapa vital en que alguien se encuentre, tendrá la experiencia o no para resolverlos.

Les invito a las siguientes reflexiones como un punto de partida, puede leerlas tantas veces sea posible e incluso, piense en la posibilidad de responderlas con apoyo de un amigo o familiar.

ACTIVIDAD 4: Los otrxs solo dicen lo que creen “debo” hacer

Los problemas de salud mental NO son causados por baja autoestima o falta de amor propio, falta de motivación o no querer estar bien.

Las personas deben aprender sobre la depresión.

¿Creo que las personas necesitan aprender la diferencias entre síntomas depresivos, depresión, ideación suicida e intento de suicidio?

¿Creo que si las personas tuvieran clara las diferencias, dejarían de juzgar o decirme cómo “debo” actuar, según sus creencias?

ACTIVIDAD 5: Cuando me piden que me “calme”

Los problemas de salud mental no son causados por falta de oración o fe, ni falta de amor por la vida o por ser desagradecidxs.

¿Creo que las personas necesitan aprender a dejar que uno se exprese como mejor quiera?

¿Qué pasaría si las personas le tuvieran menos miedo a las emociones?

Si las personas tuviesen claro que no hay emociones “negativas” o “positivas”, ¿Me juzgarían menos?

ACTIVIDAD 6: Cuando pido ayuda y no escuchan

Frente a los problemas de salud mental, muchos reaccionan desde sus propios miedos y creencias.

¿Creo que las personas necesitan aprender a escuchar sin juzgar?

¿Creo que es importante que las personas aprendan a dejar de minimizar lo que siento?

¿Creo que los que me rodean necesitan confiar más en mí?

Estrategias para autocuidarme en emergencias emocionales

A partir de aquí, podrán encontrar una serie de estrategias de Autocuidado basadas en la evidencia científica, es decir, que han demostrado ser efectivas y su aplicación segura.

Estas estrategias de Autocuidado emocional, puede aplicarlas en usted mismx o para acompañar un familiar, amigx, compañerx de trabajo, vecinx, que esté padeciendo algún problema o trastorno mental, en especial, síntomas depresivos, depresión o intento de suicidio.

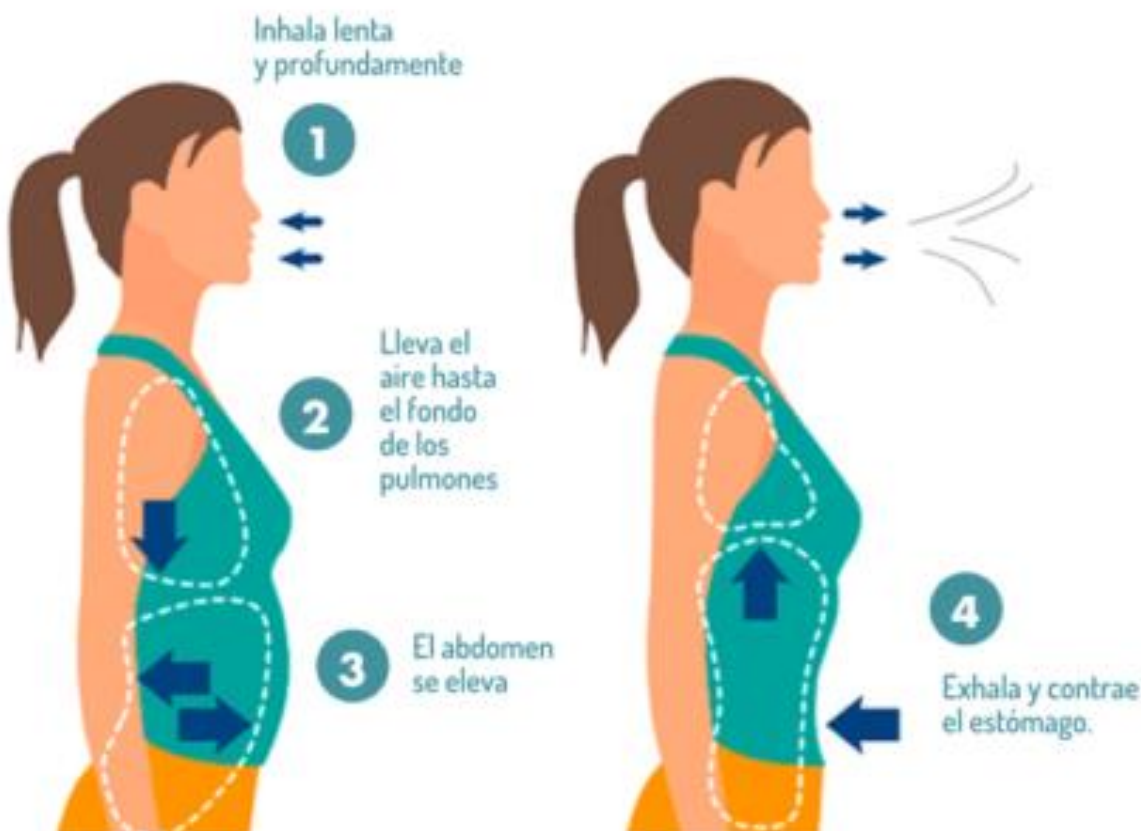
Estas estrategias NO reemplazan a los profesionales de salud especializados, solo son para aplicar en momentos emocionales intensos.

Técnica de Respiración Lenta

En un momento de alta intensidad emocional, puedes practicar la respiración diafragmática lenta, sigue estos pasos:

1. Siéntate o recuéstate en un lugar tranquilo.
2. Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen.
3. Toma aire por la nariz, lentamente, llenando primero el abdomen y luego los pulmones.
4. Retén el aire durante unos segundos.
5. Suelta el aire por la boca lentamente, hundiendo el abdomen sin mover el pecho.

Recuerda que la práctica regular de esta técnica puede tener efectos positivos en tu bienestar general. ¡Inténtalo y disfruta de sus beneficios!



<https://ayudda.org/modulo-1-respiracion-diafragmatica/>

Primeros Auxilios Psicológicos

C.O.S.A.S

Para aprender y acompañar a alguien que está en crisis emocional.

C.O.S.A.S.



Contacto. Si ves que alguien, está muy inquieto o nervioso, escúchalos sin juzgar, las situaciones y sus efectos, son diferentes en cada persona.

Observación del problema. Intentemos conversar sobre cómo se siente en ese momento, determinar cuáles son los síntomas específicos y cuáles no.

Soluciones Posibles. Tengamos presente, revisar acciones que dependan solo de la persona. qué soluciones pueden ser mejor para su situación específica. Evitar hablar de lo que nosotros haríamos en su lugar, eso NO funciona.

Acciones posibles. Ahora sí, ayúdamos a decidir lo que la persona puede hacer en ese momento: ir a urgencias, buscar un familiar cercano, llamar a un amigo.

Seguimiento. Si es posible, estemos en contacto con la persona y le preguntamos cómo se ha sentido.



Adriana Silva Silva, Ps. Mgr. Terapeuta Familiar

Cajita de Autocuidado Emocional

TODXS EN ALGÚN MOMENTO HEMOS SUFRIDO DE ALGÚN PROBLEMA O TRASTORNO MENTAL/EMOCIONAL INTENSO.

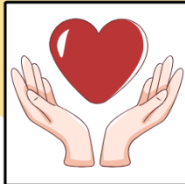
5

CAJITA DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL



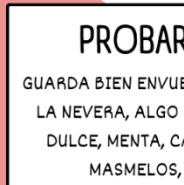
RESPIRAR (OLER)

GUARDA EN LA CAJITA ALGO QUE TENGA UN OLOR QUE TE AGRADE: RESPIRAMOS SU AROMA (POR LA NARIZ) E INTENTAMOS LLEVAR EL AIRE HASTA QUE NUESTRO ESTÓMAGO SE INFLE COMO GLOBO, DESPUÉS EXHALAMOS POCO A POCO (POR LA BOCA) Y REPETIMOS, HASTA QUE SENTAMOS QUE LA RESPIRACIÓN SE VA NORMALIZANDO.



TOCAR (SENTIR)

GUARDA EN LA CAJITA ALGÚN OBJETO QUE TENGAS EN CASA QUE AL TOCARLO O SENTIRLO TE AGRADE: ACEITES ESENCIALES, SLIME, PAPEL BURBUJA, TERCIOPELOS, ALGÚN TIPO DE TELA, UNA PLANTA, PLASTILINA, JUGUETES DE GOMA, ETC.



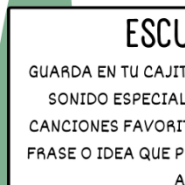
PROBAR (GUSTO)

GUARDA BIEN ENVUELTO EN LA CAJITA O EN LA NEVERA, ALGO QUE TE GUSTE MUCHO: DULCE, MENTA, CAFÉ, CHOCOLATE, TÉ, MASMELOS, CONFITES, ETC.



CONTEMPLAR (VER)

GUARDA EN TU CAJITA ALGO QUE PUEDAS CONTEMPLAR O SI TIENES CHANCE, CONCÉNTRATE EN UNA PINTURA, FOTO, PLANTA, OBJETO, ALGÚN RINCÓN O DETALLE DEL LUGAR DONDE TE ENCUENTRES.



ESCUCHAR

GUARDA EN TU CAJITA OBJETOS CON ALGÚN SONIDO ESPECIAL O UNA LISTA DE TUS CANCIONES FAVORITAS E INCLUSO ALGUNA FRASE O IDEA QUE PUEDAS RECITAR EN VOZ ALTA.



ADRIANA SOFIA SILVA SILVA, PS. MGR, TERAPEUTA FAMILIAR

*Esta cajita nos servirá para cuando estemos en una crisis emocional muy intensa, utilicemos todo lo que ya hemos guardado allí previamente. Recuerda tener tu cajita en un lugar visible.

Enfrentando el Problema

Esta estrategia es útil cuando queremos darle una solución muy concreta a un problema.

Pasos de Enfrentando problemas

	Lista de problemas
	Elja un problema
	Defina el problema
	Piense en ideas
	Elja ideas
	Plan de acción
	Revisión

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259696/WHO-MSD-MER-16.2-spa.pdf;jsessionid=B8DB3E05984985F67FCEA908657E2208?sequence=1>

Plan de seguridad emocional

Construir un plan de seguridad emocional aplica para todas las edades.

Es una estrategia que involucra a la familia, amigos, escuela, comunidad.

Puede ser construido para muchas situaciones difíciles, especialmente en casos de depresión severa, ideación suicida activa e intentos de suicidio previos.

Se trata de hacer una lista de personas y acordar previamente con ellxs que cuando te estés sintiendo muy mal, puedes llamarles y hablar de cualquier tema que te ayude a sentirte más aliviadx.

Así como el otro listado de personas, con las que acordarás una palabra o señal clave que les enviarás solo a ellxs, cuando la intensidad emocional sea tan alta que te lleva a ideación, planificación e incluso una conducta de intento de suicidio. Ellxs lo sabrán inmediatamente y acudirán en tu ayuda.

Lo más importante, NO HAY NADA de qué avergonzarse. Pedir ayuda es muy importante.

Mi plan de seguridad emocional



1

Mis señales de advertencia:

Son pensamientos, emociones o conductas que indican que estoy en riesgo de empezar a sentirme muy mal y a tener pensamientos negativos.

2

Mis estrategias de afrontamiento son:

Son las acciones concretas que puedo hacer para mejorar mi estado de ánimo, por ejemplo: utilizar mi kit de autocuidado emocional.



3

Personas con las que puedo distraerme:

4

Personas a las que puedo pedir ayuda:

Recuerda:
Aprender a pedir ayuda es importante.
Escuchar sin juzgar
Acompañar con respeto

Hablo con ellos y creo una palabra clave, para una urgencia emocional grave.



Perdónate y no te juzgues por sentirte mal.

5

Pasos que puedo tomar para que mi entorno sea más seguro. Haz una lista:



6

En caso de una crisis:

Llamar a contacto de emergencia n.º 1:

Llamar a la línea de crisis:

Llamar a servicios de emergencia:

Acudir a emergencia de algún hospital o clínica cercanos.

*Aplica para todas las edades, especialmente para niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos que padecen depresión severa, ideación suicida activa e intentos de suicidios previos.

Adriana Sofía Silva Silva, Ps, Mgr, Terapeuta Familiar.

Espacio en blanco para dibujar o escribir algo.

Estrategias de recuperación psicosocial

Las estrategias de recuperación psicosocial están relacionadas con la reconstrucción y/o fortalecimiento de nuestras redes de apoyo personal, familiar y profesional y/o ampliar nuestra actual red de apoyo.

Esto es algo que no se debe forzar y depende del grado de satisfacción y bienestar que el contacto social nos genere. Hay personas que disfrutan estar solxs y eso está bien, la familia y amigos necesitan aprender a respetar esos tiempos de soledad.

En caso de que decidas y necesites “recuperarte” socialmente, es importante concretar un plan de acción que te facilite volver a retomar contactos y trabajar ese grado de confianza para pedir y obtener apoyo emocional tan necesario para muchos de nosotros.

1. Identifique las actividades sociales que usted cree tendrían el potencial de proveerle más apoyo psicosocial directo o indirecto (por ejemplo, reuniones familiares, salidas con amigos, visitas a los vecinos, actividades sociales en los sitios de trabajo, deportes, actividades comunitarias).
2. Reconozca sus fortalezas y habilidades sociales.
3. Cuando sienta que es el momento, intente poco a poco reanudar sus actividades sociales previas.

¿Qué otra estrategia crees puede ayudarte a recuperar tus redes de apoyo social?

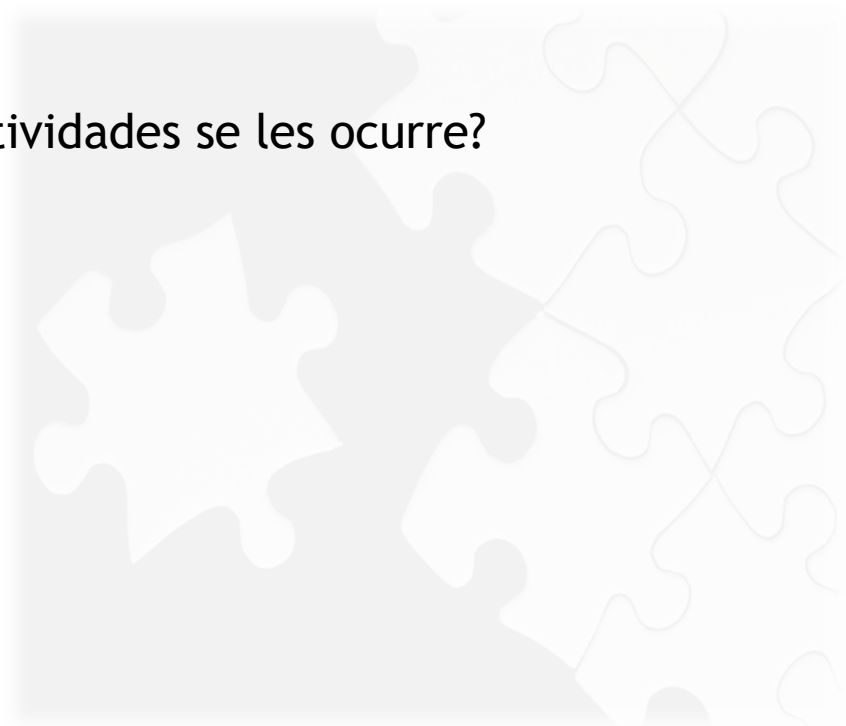
Estrategias para el cuidado físico

Según la OMS, <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549790> un Programa de actividad física regulada, puede ser una opción de tratamiento auxiliar para la depresión moderada-grave.

Es importante que con el apoyo de familiares y amigos puedan:

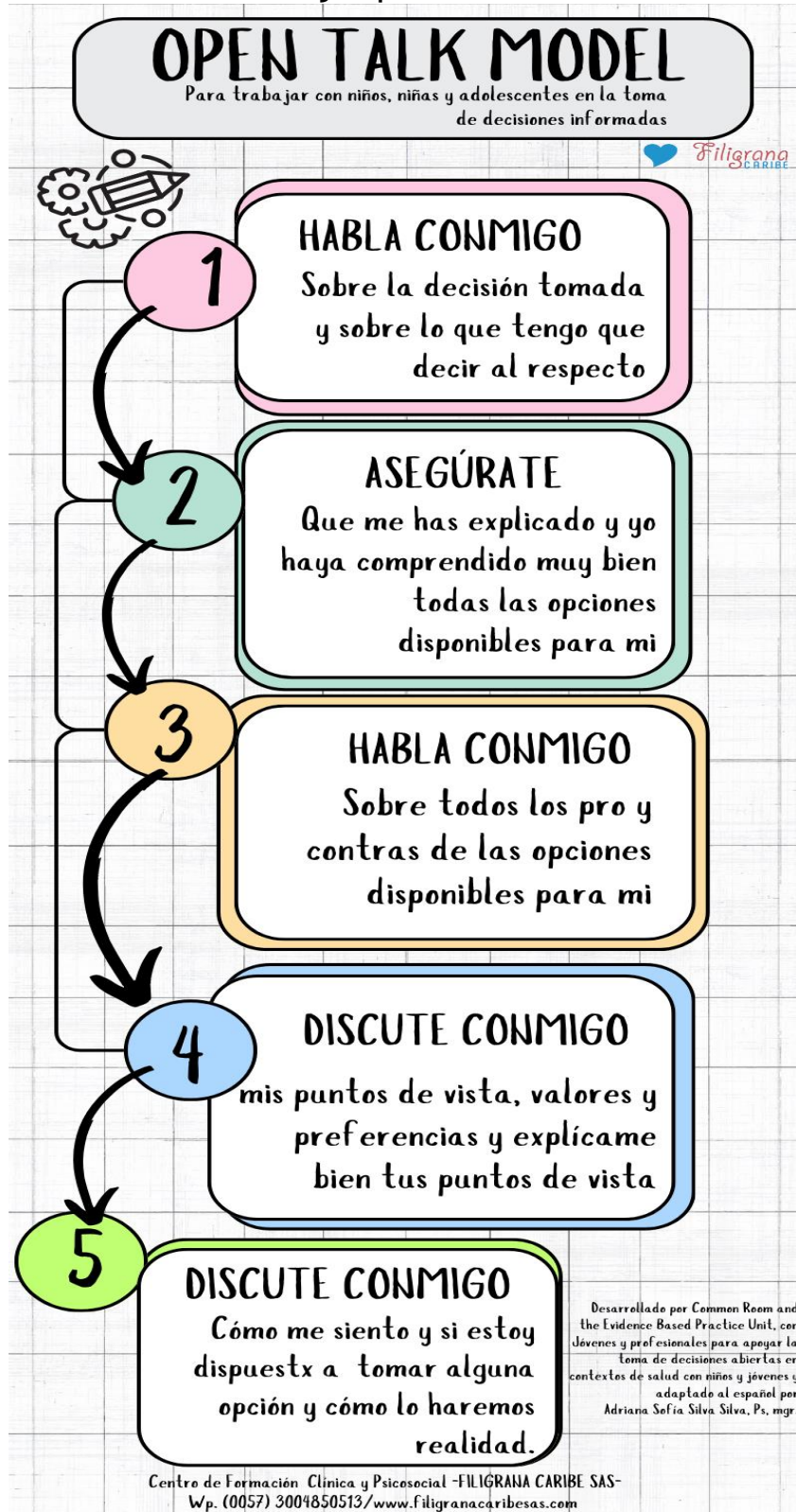
1. Organizar actividades físicas de duración moderada (por ejemplo, 45 minutos) 3 veces por semana.
2. Decidir qué clase de actividad física te gustaría hacer más.
3. Empezar a realizarla con apoyo de familia y amigos, poder aumentar gradualmente la cantidad de actividad física, comenzando por ejemplo con 5 minutos.

¿Qué otras actividades se les ocurre?



Open Talk Model

Esta es una estrategia que ayuda mucho para que los adultos acompañen a los niños, niñas y adolescentes en la toma de decisiones de lo que consideren es lo mejor para ellxs.



Al evitar hablar sobre depresión o ideación suicida, no podemos ayudar.

Señales de advertencia de suicidio

Evaluar el riesgo de suicidio es un desafío porque las señales de advertencia suelen ser sutiles, y muchas no son demasiado alarmantes por sí solas. Sin embargo, cuando estas señales de advertencia se presentan colectivamente, se vuelven muy preocupantes. Los siguientes son signos potenciales que pueden indicar que una persona necesita ayuda.

Pérdida de interés en las cosas que solían importarles

Aumento de la irritabilidad y el nerviosismo

Regalar todas o parte de sus cosas

Visitar o llamar a las personas para despedirse

Hacer las paces metódicamente, resolver disputas

Retraimiento y aislamiento de amigos y familiares

Disminución repentina del funcionamiento en la escuela o el trabajo

De repente más feliz, justo después de una larga y profunda depresión

Cambio de apariencia, higiene, etc.

Aumento de las conductas de riesgo (p. ej., consumo de drogas, conducción temeraria)

Hablar de sentirse desesperanzadx, indefensx o inútil

Acumular píldoras, esconder armas

Hablar sobre el suicidio y/o cómo sería morir (preocupadx por la muerte)

Amenazar con suicidarse

Declaraciones directas:

"A veces me dan ganas de suicidarme".
"Si me suicidara, la gente se arrepentiría".

Declaraciones indirectas:

¿De qué sirve seguir adelante?
"Mis padres serían más felices si yo nunca hubiera nacido".
"Simplemente no puedo soportarlo más".

Traducción y adaptación al español: Adriana Sofia Silva Silva, ps, Mgr.

Tu salud mental importa

Comprendamos la depresión

La depresión es una enfermedad mental grave que afecta a todo tipo de personas. Es importante pedir ayuda profesional, solo los médicos psiquiatras y psicólogos clínicos, pueden diagnosticar y clasificar la depresión, así como formular el tratamiento adecuado.

La depresión NO pasa por "falta de motivación", ni mucho menos por "falta de Dios en el corazón", son procesos psicológicos, cognitivos y emocionales más complejos.



Diferenciar entre Tristeza (sentimiento ocasional o pasajero causado por alguna circunstancia adversa) y Duelo (reacción normal tras la muerte de un ser querido o la pérdida de trabajo, salud, algún proyecto)



La persona con depresión experimentan de forma persistente: tristeza profunda, culpa, desesperanza, dismunición de la energía, fatiga, pérdida de interés o placer por las actividades diarias, falta de concentración, alteraciones del sueño o de apetito.



Hay varios tipos de depresión, según el DSM-V: Depresión mayor, Distimia, Depresión atípica, Depresión gestacional, Depresión posparto, Depresión estacional, Trastorno disfórico premenstrual. Cada uno con sus síntomas y causas.



La depresión puede aparecer en personas de cualquier edad, sexo, raza o situación relacional.

Por eso no podemos juzgar a alguien cuando manifieste síntomas de depresión.



La depresión es una enfermedad, es un problema con la química del cerebro, NO tiene que ver con el carácter, es una enfermedad real que necesita según el tipo, ser tratada con medicamentos y acompañamiento psicosocial



Lo importante es aprender a escuchar sin juzgar y acompañar con respeto. Así mismo, trabajar para tener siempre un plan de seguridad al que podamos recurrir en situaciones de intenso estrés emocional. Adriana Sofia Silva, Ps, mgr, terapeuta familiar, de pareja y otros sistemas relacionales.



Filigrana
CARIBE

@filigranacaribe

www.filigranacaribes.com

info@filigranacaribes.com

Wp. (057) 300 4850513

Otros recursos para Educación Científica.

Organización Panamericana de la Salud (OPS) Campaña para la reducción del estigma en salud mental. [Campaña para la reducción del estigma en salud mental - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud \(paho.org\)](#)

Organización mundial de la salud (OMS) Informe mundial de salud mental: transformar la salud mental para todos. [Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos \(who.int\)](#)

¿Qué es el estigma sobre salud mental? [El estigma de la salud mental en América Latina: Recursos y más \(medicalnewstoday.com\)](#)

A manera de resumen

¿Para qué necesitamos desmitificar todo lo relacionado con los problemas de salud mental?

Necesitamos desestigmatizar todo lo relacionado con la salud mental, la diferencia entre síntomas depresivos por eventos vitales, depresión, ideación suicida e intento de suicidio, para poder ayudarnos y acompañar a quienes padecen grandes sufrimientos emocionales.

A veces es difícil porque existen muchos mitos relacionados con la depresión y el suicidio, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras fuentes:

1. **Quienes hablan de suicidio no tienen la intención de cometerlo. FALSO.** Las personas que hablan de suicidio pueden estar pidiendo ayuda o apoyo. [Muchas veces, quienes contemplan el suicidio presentan ansiedad, depresión y desesperanza, y pueden considerar que carecen de otra opción¹.](#)
2. **La mayoría de los suicidios suceden repentinamente, sin advertencia previa. FALSO.** La mayoría de los suicidios han sido precedidos por signos de advertencia verbal o conductual. [Es importante conocer estos signos y estar alerta.](#)
3. **El suicida está decidido a morir. FALSO.** Por el contrario, los suicidas suelen ser ambivalentes acerca de la vida o la muerte. [Algunos pueden actuar impulsivamente y luego preferir seguir viviendo si reciben apoyo emocional en el momento adecuado.](#)
4. **Quien haya sido suicida alguna vez, nunca dejará de serlo. FALSO.** El mayor riesgo de suicidio suele ser de corto plazo y específico según la situación. [Aunque los pensamientos suicidas pueden regresar, no son permanentes, y quien haya tenido pensamientos e intentos suicidas puede llevar después una larga vida.](#)
5. **Solo las personas con trastornos mentales son suicidas. FALSO.** El comportamiento suicida indica una profunda infelicidad, pero no necesariamente un trastorno mental. [No todas las personas que se quitan la vida tienen un trastorno mental.](#)
6. **Hablar del suicidio es una mala idea y puede interpretarse como estímulo. FALSO.** [A pesar del estigma, hablar abiertamente sobre el suicidio puede dar a una persona otras opciones o tiempo para reflexionar sobre su decisión, previniendo así el suicidio.](#)

Recuerda que la prevención del suicidio es crucial. Si tú o alguien que conoces necesita ayuda, no dudes en buscar apoyo profesional o comunicarte con líneas de ayuda disponibles en tu país.

Espacio en blanco para notas o cualquier otra forma de externar lo que sintió durante el desarrollo de la guía.

¿QUIÉN SOY?

Una mujer con diversos roles: madre, hija, hermana, tía, amiga, hombreriega, con un título profesional en psicología, magíster en psicología y máster en terapia familiar sistémica, experta en mentorías, supervisión y en la formación de terapeutas, terapeutas familiares y supervisores clínicos, trabajo con metodologías de intervención familiar en diversos contextos. Actualmente directora del Centro de Formación Clínica y Psicosocial (FILIGRANA CARIBE S.A.S) como Experta en Metodología GRADE y Diseño Instruccional, estoy interesada en perfilarme como educational consultant y la formación de habilidades de ayuda psicosocial intercultural.



Mentora en the Global Psychology Alliance - Global Psychology Learning Leadership Institute (GPA-LLI-APA). También trabajo como consultora para

Cooperación Internacional en la formación en salud mental y modelos de intervención en Ayuda y Atención Humanitaria.

Hago parte del Task force for Climate Change and Mental Health (GPA) y del Global Network of Psychologists for Human Rights del International Council of Psychologists (ICP).

Como terapeuta, supervisora clínica e investigadora independiente, he desarrollado un modelo de Entrenamiento Clínico Intensivo (ECI) que aborda una variedad de procesos que incluyen el trabajo del SELF del terapeuta, la construcción del estilo terapéutico, una lista de chequeo de habilidades terapéuticas para la Supervisión Clínica, un protocolo de mentorías personalizadas para terapeutas y el TeleClinic in Mental Health and Family Mental Health Project, un modelo de Supervisión clínica profesional y de Supervisión de la Supervisión. Esta guía es un resumen de una parte del trabajo en supervisión clínica profesional.

Actualmente soy miembro del TEAM BEVI GLOBAL, donde apporto mi experiencia en la construcción de ecosistemas para desarrollar investigaciones e intervenciones para democratizar la atención y la formación en salud mental y psicosocial en el mundo, especialmente en Colombia y América Latina.

Hago parte del International Beliefs and Values Institute (IBAVI) como directora del Chapter IBAVI Colombia/LATAM. Busco activamente experiencias que enriquezcan la sensibilidad cultural global con la firme idea de que la salud mental es un derecho humano. <https://www.linkedin.com/in/adriana-sofia-silva-ps-mgr-2180b025/>

Cuidar nuestra salud mental es
un DERECHO.

<https://www.filigranacaribesas.com/>
info@filigranacaribesas.com
adrianasilva@filigranacaribesas.com

@filigranacaribe



Sello Editorial Filigrana Caribe S.A.S
Serie Cuidando Nuestra Salud Mental