



Cartilla

¡Conecta con tus emociones!





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 Transectorialidad

María Fernanda Torres Penagos

Coordinadora de Gestión Digital

Mónica Alejandra Lozano Pinzón

Contenidos

Iván Díaz - Psiquiatra

Juana Carolina Soacha - Psicóloga

David Augusto García León - Psicólogo

Luis Gabriel Galindo Aya - Creador de contenidos

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 presentan. 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 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 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 ante algunos estímulos de nuestro entorno, la cual experimentamos en nuestra mente y nuestro cuerpo de distintas maneras, 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 permiten 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?

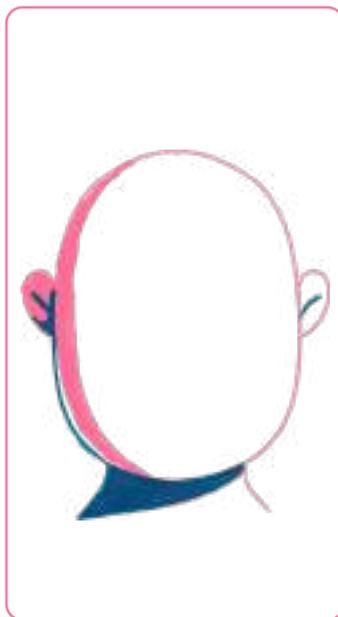
2 Identifica la emoción

¿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:

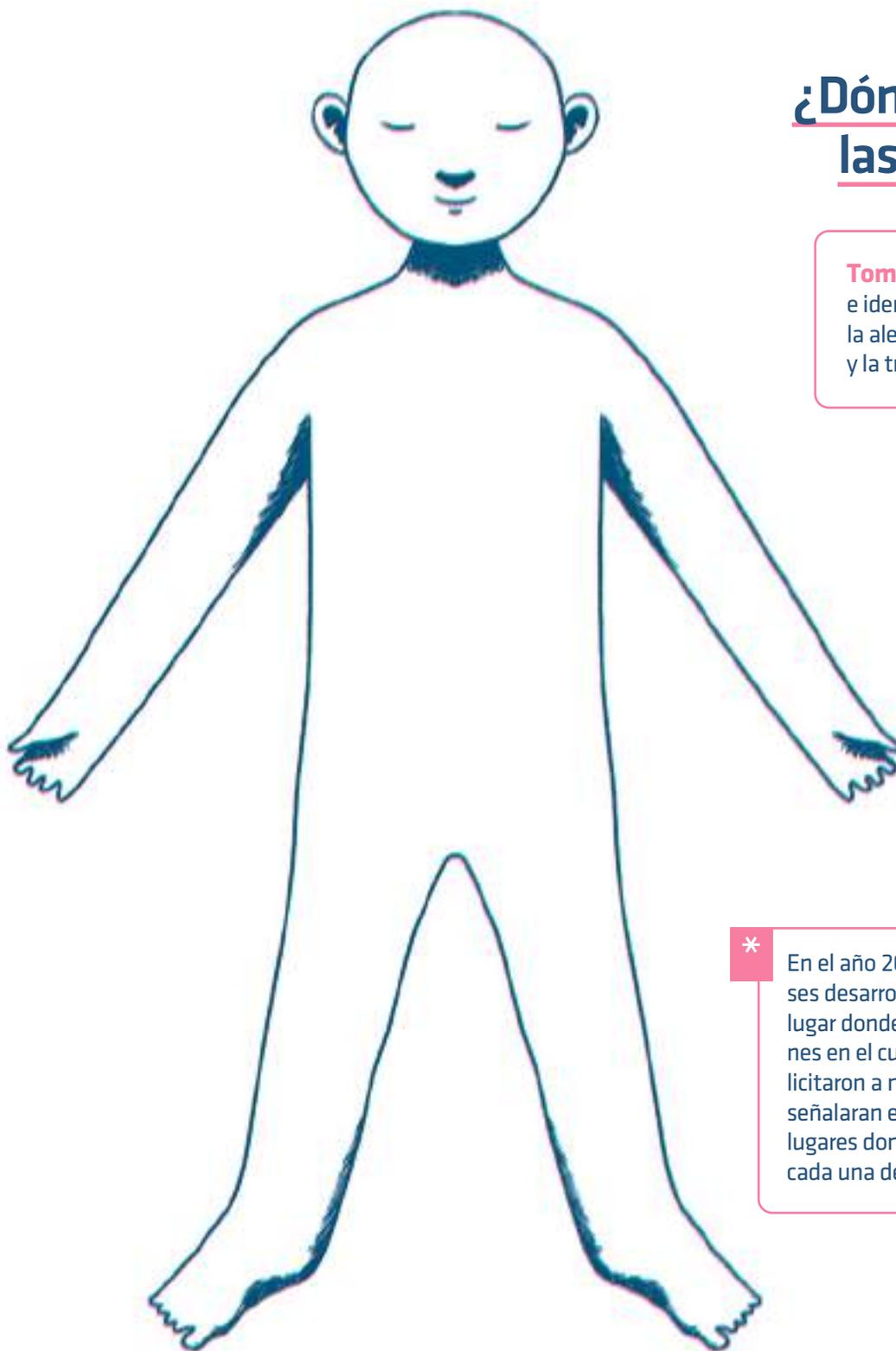
«Te permiten apreciar el mundo y sentir en tu cuerpo los estímulos »*

*¿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.

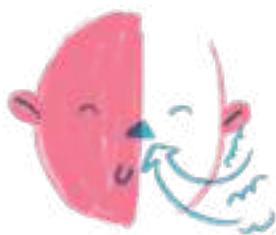


La respiración: clave para cuidar tu bienestar emocional

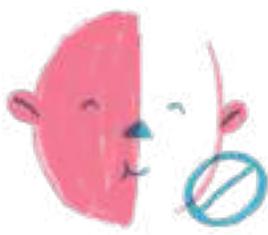
A través de la respiración puedes reducir el ritmo cardíaco, traer calma a tu mente, reducir la ansiedad y el estrés, y así cuidar tu bienestar emocional.

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.

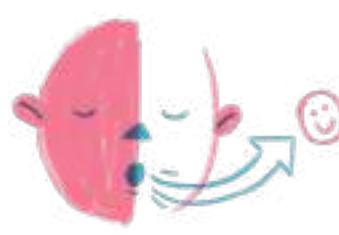
Cierra los ojos, relájate y siente tu cuerpo mientras respiras 10 veces lentamente.



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/a 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 de 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 cuidado 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.
- Desconéctate del celular y de las pantallas al entrar en la cama.
- Crea rutinas y procura ir a dormir a la misma hora cada noche.
- Evita el consumo bebidas estimulantes antes de dormir (café, bebidas alcohólicas 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 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 dé pereza.
- Nunca es tarde para empezar a hacer ejercicio, puedes iniciar con rutinas cortas de 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 con tu salud mental.

Realizar actividad física ayuda a prevenir el estrés y la ansiedad, nos dan energía y eleva el estado de ánimo.



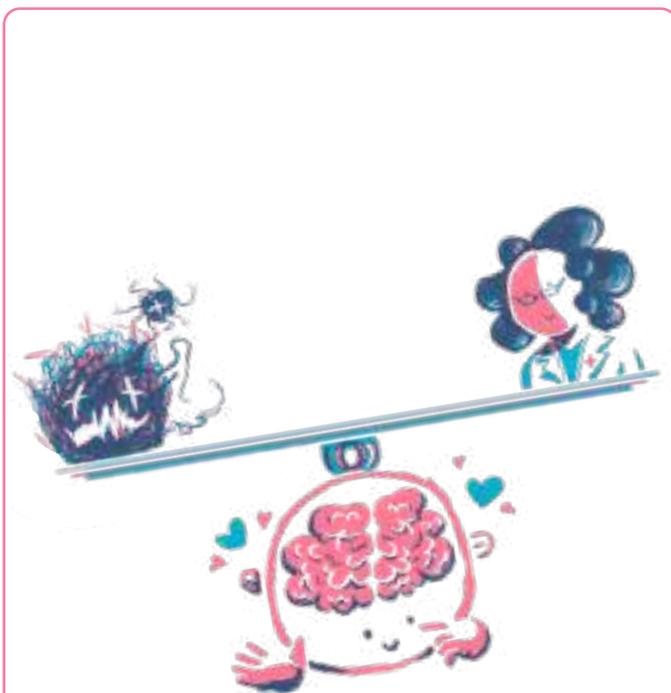
En la contraportada conoce las líneas de atención en salud mental de Bogotá.

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 de un tema que afecta a más de 1000 millones de personas en el mundo, según la OMS.

Mito:

«Asistir al psicólogo/a es para locos»



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.

Mito:

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



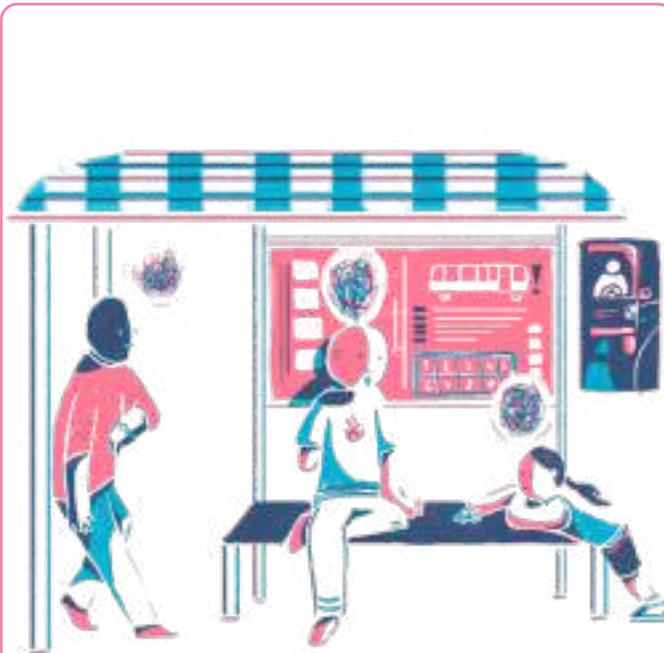
Realidad: un amigo/a puede tener las mejores intenciones, pero dará consejos a partir de sus vivencias, que en ocasiones no serán suficientes para ayudarte. Por ello, en algunos momentos será necesario tener el acompañamiento profesional en salud mental que te brinde atención, según tus necesidades. 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 debido a abusos y maltratos, entre otros factores. Esto se puede prevenir si mejoramos el diálogo con niñas, niños y jóvenes, creando un clima de confianza para que expresen lo que sienten y apoyándolos en el desarrollo de herramientas que les permitan identificar las emociones y aprender a 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 pueden indicar que una persona cercana está experimentando afectaciones en su bienestar emocional. Si reconoces estas señales, podrás cuidarla 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 repentinos 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 con 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 la sobrecarga laboral, la presión económica o social, las 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 e 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 y en ocasiones ideas suicidas.

Conoce la explicación de cada una de estas alteraciones en la salud mental de la mano de un profesional escaneando 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/a profesional en salud mental

Asistir al 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 el 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 a una niña, niño o adolescente víctima de acoso?*



En todos los entornos el diálogo te conecta

Hemos llegado a la tercera sección de la cartilla *“Conecta con tus emociones”*. En este punto, ya hemos identificado nuestras emociones, desmitificado conceptos erróneos y adquirido conocimiento sobre las características clave de las enfermedades más comunes de salud mental. A continuación, exploraremos cómo podemos cuidar nuestro bienestar emocional en los entornos cotidianos, como el hogar, el trabajo, el colegio y 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 invalidar: 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 con 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. Sin embargo, 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 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 variable; un día puede ser tranquilo y al siguiente, surgir conflictos. Los hogares enfrentan problemas cotidianos, como el pago de servicios públicos, tensiones en la convivencia o situaciones difíciles como la pérdida de un ser querido. Estas situaciones pueden afectar nuestra salud mental. A continuación, ofrecemos recomendaciones para cuidar tu bienestar emocional y el de quienes viven contigo.

- **Conecta con tu red de apoyo**

Mantener relaciones estables en nuestro hogar requiere la contribución de todos los miembros. El diálogo desempeña un papel esencial al generar y fortalecer vínculos que cuidan el bienestar emocional de cada persona en 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 divertirte 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 una 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 amigos/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, Consejo de Sabios y Sabias, parroquias, entre otras).

Duerme bien

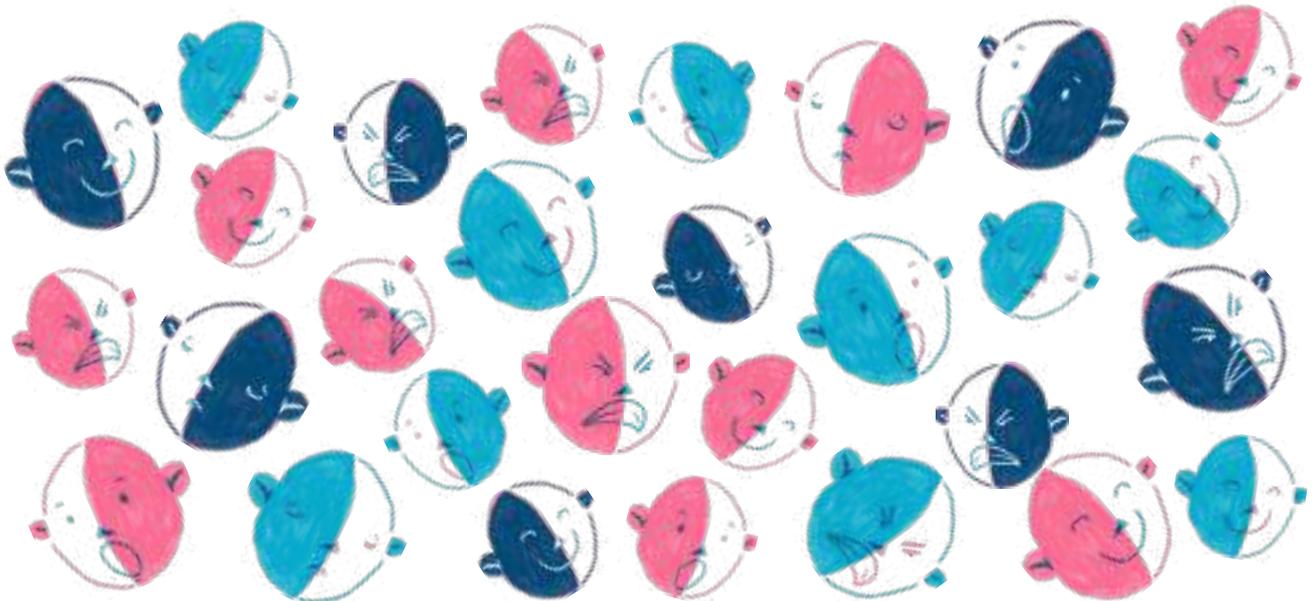
- Mínimo 7 horas por noche o más.
- Evita las bebidas con cafeína antes de dormir.

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: _____
- Alegres: _____
- Tristes: _____
- 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”¹. 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 hacer 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. También busca redes de cuidado en tu barrio, tu localidad o entre tus amigos y amigas.
- Establece objetivos para cuidar 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, a través del Modelo Territorial de Salud **‘Salud a Mi Barrio, Salud a Mi Vereda’**, se está implementando un proceso de relevo de las personas cuidadoras que se dedican al cuidado de personas con discapacidad? Esta estrategia tiene como objetivo proporcionarles atención psicosocial y periodos de descanso en sus responsabilidades, permitiéndoles cuidar de su propia salud, dedicarse a sus proyectos de vida, fortalecer sus redes personales y disponer de espacios para su bienestar.

¹ “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 puede tener graves repercusiones en la salud mental de las mujeres, en parte debido a las situaciones de violencia que pueden experimentar en sus hogares. Te explicamos cómo puedes brindar apoyo a las mujeres que enfrentan esta situación:

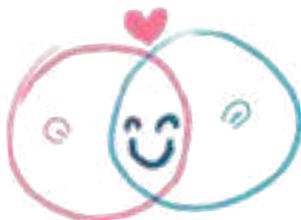
**Recuerda la línea de atención psicosocial Línea Púrpura
01 8000 112 137 o ingresa a www.sdmujer.gov.co**

Así puedes apoyar:

- 1 Escucha su testimonio sin emitir ningún juicio sobre sus palabras.
- 2 Evita minimizar la percepción de peligro que pueda manifestar.
- 3 No des falsas esperanzas de que su situación cambiará rápidamente; en su lugar, ayúdala a tomar conciencia de que necesita ayuda.
- 4 Sé empático/a y bríndales tiempo para que puedan organizar sus pensamientos sin presiones en la toma de decisiones.
- 5 Comparte con ellas recursos como la **Línea Púrpura de la Secretaría de la Mujer y las Casas de Igualdad de Oportunidades**, donde recibirán apoyo psicosocial y serán escuchadas.

• 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. Te damos algunos tips:



- Llegar a acuerdos para comunicarte con tu pareja.
- Buscar espacios de diálogo antes de iniciar una discusión mayor.
- Planificar un día y hora regular para realizar actividades juntos. Esto les proporcionará un espacio de bienestar y reconexión, alejándolos de situaciones que puedan causar malestar y rompiendo la monotonía en la relación.
- Si sienten que necesitan tiempo separados debido a que pasan mucho tiempo juntos, exprésalo con empatía. Hablen sobre esto considerando cómo se sentirá la otra persona al escucharlo, utilizando un tono y palabras claras para evitar herirla.
- Identifica y exprésale a tu pareja lo que más te gusta de ella. Felicítala por sus logros, recuérdale que la admiras y lo valiosa que es.

● Los celos

Todas y todos podemos sentir celos en algún momento. Estos suelen surgir como respuesta a una percepción de amenaza o inseguridad en relación con un vínculo que tengas con alguien. Cuando estas emociones de celos se hacen presentes, es común que las personas sientan miedo, enojo o tristeza como resultado de un deseo exagerado de poseer algo o a alguien de manera 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?

Reconocer si tienes celos es el primer paso. Señales comunes incluyen inseguridad en la relación, envidia hacia las amistades de tu pareja y dificultad para confiar.

Expresar a tu pareja qué ocasiona los celos, te permitirá ser transparente con lo que sientes y asumir tu responsabilidad. Recuerda que tener una relación no significa poseer a la otra persona.

Establecer límites claros contribuirá a fortalecer la relación. Asegúrate de que se respeten tus espacios con tu familia y amigos, al igual que debes respetar los espacios de la otra persona.

Y si no funciona...

- 1 Considera buscar ayuda profesional si después de hablar con tu pareja y llegar a acuerdos, sigues experimentando celos y sientes que esta emoción está afectándote significativamente.
- 2 Prioriza tu bienestar y el de tu pareja; si sientes que no puedes manejar las emociones que te genera la relación, es válido considerar ponerle fin.

- 3 Amar implica cuidado y respeto, pero si los celos son incontrolables y desencadenan violencia física o psicológica, es importante tomar medidas para proteger tu seguridad y la de tu pareja.
- 4 No normalices la violencia física o psicológica. Habla con tu red de apoyo más cercana, como familiares y amigos, sobre lo que estás experimentando.



● Ejercicio para el hogar

Tómate un tiempo con tu familia, pareja o personas con las que convives y escribe cómo les gustaría revivir un momento que les haya hecho feliz. Por ejemplo, un viaje, una comida, un juego. ¿Cómo quisieran volver a vivir ese momento?

Recuerdo 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 transforman tus emociones. Una canción que te guste puede aportar felicidad, tranquilidad, etc. Sin embargo, también puede influir negativamente en tu estado de ánimo. Reconoce qué 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>



Entorno laboral

Durante los últimos años, las modalidades de trabajo han experimentado cambios significativos debido a las nuevas tecnologías, la pandemia y los modelos empresariales. A pesar de que estos cambios pueden traer beneficios, también pueden afectar el bienestar emocional. A continuación, te compartimos algunos consejos para cuidarte en tu entorno laboral.

Tips para trabajar en casa



- Establece rutinas que incluyan horarios fijos para levantarte, comenzar tu jornada laboral, realizar pausas activas, almorzar, concluir tu trabajo y descansar.
- Ubica tu espacio de trabajo en un lugar tranquilo, lejos del ruido como televisores u otras personas que también estén teletrabajando en tu hogar.
- Prioriza una alimentación saludable y evita comer mientras trabajas, reduciendo el consumo de grasas y azúcares.
- Aprovecha las pausas activas durante tu jornada laboral. Se recomienda tomar estas pausas cada dos horas, con intervalos no mayores a 15 minutos.
- Cumple con tus tareas laborales como si estuvieras en la oficina. Organiza tus responsabilidades en una lista y ordénalas según su importancia.

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

Establecer metas laborales en equipo es fundamental. Asegúrate de que sean alcanzables dentro de los plazos y capacidades disponibles. Fijar metas demasiado altas puede llevar a la frustración y conflictos en el equipo si no se alcanzan.

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 ofrece apoyo sin juzgar. Acompáñale a buscar ayuda profesional en caso de ser necesario.

3

Reconoce signos de estrés laboral en ti y tus compañeros, como irritabilidad, nerviosismo, falta de motivación, cansancio constante y dificultades para concentrarse. Habla sobre las posibles causas con tu jefe o los profesionales de talento humano y salud en el trabajo.

7 tips para cuidar la salud mental en el trabajo



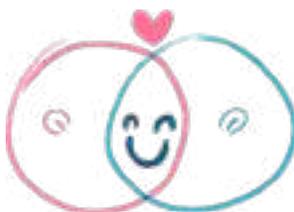
Prioriza actividades y tareas: Haz una lista para visibilizar cuáles serán tus actividades diarias o semanales, esto te permitirá mantener un orden y organizar tus tiempos.



Respetar tus horarios de trabajo: hora de entrada y salida, tiempo de alimentación y 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 tranquilo/a y donde no haya distracciones (silencia el celular). Escribe o dibuja lo que estás sintiendo. Después, anota la situación que lo ocasionó, el contexto de la situación y cómo actuaste. Piensa si tu respuesta estuvo acorde al momento. De no ser así, 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 las redes sociales ha brindado beneficios a la sociedad, pero también ha dado lugar a problemas en la salud mental de las personas. Esto, en algunos casos, ha llevado a la ansiedad, el aislamiento, la baja autoestima e incluso la depresión. En este contexto, es fundamental mantener un equilibrio en el uso de la tecnología, una tarea que afecta a niñas, niños, jóvenes y adultos por igual.

¿Cómo puede el entorno digital afectar tu bienestar emocional?

- Disminución de horas de sueño y pérdida de calidad del descanso.
- Exposición a noticias falsas (fake news) que pueden causar desinformación si no se aplica un filtro y un análisis crítico de la información.
- Temor a “perderse de algo” debido a la desconexión de las redes sociales.
- Presión por agradar, sintiendo la necesidad de publicar fotos o videos para obtener “likes” o “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, 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

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 a internet, las redes sociales que utilizan y las actividades que les gustan. Si tienen intereses en común, pueden navegar juntos.

Infórmate acerca de los influencers, 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, ejercicio físico, lectura y juegos tradicionales.

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 consciente 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

Brinda consejos y ejercicios para meditar y manejar el estrés de tu día a día.

Control y Monitor

Ansiedad, ánimo y autoestima

Tendrás actividades diversas para liberar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.

Entiende tu mente

Podcast de psicología

Comprendes “nos pasa por la cabeza” y romperás con el estigma de la ayuda psicoterapéutica.

Recuerda:

El uso de aplicaciones no sustituye en ningún momento la ayuda de un/a profesional. 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 es clave para fortalecer la inteligencia emocional de los niños. Durante este período, formarán amistades, aprenderán y enfrentarán situaciones que desarrollarán sus habilidades socioemocionales, con el apoyo de padres, madres, docentes y cuidadores.

Recomendaciones para apoyar el bienestar emocional de las niñas, niños y adolescentes:

- Mantén un diálogo cercano y abierto con tus hijos e hijas, invitándolos a expresar sus emociones y sentimientos.
- Valida y presta atención a las emociones que manifiesten, evitando ignorarlas o minimizarlas.
- Anima a tus hijos e hijas a participar en actividades extracurriculares que les interesen.
- Si notas cambios en su estado de ánimo o comportamiento, considera la posibilidad de consultar a un profesional de salud mental.
- Reconoce y resalta sus cualidades para fomentar su autoestima y seguridad en sí mismos.



¿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 de Educación del Distrito.

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

Rocío Olarte, Secretaría de Educación del Distrito.

¿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/a. Contar con tu apoyo como cuidador es fundamental para lidiar con las consecuencias del acoso.

*«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 periodista, di una noticia que tenga las palabras: Bogotá, bicicleta y emociones.

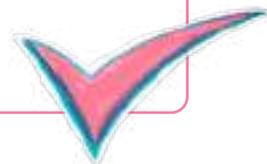
Baila por 30 segundos una canción que decida el grupo.

Salta durante 20 segundos.

Eres de un país lejano, preséntate al grupo en un idioma que nadie hable.

Ponte un lápiz 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 centradas en las personas, familias y comunidades. Estas acciones incluyen la promoción de prácticas de cuidado y bienestar emocional, la creación de entornos cuidadores y la provisión de atención psicológica rápida y gratuita a través de la **Línea 106**. Además, se ofrecen servicios de atención en salud mental a través de los equipos de atención en casa, los equipos de atención prehospitalaria y las Unidades Móviles 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** 3472311 Ext. 172 - 181 - 143
Centro de Psicología Clínica CPC centropsicologiaclinica02@konradlorenz.edu.co
- Universidad Santo Tomás** 5878797 Ext. 1941 - 1942 Whatsapp 3103864208
Servicio de Atención Psicológica SAP psicologiasap@usantotomas.edu.co
- Universidad de San Buenaventura** 6671090 Ext. 2651 - 2652 - 3014414017
Centro de Atención Psicológica Fray Eloy Londoño cap@usbbog.edu.co
- Institución Educativa Politécnico Grancolombiano** 745 55-55 Ext. 1240 - 3223454631
Servicio de Consulta Externa Psicológica ejusanchez@poligran.edu.co
- Universidad Nacional de Colombia** 3472311 Ext. 172 - 181 - 143
Servicio de Atención Psicológica - UN centropsicologiaclinica02@konradlorenz.edu.co
- Universidad de los Andes** 3394949 Ext. 4949
Centro de Atención Psicológica Casa Espinosa casaespinosa@uniandes.edu.co
- Universidad Antonio Nariño** 3612292
Centro de Atención Psicológico CAP atencion.psicologia@uan.edu.co
- Universidad Piloto de Colombia** 7942233 Ext. 1570
Centro Psicosocial Piloto centro-psicosocial@unipiloto.edu.co
- Pontificia Universidad Javeriana** 3208320 Ext. 5405
Consultores en Psicología consultorespsicolog@javeriana.edu.co
- Fundación Universitaria Los Libertadores** 2544750 Ext. 3308 - 3311 -3312
Centro Universitario de Atención Psicológica CUNAPSI cunapsi@libertadores.edu.co
- Universidad Católica de Colombia** 3277300
Unidad de Servicios Psicológicos Ext. 3351 - 3352
- Universidad de La Sabana** 8615555 Ext. 28102 - 20306
Centro de Servicios de Psicología centrodepsicologia@clinicaunisabana.edu.co
- Universidad INCCA de Colombia** 4442000 Ext. 266 - 300
Centro Popular de Atención Psicológica CEPAP cepap@unincca.edu.co
- Universidad Cooperativa de Colombia** 332 35 65 Ext. 1475 Celular 319 255 8337
Unidad de Orientación y Asesoría Psicológica alba.castaneda@ucc.edu.co
- Universidad El Bosque** 6489000 Ext. 1468 - 1469
Consultorios de Psicología Universidad El Bosque direccionclinicas@unbosque.edu.co
- Corporación Universitaria Iberoamericana** 7426695 Ext. 250 - 251
Centro de Servicios Psicológicos Ibero CESPI serviciospsicologicos@ibero.edu.co
- Uniminuto** 2916520
Centro de Atención Psicológica CAPS 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 profesional en salud mental. Todas las líneas de atención son completamente 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.

