



MI CARTILLA DE HERRAMIENTAS

LA INTERVENCIÓN

¡HOLA!



Nos alegra verte de nuevo por aquí; esperamos que hayas disfrutado el inicio del proceso de mejoría. Esta nueva cartilla te permitirá seguir trabajando con el especialista y, sobre todo, contigo mismo para alcanzar ese estado de bienestar que tanto deseamos para ti.

Quizás ahora te sientas confundido y un poco escéptico, pero no te preocupes! Cualquier duda que tengas puedes consultarla con el profesional que te acompaña, y recuerda que ese malestar que estás sintiendo **SIEMPRE PUEDE SER SUPERADO.**

PRESENTACIÓN DEL MATERIAL

Bienvenido a esta nueva cartilla de herramientas; nos alegra mucho verte de nuevo utilizando este material. Felicitaciones por asistir a las sesiones con tu especialista y por haber iniciado ese proceso de mejoría, superando la primera etapa de diagnóstico, en la que pudiste entender qué te está pasando.

Esta cartilla tiene como propósito informar, apoyar y acompañar al especialista en el tratamiento. Aquí encontrarás actividades e información que te permitirán comprender un poco más lo que pasa y utilizarlo durante tu tratamiento.

El contenido de este cuadernillo te ayudará a complementar las sesiones y el trabajo con tu médico. Recuerda realizarlo con calma, cuando te sientas cómodo haciéndolo.

MI DIAGNÓSTICO

Antes de iniciar esta nueva etapa, escribe sobre el diagnóstico que te dio tu especialista, qué entendiste y cómo lo afrontas.

Diagnóstico

¿Qué entendiste sobre el diagnóstico?

¿Cómo afrontas tu diagnóstico?



RECUERDA

“La comprensión es la única palabra capaz de derrotar al estigma” (Elena Briongos, 2020).

La salud mental compromete las emociones, el cuerpo y los pensamientos, así que la idea es abordar estos puntos con voluntad. Al principio vas a sentirte confundido, pero finalmente lo lograrás.

A continuación verás un catálogo de emociones que te permitirá identificar qué estás sintiendo. No olvides que todas son válidas; no existen emociones buenas o malas.

CATÁLOGO DE EMOCIONES BÁSICAS ⁽¹⁾



Alegría: Sentimiento de bienestar y satisfacción.



Tristeza: Sensación de infelicidad o desdicha.



Miedo: Inseguridad anticipada ante un peligro, real o imaginario.



Aversión: Disgusto o asco por aquello que tenemos delante.



Sorpresa: Asombro ante un suceso inesperado.



Enojo: Sentimiento de indignación o enfado al ser ofendido.

SI QUIERES CONOCER
UN POCO MÁS ACERCA DE LA SALUD MENTAL



CONDICIONES MENTALES

DEPRESIÓN⁽²⁾



Es más que una simple sensación de estar triste durante algunos días. Es una enfermedad médica que podría perjudicar seriamente la salud de la persona al punto de afectar la funcionalidad e incrementar el riesgo de una muerte prematura a través del suicidio.

ANSIEDAD⁽³⁾



Es una sensación de miedo, pavor o inquietud. Puede ser una reacción normal al estrés; por ejemplo, el individuo puede sentirse ansioso antes de realizar un examen. El problema viene cuando esta sensación le impide tener una vida plena y completa y limita sus actividades cotidianas.

INSOMNIO⁽⁴⁾



Es uno de los trastornos del sueño más comunes, en el cual se distinguen diferentes clases, como tener problemas para conciliar el sueño, no lograr permanecer dormido o no tener un sueño reparador. Para hablar de insomnio, estas alteraciones deben presentarse aunque la persona tenga el tiempo y las condiciones ambientales adecuadas para dormir bien.

BIPOLARIDAD⁽⁵⁾



Este trastorno ocasiona cambios inusuales, extremos y fluctuantes en el estado de ánimo, los niveles de energía y de actividad, y la concentración. En el trastorno bipolar los cambios en el estado de ánimo pueden ir desde episodios maníacos (felicidad y energía extrema) hasta episodios depresivos (tristeza e indiferencia).

RECONOCER MIS EMOCIONES

Positivas



Reconocer tus emociones es aprender a expresarlas y manejarlas correctamente. Identifica las emociones que te generan bienestar en la vida diaria, anota los momentos que te las generan y para qué te sirven.

Emoción	Momento	¿Para qué me sirve?
Alegría	Me siento alegre cuando doy un paseo	La alegría aumenta mi bienestar



Este ejercicio lo puedes realizar a diario para que comprendas cómo potencializar esas emociones positivas.

Negativas



Identifica las emociones que disminuyen tu bienestar, anota los momentos que te las generan y cómo podrías contrarrestarlas.

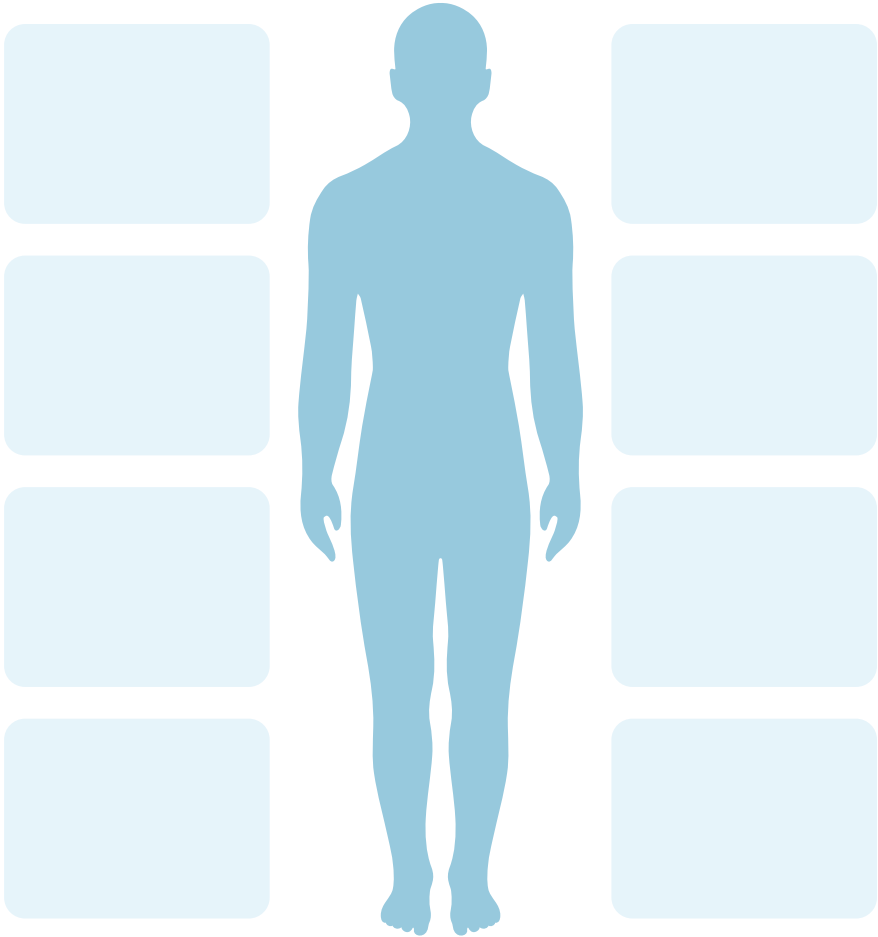
Emoción	Momento	¿Cómo la contrarresto?
Enojo	Me enojo cuando no entiendo alguna cosa	Hago 3 respiraciones profundas



Puedes realizar este ejercicio a diario para comprender cómo volver positivas las emociones negativas o hacer que pasen más rápido.

RECONOCER MIS SENSACIONES

Conecta las emociones con el cuerpo. Identifica y señala en qué parte del cuerpo se manifiestan tus emociones. Luego, describe ¿qué sientes? ¿Cómo se manifiesta esa emoción?



TRABAJO CON TU MÉDICO

Lleva estas reflexiones a tu próxima consulta con el especialista.

¿QUÉ DEBO HACER SI...?

A continuación te presentamos algunos de los tips que te pueden funcionar para aprender a manejar tu cuerpo cuando se presentan las sensaciones que mencionaste anteriormente. También hay espacios para que los completes según tu propia experiencia.



Siento una opresión en el pecho

¡Abrazate!



Tengo las manos apretadas

Realiza una actividad que te haga utilizar las manos para otra cosa.



Me tiemblan las manos

Aprieta cada una de las puntas de tus dedos.



Experimento palpitaciones fuertes



Empiezo a sudar excesivamente



Se me dificulta respirar



Siento un hormigueo en el cuerpo

Negativos



Identifica los principales pensamientos negativos que tienes en tu vida diaria. Luego, piensa en la frecuencia con que aparecen. Piensa en qué podrías hacer para disminuir esos pensamientos negativos.

Pensamiento	Frecuencia	¿Cómo lo disminuyo?

ARCHIVO DE RECUERDOS

Es momento de pensar en aquellos recuerdos que consideres los mejores de tu vida. Escoge cuatro y escribe para cada uno: que pasó, qué sentiste y qué pensaste.

RECUERDO NO. 1

RECUERDO NO. 2

RECUERDO NO. 3

RECUERDO NO. 4



RECUERDA

Tenlos siempre a la mano para recurrir a ellos cuando te sientas mal.

VERIFICANDO MI RED DE APOYO

Identifica a aquellas **personas importantes** con quienes te puedas conectar (vía celular, chat, redes sociales, etc.), aquellos **lugares** a los que puedes ir para sentirte bien y seguro, y piensa en los **recursos propios** con los que cuentas para sobreponerte a las adversidades (¿cómo estás librando la batalla?).

Personas con las que me puedo conectar

Lugares a los que puedo ir

Recursos propios

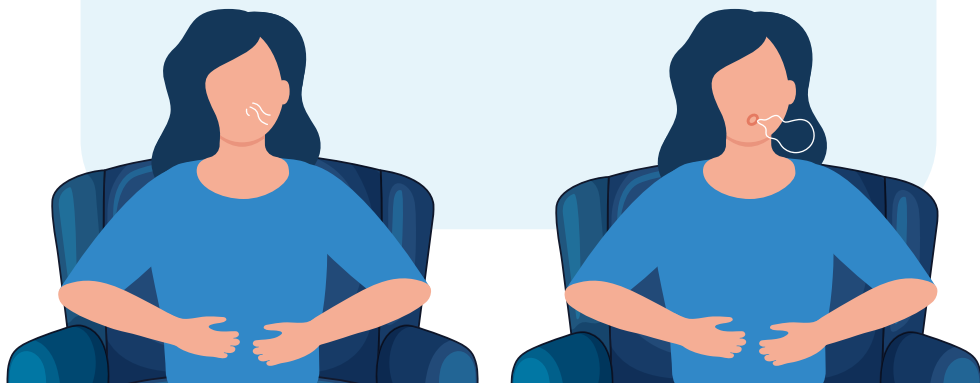
Ej. Mi buen humor, mi valentía, etc.



RESPIRACIÓN SUGERIDA ⁽⁵⁾

Los ejercicios de respiración sugerida te permitirán lograr una conexión entre cuerpo y mente, y te ayudarán a relajarte. Debes seguir los pasos que se muestran a continuación.

- 1 Siéntate en una posición cómoda con los pies sobre el piso, sin cruzar los brazos ni las piernas.
- 2 Cierra los ojos.
- 3 Respira lenta y profundamente por la nariz; trata de llenar únicamente el abdomen. Coloca una o ambas manos sobre el abdomen; al inhalar, tu abdomen se debe expandir.
- 4 Exhala lentamente por la boca con los labios fruncidos (como si estuvieras soplando una vela).
- 5 Concéntrate únicamente en el sonido de tu respiración. Inhala lento y exhala lento.
- 6 Repite el ejercicio cuantas veces sea necesario para lograr relajarte por completo.



RECUPERA LA CALMA

Ejercicios para aliviarte

Respiración de estrella ⁽⁶⁾

- 1 Comienza en cualquier lado de "Inhala" de la estrella.
- 2 Mueve tu dedo sobre el lado "Inhala" de la figura.
- 3 Contén la respiración cuando tu dedo llegue a la punta "Sostén".
- 4 Suelta el aire mientras pasas el dedo por el lado "Exhala".
- 5 Continúa hasta llegar a donde empezaste.
- 6 Cuando traces toda la estrella, habrás completado 5 respiraciones profundas.



Una alternativa para recuperar la calma es el método STOP, que te permite estar en el presente sin pensar en lo demás que puede ocurrir en el exterior.

S Para (del inglés Stop) y lleva tu atención al momento presente y a tu **experiencia interna**.

T Toma una **respiración** llevando plenamente tu atención a ella.

O **Observa fuera.**

P **Procede ahora desde la serenidad.**

INFORMACIÓN DE CONTACTO

En este espacio puedes escribir los números de contacto de tu red de apoyo.



Nombre:

Teléfono:



Nombre:

Teléfono:



Nombre:

Teléfono:

MI MÉDICO TRATANTE

Nombre:

Teléfono:



Medicamentos que tomo:

Frecuencia con que debo tomarlos:

GLOSARIO

Crisis

Es una etapa de incremento de los síntomas.

Emoción

Es una expresión afectiva, generalmente intensa, de presentación más o menos brusca y que va siempre acompañada de manifestaciones físicas.

Estigma

Una actitud negativa sobre algo, ya sea sobre uno mismo u otros.

Psicoeducación

Intervención dirigida a mejorar los conocimientos del paciente o familiares sobre la enfermedad y el tratamiento, así como involucrarlos en el tratamiento.

Salud mental

Es un estado completo de bienestar en las diferentes áreas del ser humano.

Trauma

Es la respuesta del cuerpo tras experimentar o ser testigo de un evento aterrador, como un desastre natural o una agresión.



Esperamos que en este tiempo este cuadernillo haya sido de mucha utilidad para ti y te haya acompañado de forma satisfactoria en esta segunda etapa de intervención, permitiéndote estar un paso más cerca de alcanzar el estado de bienestar que tanto deseamos para ti.

Te invitamos a que continúes trabajando en la siguiente etapa tan arduamente como lo estás haciendo ahora; recuerda no rendirte en este proceso porque tu salud mental es lo más importante.

Los profesionales de la salud siempre van a estar allí para apoyarte y acompañarte en este proceso; no dudes en recurrir a ellos cuando lo necesites.

Nos vemos en la siguiente etapa pues estamos juntos en esto.

REFERENCIAS



- 1 Emociones básicas primarias y emociones secundarias: Centro de Psicología y Salud Emocional [Internet]. [citado 19 de abril de 2021]. Disponible en: <https://www.awenpsicologia.com/emociones-basicas-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/>
- 2 Depression: MedlinePlus [Internet]. [citado 13 de julio de 2021]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/depression.html>
- 3 National Institute of Mental Health. NIMH » Anxiety Disorders [Internet]. Mental Health Information. [citado 14 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/>
- 4 National Institute of Mental Health. Insomnia | NHLBI, NIH [Internet]. Mental Health Information. [citado 14 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/insomnia>
- 5 Breathing Exercises [Internet]. [citado 7 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/breathing-exercises>
- 6 Using Shapes to teach deep breathing [Internet]. [citado 11 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://copingskillsforkids.com/blog/using-shapes-to-teach-deep-breathing>



ATULADO



**ESCANEA
O INGRESA**
www.tqatulado.com