

SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE

Covid-19

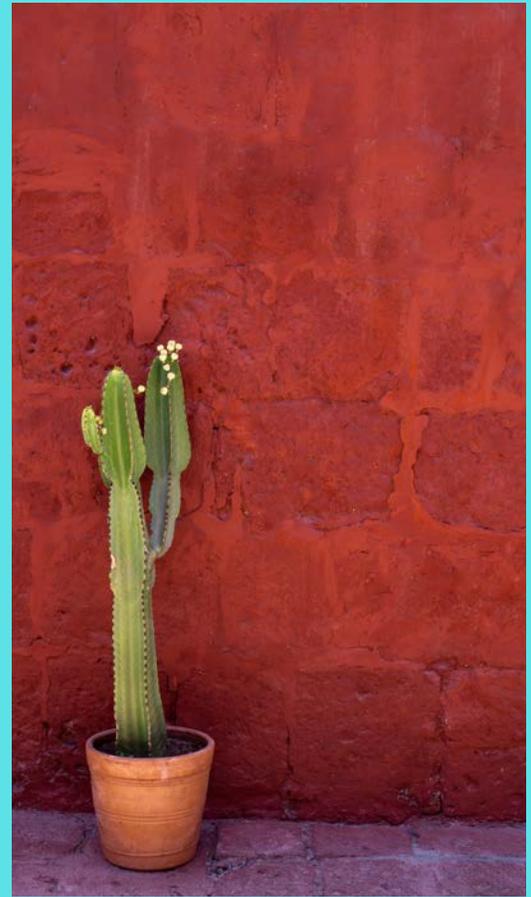


UT Health
San Antonio

Center for Research to
Advance Community Health

INDICE

- 3** **Introducción**
- 4** **LA SALUD MENTAL Y COVID-19**
- 5** **PRIORIDADES**
- 6** **EMOCIONES**
- 7** **SINTOMAS**
- 8** **DETONANTES**
- 9** **ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR PROBLEMAS**
- 10** **IDENTIFICANDO VALORES**



- 11** **LOS CINCO VALORES PRINCIPALES**
- 12** **FORTALEZAS Y CUALIDADES POSITIVAS**
- 13** **SISTEMAS DE APOYO**
- 14** **PLAN DE SEGURIDAD**
- 15** **RECURSOS**
- 16** **REFERENCIAS**

INTRODUCCION



¿Por qué es necesario este folleto y cómo puede ayudar?

La pandemia del COVID-19 ha traído mucho estrés que puede afectar la salud mental.

El propósito de este folleto es proveer pasos y ejercicios para aprender sobre la salud mental y para mantenerse fuerte frente a la adversidad.

¿COMO PUEDE AFECTAR COVID-19 A LA SALUD MENTAL?



Agotamiento



Problemas interpersonales



Problemas al dormir



Desempleo



Falta de
concentración



Preocupaciones
financieras



Aislamiento



Cambio en los
hábitos de
comer

PRIORIDADES

El establecer prioridades puede reducir el estrés y mejorar la salud mental

- Establezca un plan semanal y anote todas sus ideas.
- ¿Qué es lo que necesita hacer primero?
- Evalúe su progreso a la mitad de la semana.
- Revise su plan como sea necesario.

**Elija sus dos
primeras prioridades
para esta semana
y escríbalas**

1. _____

2. _____

**¿Cómo piensa enfocarse en sus dos
prioridades de esta semana?**

1. _____

2. _____

EMOCIONES

Aprenda a reconocer y a validar sus emociones

- Observe y sienta sus emociones sin juzgarlas.
- Reflexione acerca de dónde vienen sus emociones.
- Aprenda a aceptar sus emociones.

¿Qué emociones siente cuando está estresado(a)?

Marque las emociones que apliquen en su caso.

Enojo

Molestia
Coraje
Agresividad
Frustración
Ira
Enojo

Ansiedad

Temor
Miedo
Inquietud
Nerviosismo
Tímidez
Preocupación

Celos

Amargura
Desprecio
Inseguridad
Envidia
Resentimiento
Desconfianza

Tristeza

Depresión
Desesperación
Vacío
Nostálgia
Culpa
Soledad

¿Por qué siente estas emociones? ¿De dónde vienen?
Por ejemplo, por dinero, trabajo, familia, pérdidas, etc.

Acepte sus emociones sin juzgar y amese a si mismo

SINTOMAS

Identifique sus síntomas de estrés

Cuerpo: dolores, enfermedades, etc.

Mente: indecisión, preocupación, pesadillas, etc.

Emociones: ansiedad, depresión, inseguridad, etc.

Comportamientos: comer de más, no dormir, uso de alcohol, etc.

¿Qué síntomas tiene cuándo está estresado(a)?

Cuerpo

Mente

Emociones

Comportamientos

DETONANTES

Identifique sus detonantes de estrés

Un detonante puede ser una persona, lugar o situación que le hace sentir estresado.

Cualquier cosa puede ser un detonante

Usando las categorías descritas abajo, identifique sus detonantes más comunes.

Personas _____
Lugares _____
Cosas _____
Pensamientos _____
Actividades/Situaciones _____
Otros _____

La mejor manera de lidiar con los detonantes es evitarlos o crear estrategias para enfrentarlos.

Describa las estrategias que usa para prevenir exponerse o evitar los detonantes identificados.

Personas _____
Lugares _____
Cosas _____
Pensamientos _____
Actividades/Situaciones _____
Otros _____

ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR PROBLEMAS

Las estrategias para enfrentar los problemas son acciones que tomamos para combatir con el stress.

Ejemplos de estrategias saludables:

- Jardinería
- Cocinar
- Hacer ejercicio
- Hablar de los problemas con los demás
- Alimentarse sanamente
- Buscar ayuda profesional
- Usar técnicas de relajación (e.g. meditación)
- Pasar tiempo con sus seres queridos
- Utilizar técnicas para resolver problemas

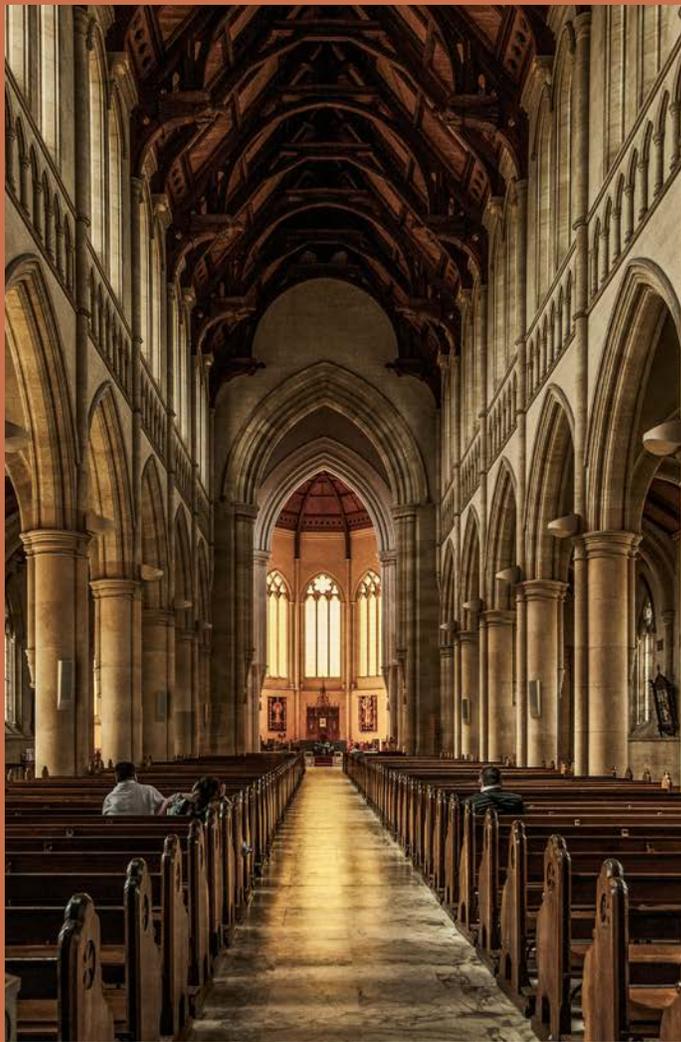
¿Cuáles son algunas estrategias saludables que puede usar cuando está estresado(a)?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

IDENTIFICANDO VALORES



- Sus valores determinan lo que es más importante para usted.
- Sus valores guían sus decisiones en la vida.
- Es importante entender sus valores para reconocer las áreas de su vida que necesitan atención.
- Es importante identificar sus valores para reconocer sus prioridades.



LOS CINCO VALORES PRINCIPALES

Marque cinco valores importantes en su vida.

Amor

Reconocimiento

Honestidad

Naturaleza

Riqueza

Popularidad

Humor

Responsabilidad

Familia

Independencia

Lealtad

Logro

Moral

Belleza

Razón

Espiritualidad

Exito

Respeto

Conocimiento

Paz

Poder

Estabilidad

Amigos

Sabiduría

Tiempo libre

Igualdad

Aventura

Creatividad

Variedad

Relajación

Calma

Seguridad

Libertad

Fe

Diversión

Bondad

FORTALEZAS Y CUALIDADES POSITIVAS

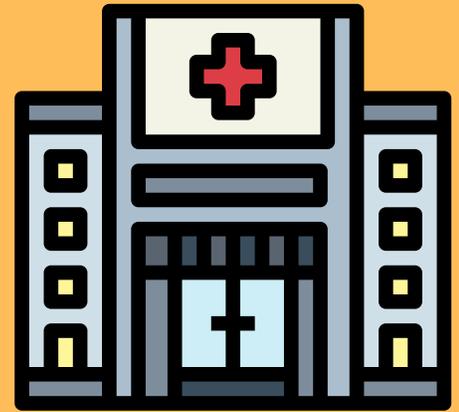
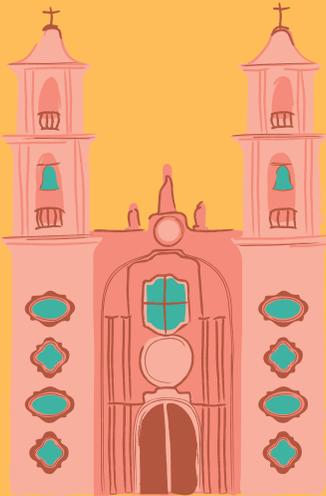
- Las personas que conocen sus fortalezas y virtudes y que las usan con frecuencia se sienten menos estresados.
- Para utilizar efectivamente sus fortalezas debe de tener una idea clara de cuáles son y cómo usarlas.
- Sus mayores virtudes pueden ser fáciles de reconocer, aunque no siempre es así.

Piense cuidadosamente. Haga una lista de sus fortalezas y virtudes y describa cómo las puede usar

Identifique sus fortalezas

Como usar sus virtudes...

SISTEMAS DE APOYO



Anote tres personas, grupos o comunidades que le dan apoyo?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo pueden sus fuentes de apoyo ayudarle a sentirse menos estresado(a) ?

1. _____
2. _____
3. _____

PLAN DE SEGURIDAD

- **Paso 1:** Es importante saber cuándo pedir ayuda. Evalúe su situación cuidadosamente. ¿Se siente seguro(a)?
- **Paso 2:** Establezca metas y desarrolle un plan para estar seguro/a, como por ejemplo identifique fuentes de ayuda, desarrolle estrategias para manejar problemas y aprenda a cuidarse a sí mismo/a.
- **Paso 3:** Aumente sus fuentes de apoyo. Trate de estar en contacto con personas de confianza o fuentes de ayuda y comparta sus sentimientos.
- **Paso 4:** Pida ayuda profesional cuando sea necesario ya sea consejería, servicios legales, o consultas de fe.

¿Tiene un plan de seguridad?

No espere más.

Este preparado/a y haga un plan con tiempo.



RECURSOS



Centro ReACH Recursos
de Salud Mental

[MÁS
INFORMACION](#)



National Alliance on
Mental Illness (Texas)

[MÁS
INFORMACION](#)



Mental Health America
(MHA)

[MÁS
INFORMACION](#)



National Institutes of
Health

[MÁS
INFORMACION](#)



REFERENCIAS

Esta guía fue creada y adaptada por:

Luz Garcini Ph.D, MPH

Kathryn Kanzler PsyD, ABPP

Raquel Romero MD, MPH, CDCES, CHWI

Norma Balli-Borrero MS, LPC Associate

Ludivina Hernandez CHWI

Michelle Garza MS, BA



Contáctenos: voces@uthscsa.edu

Adaptada de TherapistAid.com