

¿CÓMO CUIDAS TU SALUD MENTAL?

Un libro de actividades para el bienestar






¡TU SALUD MENTAL ES IMPORTANTE!

La salud mental es una parte importante de tu salud y bienestar general. Tiene un gran impacto en cómo piensas, sientes y actúas. Afecta tus decisiones vitales, cómo te relacionas con otras personas y, especialmente, cómo manejas el estrés.

Los tiempos de grandes cambios o situaciones angustiosas como los que vivimos durante la pandemia de COVID-19 afectaron la vida de millones de personas en todo el mundo y trajeron muchos desafíos, a menudo con graves repercusiones en nuestra salud mental.

Médicos Sin Fronteras entendemos que el apoyo a la salud mental es crucial en momentos como este. En muchos de los lugares donde trabajamos, brindamos apoyo de salud mental a personas que enfrentan violencia, pérdida o desplazamiento.

Un componente importante del apoyo a la salud mental es establecer rutinas saludables para ayudar a sobrellevar la situación. Este libro de actividades busca brindar diferentes estrategias de bienestar que puedes usar y adaptar para ayudarte a desarrollar un enfoque positivo de la vida.



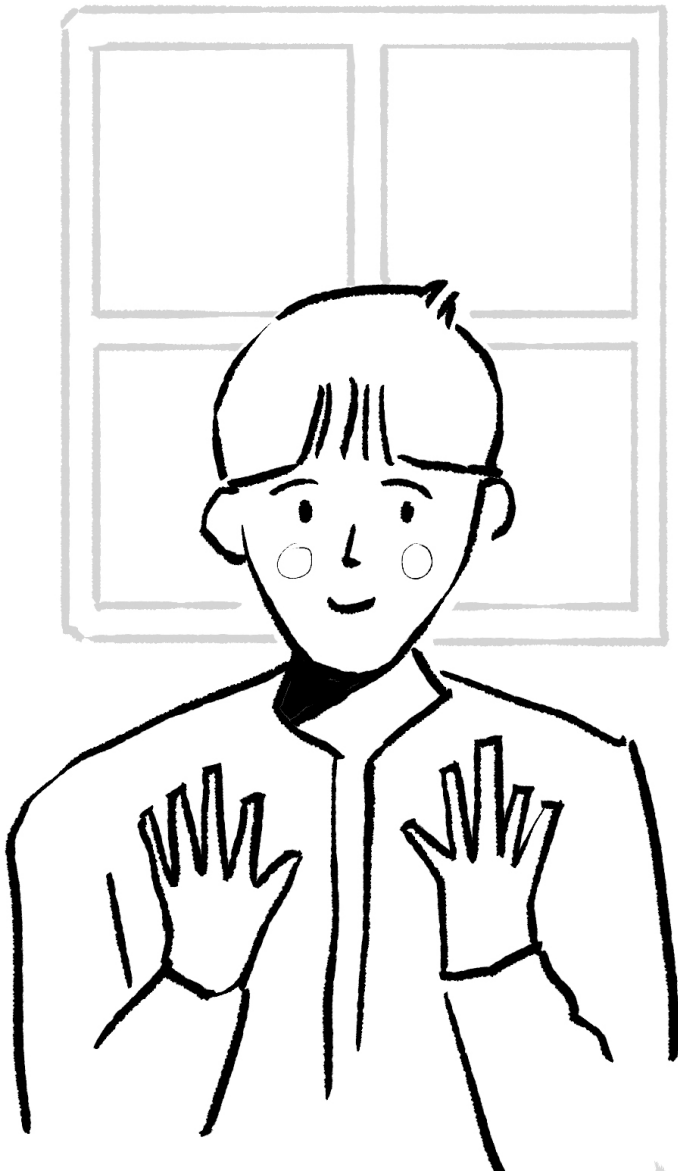
Este libro está en blanco y negro, por lo que puedes divertirte escribiendo, dibujando, coloreando en cualquiera de las páginas.



BIENESTAR MENTAL

¿Sientes o has sentido miedo, preocupación o estrés últimamente?

No te preocupes, es completamente normal. Tú, un amigo o un ser querido podéis haber pasado por una o más de las muchas tensiones de nuestros tiempos: enfermedad, muerte, pérdida del trabajo, disminución de los ingresos, falta de satisfacción de las necesidades básicas de la familia, falta de información válida y confiable, entre otros. Puedes estar experimentando emociones desagradables como tristeza, dolor, ira, culpa, insomnio y depresión.





¿CÓMO PUEDES LIDIAR?

AQUÍ TIENES SIETE CONSEJOS SIMPLES:

1. SÉ CONSCIENTE DE TUS EMOCIONES

2. DESARROLLA UNA RUTINA DIARIA

3. ¡HAZ EJERCICIO!

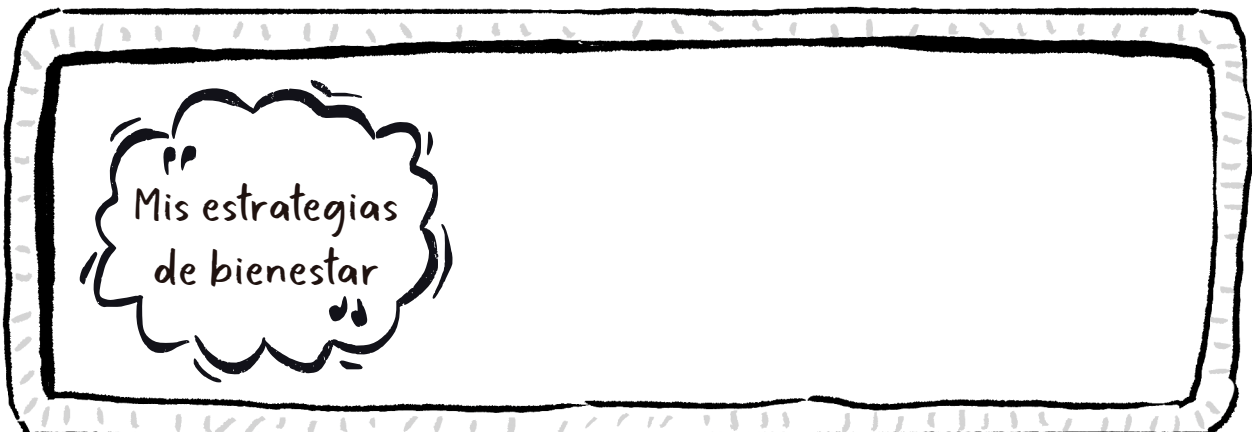
4. PIENSA EN TU CÍRCULO DE CONTROL: LAS COSAS EN TU VIDA QUE PUEDES CONTROLAR Y LAS QUE NO.

5. ENCUENTRA COSAS POR LAS QUE ESTAR AGRADECIDO.

6. EMPIEZA UN DIARIO.

7. INTENTA EXPRESARTE CON ARTE Y COLOR

¿Y tú? Cuéntanos qué estrategias de bienestar te funcionan.





TEN EN CUENTA TUS EMOCIONES

Como seres humanos, las emociones son una gran parte de lo que somos. Influyen en nuestro pensamiento, nuestros sentimientos y nuestro comportamiento.



¿SABÍAS QUE?

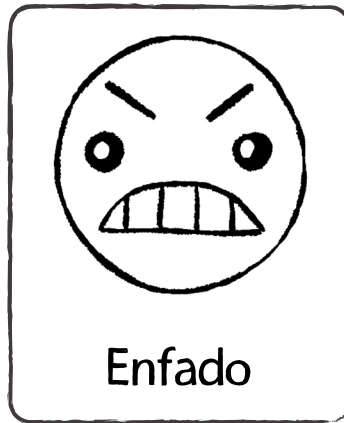
LAS EMOCIONES PUEDEN ALIMENTAR CICLOS NOCIVOS PARA LA SALUD, O PUEDEN UTILIZARSE COMO ENERGÍA PARA REALIZAR ACTIVIDADES PRODUCTIVAS.



Trata de evitar que las emociones desagradables obstruyan tu mente e impacten tu vida. Aquí hay algo que puedes hacer:

PASO 1: Utiliza un calendario de emociones para dibujar lo que sientes a diario. Si tienes emociones variadas en un día determinado, también puedes dibujarlo. Pregúntate por qué te sientes así y anótalo.

Usa este gráfico de caras de estado de ánimo como guía para dibujar lo que sientes.





MI CALENDARIO DE EMOCIONES

Usa este Calendario de Emociones para hacer seguimiento de tus emociones durante una semana. Imprime tantas páginas como necesites.



FECHAS _____

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

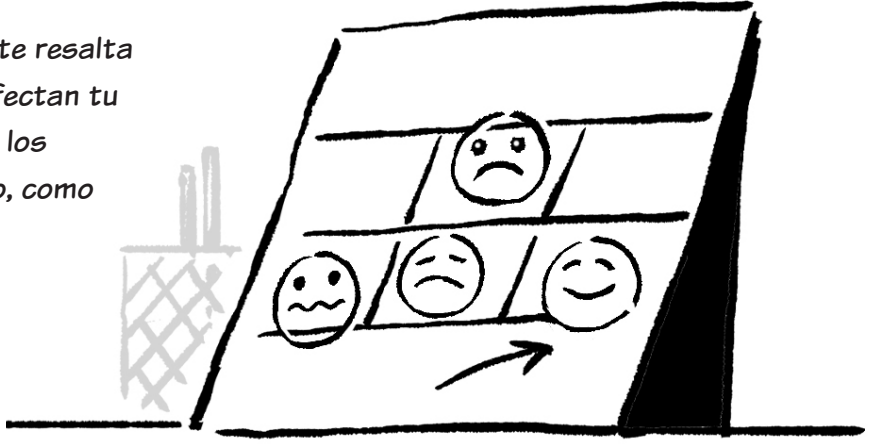
SÁBADO

DOMINGO

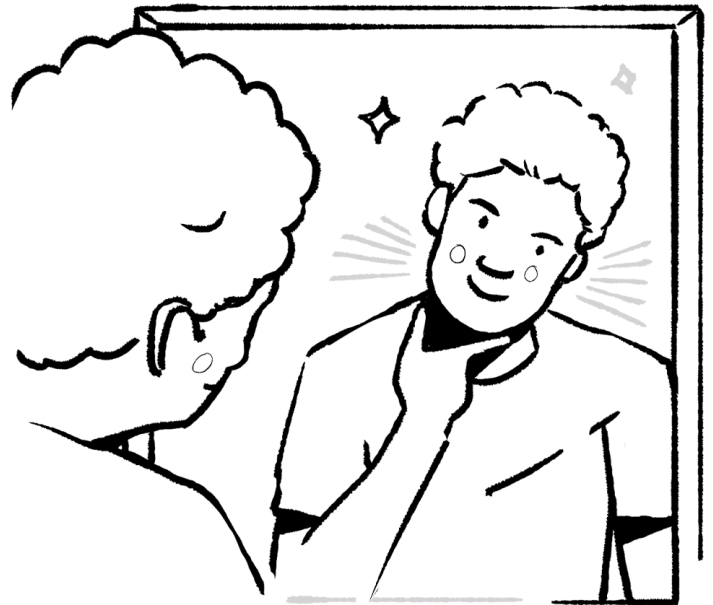
REFLEXIONES



PASO 2: ¿Ves algún patrón? Simplemente resalta los patrones que ves y piensa en cómo afectan tu comportamiento. También puedes anotar los factores que afectan tu estado de ánimo, como las hormonas, el clima y los plazos.



PASO 3: Piensa en lo que necesitas o quieres cambiar o mejorar, y cómo puedes hacerlo. Reflexiona sobre los momentos en los que te sentiste inspirado y feliz, y cuando te sentiste triste o estresado. ¿Qué pasó en esos días? ¿Qué te ayudó a mantener la calma y qué contribuyó a tu felicidad?



PASO 4: Realiza un seguimiento de tus cambios. ¿Eres capaz de apegarte a ellos? ¿Por qué o por qué no?



PASO 5: Sé amable contigo mismo. No te estreses demasiado por lo que crees que pueden ser patrones negativos, o cuando te resulte difícil comprometerte con los cambios que te gustaría hacer. Pensar y comprender tus emociones es un proceso. No tengas miedo de pedir ayuda.

PASO 6: Repite todos los pasos según sea necesario. Descarga e imprime tantos calendarios de emociones como quieras.

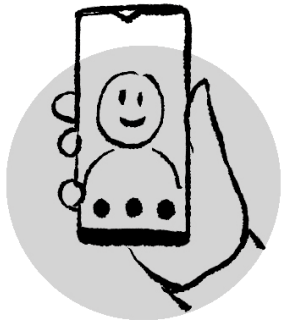


DESARROLLA TU RUTINA DIARIA

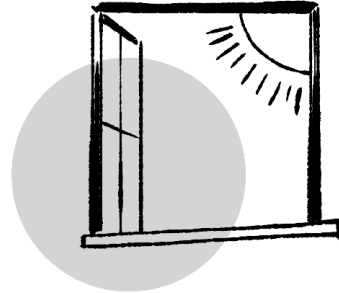
Como seres humanos, las emociones son una gran parte de lo que somos. Influye en nuestro pensamiento, nuestros sentimientos y nuestro comportamiento.

Sin embargo, hay una cosa que puedes hacer para recuperar un poco el control en medio de tanta incertidumbre: ¡establece una rutina regular!

Configura tu alarma matutina. Despierta a una hora regular. Haz tu cama cuando te levantes. Come comidas regulares, trabaja, haz ejercicio o medita para calmar tu mente. Todos estos son ejemplos de una rutina que puede brindarte comodidad. Una rutina te ayuda a sentir que todavía tienes control sobre tu vida en medio de toda la incertidumbre.



VIDEOLLAMADAS CON TUS SERES QUERIDOS



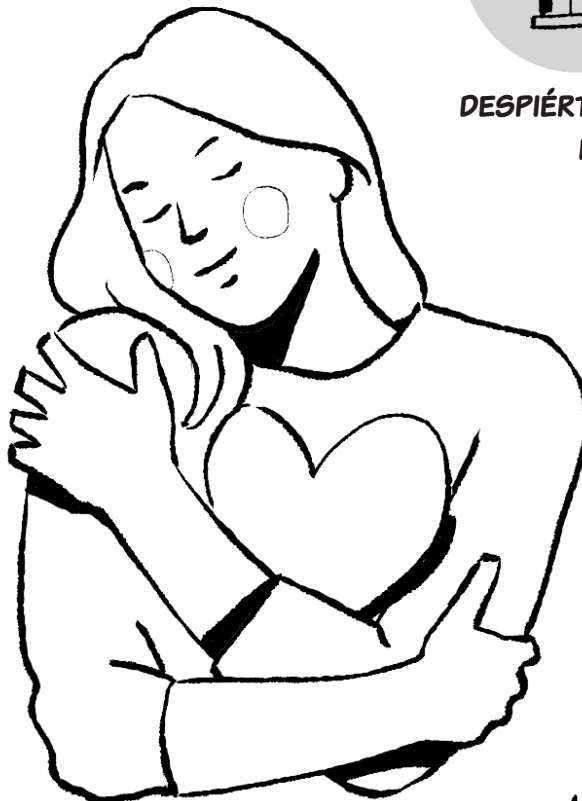
DESPIÉRTATE A UNA HORA REGULAR



¡BAILA A TRAVÉS DE TUS EMOCIONES!



COCINA



CONFIGURA TU ESPACIO DE TRABAJO IMPROVISADO



MEDITA PARA CALMAR TU MENTE



¿CÓMO EMPEZAR UNA RUTINA DIARIA?

1. PLANIFICA

Es importante que dediques un tiempo para ti, para planificar tu día/semana/mes. No tienes que hacer nada drástico. Simplemente enumera las cosas regulares que haces todos los días y establece tiempos para cada una.

3. HAZLO REALIDAD

Tú creas tu rutina, ¡así que ahora puedes seguirla! Publícalo en algún lugar donde puedas verlo, para que puedas recordarlo siempre.

2. REFLEXIONA

¿Cuáles son las cosas que están funcionando bien en tu rutina actual? ¿Qué pasa con las que no funcionan tan bien? ¿Cuáles son las cosas que más te importan? Asegúrate de tachar las cosas que no funcionan, elimina las distracciones y añade cosas que te encantaría hacer o hacer más.



Tener una rutina regular te ayudará a encontrar el camino hacia una buena noche de sueño.

HAZLO REALIDAD

MI RUTINA DIARIA



¿Qué me emociona hoy?

¿Qué es importante para mí? ¿Cuál es mi propósito? ¿Y qué puedo hacer hoy para lograrlo?

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____



HAZ EJERCICIO

El ejercicio regular beneficia no solo tu bienestar físico sino también tu bienestar mental. Los estudios han demostrado que el ejercicio puede reducir el estrés, ayudar a recuperarse de la depresión y la ansiedad y mejorar el sueño.



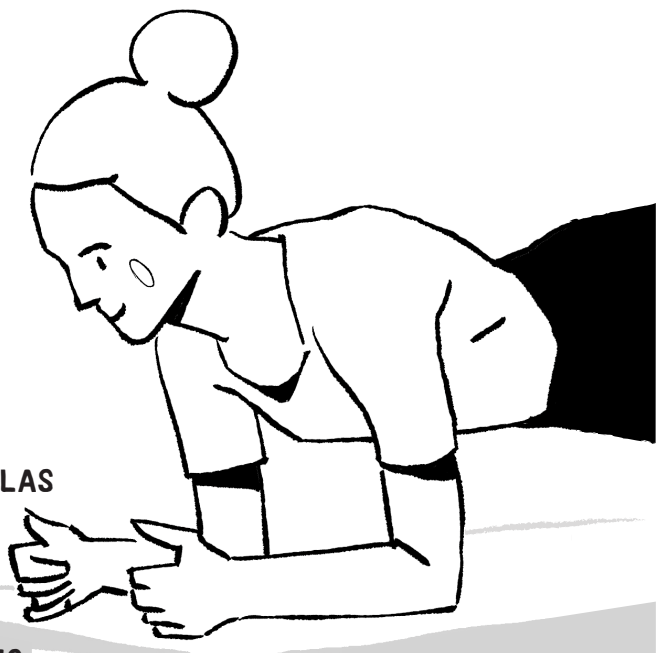
¡Encuentra cinco cosas en la página que sean idénticas!



¿SABÍAS QUE?

EL EJERCICIO MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO PORQUE LIBERA ENDORFINAS Y SEROTONINA EN TU SISTEMA. ADEMÁS, EL EJERCICIO PUEDE AYUDARTE A CONECTARTE CON OTRAS PERSONAS, REDUCIENDO LOS SENTIMIENTOS DE SOLEDAD Y AISLAMIENTO.

¡Deletrea tu nombre y haz los ejercicios basados en las letras!
Hacer el esfuerzo es el primer paso para ser más saludable y feliz.



A 15 FLEXIONES DE RODILLA

B 10 SENTADILLAS EN SILLA

C 10 PLANCHAS A PERRO BOCA ABAJO

D ABDOMINALES DE BICICLETA DE 1 MINUTO

E 15 SALTOS DE TIJERA

F PLANCHA DE 1 MINUTO

G 20 SENTADILLAS

H 25 PATADAS DE BURRO

I 10 FLEXIONES

J 15 ELEVACIONES LATERALES DE PIERNAS

K 20 CÍRCULOS DE BRAZOS

L 15 ZANCADAS

M BAILE LIBRE CON MÚSICA

N EJECICIO ESCALADOR 2 MINUTOS

O 10 SENTADILLAS DE SUMO

P 10 FLEXIONES DE RODILLAS

Q 10 SALTOS EN SPLIT

R 1 MINUTO DE GIRO RUSO

S 10 SENTADILLAS DE SKI

T 1 MINUTO DE REMOLINOS DE CADERA

U 1 MINUTO DE PUÑETAZOS EN EL AIRE

V 20 ARM LIFTS

W 5 BURPEES

X 20 PATADAS CON SALTO

Y 10 ZANCADAS DE REVERENCIA

Z 20 FLEXIONES LATERALES

UN EJERCICIO DE RESPIRACIÓN SENCILLO:



1.

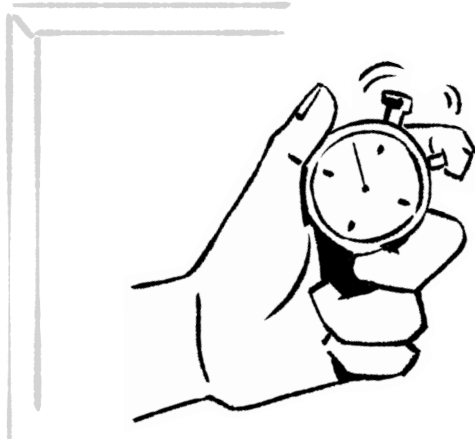
Siéntate en una silla o en el suelo, o recuéstate en la cama o en una colchoneta de yoga. Ponte lo más cómodo/a posible. Coloca una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu vientre.

2.

Inhala por la nariz y exhala por la boca. Respira lo más suavemente que puedas. Deja que tu respiración fluya a través de tu vientre y deja que tu cuerpo se relaje. Nota el movimiento de tu vientre. Haz esto contando del 1 al 5 mientras inhalas y contando del 1 al 5 mientras exhalas.

3.

Haz el ejercicio de respiración durante 3 a 5 minutos.



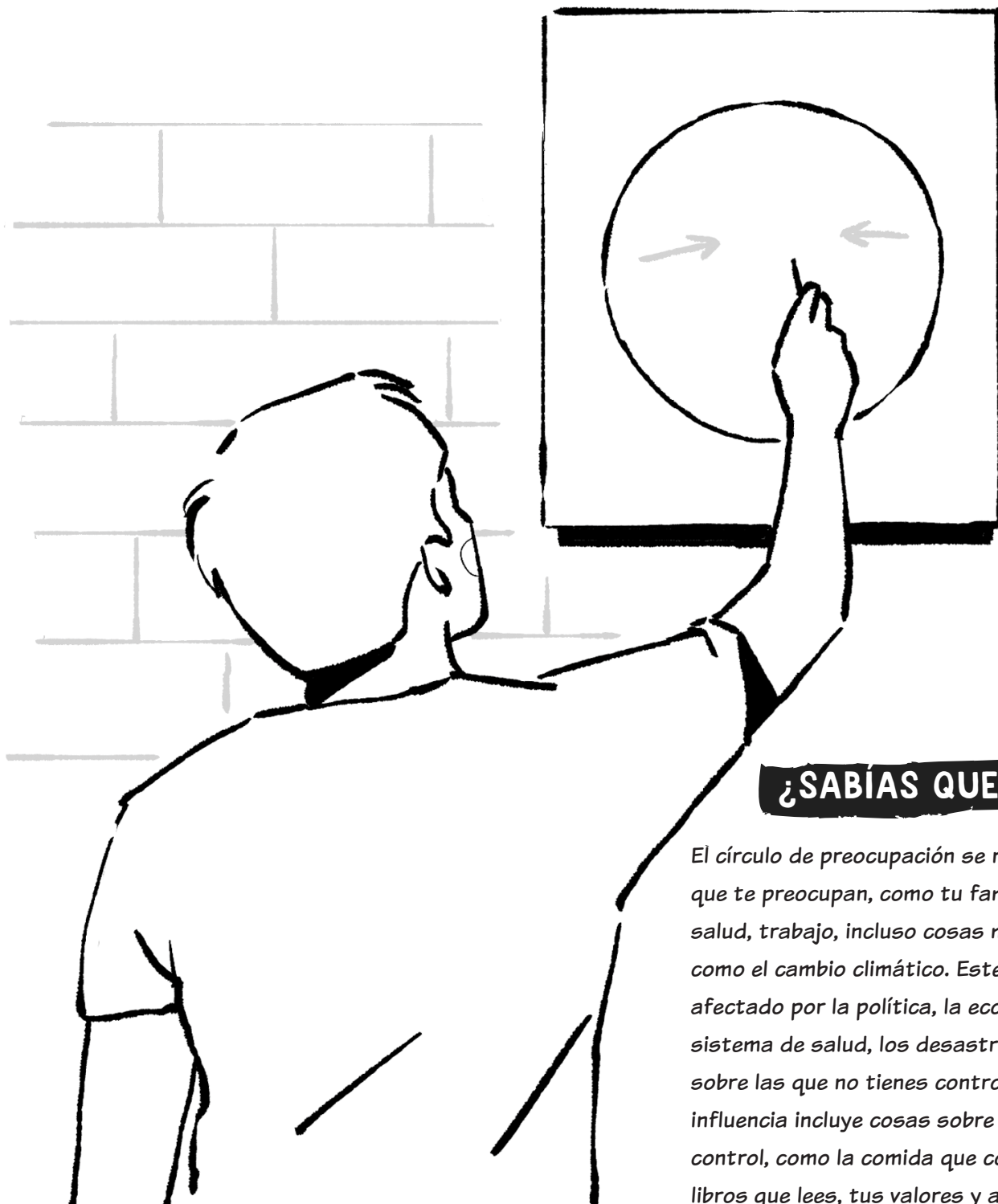
Encuentra las siguientes palabras en la siguiente tabla:
cómodo - nariz - cuerpo - relajación - ejercicio - inhalar

C	U	E	R	P	O	H	L	G	S	Y
W	R	E	L	A	J	A	C	I	O	N
T	K	E	J	E	R	C	I	C	I	O
I	N	H	A	L	A	R	W	S	B	Z
X	M	F	V	T	Z	A	O	E	O	L
I	F	X	U	V	H	N	A	R	I	Z
C	O	M	O	D	O	T	A	K	L	E

CREA TU CÍRCULO DE CONTROL

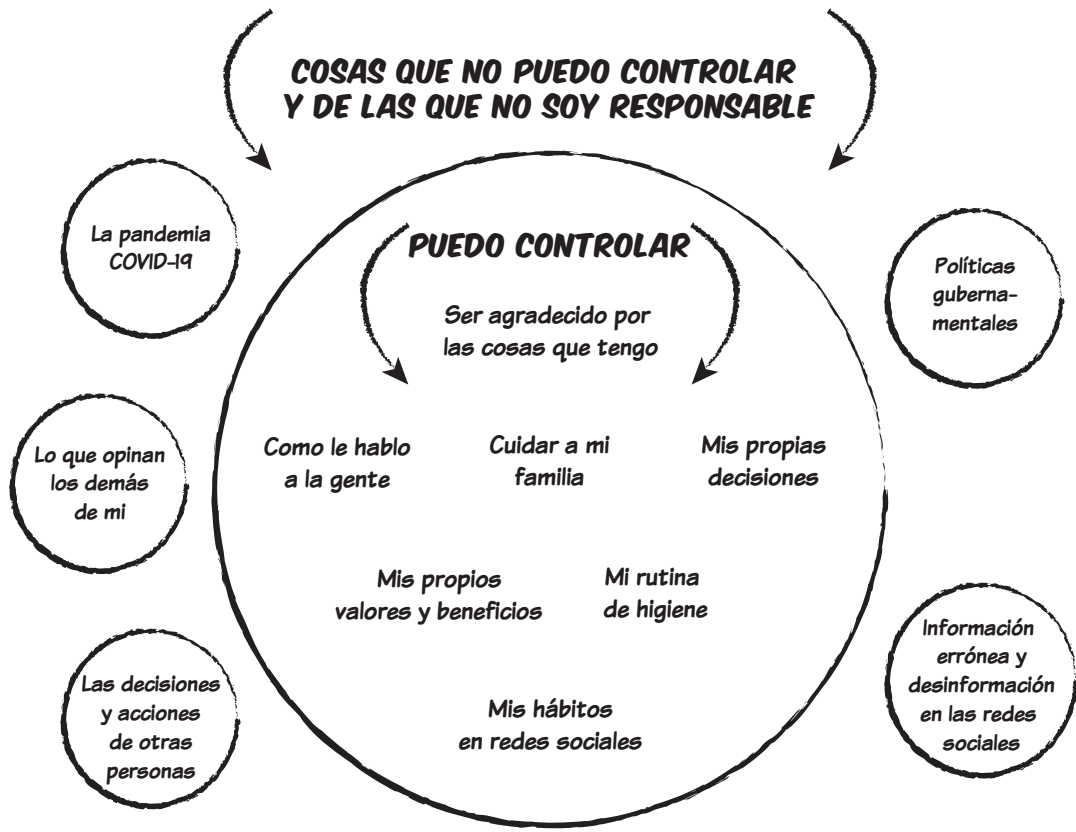


Es importante reconocer que hay cosas en tu vida que puedes controlar y cosas que no. Por eso es importante mirar la vida a través de la lente de estos dos círculos diferentes.



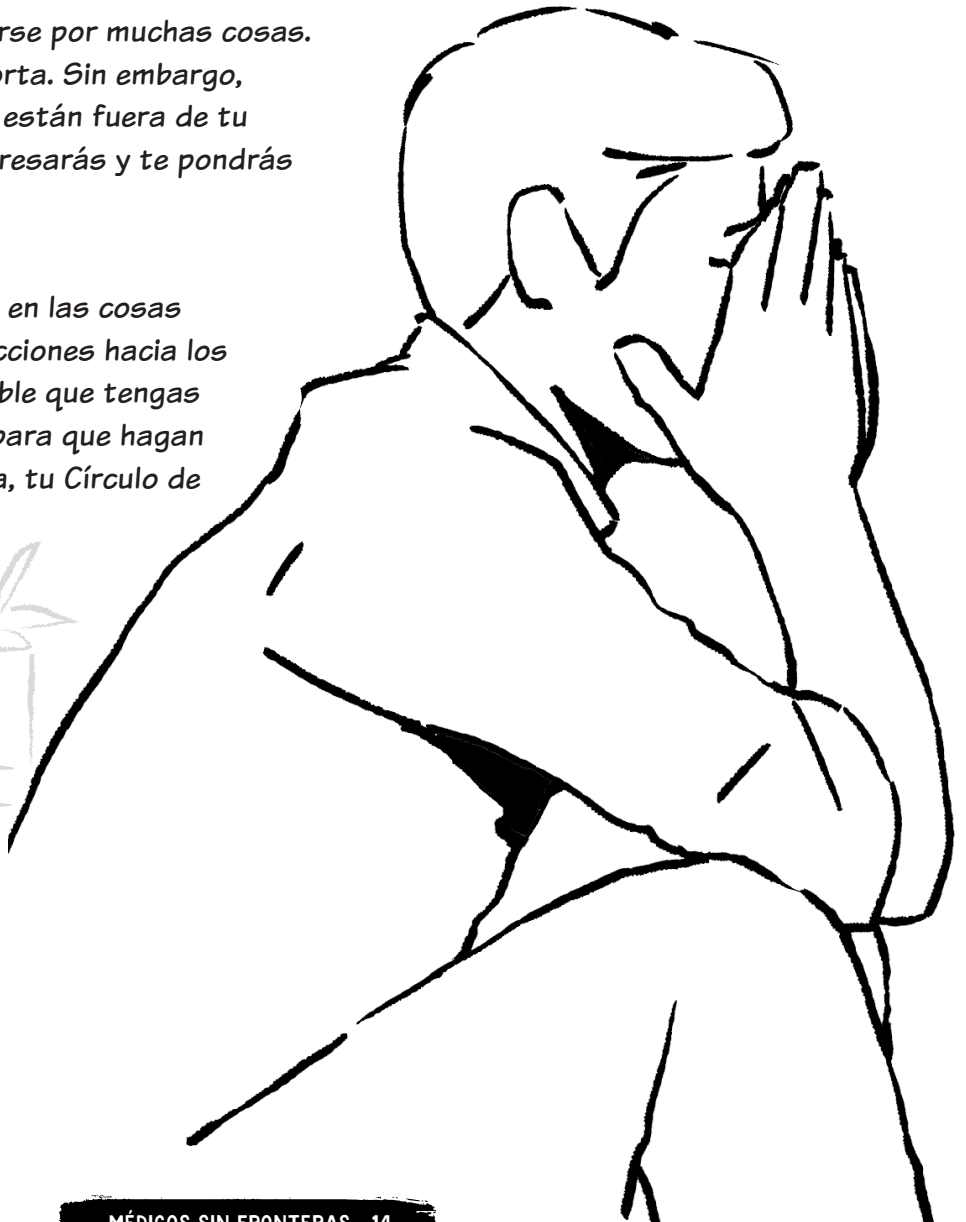
¿SABÍAS QUE?

El círculo de preocupación se refiere a cosas que te preocupan, como tu familia, finanzas, salud, trabajo, incluso cosas más grandes como el cambio climático. Este círculo se ve afectado por la política, la economía, el sistema de salud, los desastres, etc., cosas sobre las que no tienes control. El círculo de influencia incluye cosas sobre las que tienes control, como la comida que compras, los libros que lees, tus valores y acciones, etc.

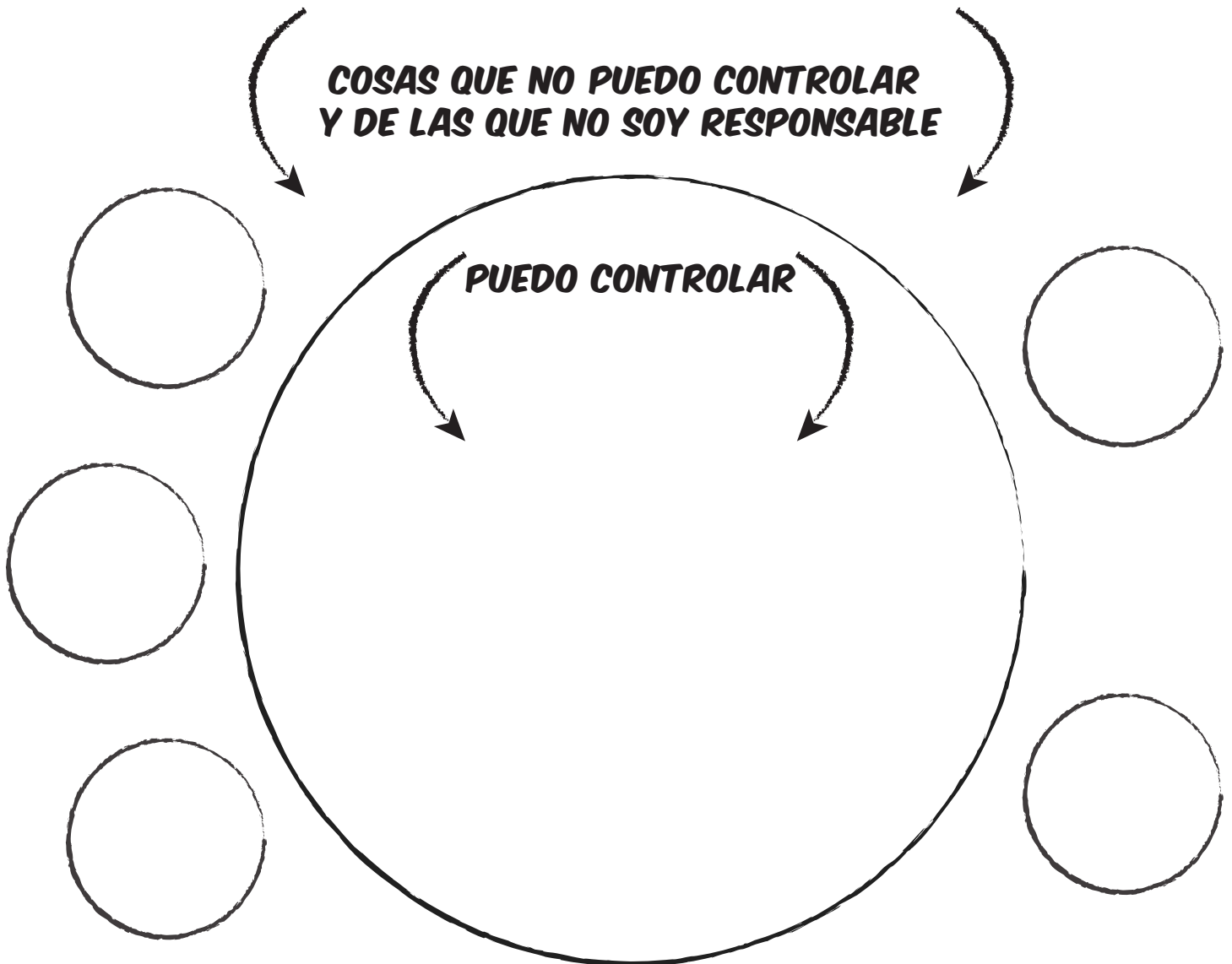


No hay nada de malo en preocuparse por muchas cosas. De hecho, muestra cuánto te importa. Sin embargo, debes aceptar que hay cosas que están fuera de tu control. Si no, simplemente te estresarás y te pondrás más ansioso.

Si te esfuerzas más en ti mismo y en las cosas que puedes controlar, como tus acciones hacia los demás, comer sano, etc., es probable que tengas más éxito en influir en los demás para que hagan cambios positivos. De esta manera, tu *Círculo de Influencia* se hace más grande.



CREA TU CÍRCULO DE CONTROL



Cómo usar la plantilla:

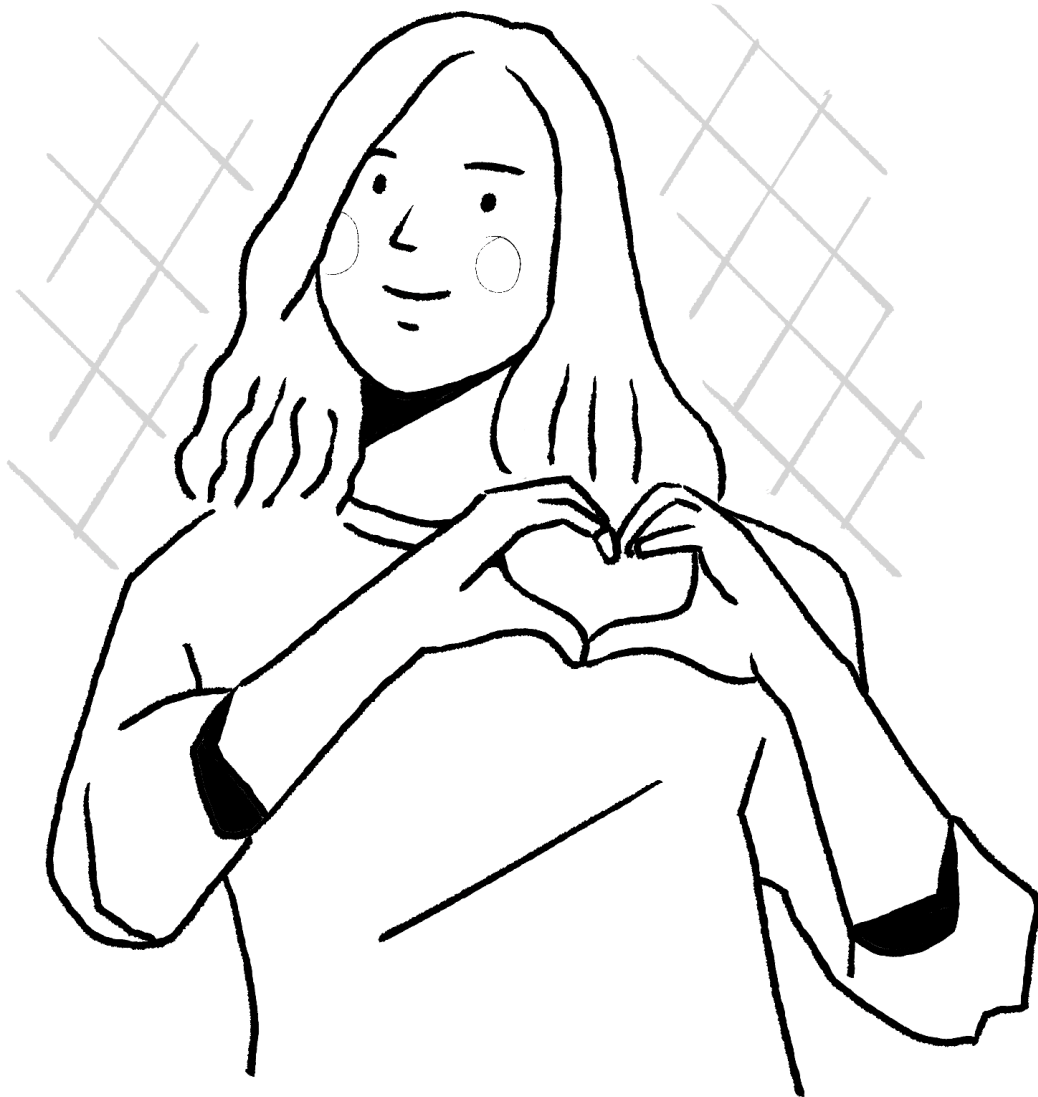
1. Identifica los problemas o preocupaciones que te preocupan en este momento.
2. Piensa en los problemas que están fuera de tu control. Escríbelos en los círculos pequeños o fuera del círculo grande en el medio.
3. Para los problemas sobre los que sí tienes control directo, o control indirecto (influencia), reflexiona sobre estas preguntas:
 - a. Si tienes el control directo, ¿qué acciones puedes hacer? Escríbelas.
 - b. ¿Tienes control/influencia indirecta? ¿Cuánto cuesta? Califica esto del 1 al 10, siendo 10 el más alto. Si tu influencia es menor a 5, enfócate en aceptar que realmente no puedes controlar estas cosas. Si es mayor a 5, escríbelo dentro del círculo solo después de hacerte estas preguntas:
 - i. ¿Realmente tienes tanta influencia como crees?
 - ii. ¿Estas personas realmente necesitan tu ayuda?
 - iii. ¿Tienes el tiempo y los recursos para dedicarlos a influir en los demás?
 - IV. ¿Todavía puedes concentrarte en tus propias necesidades sin quemarte u obsesionarte con los problemas de otras personas?

ENCUENTRA COSAS QUE AGRADECER



¡Ser agradecido puede hacerte feliz!

La gratitud se trata de apreciar lo que ya tienes y ser feliz con ello. Con gratitud estamos entrenando nuestro cerebro para enfocarnos en ver cosas positivas incluso en situaciones desagradables. Esto no solo nos hace más felices, sino que también puede mejorar las habilidades para resolver problemas.



¿SABÍAS QUE?

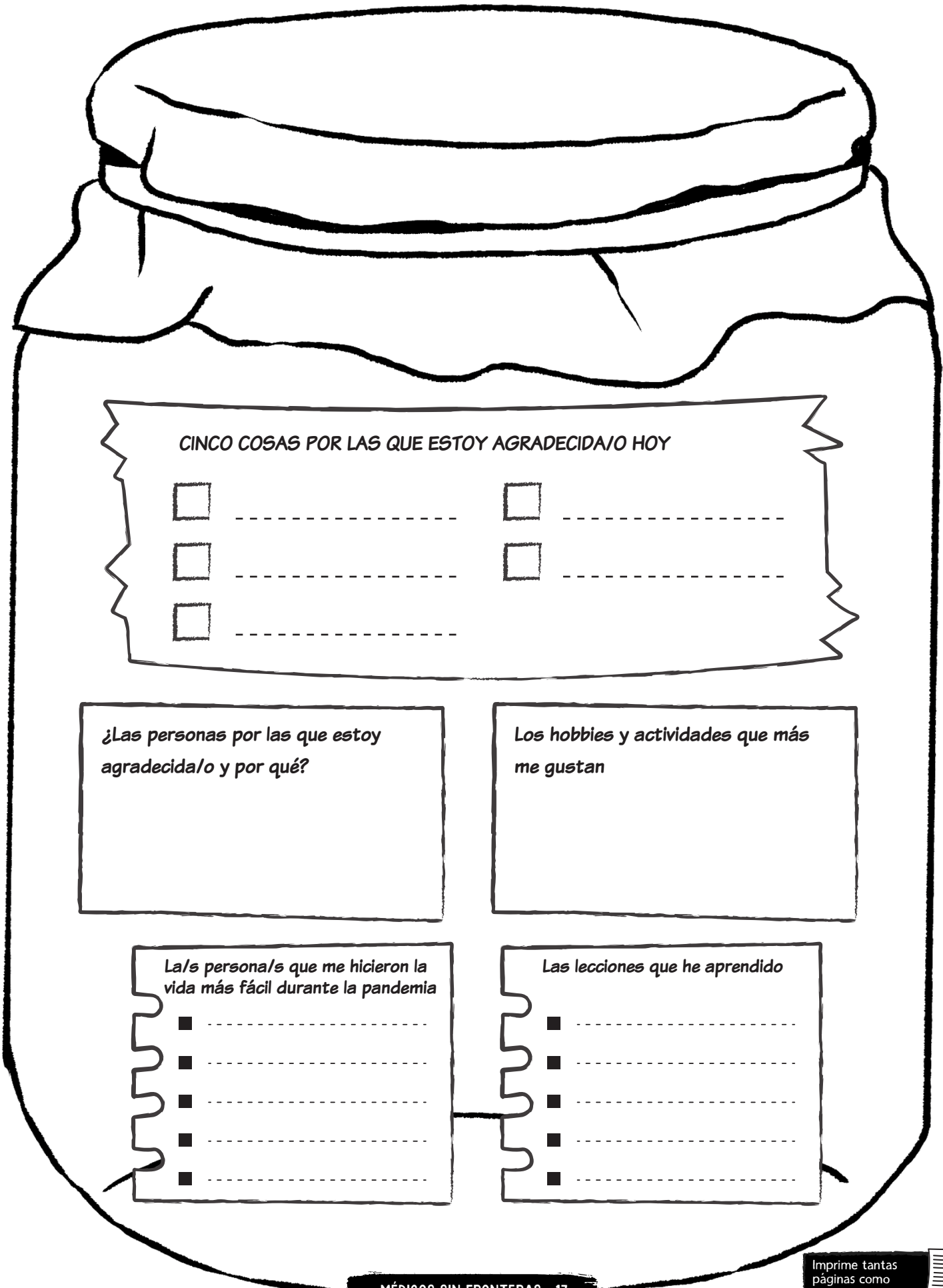
LA GRATITUD FOMENTA LAS EMOCIONES POSITIVAS, VALORA LOS RECUERDOS Y LAS EXPERIENCIAS, MEJORA LA SALUD Y FOMENTA RELACIONES FUERTES Y HERMOSAS.

¿Cómo puedes beneficiarte aún más de la positividad de estar agradecido?
¡Manteniendo un diario de gratitud!





MI FRASCO DE GRATITUD



CINCO COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECIDA/O HOY

.....

.....

.....

.....

.....

¿Las personas por las que estoy agradecida/o y por qué?

Los hobbies y actividades que más me gustan

La/s persona/s que me hicieron la vida más fácil durante la pandemia

.....

.....

.....

.....

.....

Las lecciones que he aprendido

.....

.....

.....

.....

.....



EMPIEZA UN DIARIO



Además de tener un diario de gratitud, puedes hacer uso de una práctica llamada terapia de diario. Esto puede ayudar a controlar tus emociones y ayudar a mejorar tu salud mental.

Usa un diario para escribir todo lo que quieras, ¡desde lo que piensas en tu cabeza hasta lo que sientes en tu corazón!



Escribir puede ser muy terapéutico. Te permite organizar tus pensamientos y sentimientos, desterrar la negatividad y recuperar el control sobre ciertos desafíos.

¿SABÍAS QUE?

¡ESCRIBIR UN DIARIO PUEDE AYUDARTE A ENTENDER LAS COSAS, VENCER EL ESTRÉS Y MEJORAR TU ESTADO DE ÁNIMO!



¿QUÉ PUEDES HACER CON TU DIARIO?

1. *Escribe tus experiencias del día a día.*
2. *Date una charla de ánimo o algo de motivación.*
3. *Habla sobre tus objetivos de vida y cómo alcanzarlos.*
4. *Registra tus desafíos y las acciones que realizaste.*
5. *Dibuja las cosas que no puedes expresar con palabras.*



CHARLA MENSUAL



MIS INTENCIONES

¿POR QUÉ ME MANTENGO CONCENTRADO/A?

COSAS QUE ME ENCANTAN DE MI

1. -----

2. -----

3. -----

IDEAS DE AUTOCUIDADO

PENSAMIENTOS POSITIVOS





INTENTA EXPRESARTE CON ARTE Y COLOR

La terapia de arte y color puede ayudarte a desestresarte, comunicarte y expresarte. Este tipo de terapia incluye dibujar, pintar, esculpir, colorear y muchas actividades creativas diferentes.

¿SABÍAS QUE?

La terapia del arte y el color se trata de ayudarte a relajarte a través del arte y expresar tus sentimientos y emociones.



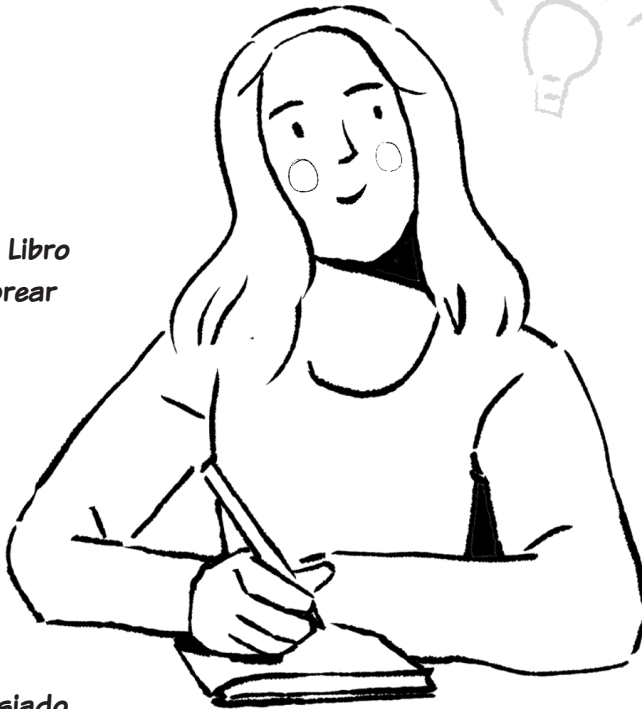


No te estreses demasiado por el resultado final, eso no es importante. Lo que es crucial es el proceso y la experiencia.

¿QUÉ HACER?

1.

Usa las páginas de este Libro de actividades para colorear y/o crear tu propio arte.



2.

Si eliges colorear o dibujar, no tengas miedo de jugar con los colores y los trazos, aplicar capas, agregar detalles, etc.

3.

3. No pienses demasiado. Solo deja que tu intuición te guíe.

4.

Toca algo de música o encuentra inspiración en las cosas que te rodean.



5.

Cuando hayas terminado, reflexiona sobre lo que has creado, cómo te sentiste mientras lo creabas y cómo te sentiste cuando terminó.



¡VAMOS A COLOREAR!

HOY
ES
UN DÍA
MARAVILLOSO



Imprime tantas páginas como necesites



ESTOY
FELIZ
Y
AGRADECIDO/A

Médicos Sin Fronteras es una organización médico-humanitaria internacional e independiente que brinda ayuda de emergencia a personas afectadas por conflictos armados, epidemias, pandemias, desastres y exclusión de la atención médica.

Ofrecemos asistencia a las personas en función de la necesidad y sin distinción de raza, religión, género o afiliación política. La salud mental y el apoyo psicosocial son parte de nuestro trabajo de emergencia en más de 70 países de todo el mundo.

Conoce más sobre nosotros en www.msf.es

Este libro de actividades incluye algunos elementos del folleto de salud mental desarrollado por el equipo de Médicos Sin Fronteras en Indonesia.

© Médicos Sin Fronteras

