

## Algunas acciones de autocuidado que puedes hacer:

- Comer saludable
- Descansar
- Hacer lo que te gusta
- Tomar tiempo libre
- Disfrutar de tu cuerpo
- Comunicar tus emociones
- Comunicar lo que te gusta y lo que no
- Expresar tus sentimientos
- Darte tiempo para tí
- Establecer límites

**El autoconocimiento, el autoconcepto, la autoestima y el autocuidado, son fundamentales para tomar decisiones respecto a nuestra sexualidad y gozar de nuestros Derechos Sexuales y Reproductivos.**

## Bienestar y salud mental en el marco del ejercicio de los Derechos Sexuales y Reproductivos

El bienestar emocional es un factor protector de los Derechos Sexuales y Reproductivos.

Es una relación en doble vía: La garantía y el ejercicio pleno de los derechos favorecen la sensación de bienestar a nivel personal, y contar con una salud mental óptima favorece la exigibilidad y reconocimiento de los derechos y la toma de decisiones responsables en la vida sexual y reproductiva. Es por ello que:

- Exigir y ejercer los derechos también es una forma de cuidar nuestra salud mental. Cuando las personas conocen, exigen y respetan los derechos de sí mismos y de otras personas, la sensación de tranquilidad y felicidad aumenta. Además el no sentirnos vulnerados contribuye a la construcción individual de bienestar.
- Tener una vida sexual libre, segura y placentera es un factor protector de nuestra salud mental. Conocer lo que nos gusta y lo que nos produce placer en relación a la sexualidad, es un acto de autoconocimiento y autocuidado, disfrutar de nuestras decisiones, gustos y elecciones promueve el bienestar físico y mental.
- El respeto a la intimidad sexual se relaciona con los sentimientos de seguridad sobre sí mismo, la toma de decisiones y la autonomía, factores fundamentales para el cuidado de nuestra salud mental.
- Decidir si se quiere o no se quiere tener hijos y la etapa de la vida en la que se quieren, es una de las decisiones autónomas e individuales más importantes.

**5** Tener la confianza de tomar decisiones sobre nuestro futuro promueve la seguridad, la autoestima y muestra la importancia de construir un plan de vida en donde se prioriza nuestra salud mental.

**6** Obtener información clara, científica, objetiva y accesible sobre salud sexual, salud reproductiva, Interrupción Voluntaria del Embarazo y todo lo concerniente al cuerpo como territorio individual contribuye al bienestar.

**7** Poder tomar decisiones desde el conocimiento promueve las sensaciones de tranquilidad y paz mental, así como la autonomía y el reconocimiento de acciones informadas.

**8** Vivir la sexualidad libre de discriminación y sin tabúes eligiendo mis parejas, expresando mis gustos, preferencias, reconociendo mis sentimientos y emociones, aporta al bienestar y a la edificación de una buena salud mental, además fortalece la autoestima, se convierte en un apoyo para establecer límites y prioridades.

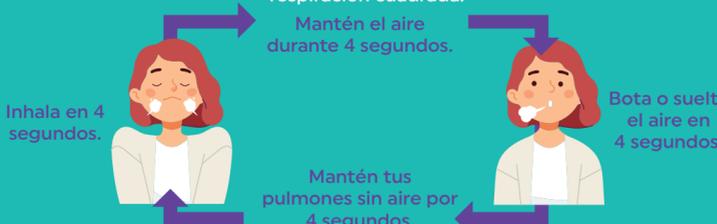
**Prioriza tus deseos, tus derechos y tu proyecto de vida, disfruta de tu sexualidad de manera responsable y construye la vida que quieres vivir.**

## ¿Qué puedo hacer para manejar situaciones adversas o difíciles?

**Recuerda: El apoyo profesional es fundamental.**

### Ejercicio de respiración y regulación emocional:

Haciendo uso de algunas técnicas de respiración. Respiración en 4 tiempos o respiración cuadrada.



### Conectarse a la tierra:

Respira profundamente tratando de inflar el abdomen; después inhala en tres tiempos y exhala en seis. Usa la siguiente guía.



## ¿Cómo está mi salud mental?

Como hemos visto, la salud mental juega un papel importante en el desarrollo de las actividades que llevamos a cabo día a día.

Reconocer e identificar algunas características de nuestro estado de ánimo y de nuestro comportamiento, nos ayuda a darnos cuenta si necesitamos o no del apoyo de un profesional de la salud mental.

Lee las siguientes frases y si te sientes identificado con alguna de ellas o conoces a alguien que las haya experimentado **no dudes en acudir o pedir ayuda de un profesional.**

- Te sientes desanimado, decaído, triste o sin esperanza.
- Tienes problemas para dormir desde hace días o incluso semanas o meses; te cuesta conciliar el sueño y cuando lo logras sientes que no descansas.
- Duermes todo el tiempo, más de lo recomendado y sientes que no tienes energía o ganas para levantarte y realizar otras actividades.
- Sueles sentirte cansado o con poca energía.
- Te has sentido irritable y te enojas con facilidad por cosas que antes no te causaban molestia. Además, expresas tu molestia de una forma que hiera o lastima a los demás.
- Sientes que nadie te entiende, que no puedes expresar tus emociones y por eso te sientes solo.
- Te cuesta concentrarte para iniciar alguna tarea, y cuando la inicias te cuesta terminarla.
- Te sientes extremadamente cansado o sin energía casi todo el tiempo.
- Sientes que has perdido el interés por cosas que antes te interesaban y te gustaban mucho.
- No sientes ganas de comer, evitas hacerlo o simplemente se te olvida.
- Cuando comes no puedes detenerte, comes en exceso y hasta que experimentas malestar físico (Dolor de estómago).
- Has experimentado mucha preocupación, miedo o nervios por cosas que antes no te preocupaban o asustaban.
- Te has sentido inquieto, agitado o sientes que te mueves mucho más de lo normal.
- Sientes dificultades para relajarte o crees que no mereces un tiempo libre de actividades o responsabilidades.
- Piensas más en el futuro y en lo que puede pasar, tanto que interfiere en tus actividades diarias.
- A pesar de que tu salud física es buena, sientes que no puedes realizar actividades como levantarte de la cama.
- Te has sentido mal contigo mismo, has pensado que eres un fracaso para ti o para tu familia.
- Te mueves o hablas muy lento, tanto que otras personas lo han notado.
- Has pensado que estarías mejor muerto, o has pensando en lastimarte de alguna manera.



## ¿A dónde acudir?

Si consideras que necesitas ayuda de un profesional, ten en cuenta lo siguiente:

Existe una ley que garantiza el derecho a recibir atención oportuna, integral e integrada en todos los ámbitos de la salud mental:

- La Ley 1616 del 2013 busca garantizar el derecho a la salud mental mediante la promoción de la salud y la prevención de los trastornos mentales, esto a través de la Atención Integral e Integrada en Salud Mental.
- La atención integral reconoce la importancia del cuidado de todas las dimensiones de la persona: Física, social, psicológica, emocional o espiritual. Mientras que la atención integrada nos recuerda la importancia de coordinar los espacios de salud y sociales para generar una atención completa.
- La Ley reconoce que la salud mental es de interés y prioridad nacional para Colombia, lo que quiere decir que es un derecho fundamental y las entidades prestadoras de servicios de salud deben garantizar y prestar servicios de atención en salud mental teniendo en cuenta los planes, programas, guías, protocolos y modalidades de atención.
- Se debe garantizar el acceso a los servicios de salud mental, buscando resolver la mayoría de las necesidades y demandas de la población, integrando los cuidados individuales, colectivos y los programas focalizados en riesgos a la salud mental.

Esto quiere decir que tienes derecho a recibir atención para el mejoramiento y mantenimiento óptimo de tu salud mental.

Las situaciones de salud mental también son una urgencia médica cuando existe: Intento de suicidio, abuso de sustancias, psicosis, conducta agresiva, crisis de angustia (ataques de pánico), trastorno de estrés agudo o trastorno de estrés postraumático. Para la atención de estas situaciones se requieren médicos psiquiatras, enfermeras, psicólogos y trabajadoras sociales.

## Puedes ponerte en contacto con estas organizaciones o fundaciones:

### A nivel nacional:

Porque quiero estar bien:  
[www.porquequieroestarbien.com](http://www.porquequieroestarbien.com)  
Teléfono y WhatsApp: 333 0333126  
24 horas todos los días.

### Bogotá:

Línea 106: "El poder de ser escuchado".  
Teléfono y WhatsApp: 300 754 9833  
24 horas todos los días.

### Línea psicoactiva: "Activa tu mente, transforma tu vida".

Teléfono: 01 8000 112 439  
Lunes a sábado de 7:00 a.m. a 10:00 p.m.  
Jornada continua.

### Barranquilla:

Línea de la vida  
Teléfono: (5) 339 9999  
24 horas todos los días (Barranquilla y área metropolitana)

### Manizales:

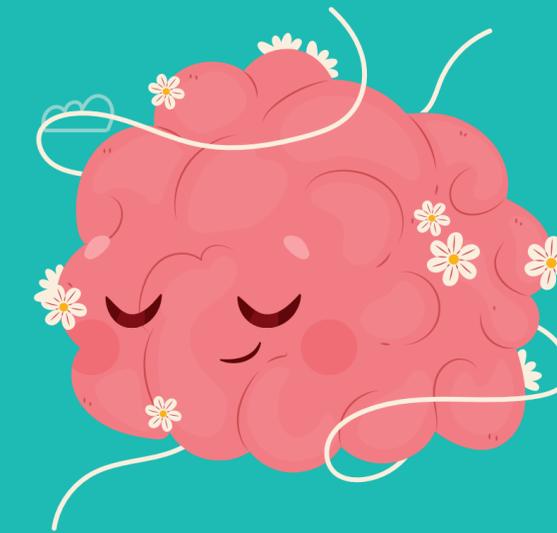
Línea por la vida 123  
opción 3 Salud Mental  
Clínica San Juan de Dios- Admisiones: 8934337 - 3508709 (778)

### Bucaramanga:

Clínica San Camilo: 6059112 - 6985111  
Clínica Psiquiátrica ISNOR: 6432364  
Clínica San Pablo: 6471383 - 6430486

**misd**  
mi sexualidad, mi derecho

**BIENESTAR Y SALUD MENTAL**



@profamiliacol

ProfamiliaColombia

[www.profamilia.org.co](http://www.profamilia.org.co)

Línea Nacional 300 912 4560

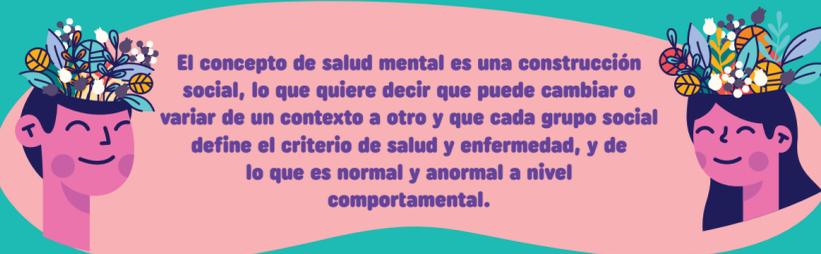
Profamilia

## ¿Qué es la salud mental?

La salud mental no solo es la ausencia de trastornos mentales, es un componente integral y esencial de la salud, tanto así que no hay salud, sin salud mental.

Es por eso que se define como un estado de bienestar en el que las personas pueden demostrar a través de sus comportamientos, las capacidades que poseen, entre ellas enfrentar las situaciones de estrés consideradas normales, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad desde el desarrollo óptimo de sus habilidades. (OMS, 2018).

Dichos comportamientos son el resultado de las percepciones, los pensamientos, las emociones y las creencias que cada persona tiene en su mente, así mismo, estas percepciones, pensamientos, emociones y creencias se encuentran determinadas por factores: Biológicos, socioeconómicos y ambientales. (Ministerio de Salud, 2014).



**El concepto de salud mental es una construcción social, lo que quiere decir que puede cambiar o variar de un contexto a otro y que cada grupo social define el criterio de salud y enfermedad, y de lo que es normal y anormal a nivel comportamental.**

## ¿Qué relación tiene el Covid-19 con la salud mental?

La pandemia por el Covid-19 o Coronavirus es una emergencia de salud pública a nivel internacional, la propagación del virus ha generado grandes impactos y desafíos en los países a nivel socioeconómico y por esa razón en la salud mental de las personas.

En una pandemia el miedo al contagio y la incertidumbre hacia el futuro aumenta los niveles de estrés y ansiedad, e intensifica los síntomas en las personas con trastornos preexistentes.

La situación a nivel general hace que las personas experimenten emociones y reacciones intensas como **el miedo, el aburrimiento, la ansiedad, la soledad, el insomnio o la rabia y estas reacciones pueden evolucionar en trastornos como depresión, ataques de pánico, estrés postraumático, y síntomas psicóticos.**

El Covid-19 se relaciona con la salud mental porque los cambios producidos a nivel social, tales como el aislamiento y el distanciamiento físico, hicieron notar la importancia de identificar y expresar las emociones de forma correcta. Además evidenció la importancia del autocuidado y de recurrir a **profesionales de la salud mental** siempre que se considere necesario.

## ¿Por qué importa la salud mental?

La salud y el bienestar mental son importantes para desarrollar las capacidades individuales y colectivas de: Pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás y disfrutar de la vida. (OMS, 2018).

Por todo esto, la salud mental es igual de importante que la salud física y se le debe prestar la misma atención.

## Mitos y realidades de la salud mental

Cuando hablamos de salud mental y de lo importante que son las emociones, hay muchas creencias, opiniones y comentarios, estos son algunos:

MITO	REALIDAD
Nos dicen o creemos que...	Lo cierto es que..
No podemos estar tristes, debemos ser emocionalmente fuertes y estables todo el tiempo.	El sentimiento de tristeza es completamente normal, todas las personas atraviesan situaciones difíciles y es parte de una buena salud mental reconocer, aceptar y vivir TODAS las emociones, aún cuando creamos que son negativas.
Siempre debemos enfrentar las dificultades sin sentirnos mal: Tristes, estresados o ansiosos.	No todos los momentos y situaciones de la vida son iguales. Reconocer la tristeza, la ansiedad y el estrés en los momentos difíciles hace parte de la vida, y nos ayuda a tomar decisiones inmediatas y a largo plazo en donde nuestro bienestar mental es la prioridad.
La vida de las otras personas es mejor que la nuestra, son más felices y tienen menos problemas.	Todas las personas tienen dificultades y problemas, pero no todas lo comparten con sus conocidos o en sus redes sociales. Ninguna vida es mejor que la otra, amar y disfrutar nuestra vida tal y como es, es el secreto.

MITO	REALIDAD
Nos dicen o creemos que...	Lo cierto es que..
Las personas que se sienten tristes y lo expresan son débiles o solo quieren llamar la atención.	Identificar nuestras emociones y hablar de ellas con los demás es un acto de valentía, de responsabilidad y de autocuidado. No nos hace débiles, nos hace responsables con nosotros mismos y con quienes nos rodean.
Si me siento triste es porque soy un desagradecido con la vida, con mi familia y con lo que tengo.	Algunas veces los sentimientos de tristeza no están relacionados con lo que tenemos, los sentimientos pueden aparecer en cualquier momento de nuestra vida y debemos reconocerlos, aceptarlos y vivirlos.
Las personas que me rodean solo están conmigo porque soy una persona alegre, así que no puedo estar triste y mucho menos contarles.	Es importante reconocer que todos tenemos una red de apoyo; las personas que nos quieren también se interesan por conocer nuestras emociones y seguramente estarán en los momentos buenos y malos.
Las otras personas tienen vidas más difíciles y problemas más graves, por eso no puedo dejar que una situación difícil para mí, me afecte.	Todas las personas atraviesan y enfrentan situaciones difíciles, cada una diferente a la otra. Nuestros problemas no son menos graves que los de otras personas, y por tanto no es necesario compararlos.
Lo mejor para dejar de sentirme triste, preocupado, nervioso o con miedo es ignorar lo que estoy sintiendo.	Lo mejor para enfrentar las situaciones difíciles es prestar atención a nuestras emociones, hablar sobre ellas y buscar apoyo de profesionales.
"Todo va a estar bien" y si está mal "No le pare bolas a eso".	Algunas veces las cosas no salen bien o de la forma en la que lo esperamos, por ello es importante prestar atención a las cosas que nos incomodan o que nos hacen sentir mal y buscar apoyo.
La terapia, la autoayuda, la salud mental y los psicólogos son una pérdida de tiempo y dinero.	La terapia, la autoayuda, la salud mental y los psicólogos son un apoyo para encontrarnos con nosotros mismos, para reconocer nuestros temores, sentimientos y emociones. Nos ayudan a encontrar soluciones y fortalecer las habilidades para enfrentarnos a la vida.

## ¿Podemos cuidar de nuestra salud mental?

Sí. Para cuidar nuestra salud mental es fundamental conocernos, conocer nuestras emociones y la manera como ellas se presentan en nuestra vida.



**Un bienestar emocional sostenible en el tiempo parte del conocimiento, se alimenta del autoestima y se mantiene del autocuidado.**

### Autoconocimiento:

Según la OMS, conocerse es el soporte y el motor de la identidad y la autonomía:

- ♥ Consiste en captar nuestro ser y nuestra personalidad.
- ♥ Saber con qué fortalezas dispongo y con qué carencias y debilidades cuento.
- ♥ Valorar los gustos y disgustos.
- ♥ Identificar la persona que quiero ser, la que he sido y soy, y lo que me hace parecerme y diferenciarme de otras personas.
- ♥ Saber de qué redes sociales soy parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad.
- ♥ Saber balancear la diversidad de elementos que me componen para construir con ellos un ser y una vida grata y saludable.
- ♥ Saber qué quiero en la vida e identificar los recursos personales con que cuento para lograrlo.

**Date tiempo para ti, escucha tu cuerpo, concéte y establece límites.**

### Autoconcepto:

Es la imagen que tenemos de nosotros mismos, lo que percibimos y creemos sobre nosotros mismos. La importancia del autoconcepto está en la formación de la personalidad, ya que influye sobre la persona en:

- ♥ Cómo se siente.
- ♥ Cómo piensa.
- ♥ Cómo aprende.
- ♥ Cómo se valora.
- ♥ Cómo se relaciona con los demás.
- ♥ Cómo se comporta.

**El autoconcepto se considera una necesidad humana profunda y poderosa, básica para la vida sana, con un buen funcionamiento y para la autorrealización. Está relacionado con nuestro bienestar en general. (Vera y Zebadúa, 2002).**

### Autoestima:

La autoestima tiene que ver con lo que pienso y siento sobre mí mismo. La forma en la que me dirijo hacia mí, la manera en la que me veo a mí mismo y cómo me siento respecto a lo que soy.

#### Cuando tenemos una buena autoestima:

- ♥ Sentimos un mejor estado de ánimo y estado de bienestar general.
- ♥ Nos sentimos motivados.
- ♥ Tenemos energía para conseguir metas y superar de forma saludable los fracasos.
- ♥ Favorece el respeto hacia uno mismo, posicionándose desde un comportamiento digno hacia uno mismo, tomando mejores decisiones.
- ♥ Favorece a que exploremos nuestras habilidades y talentos.

**Valora tus cualidades positivas, recuerda que todas las personas son diferentes y no debes ser como los demás.**

#### Para tener una buena autoestima podemos:

- ♥ Entender cómo somos y aceptarnos a nosotros mismos.
- ♥ Hacer una valoración positiva de nuestra persona.
- ♥ Aceptar los errores y fracasos como algo natural de la existencia humana. "Darse permiso para equivocarse".
- ♥ Elaborar metas que nos permitan sentirnos orgullosos de nosotros mismos.
- ♥ Valorar el camino que hemos recorrido.

### Autocuidado:

Son todas las acciones que realizamos para cuidar de nosotros mismos. Cuidarse a sí mismo significa preguntarse:

- ♥ ¿Qué necesito? y responder honestamente.
- ♥ Tomar acciones para beneficiar nuestra salud mental, física y emocional.
- ♥ Conocerse a sí mismo para desde allí establecer cómo puedo cuidarme. No todas las personas necesitan lo mismo.

