



construyendo **SALUD**

@esehospitalpamplona   

@HospPamplona 

www.hsdp.gov.co 



Comunicación y prensa

C.S. Yamdry Martínez Celis

Yulianis Stefany Moreno Pérez - Pasante

Información suministrada por los psicólogos en formación:

Andrea Córdoba Vasquez

Camila Andrea Bustos Mendoza

Danny Brayan Alejandro Sánchez Guzmán

Ezli Johanna Rivera Cáceres

Jean Carlos Castellanos

Juan Fernando Ortiz Jaimes

Lilibeth Pérez Velandia

Maria Catalina Sanabria Bautista

Yaris Paola Montes Martínez



**CUIDATE,
CUIDEMOS
Y
AYUDEMOS**



SALUD

MENTAL

A partir de las problemáticas de salud mental que atraviesa el ser humano desde la gestación hasta la vejez, surgen reflexiones de forma consecuente, que permiten cuestionar como el ser humano ha dejado de lado su salud mental para enfocarse en otros apartados como el dinero o el éxito; por ello debe advertirse que el bienestar psicológico hace que cada individuo pueda desarrollarse de forma adecuada fomentando su potencial social e individual, además de tener la particularidad de ofrecer un funcionamiento adecuado en todas las áreas de ajuste que no son otra cosa que el área social, familiar e interpersonal.



Imagen tomada de internet

Está claro que el desarrollo tiene un papel fundamental en lo que respecta a los parámetros que sin duda Erikson (1985) planteo y describió de forma adecuada, argumentando que hay parámetros en cada etapa del desarrollo psicosocial que ayudan al individuo a sentirse realizado en su paso por la vida, un ejemplo de ello es la necesidad en la adultez media de sentirse productivo, algo que si bien, su significado puede llegar a variar dependiendo del contexto, muestra la realización personal en su máxima expresión.

Con lo anteriormente mencionado está claro que la mente no es una parte del individuo aislada, sino que compromete otras áreas que dinamizan su estado como lo es la salud física, esto, en el ser humano es un estado de equilibrio entre las dos variables que impulsan una realidad palpable de bienestar, pero es necesario remarcar que la salud mental no solo se basa en trastornos psicológicos, por el contrario va más allá, aportando así a la autorrealización, permitiendo el manejo de la información de forma adecuada y en algunos casos, aceptar que hay cosas en el entorno que el individuo no puede controlar, pero si maneja su reacción y su comprensión ante esa realidad que perturba su zona de confort lo cual podra minimizar el impacto negativo de esas dificultades en su bienestar.

Los temás que se verán a continuación son de relevancia teniendo en cuenta que van desde la resolución de problemas y toma de desiciones; redes de apoyo; fortalecimiento de emociones positivas; manejo de tiempo libre; mejoras en las funciones cognitivas del adulto mayor y primeros auxilios psicologicos, esto con la finalidad de contemplar las necesidades propias de cada uno de los sectores que se realcionan con salud mental, (Suárez, 2017).

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES

Antes de hablar sobre resolución de problemas, es importante tener en cuenta el concepto de problema y de solución. De acuerdo con la RAE (2001), un problema corresponde a un conjunto de hechos o circunstancias que dificultan la consecución de algún fin, mientras que resolución de problemas, aunque pareciera ser un ejercicio común de la vida diaria, este es un proceso cognitivo que involucra una serie de habilidades específicas, como la motivación, la actitud, el juicio y la valoración.

Existen dos modos de valorar y considerar los problemas:

La orientación positiva hacia el problema, es la disposición a evaluar los problemas como resolubles. Es decir, tener una visión positiva y constructiva de los problemas, afrontarlos como desafíos, con expectativas positivas de poder resolverlos, con autoconfianza y percepción de autoeficacia. Asimismo, supone la determinación para implicarse activamente, para destinar tiempo, esfuerzo y persistencia para resolver el problema.

Por su parte, la orientación negativa hacia el problema, contrariamente, es la tendencia cognitivo-emocional disfuncional e inhibitoria que consiste en considerar los problemas como amenazas, con expectativas negativas sobre la posibilidad de soluciones a los problemas, dudas sobre la propia capacidad para resolverlos, con respuestas emocionales de ansiedad, frustración y malestar ante éstos.

Si bien es cierto, la resolución de problemas en ocasiones puede ser algo complejo, la literatura ha propuesto una serie de pasos para hacer efectivo y más sencillo este proceso como se puede ver en la imagen:



Imagen: Romero Gesvin

Hablar de resolución de problemas implica también mencionar las formas en que se afrontan los problemas y por ende las decisiones que se toman al respecto.

La toma de decisiones cumple una función fundamental en la vida de las personas, pero pueden llegar a ser difíciles, complejas y duras, por lo tanto, desde la psicología se busca evaluar el trasfondo de las decisiones, sus objetivos, razones, la planificación y resultados de la misma. Por tal razón es un proceso en el que todas las personas se enfrentan a lo largo de su vida, el cual tiene en cuenta aspectos como emociones, pensamientos, recuerdos, contingencias en general, que marcan las bases de las decisiones tomadas.

Hablar de resolución de problemas implica también mencionar las formas en que se afrontan los problemas y por ende las decisiones que se toman al respecto. La toma de decisiones cumple una función fundamental en la vida de las personas, pero pueden llegar a ser difíciles, complejas y duras, por lo tanto, desde la psicología se busca evaluar el trasfondo de las decisiones, sus objetivos, razones, la planificación y resultados de la misma. Por tal razón es un proceso en el que todas las personas se enfrentan a lo largo de su vida, el cual tiene en cuenta aspectos como emociones, pensamientos, recuerdos, contingencias en general, que marcan las bases de las decisiones tomadas.

Por lo tanto, la importancia de que las personas evalúen y analicen detenidamente los aspectos que conforman la situación, para posteriormente tomar la mejor decisión posible, objetiva y lógica, como lo menciona Muñeton, G, Ruiz, A & Loaiza, O. (2017). "La toma de decisiones, es un proceso que direccionan las acciones de las personas para lograr ciertos fines, como por ejemplo satisfacer su propio



Imagen tomada de internet

bienestar, lo que constituye la vinculación de dos fuentes de información, la primera es la información interna del individuo, que se relaciona con sus intereses, creencias y objetivos, así mismo existe una fuente externa que se refiere al contexto o ambiente en el que se encuentran las personas y aporta opciones diferentes de elección". De modo que, al tomar una decisión, conlleva un proceso interno y externo que influyen finalmente en la elección de la decisión.



Imagen tomada de internet

Recordemos: *"Si uno no toma decisiones que tiene que tomar, entonces la crisis se eterniza". Jorge Bukay*

APÓYATE EN TUS REDES, ¡NO ESTÁS SOLO/A!



Imagen tomada de internet

¿Qué son las redes de apoyo?

Las redes de apoyo son todo tipo de relaciones, vínculos sociales y/o familiares que permiten que una persona pueda tener una comunicación junto con un lazo solidario con los individuos que la conforman, permitiendo así que se resuelvan conflictos o necesidades específicas.

¿Por qué es importante tener redes de apoyo?

Todos los seres humanos presentan distintas necesidades que pueden volverse conflictivas sino se enfrentan o resuelven de forma correcta, las redes de apoyo tienen la finalidad de intervenir en dicha situación para proporcionar herramientas que ayuden sobrellevarla y a apaciguar los malestares que esta genera.

Existen distintas redes de apoyo y su forma de contribuir a quien las necesita son totalmente diversas, por ejemplo, las redes de apoyo que son conformadas por amigos cercanos o familiares tienden a brindar una ayuda de tipo más afectiva, su aporte está estrechamente ligado al mejorar la emocionalidad y sus funciones se basan en el cuidado y la socialización. Por otra parte, también se pueden encontrar las redes de apoyo que se denominan redes secundarias o de apoyo formal, estas las conforman entidades que se dedican a brindar apoyo a la comunidad en general; el gobierno Colombiano dispone de entidades como la Defensoría del Pueblo (línea de atención: 018000914814), la Línea Nacional de Salud Mental (línea de atención: 192), la Policía Nacional (línea de atención: 018000910600), entre otras que brindan el servicio de acompañamiento y apoyo social.

Es importante tener en cuenta que las redes de apoyo son necesarias y cada individuo debe contar con una de ellas, así como también hay que tener presente que pedir ayuda, aunque muchas veces no es fácil, es sano y puede evitar que una mala situación se pueda convertir en un problema mayor. Apóyate en tus redes, no estás solo/a.

LA IMPORTANCIA DE MIS EMOCIONES

Las emociones positivas son de gran importancia para el ser humano, ya que son indispensables para un proceso adecuado de adaptación ante distintas situaciones, además, para tener una funcionalidad adecuada en las diferentes áreas de la vida y por último una interacción positiva con el entorno; Thomen, B. M. (2019) menciona que “hacen referencia al conjunto de emociones que se relacionan con sentimientos agradables, que entienden la situación como beneficiosa y se mantienen en un espacio de tiempo corto, ayudan a aumentar la atención, la memoria, la conciencia, la retención de información”. De lo anterior, se resalta la influencia de las emociones en la vida del individuo, ya que, el fortalecimiento de estas aporta al bienestar y calidad de vida, lo cual a su vez ayuda a mejorar la salud emocional, física, mental y cognitiva de la persona.

Así mismo, son la clave de las relaciones sociales, ya que predomina el placer y el bienestar, a su vez crean experiencias positivas lo cual promueve el disfrute, la empatía, el compromiso, la creatividad, la proyección a futuro, razonamiento flexible, creativo y eficiente, etc. Lo cual indica que contribuye en la calidad de vida de los seres humanos convirtiéndose en un medio para el logro de un crecimiento duradero tanto personal como psicológico.

Según Barragán y Morales (2014) Dentro de las emociones positivas se encuentran: el entusiasmo, el deseo, la gratitud, la esperanza, el interés, la alegría, el amor, el placer, la satisfacción, la atracción, la ternura y la fluidez. Para el fortalecimiento de estas emociones encontrarán a continuación distintas opciones para ponerlas en práctica.




Imagen tomada de internet

- Aprecia el mundo que te rodea y exprésalo con sinceridad.
- Elige lo realmente importante en tu vida.
- Busca un significado a tu vida.
- Conecta con la naturaleza.
- Ríete mucho.
- Apasionate.
- Ilusiónate y sueña sobre tu futuro.
- Conoce bien cuales son tus fortalezas psicológicas.
- Ama.
- Aprende.
- Crea conexiones de calidad.
- Vive y se consciente de tu positividad.
- Haz deporte. (Burque, s.f)

Por otro lado, se hace preciso hablar de las emociones negativas ya que, aunque al escuchar la palabra negativas tiende a confundirse la importancia de estas, es necesario mencionar como estas emociones ayudan en la vida del individuo e incluso para su supervivencia y desenvolvimiento en el entorno que le rodea.


Gavin (2018) señala que “Las emociones negativas se centran en nuestra conciencia. Nos ayudan a detectar un problema para poder enfrentarlo, y nos alertan de las amenazas o los desafíos que debemos enfrentar”. Desde esta perspectiva las emociones negativas aportan positivamente en el día a día de cada persona, ya que, aunque parezcan restar en realidad están haciendo el trabajo de protección frente al peligro ya sea físico, emocional o conductual.

También es importante resaltar que este tipo de emociones aportan siempre que no se tenga un exceso de las mismas porque siendo así todo el aporte que brindan se convertiría en influencia negativa ocasionando en el individuo ansiedad, estrés, cansancio e incluso un desequilibrio que impida el manejo o resolución de problemas.



¿CÓMO AFECTA EN TU SALUD MENTAL NO MANEJAR ADECUADAMENTE EL TIEMPO LIBRE?

El tiempo libre comúnmente se asocia al tiempo no vinculado al trabajo laboral, y usualmente se ocupa para realizar otros compromisos como labores en el hogar que contribuyen a aumentar la carga emocional y física, antes que hacerle frente, es aquí donde se marca un conflicto entre el tiempo libre y el tiempo de ocio, ya que en ese espacio que se tiene para hacer actividades de recreación y disfrute se toma para seguir trabajando; Casas (2014), experto en sociopolítica relaciona el manejo del tiempo libre en tiempo medido y tiempo vivido, el primero lo relaciona con el tiempo que mide el reloj, decir en una hora o un día se debe hacer tantas cosas o deberes sin tener en cuenta el segundo, que refiere a la experiencia que genera placer y reinicia el cuerpo y la mente, cuando se le da importancia más al tiempo medido y se dedica solo a la tarea de trabajo y en el afán de mirar el reloj o calendario, va apareciendo el cansancio, irritabilidad, ineficiencia de realizar una tarea, que generan estrés laboral llevando a consecuencia una insatisfacción.



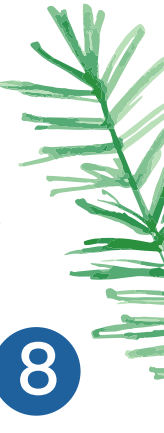
Según (Osorio & Niño, 2017), dentro del ámbito laboral, el estrés paralelamente ocasiona una disminución en el goce y productividad laboral, lo que se conoce como síndrome de Burnout o síndrome del desgaste profesional, que se caracteriza por una sintomatología ya explicada, por tanto, cabe resaltar que al afectar un ámbito de la vida paulatinamente los demás como efecto domino se ven afectados, y por ende, la



Imagen tomada de internet

salud mental del individuo va a perecer, generando más y más afectaciones a nivel de relaciones con su entorno. Por lo que se debe advertir que las áreas de ajustes, específicamente la familiar y la social son, en definitiva, las más afectadas por un estrés desmedido que sobrepasa las capacidades de autorregulación que posee el sujeto.

Teniendo en cuenta lo anterior, se hace notoria la importancia de hablar y practicar un buen manejo del tiempo libre, donde se realicen actividades que despejen la carga de estrés del trabajo y responsabilidades, con este último se hace énfasis a las tareas que son recreativas y que representen el ocio y el placer, como por ejemplo realizar senderismo, hacer recorrido en bicicleta, acampar, realizar caminatas o incluso bailar; las actividades que bajan la carga y el estrés laboral, son una práctica positiva dentro del espacio de trabajo, por ello se debe realizar pausas activas de 5 minutos donde se deje por un momento el trabajo y se centren en su cuerpo y mente, estas prácticas mejoran tanto la salud como la productividad y desempeño, (Rojas, 2022).



¿QUÉ HACER PARA MANTENER LA SALUD COGNITIVA DE LOS ADULTOS MAYORES?

¿QUÉ HACER PARA MANTENER LA SALUD COGNITIVA DE LOS ADULTOS MAYORES?

El proceso de vida en el adulto mayor puede generar ciertos obstáculos para su desarrollo mental ideal, estudios confirmados por Cao & Lacruz (2012) afirman que el cambio repentino de pensamientos, las dificultades en el aprendizaje, problemas para recordar cosas en el día a día y la dificultad en la toma de decisiones, están altamente relacionadas con el ejercicio habitual de los procesos mentales que son el recibir, procesar y elaborar información.

Por ejemplo, para mantener una memoria saludable se recomienda añadir en el transcurso del día o en los espacios libres pequeñas tareas como lanzar una pelota hacia un objetivo determinado como una canasta, mantener el equilibrio con ayuda de un familiar sobre un pie y la escritura creativa, dado que son útiles para el mantenimiento saludable de la mente debido a que mantiene en constante activación cerebral al adulto mayor.

De igual manera, desde todo lo que compone el desarrollo muscular, coordinación y su efectividad en el día a día y de los programas de entrenamiento cognitivo-motriz integrado no solo están centrados en el trabajo físico sino en la aplicación de tareas cognitivas que son eficientes para el adulto mayor, que le permiten prevalecer y crear un estado saludable del adulto durante su proceso de vida.

Teniendo en cuenta lo anteriormente dicho, es de vital importancia que, por medio de la realización de estas técnicas para el mejoramiento de las funciones cognitivas, las redes de apoyo pueden trazar la ruta que le permita el mantenimiento de la salud mental en el adulto mayor, por lo que las familias, las amistades y los grupos sociales son de gran impacto para el sostenimiento de estas funciones cognoscitivas dentro de cada persona, ya sea en el momento de acompañar, orientar y asesorarlos sin temor a ser juzgados.



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (P.A.P.S)

Los primeros auxilios psicológicos se pueden definir como aquel apoyo que se le da a otra persona que está pasando por un estado de agitación y alteración, ya sea por algún acontecimiento crítico o emergencia de último minuto, estas situaciones son de vital importancia ante la sociedad, ya que nadie está exento de vivenciar una situación que altere su control emocional; el conocimiento de los PAPS en la población en general ayudará a prevenir, asistir y controlar los futuros problemas a nivel físico y mental, lo cual reducirá los riesgos de intento suicida.

En este sentido los PAPS se pueden ejecutar ante cualquier situación que demande el ambiente y pueden desarrollarse de manera grupal, individual o a la demanda del escenario; Según OMS (2012), los primeros auxilios psicológicos pueden estar dirigidos ya sea a personas que se encuentren con altos niveles de alteración o que fueron conmovidas por un acontecimiento que puede llegar a afectar la salud física y mental. Las herramientas que ofrecen los PAPS se pueden implementar a todas aquellas personas que lo requieran, en donde el personal capacitado nunca deberá obligar a una persona a hablar de su situación si no se siente a gusto.

Si bien los Primeros Auxilios Psicológicos son la primera entrada a un proceso de acompañamiento y recuperación, los

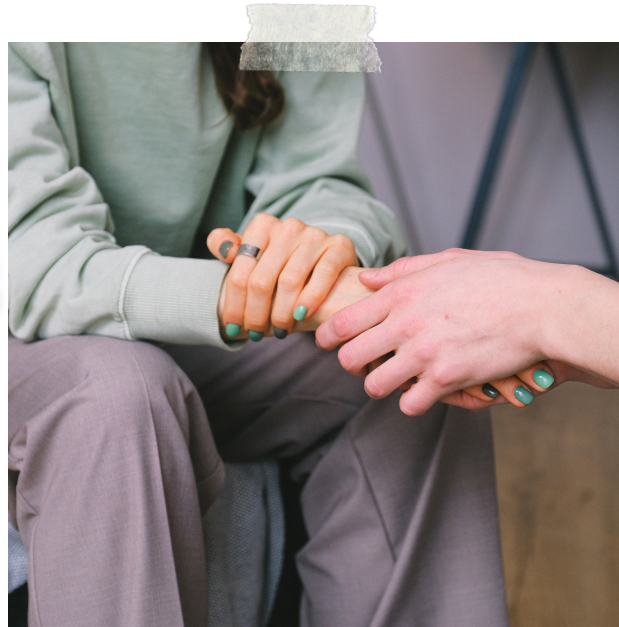


Imagen tomada de internet

cuales se ajustan a cada necesidad, es importante mencionar que su efectividad se encuentra dentro de las primeras 72 horas en que ocurre la emergencia, sin embargo, a menor tiempo transcurrido mejores resultados a nivel físico y mental se obtendrán; el espacio donde se pueden desarrollar debe cumplir con un mínimo de requisitos en cuanto a la seguridad física brindando un ambiente confortable que permita el acercamiento, no hay que restarle importancia a como se encuentra la persona inicialmente es decir si sufre de alguna lesión que le impida movilizarse; en conclusión a quien conozca o se encuentre capacitado para atender ante los PAPS deberá de enfocarse en tener un tacto humanizado y comprensible.




QUE HACER

- Escuchar.
- Comunicar Aceptación.
- Alentar.
- Favorecer la confianza y seguridad.

QUE NO HACER

- Ofrecer algo que no se pueda cumplir.
- Mostrar ansiedad.
- Presionar para hablar.
- Mostrar lastima.



-    @esehospitalpamplona
-  @HospPamplona
-  www.hsdp.gov.co