

INFORME TÉCNICO IRET N° 52

Serie Salud y Trabajo N° 46

Formato digital ISBN: 978-9968-924-51-1

Formato impreso ISBN: 978-9968-924-53-5

# CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL

## Guía para promover el autocuidado

Cindy Ramírez Rojas y Berendina van Wendel

Programa Infantes y Salud Ambiental (ISA), Instituto  
Regional de Estudios en Sustancias Tóxicas (IRET),  
Universidad Nacional (UNA)



Heredia Costa Rica Julio 2023



# Índice

Presentación.....	p.1
Definición de salud mental.....	p.3
Actividad (sopa de letras).....	p.4
Definición Autoimagen.....	p.5
Actividades de autoimagen.....	p.7
Definición de Autovaloración.....	p.12
Actividades de Autovaloración.....	p.14
Definición de Autoconfianza.....	p.19
Actividades de Autoconfianza.....	p.21
Definición de Autocontrol.....	p.24
Actividades de Autocontrol.....	p.26
Definición de Autoafirmación.....	p.35
Actividades de Autoafirmación.....	p.36
Definición de Autorrealización.....	p.41
Actividades de Autorrealización.....	p.42
Ansiedad.....	p.46
Estrés.....	p.49
Diferencia de estrés, ansiedad y depresión.....	p.51
Actividad.....	p.55
Ejercicios de relajación.....	p.60
¿Qué hacer cuando estoy en crisis?.....	p.64
Referencias bibliográficas .....	p.67

# Presentación

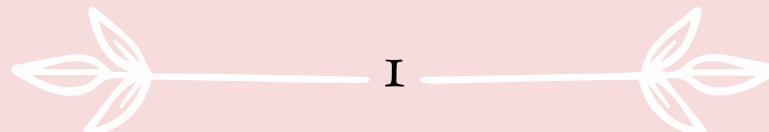
Este folleto está diseñado para que usted, participante de los talleres brindados por el Programa Infantes y Salud Ambiental, tenga un material que le acompañe en sus actividades diarias mientras le sugiere cómo cuidarse y reconocerse a sí misma.

En él podrá explorar definiciones como autoestima, autoconfianza y autoimagen, de forma práctica con actividades que se pueden realizar en casa. Es importante tener en cuenta que las actividades que trae el folleto no tienen que hacerse en el orden presentado, es decir, si desea empezar con la última página puede hacerlo sin problema. Si desea ir siguiendo las actividades en el orden presentado, pero hay una que no desea hacer, puede pasar la hoja y continuar.

El objetivo de este folleto es disfrutar el proceso de conocerse, valorarse y remunerarse mientras se va transformando la manera de ver aquellas cosas que parecen comunes. Te invito a ser parte de este proceso, que nos ayudará a tomar decisiones a hacer pequeños cambios con grandes efectos.

Psicóloga Lic. Cindy Ramírez Rojas, 2023  
Código 12638

Este proyecto es Co-financiado por: Instituto Nacional de las Ciencias de Salud Ambiental (NIEHS) número de subvención R24ESo28526



¿Qué entiende usted por salud mental?

---

---

---

---

¿Cómo suele cuidarse a usted misma?

---

---

---

---

¿Qué haría diferente en su vida para cuidar su salud mental?

---

---

---

---



“Puedo aceptarme a mí mismo incluso si gano, pierdo o empato” Bill Borcherd  
(citado por Lega y Vargas, 2010, p.25)



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS,2022), la salud mental viene a ser “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad.”

Para el cuidado de la salud mental van a interferir varios elementos como lo son:



“Tengo muchos defectos y puedo trabajar en la corrección de ellos sin culparme, condenarme o maldecirme a mí mismo por tenerlos.” Bill Borcherd  
(citado por Lega y Vargas, 2010, p. 25)

## Realicemos la siguiente sopa de letras

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

Las palabras para buscar son:

Autoestima	Autosabotaje
Autoconcepto	Autoanulación
Autovaloración	Autocontrol
Autoafirmación	Dependencia
Autorealización	Descontrol



- **Autoimagen:**

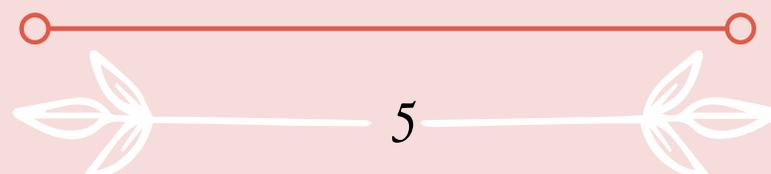


Se puede asociar con el autoconcepto y autoconocimiento, es la forma en la que las personas se ven a sí mismas.

Sin embargo, algunas personas pueden tener una visión distorsionada de sí mismos, se puede generar un autoengaño ya sea porque se sienten más o menos que el resto de las personas. Esta distorsión va a afectar el sistema completo de la autoestima.

Es necesario mantener un balance entre los defectos y virtudes de cada quién, es decir, es importante que cada persona sea consciente de cuáles son sus fortalezas y cuáles son sus debilidades.

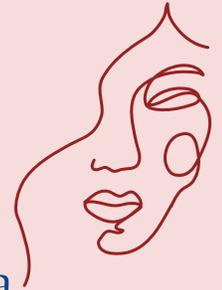
○ ————— ○  
“Puedo ser yo mismo, sin tratar de probarme nada.” Bill  
Borcherd (citado por Lega y Vargas, 2010, p. 25).



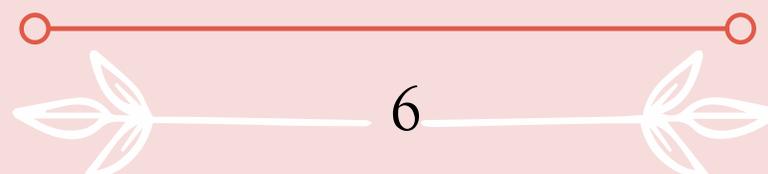
- Autoimagen:

Una manera de poder empezar a trabajar en la autoimagen es escribir en una hoja tanto las virtudes como los defectos.

Una vez que se hace esta comparación, es momento de analizar si se quiere cambiar algo, siempre hay que tomar en cuenta que nada es constante, es decir, sí tal vez hay algo que no queremos en nuestra vida, tenemos todo el poder de cambiarlo.



“Puedo aceptarme a mí mismo incluso si gano, pierdo o empato”. Bill Borcherd (citado por Lega y Vargas, 2010, p. 25)



Tomaremos un espejo y vamos a hacernos las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que menos me gusta de mí?

¿Qué haría si esta parte de mi me faltara?

¿Por qué no me gusta esta parte o estas partes de mí?



Ahora bien, vamos a hacer un ejercicio diferente, pensemos cómo nos ha servido cada una de estas partes de nuestro cuerpo, que no nos gustan.

Luego vamos a agradecer por todo lo que hemos logrado gracias a ellas.

Por ejemplo, puede que las piernas representen la parte menos favorita de mi cuerpo, pero gracias a las piernas puedo caminar todos los días. Me han permitido correr cuando lo necesito, me han permitido transportarme.



El ejercicio es dedicarse unos 5 minutos todos los días para poder decirnos cosas lindas sobre nuestro cuerpo, sobre nosotras mismas y poder agradecernos por todo lo que hemos sido capaces de hacer gracias a nuestro cuerpo, nuestra determinación y nuestras habilidades.

Aquí hay un calendario para que marques los días que has hecho este ejercicio. Antes de empezar vas a escribir qué sientes con el ejercicio y cómo te sientes contigo misma. Luego de estos días escribas como te sientes después de realizar estos ejercicios (en las siguientes paginas puedes escribir sobre estos sentimientos).

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo



○ ————— ○  
 “Puedo ser yo mismo, sin tratar de probarme nada.” Bill Borcherd (citado por Lega y Vargas, 2010, p.25)  
 ○ ————— ○

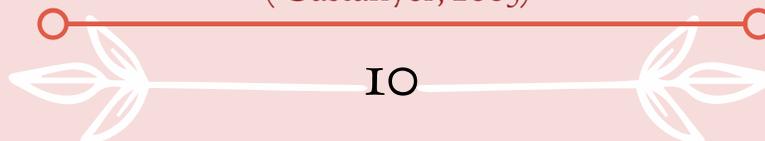


Escribamos como nos sentimos antes de  
empezar la actividad...



A decorative writing area with a light brown background. It features several horizontal lines for writing. The area is framed by intricate floral and vine illustrations in shades of brown and orange. At the top, there are several white circles. To the right, there is a small illustration of a plant with three flowers.

“Derecho a ser tratado con  
respeto y dignidad.”  
( Castanyer, 2003)



Escribamos como nos sentimos  
después de empezar la actividad...



“Derecho a gozar y  
disfrutar.” (Castanyer,  
2003)

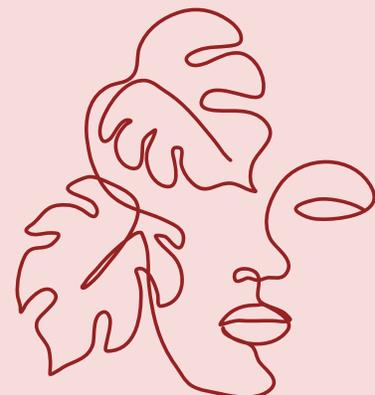
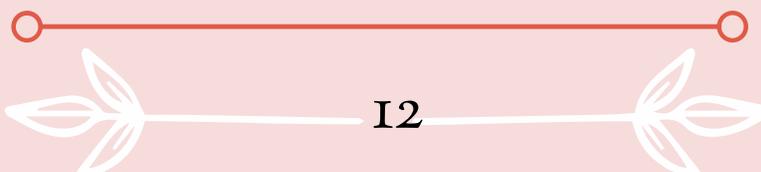
- Autovaloración:



Es darse un valor propio, es decir, considerarse una persona importante para sí misma. Muchas veces las personas realizamos una autovaloración, en donde se exige o se idealiza un supuesto ser o quién debería ser. Al no llegar a este estereotipo de ser ideal, aparecen los sentimientos de auto rechazo, los cuales van a dificultar la capacidad de apreciarse a sí mismo.

Lo que realmente es ideal, es desarrollar estrategias para poder apreciar el propio valor que cada quién tiene; es decir encontrar estrategias para poder llegar a la aceptación de quiénes somos.

—○—  
“Yo no puedo probarme ni como buena ni como mala persona. Lo más inteligente que puedo hacer es simplemente, aceptarme a mí mismo.” Bill Borcherd  
(citado por Lega y Vargas, 2010, p. 25)

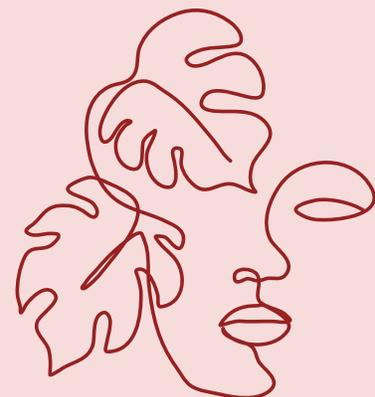




- Autovaloración:

Se puede comenzar a pensar qué es lo que quiero hacer, por ejemplo, muchas veces se quiere quedar bien con otras personas y se acepta lo que ellas hacen o nos dicen que hagamos por ellas, pero realmente no nos sentimos bien haciendo lo que nos piden. Una forma de iniciar es reconocer que no tengo que hacer algo que no me hace sentir bien, y que no está mal decir que no.

—  
“Yo no puedo probarme ni como buena ni como mala persona. Lo más inteligente que puedo hacer es simplemente, aceptarme a mi mismo.” Bill Borcherd  
(citado por  
Lega y Vargas, 2010, p. 25)



El primer ejercicio que vamos a hacer es, antes de tomar una decisión, preguntarnos:

¿Realmente esto es lo quiero hacer?

¿Lo estoy haciendo para quedar bien con los demás o es porque realmente quiero hacer?

También podemos pintar el dibujo que va aparecer en la siguiente hoja y mientras coloreamos pensar que he dejado de hacer por complacer a los demás.

¿Qué es lo que realmente quiero hacer?



## Coloreemos



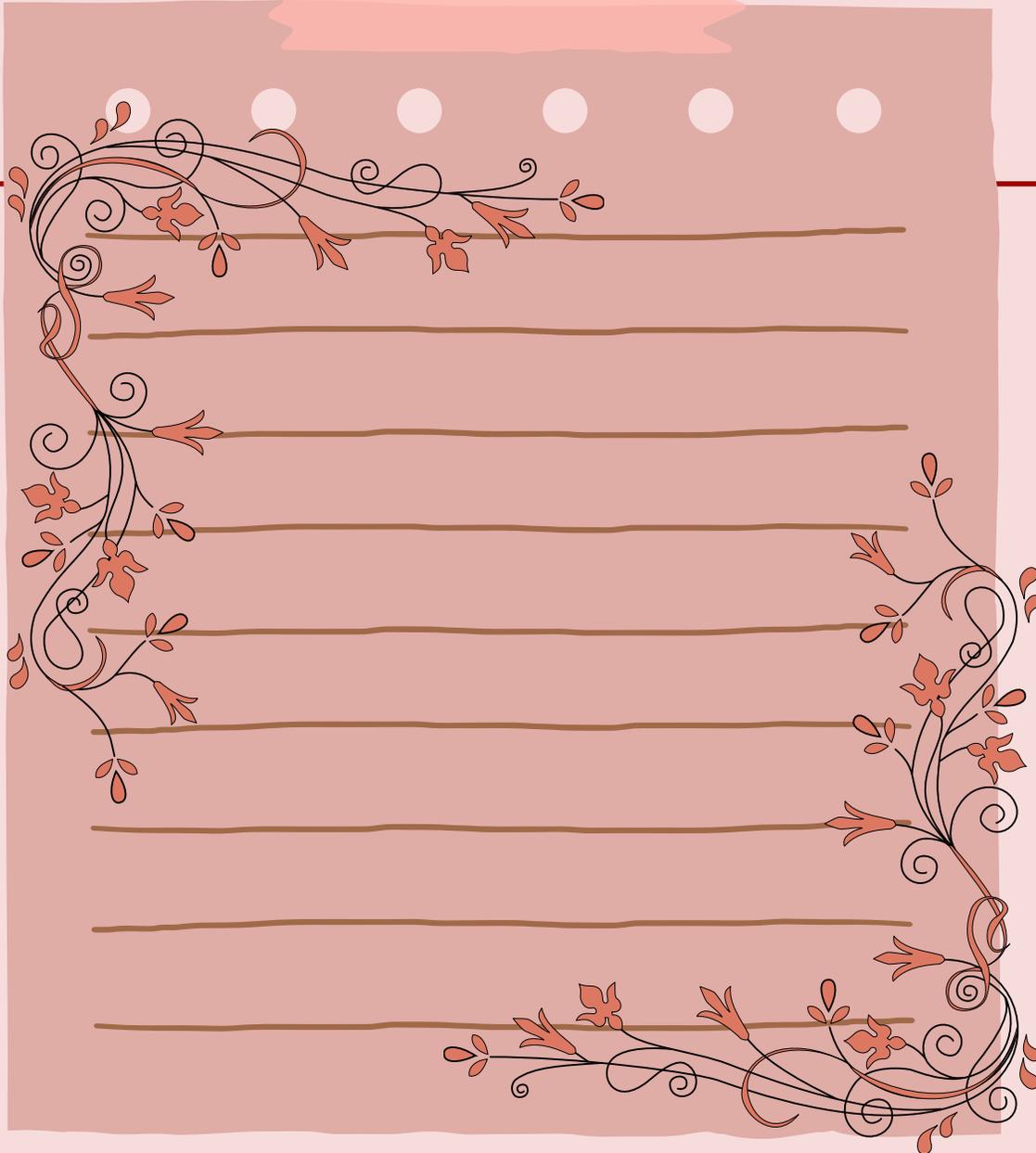
En la siguiente actividad vamos a hacer una lista de nuestros sueños o deseos. Luego vamos a organizarlos, es decir, vamos a escribir cómo podemos alcanzarlos y nos vamos a proponer lograrlos uno a uno.

Nos vamos a enfocar en sueños o deseos que podamos lograr como, por ejemplo, tener mínimo 30 minutos para poder hacer lo que quiera todos los días.

Para empezar, organizaremos nuestros días para ver en qué momento puedo tener este tiempo para mí. Si fuera complejo definir este momento, podríamos pensar en si sería posible que otra persona asuma algunas de mis tareas. Si fuera muy complejo sacar este tiempo para mi misma todas, podemos pensar en tener este tiempo para algunos días por semana.



## Lista de deseos.....



“Derecho a decir ”NO”  
sin sentir culpa.”  
(Castanyer, 2003)

# Organicemos nuestros sueños ....



“Derecho a superarme, aún  
superando a los demás.”  
(Castanyer, 2003)

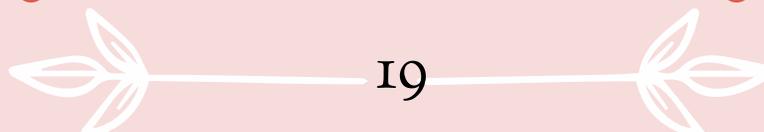
- Autoconfianza:

Es sentir que tiene la capacidad de hacer bien las cosas y sentir la seguridad para poder realizarlas, la autoconfianza no es ser prepotente y pensar que todo se puede lograr sin equivocarse, la autoconfianza es aceptar cuales son las debilidades que se tienen, sin embargo, puede trabajar en mejorar o convertir esas debilidades en fortalezas.

Un problema que suele aparecer cuando se quiere tener una buena autoconfianza es la inseguridad personal las personas suelen estancarse en lo que ya conocen. Las personas temen o evitan emprender proyectos nuevos e inclusive hacer cosas arriesgadas, lo cual, puede desencadenar sentimientos de incapacidad e impotencia.



“Puedo aceptarme a mí mismo incluso si gano, pierdo o empato.” Bill Borcherd (citado por Lega y Vargas, 2010, p. 25)



- Autoconfianza:

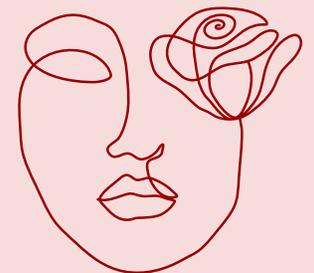
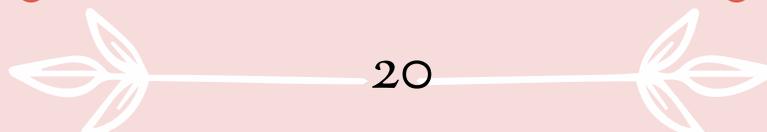


El objetivo con la autoconfianza viene a ser el propiciar una actitud realista de sí mismo, para poder fortalecer la autoconfianza de cada quién. Es importante arriesgar sin pensar desde el inicio que va a fallar.

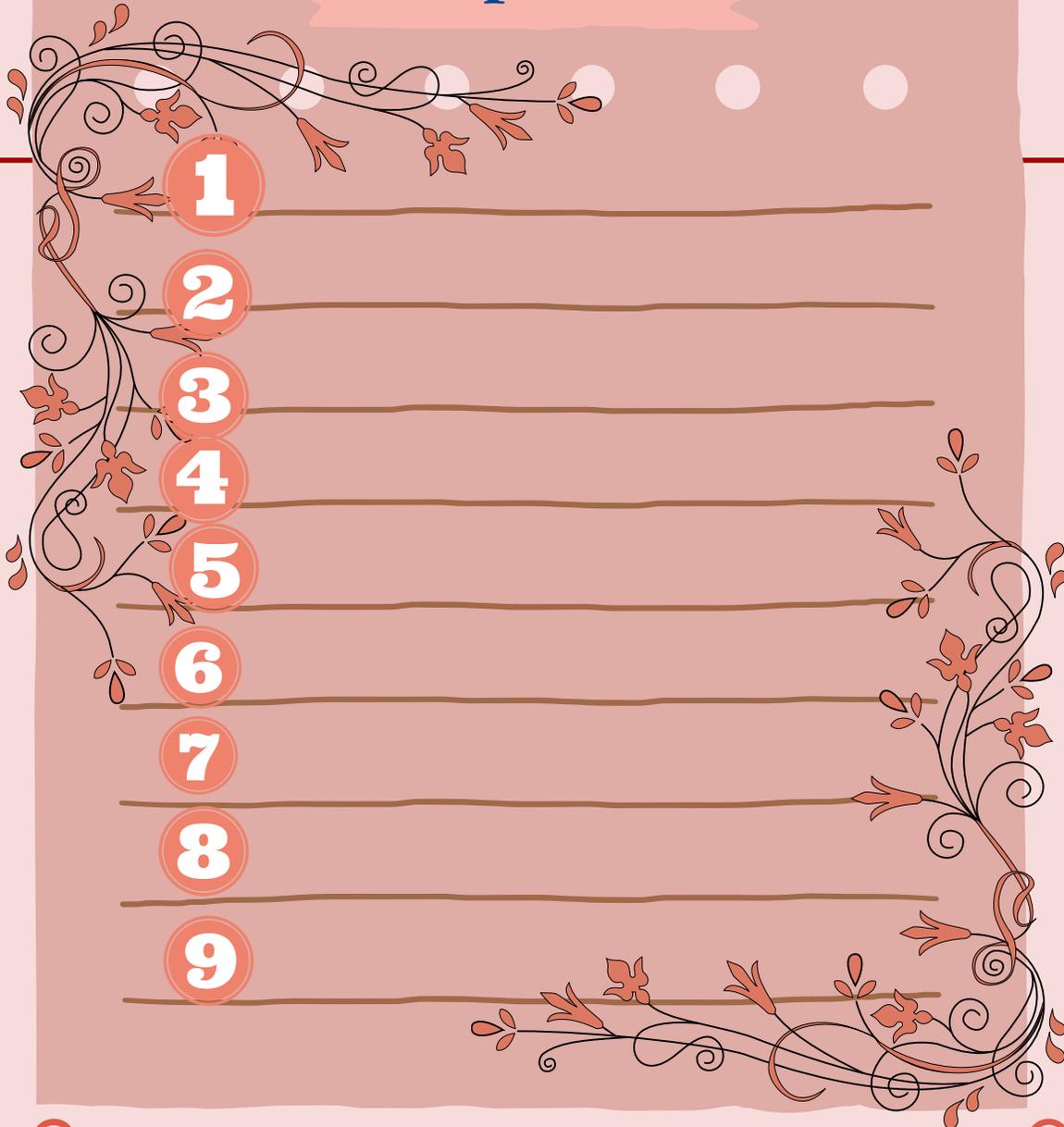
Para poder realizar esto, un ejercicio que puede ayudar es comenzar por hacer cosas pequeñas, por ejemplo, empezar a saludar alguien que ve todos los días, pero nunca le saludaba por vergüenza, y así puede ir empezando poco a poco, hasta que llegue a realizar algo que jamás pensó que podría hacer.



“Puedo aceptarme a mi mismo incluso si gano, pierdo o empato.” Bill Borcherd (citado por Lega y Vargas, 2010, p. 25)



## Desafíos personales...



1

2

3

4

5

6

7

8

9

“Tengo muchos defectos y puedo trabajar en la corrección de ellos sin culparme, condenarme o maldecirme a mí mismo por tenerlos.”

Bill Borcherd (citado por Lega y Vargas, 2010, p. 25)

Lo primero que vamos a hacer, es dedicarnos unos minutos, para empezar a organizarnos. Lo podemos anotar en el celular en un cuaderno o en donde se nos haga más fácil.

¿Cómo podemos organizarnos?

Podemos empezar con los días entre semana:

Iniciando a la hora que amanecemos. Vamos a intentar hacer un horario con nuestra hora de despertar si es que aún no lo tenemos. Por ejemplo, intentar despertar todos los días a la misma hora.



¿Qué hacemos después de despertar?

¿Antes de ir al trabajo que hago?

Si me quedo en casa ¿cuáles son mis labores?

¿Será que puedo dedicar unos minutos para hacer un poco de actividad física, unos 20 min diarios si no tengo mucho tiempo?

¿Puedo pedir ayuda a los demás integrantes de la familia en los quehaceres diarios para yo tomar un tiempo para mi?



- **Autocontrol:**



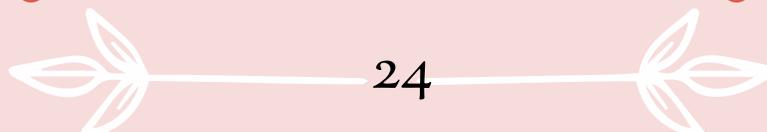
Está asociado a promover un estilo de vida saludable, ser disciplinado y organizado, es aprender a utilizar los recursos personales para poder tener un buen autocuidado.

Tal como lo expone Viquez (2023): “Al fomentar una sana autodisciplina que promueva el cuidado de la salud física, psicológica y espiritual, nos proyectamos al mundo de una forma más positiva y equilibrada”.

Sin embargo, uno de los problemas que pueden llegar a obstaculizar el autocontrol, es el descontrol, auto descuido o sobre cuidado.



“Puedo detallar mis debilidades, mis desventajas y los fracasos, sin juzgarme o definirme por ellos.” Bill Borcherd (citado por Lega y Vargas, 2010, p.25)



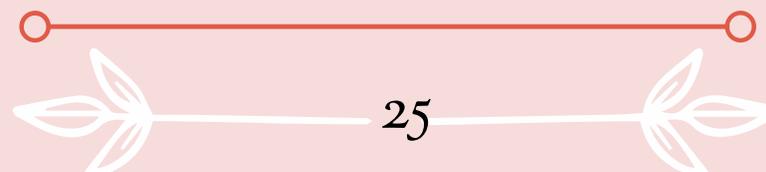


- **Descontrol:**

Es el mal manejo de emociones, relaciones conflictivas con los otros, falta de disciplina en el estudio, trabajo o en la vida en general o problemas para organizarse en las metas personales.

El objetivo en el autocontrol es asumir un estilo de vida saludable. Este viene a ser un equilibrio que promueve el bienestar tanto físico como emocional de las personas. Es decir cuidar o prestar atención a la: higiene, alimentación, vestimenta, sueño, actividad física, descanso y recreación.

○ ————— ○  
“Puedo detallar mis debilidades, mis desventajas y los fracasos, sin juzgarme o definirme por ellos.” Bill Borchard (citado por Lega y Vargas, 2010, p.25)



- **Descontrol:**

Algunas acciones que se pueden tomar en cuenta en esta área pueden ser:

-Planificar actividades ya sea diarias o semanales en las cuales, se pueda incorporar los puntos antes mencionados.

-Iniciar con metas pequeñas, por ejemplo, si no está acostumbrada a tomar agua, empezar a incorporar el agua poco a poco en la rutina diaria. Si no realiza ejercicio podría comenzar con una caminata de 10 minutos.

“Puedo detallar mis debilidades, mis desventajas y los fracasos, sin juzgarme o definirme por ellos.” Bill Borcherd (citado por Lega y Vargas, 2010, p.25)



Organizar el tiempo libre que nos queda en algo que realmente disfrute hacer, algo que me haga feliz.

### Vamos a hacer una actividad

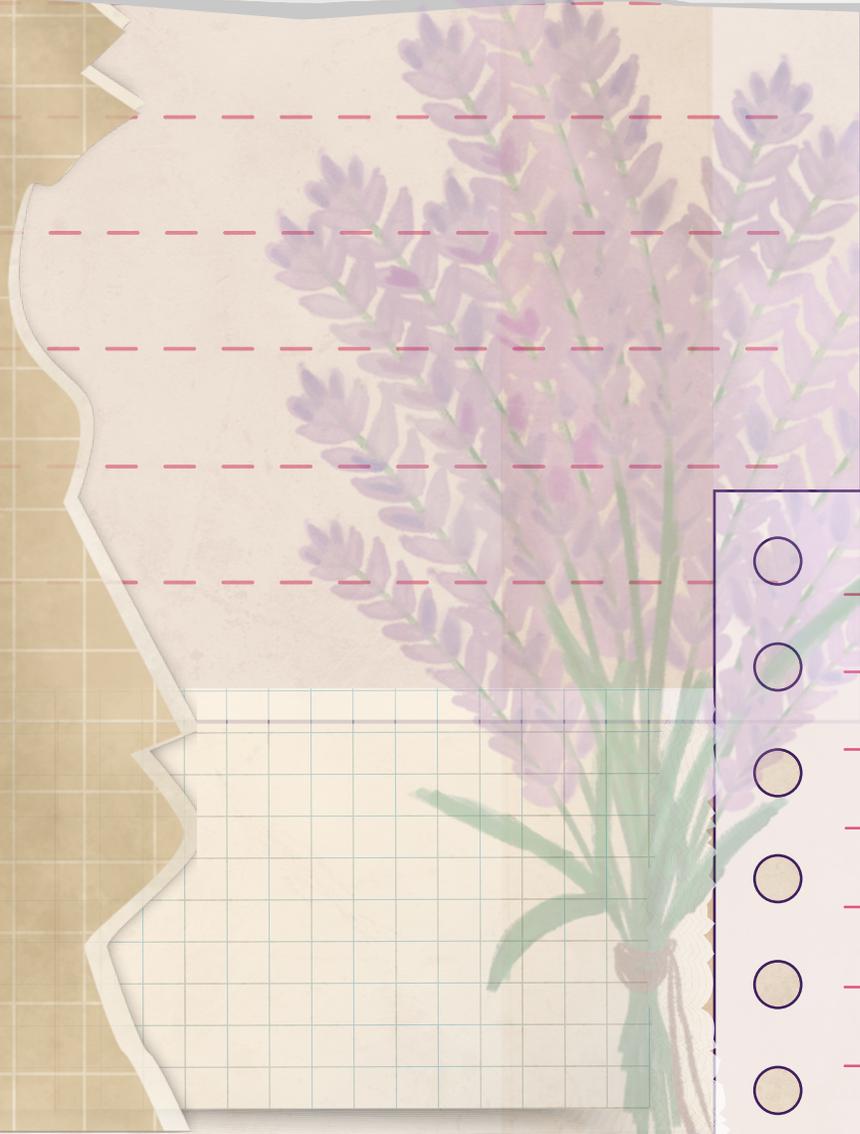
Saldremos a caminar y durante la caminata recolectaremos objetos como: (pueden ser más si encuentro más). Puede ser una hoja, una flor cosas que llamen mi atención, y luego los pegaremos en esta guía y escribiremos al lado de cada uno, porqué llamaron mi atención durante la caminata.

Cada vez que nos sintamos tristes o sin motivación, podemos volver a estas páginas, leer lo que escribimos y recordar cómo nos sentimos este día recogiendo esto o podemos volver a salir a caminar e intentar conectar con nuestro entorno o con los mismos y ver que emociones surgen.

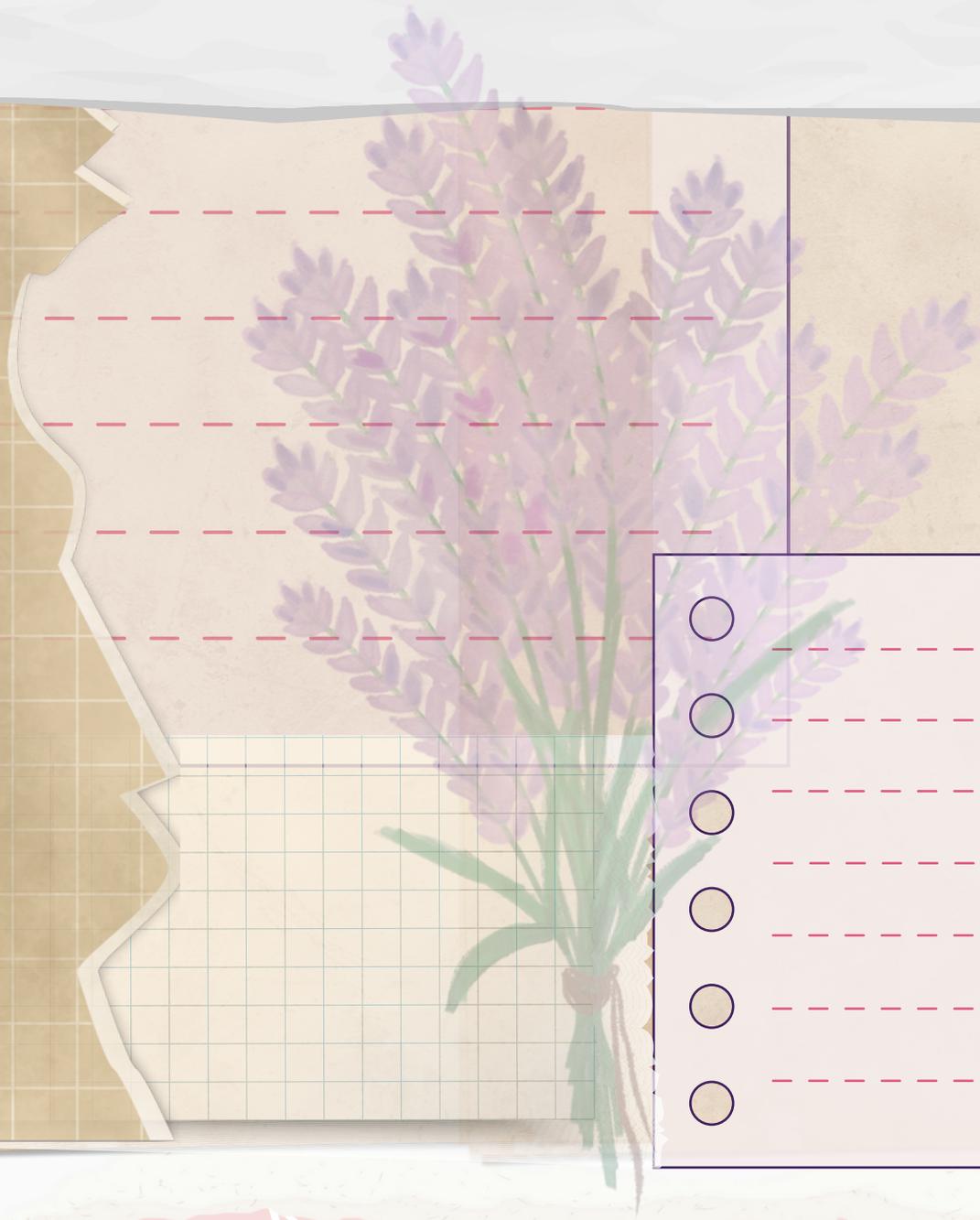


The page is designed as a notebook page with a decorative, torn-paper border. At the top, there is a light blue, wavy banner. Below this, a purple lavender bouquet is centered. To the left of the bouquet is a grid pattern. To the right is a writing area with a vertical dashed line and a horizontal dashed line, and a series of six circles on the left side of the writing area. The page is held together by four corner tabs.

This page is a creative and educational worksheet. At the top, there is a light blue banner with a wavy texture. Below it, a purple lavender bouquet is the central focus. The background consists of various textures, including a brown paper-like surface and a white grid. On the left side of the grid, there are four circular punch holes. On the right side, there are six horizontal dashed lines for writing. The bottom of the page has a decorative white border with a red background and white floral motifs.



A writing area consisting of a white rectangular box with a scalloped left edge. Inside the box, there are six horizontal dashed lines, each preceded by a small circle on the left side, serving as a guide for handwriting practice.



A white rectangular area containing a vertical column of six circular punch holes on the left side and a series of horizontal dashed red lines for writing on the right side.

Para esta actividad vamos a hacer retos.

Usted decidirá sus propios retos, vamos a empezar por pequeñas cosas y así vamos aumentando la dificultad de ellos.

Estos retos van a realizarse en función a cosas que siento que no puedo hacer, porque me dan miedo o vergüenza.

Para cada reto vamos a tener una recompensa, las recompensas van a ir aumentando según la dificultad del reto.



Por ejemplo, si el primer reto era salir a la calle con una blusa que me gusta, pero las personas me critican por cómo se ve, pero me siento cómoda, el solo hecho de ponérsela y dejársela en la casa es un avance ya. Esta acción puede tener una recompensa, por ejemplo, puede ser dormir un día 10 min más de lo que haría cualquier día. Y así vamos aumentando los retos, estos se pueden hacer uno cada semana, cada mes o cuando nos sintamos preparadas para realizarlo.

Recuerda no importa si a la primera no lo consigues, lo importante es seguir intentándolo, hasta que llegue el momento en que lo puedas hacer sin ninguna dificultad.



## Recompensas...

1

2

3

4

5

6

7

8

9

“Derecho a gozar y disfrutar.”(  
Castanyer, 2003)

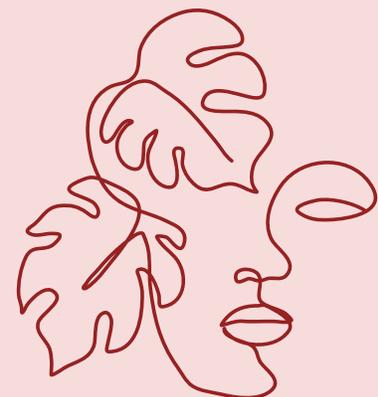
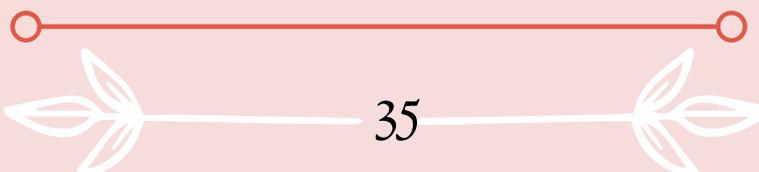
- Autoafirmación:



Es la libertad de ser uno mismo y ser capaz de tomar decisiones para llegar a la autonomía y la madurez. Es poder decir con seguridad lo que se piensa y del mismo modo reconocer cuáles son mis errores y ser capaz de disculparse y corregir la conducta cuando reconoce que se ha actuado mal. Esto sin perder el respeto hacia si mismo o hacia los otros.

Un problema que se puede presentar para tener una buena autoafirmación, es la autoanulación y la sobre dependencia. Un ejemplo de la autoanulación es cuando estamos en una conversación con varias personas, pero no opinamos porque nos da miedo equivocarnos, o que nos critiquen por nuestros comentarios.

○ ————— ○  
“Puedo reprender mi comportamiento sin reprenderme a mi mismo.” Bill Borcherd (citado por Lega y Vargas, 2010, p. 25)



- **Autoafirmación:**

Por el contrario, cuando una persona tiene sobre dependencia, lo que hace es buscar la atención o aprobación de los demás, por lo que va a intentar llamar la atención de cualquier manera. Estas personas son capaces de hacer cosas que no quieren con tal de tener la aprobación de los demás.



Para poder llegar a la autoafirmación es necesario dirigirse a la búsqueda de la autonomía, evitando caer en la sobre dependencia o la autosuficiencia exagerada.

Para esto una estrategia que se puede utilizar es preguntarse antes de participar en una conversación:

¿Sí digo esto qué sería lo peor que puede pasar?

“Puedo reprender mi comportamiento sin reprenderme a mi mismo.” Bill Borcherd (citado por Lega y Vargas, 2010, p. 25)



Podemos hacer una actividad partiendo de la pregunta anterior.

¿Por qué no hacemos algo que pensamos que no podemos hacer?

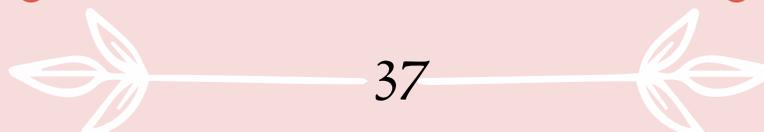
Por ejemplo, si queremos empezar a correr, podríamos empezar a caminar todos los días, luego caminamos dos minutos luego trotamos 30 segundos, y así vamos aumentando el tiempo que trotamos y disminuyendo el tiempo que caminamos. Hasta que logre correr más tiempo.

Sí lo que queremos es bailar, podemos empezar viendo videos de Youtube de clases de baile. Y así con cualquier cosa que pensamos que no podemos hacer.

Hay que recordar que somos capaces de todo lo que nos propongamos, no va a ser fácil al principio y aunque puede que no veamos los resultados en un primer momento hay que tener paciencia y **SER CONSTANTES**.



“Derecho a cambiar” ( Castanyer, 2003)



“NO HAY QUE DARSE POR VENCIDO CON LAS PRIMERAS CAÍDAS, HAY QUE FORTALECERSE Y SEGUIR ADELANTE HASTA LOGRARLO”

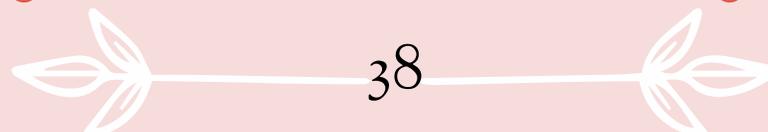
Es importante que empecemos a sacar tiempo para realizar actividad física, para poder motivarnos lo importante es buscar cosas que nos gusten como: bailar, caminar, brincar suiza, yoga... Cualquier actividad que usted quiera realizar.

También es importante elegir el mejor horario (cuando me siento con más energía o más estresada) para hacerlo.

El realizar ejercicio diariamente, va a ayudar a sentirnos más felices, reduce los niveles de estrés y hasta nos genera más energía.



“Derecho a cambiar” ( Castanyer, 2003)



El reto de esta actividad va a hacer el siguiente:

- Vamos a anotar los días que hice ejercicio durante un mes, intentando ser constantes veremos el antes y después
- No tenemos que tomar una foto, pero si gusta puede hacerlo para ver cuales son los cambios físicos que tuvo.
- Podría intentar incorporar más agua y vegetales en su alimentación si le es posible.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo



“Derecho a cambiar” ( Castanyer, 2003)



- **Autorealización:**

Viene a ser la fuerza que las personas tienen para poder seguir, luchando por los proyectos propuestos. Es decir, la autorrealización viene a ser un adecuado desarrollo personal.

No obstante, un obstáculo que se puede llegar a presentar es el estancamiento. El cual aparece cuando las personas por falta de confianza en sí mismo no se dan la oportunidad de poder trabajar en sí mismos o en sus metas.



“Derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.” (Castanyer, 2003)



## • Autorealización:

Para poder llegar a una buena autorrealización, es necesario haber atravesado un largo camino en el cual la persona ya es capaz de:

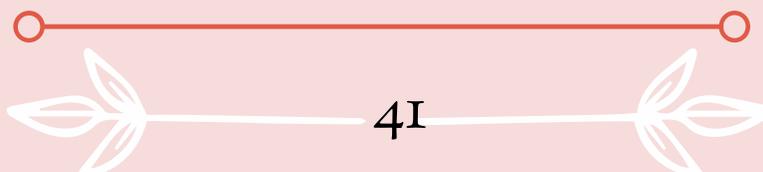


- Conocerse a sí misma.
- Valorarse y amarse tal cual es.
- Confiar en sus capacidades.
- Cuidarse.
- Poder actuar de forma autónoma.

Algunas preguntas que se pueden realizar para llegar a la autorrealización pueden ser:

- ¿Cuáles son las prioridades que tenemos?
- ¿Cómo podemos formar metas que sean claras y realizables tanto a corto plazo como a largo plazo?
- ¿Cómo puedo capacitarme para poder llegar a cumplir estas metas, aprendiendo cosas nuevas?

○ ————— ○  
“Derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.” (Castanyer, 2003)



## Actividad

Haremos tres pirámides de prioridades, en la punta de las pirámides va a estar nuestra principal prioridad.

Por ejemplo, en la primera pirámide que es mi cuidado personal, en la punta de la pirámide voy a poner aquella actividad que ocupe el primer lugar, algo que necesito hacer diariamente, podría ser bañarse. Debajo de esa actividad, escribiremos algo que ocupe el segundo lugar, es decir que sigue siendo prioritario pero que no tiene el mismo lugar y en ocasiones puede esperar un poco más y con la misma dinámica lleno todos los espacios hasta completar la pirámide.

En la segunda pirámide que es familiar, laboral o social, realizo la misma acción en la punta de la pirámide escribo cual es mi prioridad en mi trabajo o con mi familia, y abajo pongo las que no son tan prioritarias como la primera.

Y en la tercera pirámide, voy a incorporar las 2 pirámides anteriores, es decir voy a poner en la cima que es primero para mí.

Es decir, puedo elegir primero las actividades de cuidado personal, sociales de trabajo o de familia. Puedo mezclarlos si es necesario, en realidad, con este ejercicio puedo ver cuáles son mis prioridades y cómo llevarlas a cabo diariamente.



## Primera Pirámide (mi cuidado personal)



## Segunda Pirámide (vida familiar, laboral y social)



## Tercera Pirámide (incorporar las pirámides anteriores)



Ahora bien, vamos a observar estas tres pirámides, y vamos a ver cuál es mi verdadera prioridad y vamos a cuestionarnos lo siguiente:

¿Realmente es mi prioridad? Y si es así ¿estoy haciendo todo lo que puedo para mantener esta prioridad en esa posición?

¿Realmente este es el orden de mi pirámide?

¿Me gustaría cambiar el orden de esta pirámide?



## Hablemos de la Ansiedad:

De acuerdo con Chacón et al. (2021) la ansiedad viene a ser una reacción emocional normal, la cual se antepone ante situaciones amenazantes que le pueden llegar a ocurrir a las personas; cuando estas afectaciones ya interfieren con el día cotidiano de las personas es cuando se debe buscar ayuda de un profesional.

Por ejemplo, una persona puede sentir ansiedad porque ese día le tenían que hacer algún chequeo médico y es normal que sienta un poco de miedo de ir, pero si ya persona se inmoviliza, o siente que no puede ir porque algo malo va a pasarle... y esto ocurre siempre que debe ir al médico es aquí donde debe de buscar ayuda profesional.

Por otro lado, Moreno (2021) expone como un sano desarrollo de la autoestima puede ayudar a controlar síntomas de la depresión, del mismo modo es importante el hacer ejercicios:

-Físicos: actividades físicas no tan intensas como: caminar, bailar, yoga.

-Mentales: estas pueden llegar a ser un poco más complicadas ya que requieren mucha concentración, pero no son imposibles, hacer pequeñas meditaciones.

Una ansiedad que sea severa puede llegar a ocasionar un deterioro total y permanente en las personas y hasta ocasionar problemas laborales, personales e interpersonales.



## Hablemos de la Ansiedad:

Algunos de los síntomas que se pueden llegar a presentar pueden ser los siguientes:

-Tensión muscular

-Palpitaciones

-Manos frías

-Irritabilidad

-Náuseas

-Vértigos

-Temblores

-Preocupaciones excesivas

-Sensación de evitar personas, lugares situaciones que puedan ocasionarle ansiedad.



## Hablemos de la Ansiedad:

Moreno (2021) toma en cuenta los siguientes puntos para analizar la ansiedad:

“Estímulo: Situaciones que desencadenan la respuesta de ansiedad. También funcionan como estímulo otras respuestas previas como recuerdos, sensaciones o pensamientos que nos producen ansiedad.

Organismo: Es el resumen de nuestra historia como personas: los aprendizajes, habilidades adquiridas, recursos de afrontamiento, herencia genética, etc.

Respuesta: Nuestras respuestas de ansiedad se dividen en tres subtipos: respuestas cognitivas (los pensamientos), respuestas fisiológicas (las sensaciones) y respuestas motoras (las conductas visibles).

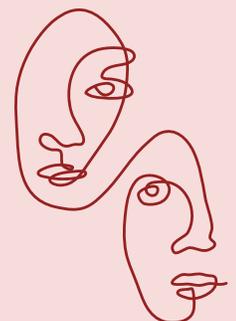
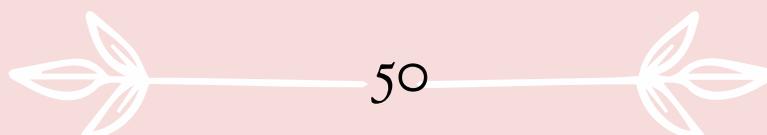
Consecuencia: Las consecuencias de nuestras respuestas de ansiedad (por ejemplo, sentir menos ansiedad cuando nos alejamos de la situación temida) pueden contribuir a mantener nuestro problema de ansiedad e incluso empeorarlo.” (p. 13)



## Hablemos de Estrés:

El estrés es un sentimiento constante en nuestras vidas, el cual puede ser desencadenado por problemas familiares, personales, trabajo, enfermedades o por cualquier evento o circunstancia en la vida. Este a veces puede ser bueno en nuestras vidas en pequeñas cantidades, pues, nos puede ayudar a buscar soluciones ante un problema en específico.

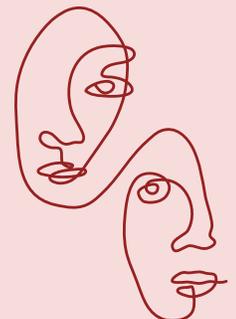
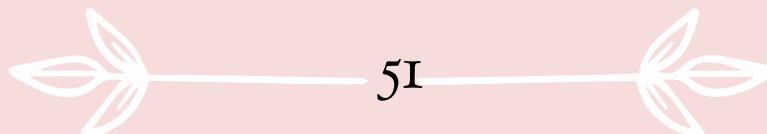
Sin embargo, a largo plazo el estrés puede convertirse en estrés crónico, el cual puede aumentar riesgos de enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y otras situaciones de salud crónicas.



## Hablemos de Estrés:

Algunas de las actividades que podemos realizar para combatir el estrés son:

- Hacer actividad física con regularidad, como puede ser salir a caminar, bailar, entre otros.
- Practicar técnicas de relajación, tales como respiración profunda, meditación, para esto se puede observar videos en youtube que puede facilitar el proceso.
- Mantener el sentido del humor.
- Pasar tiempo con la familia y los amigos.
- Reservar tiempo para pasatiempos, como leer un libro, escuchar música, ver una película, coser, ir a algún río o montaña...



¿Cuál es la diferencia entre la ansiedad, la depresión y estrés?

Estrés

El estrés no es una enfermedad, más bien, es una reacción que tiene nuestro cuerpo cuando nos sentimos amenazadas(os) o creemos que no podemos controlar una situación.

Se podría manifestar en nuestro cuerpo como:

- Sueño
- Alimentación
- Problemas gastrointestinales
- Dolores de cabeza
- Falta de concentración
- Tensión muscular



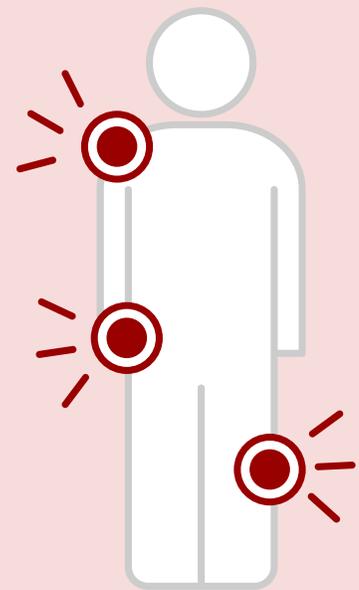
¿Cuál es la diferencia entre la ansiedad, la depresión y estrés?

Ansiedad:

La ansiedad es un estado persistente que puede llegar a inmovilizar a las personas.

Se puede presentar en el cuerpo con:

- Dolores Musculares
- Palpitaciones
- Miedo a morir
- Inseguridad
- Irritabilidad
- Dificultades de sueño y atención
- Puede manifestarse en crisis que pueden durar 10 o 15 min



¿Cuál es la diferencia entre la ansiedad, la depresión  
estrés?

Depresión:

Se refiere a un malestar que suele manifestarse en conjunto con otros síntomas tanto a nivel emocional (sentimientos) como físico (dolor o malestar corporal).

Algunos de estos síntomas pueden ser:

- Falta de empatía.
- Pérdida del interés de hacer cosas que antes generaba placer.
- Aumento de apetito o pérdida de este.
- Búsqueda de soledad, tendencia alejarse de los demás



Podemos intentar hacer ciertas cosas para disminuir la ansiedad:

- Realizar actividad física
- Pintar
- Salir a caminar
- Evitar la cafeína, licor, tabaco.
- Pasar tiempo con familia y amigos
- Reír
- Hacer actividades que le generen bienestar o placer



Las siguientes páginas aparecen en blanco y usted las puede utilizar como guste. En ellas puede escribir, dibujar, pintar, o rellenar con otros objetos. Esta es una forma de liberar nuestra mente







## • Recuerde:

Trate de hacer alguna actividad física. Tan solo 30 minutos de caminatas al día pueden mejorar su estado de ánimo, sin embargo, si se le dificulta caminar 30 min, camine el tiempo que usted pueda.

·Trate de mantener una hora regular para acostarse y levantarse.

·Consuma alimentos saludables con regularidad.

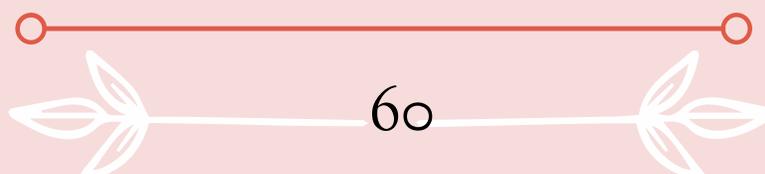
· Haga lo que pueda y cómo pueda. Decida qué es lo que debe hacer y qué puede posponer.

·Trate de interactuar con otras personas y hablar con quienes confía sobre cómo se siente.

·Posponga decisiones importantes de la vida hasta que se sienta mejor.

· Evite el consumo de alcohol, nicotina o drogas y medicamentos que no le han recetado.

”Yo no puedo probarme ni como buena ni como mala persona. Lo más inteligente que puedo hacer es simplemente, aceptarme a mi mismo.” Bill Borcherd  
(citado por Lega y Vargas, 2010, p. 25)



## Ejercicios de Relajación:

1. Vamos a buscar una postura cómoda en la que podamos permanecer varios minutos.
2. Ahora vamos a inhalar y exhalar profundamente y ser conscientes de la respiración.
3. Vamos a liberar las tensiones del cuerpo con cada inhalación y exhalación.
4. Muy bien, vamos escuchar los latidos del corazón, y cada vez que sintamos, imaginaremos que nuestro cuerpo se está llenando de energía y purificándolo al mismo tiempo.



## Ejercicios de Relajación:

5. Con cada exhalación siente cómo esta energía se expande desde tu corazón hasta rodear todo tu cuerpo.

6. Ahora siente la energía que fluye a través y dentro de ti.

7. Deja que con esa energía se vaya todo lo que te perturba y deja paso a la gratitud.

8. Siente la gratitud por todo tu cuerpo. Agradece el momento con cada poro de tu piel, con cada inhalación y exhalación.



## Ejercicios de Relajación:

9. Toma consciencia del latir de tu corazón. Nota cómo late aun si tú no haces algo para que lo haga.

10. Repite el paso anterior con tu respiración, con tus células, con todo lo que vive dentro de ti.

11. Presta atención a cada parte de tu cuerpo, manos, brazos piernas.... Sé consciente de cada parte de tu cuerpo.

12. Analiza cada sensación que estás sintiendo.

13. Incorporate despacio. Si estabas acostada/o, deja que tu cabeza sea lo último que se levante.



## ¿Qué hacer cuando está en crisis?

1. Puede también llamar al despacho de apoyo psicológico telefónico: en el cual personas profesionales en Psicología voluntarias atienden afectaciones de la salud mental de la población (situaciones de angustia, pánico, ansiedad, tristeza prolongada, entre otros). Se contacta mediante la línea telefónica 1322 o por medio del guía. EL SERVICIO ESTÁ DISPONIBLE LAS 24 HORAS, LOS DÍAS DE LA SEMANA.

2. Otra Línea que puede llamar es "AQUÍ ESTOY": del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica, la cual es un servicio gratuito y se centra en la prevención del suicidio, funciona de lunes a viernes en un horario de 2:00 p.m. a 10:00 p.m., el número de teléfono es 2272-3774. Para atención en crisis en OTROS horarios llamar al 9-1-1.



## ¿Qué hacer cuando está en crisis?

3. En caso de tener ideas autodestructivas puede contactar: ACEPS, (ASOCIACIÓN COSTARRICENSE DE ESTUDIO Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO), que promueve la prevención del suicidio y conductas autodestructivas, quienes además capacitan y apoyan en la concientización de este tema: 2250-1508.

4. Si la persona afectada es un menor de edad, puede recurrir a FUNDAREVI (Fundación Rescatando Vidas): atención de niños, adolescentes y jóvenes en riesgo de suicidio y conductas autodestructivas. Busca crear una conciencia preventiva con una línea de acción definida, tanto en la atención individual como en actividades con grupos de trabajo en el área formativa, así como de apoyo. 2273-0381 / 8715-0551 / 2273-7974.



## ¿Qué hacer cuando está en crisis?

5. Si usted está sufriendo algún tipo de violencia puede contactar a: CEFEMINA. Apoyo a mujeres en situaciones de violencia. 2224-3986.

6. En el caso de que algún hombre necesite ayuda ya sea por violencia o sienta que ocupe ayuda puede contactar al: INSTITUTO DE MASCULINIDAD. Apoyo emocional para HOMBRES. 2225-7511.

7. Si ya es un problema relacionado con drogas se puede contactar al: IAFA. Apoyo para dejar las drogas o conocer sobre el tema. 800-4332-800.



## Referencias

1. Castanyer, O. (2003). La asertividad: Expresión de una sana autoestima. Bilbao: Desclée de Brouwer S.A.
2. García, E; Fusté A, Balaguer, G; Ruiz J; Arcos, M. (2011). Ejercicios de autoconocimiento y empatía. Universidad de Barcelona.  
<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/131862/1/EJERCICIOS%20DE%20AUTOCONOCIMIENTO%20Y%20EMPAT%C3%8DA-OMADO.pdf>
3. Hernán, M; Mena, A; Lineros, C; Botello, B; García-Cubillana, P; Huetas, A. (2011). Activos para la salud y promoción de la salud mental. Consejería de salud y Bienestar social. Escuela de Andalucía de Salud Pública.
4. Lega, L; Vargas, A. (2010). Manual práctico Terapia Racional Emotiva Conductual TREC: Materiales y artículos de ayuda psicoterapéutica. San José: Vargas & Lega.
5. Moreno, P. (2021). Guía de la Ansiedad. Qué es la ansiedad, qué síntomas produce y cuándo es un trastorno psicológico. <https://www.clinicamoreno.com/ansiedad.pdf>
6. National Institute of Mental Health. (2021). Cuidado de su salud mental. DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS.
7. Organización Mundial de la Salud. (2022). Informe mundial sobre salud mental. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>
8. Departamento Orientación y Psicología (2023). Guía de autoayuda Aprenda a examinar su forma de pensar y actuar y si no le genera emociones agradables, el cambio es posible. Universidad Nacional. <https://documentos.una.ac.cr/bitstream/handle/unadocs/12337/Gu%C3%ADa%20de%20autoayud3%20%20Pensamiento.%20emocion%20%20conducta%20PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Roca, M. (2020). Aislamiento: Cómo distinguir si sufres ansiedad, estrés o depresión y consejos para afrontarlos. Rethinkdepression; España. <http://www.rethinkdepression.es/aislamiento-comodistinguir-si-sufres-ansiedad-estrès-o-depresion-y-consejos-para-afrontarlos/>
10. Viquez, L. (2023). Autoestima guía de autoayuda. Departamento de Orientación y Psicología Universidad Nacional.  
<https://documentos.una.ac.cr/bitstream/handle/unadocs/15135/Guia.completa.Autoestima.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Vicerrectoría de vida estudiantil. (2023). Atención Psicológica. Universidad Nacional de Costa Rica. <https://www.vidaestudiantil.una.ac.cr/atencionpsicologica>