



Actividad didáctica: ejercicios para cuidar de tu salud mental

Oficina de Salud Integral
Dirección de Responsabilidad Social

¡Tu salud mental importa!

La salud mental está compuesta por el bienestar emocional, psicológico y social de las personas y afecta la forma en que pensamos, sentimos e interactuamos, por eso es tan importante cuidarla. A continuación se presentan una serie de recomendaciones y actividades que te pueden ayudar a cuidar de tu salud mental.



01. Identificá tus activos en salud mental

Los activos en salud son recursos o factores personales, familiares y comunitarios que pueden ayudarte a transitar mejor en estos tiempos de cambio e incertidumbre. Todos tenemos herramientas y estrategias de afrontamiento de las que muchas veces no somos conscientes.

Descubramos cuáles son las tuyas. Completá la siguiente tabla respondiendo a las preguntas:

Mis activos en salud o factores protectores		
Personales	Familiares y amigos	Comunitarios
¿Qué actividades o características poseo que me generan bienestar?	¿Qué actividades o características tienen mis familiares y/o amigos que me generan bienestar?	¿Qué características tiene la comunidad donde vivo que me generan bienestar o me hacen sentir bien?

02. Todos necesitamos ser escuchados!

Practicá la comunicación y la escucha empática. Permití que otros y vos mismo, compartan libremente sus emociones y pensamientos.

Además, recordá que nuestro cantón cuenta con profesionales en salud mental en los que puedes encontrar apoyo, sentirte escuchado, validado, cambiar de perspectiva y aprender de tu situación.

A continuación una lista de contactos especializados en atención psicológica a los que podés acudir:



Contactos para emergencias psicológicas. Atención Gratuita	
Despacho psicológico 24/7	1322
Línea de apoyo para hombres Horario: Lunes a domingo de 10: am a 4:00 pm	2234-2730
WhatsApp PANI (exclusivo para niños/as y adolescentes) Horario: 7:30 am- 4:00 pm de lunes a viernes.	8989-1147
INAMU (Asesoría jurídica y psicológica) correo: delegación@inamu.go.cr	2527 3761 y 2527 1911
Oficina de Género (Municipalidad de Curridabat) Horario: 7:30 am- 4:00 pm de lunes a viernes.	2216-5347
Atención de Emergencias de forma inmediata	911

03. Mantené tu cuerpo y mente activos



Identificá actividades que te apasionan y disfrutas hacer y proponete una meta. Destiná una parte de tu tiempo para realizar al menos una de estas actividades al día y registra tus avances. Podés hacer ejercicio físico, practicar técnicas de relajación, dibujar, hacer manualidades, pintar, cantar, bailar entre otras que estén a su alcance.



Actividad	Meta	Tiempo Dedicado	Observaciones ¿Cómo me sentí antes, durante y después de hacer la actividad?

04. Todos hemos pasado por situaciones difíciles!

Explorá situaciones pasadas en tu vida donde tus activos en salud y estrategias de afrontamiento te permitieron sobrellevar dichos eventos.

A continuación, identificá tus capacidades y habilidades puestas en práctica y describí que te ayudo a salir a delante de esa situación:



Ahora, identificá las personas que estuvieron con vos, que te acompañaron, escucharon o ayudaron. Esas personas son tu red de apoyo. Identifica también personas nuevas que han llegado a tu vida y que podrían apoyarte en momentos difíciles escuchándote o ayudándote. Haz una lista de esas personas.

¡Tu salud mental importa!