



National Hispanic and Latino

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Cumbre de Promotoras: Embajadoras del bienestar físico y emocional



Autocuidado y Promotoras :

Promoviendo bienestar individual y comunitario

DEPARTAMENTO DE **SALUD**



Dra. María Isabel Coss Guzmán, Ph.D.

Psicóloga Clínica / Consultora

Comisión para la Prevención del Suicidio, Departamento de Salud

mariacoss@salud.pr.gov



Gobierno de Puerto Rico
**COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**
Departamento de Salud



Gobierno de Puerto Rico

COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Departamento de Salud

¿Quiénes somos?

Comisión para la Prevención del Suicidio

[Ley Número 227 de 1999, según enmendada](#), conocida como:

“Ley para la Implantación de la Política Pública en Prevención de Suicidio”

- Reconoce el suicidio como un **problema social** y de **salud pública**.
- Desarrolla y establece estrategias de prevención de suicidio en colaboración con múltiples sectores de la sociedad.

DEPARTAMENTO DE
SALUD



Gobierno de Puerto Rico
**COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**
Departamento de Salud

Objetivos

“Burnout” o quemazón laboral

Estrategias de autocuidado

Cuando buscar ayuda profesional

Ejercicio práctico



En los últimos dos días...

**¿Qué ha
hecho para
cuidarse?**







¿Qué es el *burnout* ?

Se le considera como un factor de riesgo laboral, debido a su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida del individuo que lo sufre.

(Organización Mundial de la Salud)

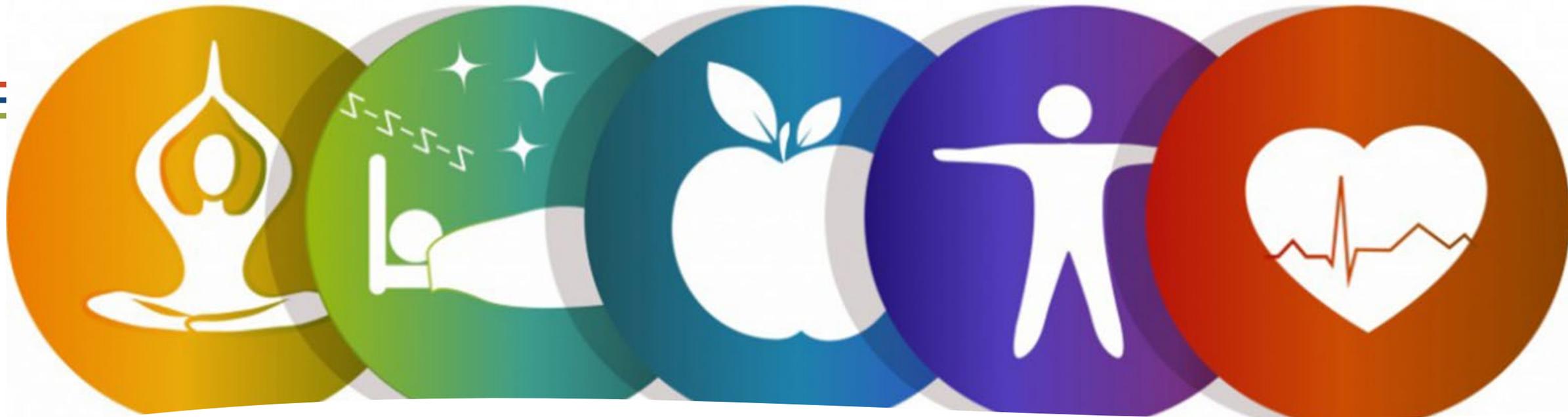
Señales asociadas al



- ✓ Depresión
- ✓ Negación
- ✓ Ansiedad
- ✓ Miedo
- ✓ Enojarse fácilmente
- ✓ Culpa
- ✓ Cansancio emocional y corporal
- ✓ Somatización
- ✓ Cambios en hábitos de higiene y arreglo personal
- ✓ Desorganización
- ✓ Dificultad para concentrarse
- ✓ Cambios en patrón de sueño
- ✓ Pérdida de interés en cosas que antes disfrutaba

Autocuidado





¿Qué es el autocuidado?

Conjunto de actividades que las personas realizan de forma cotidiana con la finalidad de mantenerse en buen estado de salud y calidad de vida, tomando en cuenta factores físicos, emocionales y sociales.

Cómo cuidarme

REGISTRAR

DESAHOGARSE

ALEJARSE

EVITAR



Siete maneras de aliviar el estrés

1. Establezca metas manejables cada día.

2. Sea eficiente con su tiempo.

3. Pide flexibilidad.

4. Tome cinco minutos.

5. Escuche su música favorita.

6. Comuníquese efectivamente.

7. Permítase ser humano

Autocuidado

para integrar en nuestra vida
cotidiana



Estrategias de autocuidado para integrar en nuestra rutina diaria

✓ Ejercitarse

✓ Descansar

✓ Meditar

✓ Realizar actividades agradables

✓ Vivir el presente con conciencia plena

✓ Compartir con familiares y amigos

✓ Tener con quién desahogarse



✓ Tener algún pasatiempo

✓ Realizar un diario de agradecimiento

✓ Utilizar las afirmaciones positivas

✓ Leer

✓ Aprender algo nuevo

✓ Escuchar audios de autoayuda

✓ Buscar ayuda profesional



Autocuidado Checklist

¿Qué es el autocuidado?

El "autocuidado" o cuidado de sí es el conjunto de actividades que las personas realizan cotidianamente con el objetivo de mantenerse en buen estado de salud y calidad de vida, tomando en cuenta factores físicos, emocionales y sociales.

Comer saludable

Más vegetales, frutas y mucha agua. Comer saludable tiene múltiples beneficios para la salud.

Descansar

Descansa e intenta dormir al menos 8 horas. Es recomendable no usar el celular 1 hora antes de acostarse.

Hacer ejercicios

30 minutos de movimiento: caminar, subir escaleras, hacer estiramientos, yoga o baile. Hacer una actividad física que disfrutes mejora el estado de ánimo.

Desconectarse de las redes sociales

Es probable que necesites un 'break' de las redes sociales y puedas desconectarte de toda la sobrecarga informativa a la que estamos expuestos diariamente. Apaga las notificaciones y separa un tiempo específico para consumir contenido.

Meditar

Esto puede ser orar o estar en silencio por 2 a 10 minutos, observando los pensamientos y dejándolos ir sin juzgarlos o aferrarnos a ellos (como observar el paso de las nubes en el cielo).

Hacer una lista de gratitud

Enfócate en las cosas por las que sientes agradecimiento. Este ejercicio puede tomarte entre 2 a 10 minutos y podría hacer una gran diferencia en tu estado de ánimo.

Aprender algo nuevo

Aprender algo nuevo puede cambiar cómo te sientes y darte un sentido de satisfacción. Aprender cosas nuevas nos ayuda a enfrentar las situaciones que van surgiendo en nuestra vida.

Buscar ayuda profesional

Regálate la oportunidad de ser escuchado/a. En ocasiones es importante hablar con un profesional de la salud mental o buscar ayuda especializada. La Línea PAS de ASSMCA está disponible libre de costo, las 24 horas al día: 988 / 1-888-672-7622 TDD.

Para información sobre la Comisión para la Prevención del Suicidio, nuestro material educativo, talleres y charlas escribe a: prevencionsuicidio@salud.pr.gov.

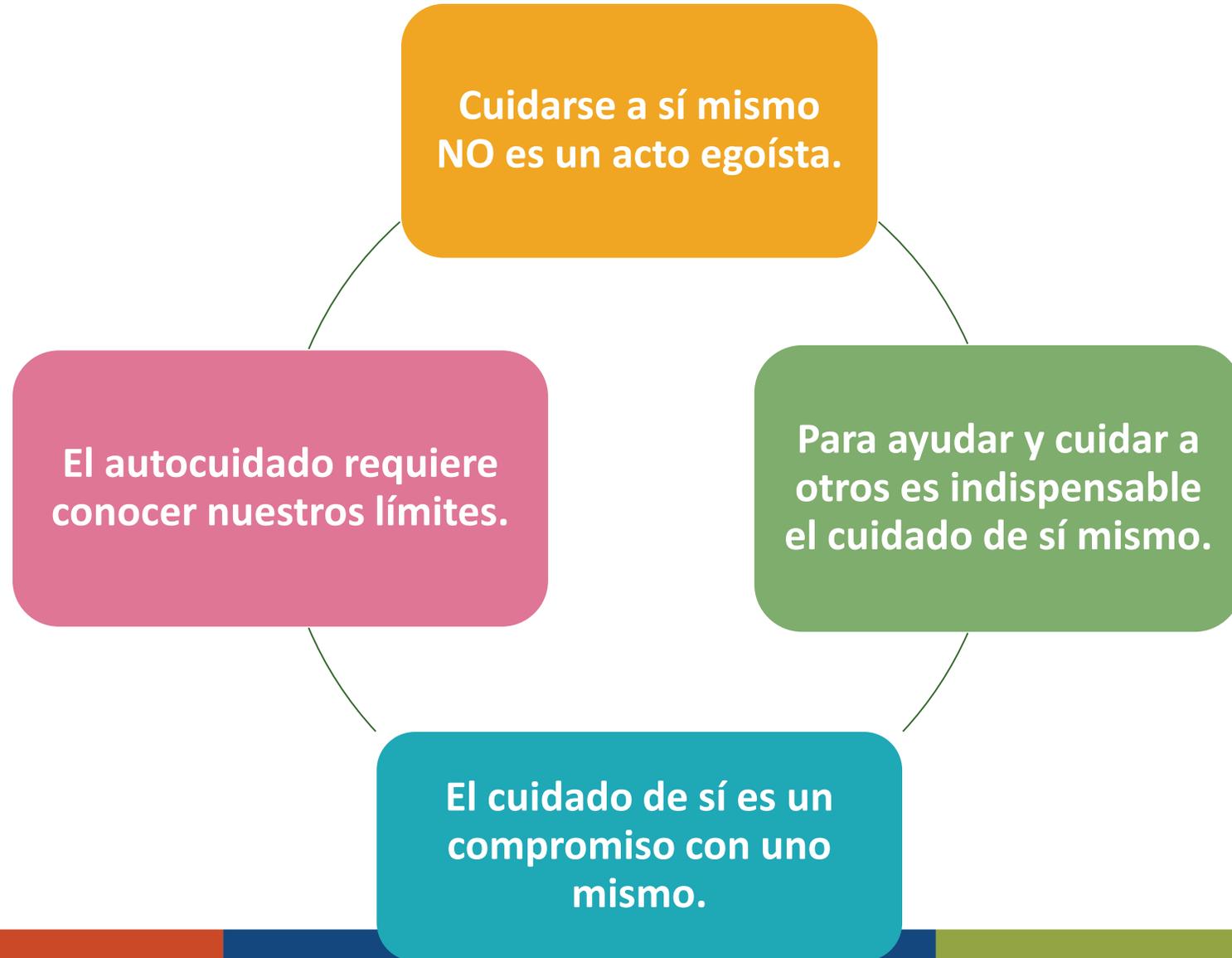


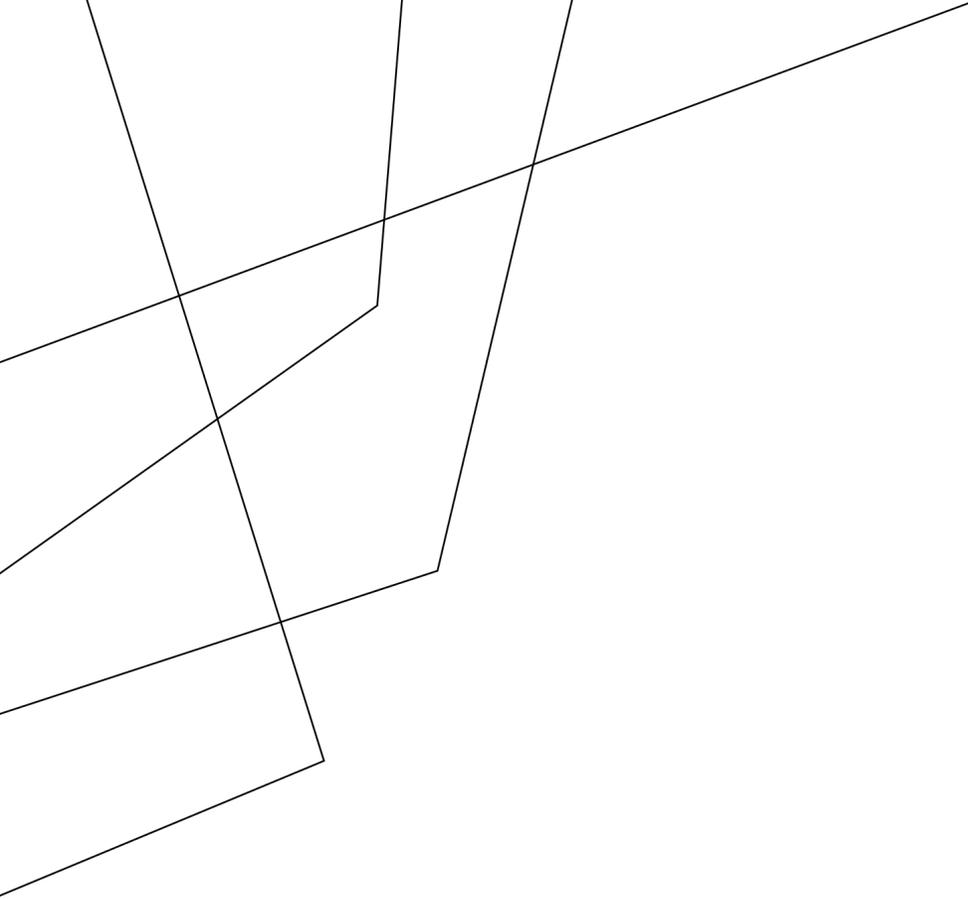
Gobierno de Puerto Rico
COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
Departamento de Salud

DEPARTAMENTO DE
SALUD



La ética del cuidado de sí



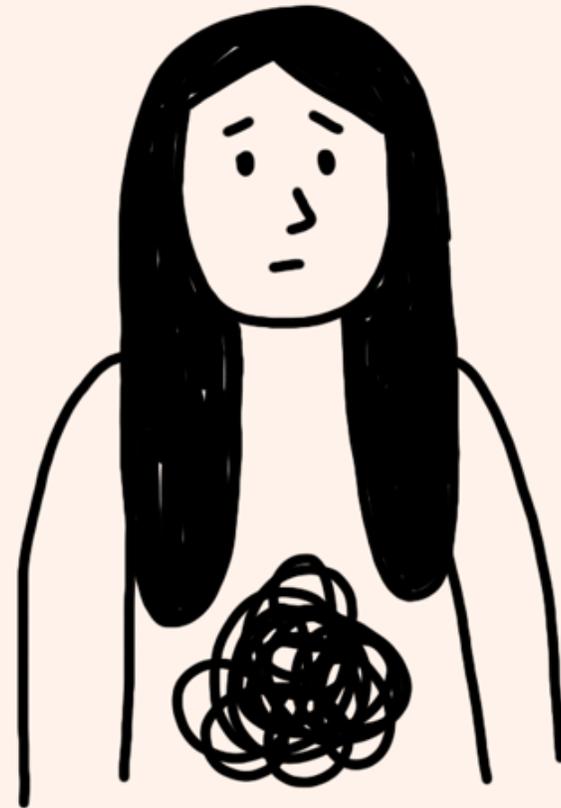


¿Cómo identificar cuando
necesitamos buscar **ayuda**
profesional?

- 1.** No puedes dormir.
- 2.** Cambios de humor hacia la agresividad, irritabilidad o ira.
- 3.** Síntomas físicos sin explicación médica.
- 4.** Sentirse incapaz de resolver conflictos graves en el ámbito familiar, laboral o social.
- 5.** Deseo de morir o sensación de que la vida ya no tiene sentido.

¿Cuándo buscar ayuda profesional?

Cuando sientas deseos de trabajar contigo mismo/a.



EJERCICIO PRÁCTICO

TÉCNICA DE "GROUNDING"

RESPIRA PROFUNDAMENTE

Lentamente mira a tu alrededor y encuentra

5 cosas que puedas mirar 

4 cosas que puedas tocar 

3 cosas que puedas escuchar 

2 cosas agradables que puedas oler 

1 emoción que puedas sentir 

Línea de Prevención de Suicidio y Crisis

Para orientación o referido, llamar a las siguientes líneas de emergencia:

9-8-8

Preguntas y comentarios



¡Gracias!





Información contacto

María Isabel Coss-Guzmán, PhD

Psicóloga Clínica / Consultora

Comisión para la Prevención del Suicidio, Departamento de Salud de Puerto Rico

mariacoss@salud.pr.gov