



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA



SALUD MENTAL Y COVID-19

**Dra. Yadira Antonia Fonseca
Miranda**

Realimentación resultados síntomas de estrés por sexo



Síntomas	Hombres	Mujeres
Cuerpo	Total= 16	16
Malestar estomacal	6	8
Fatiga	5	7
Dolores de espalda	9	9
Dolores de cabeza	13	7
Estreñimiento/diarrea	13	3
Dolor de pecho	13	5

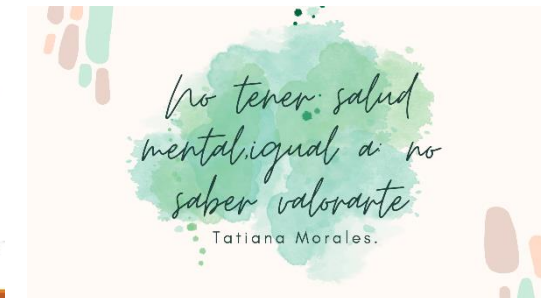
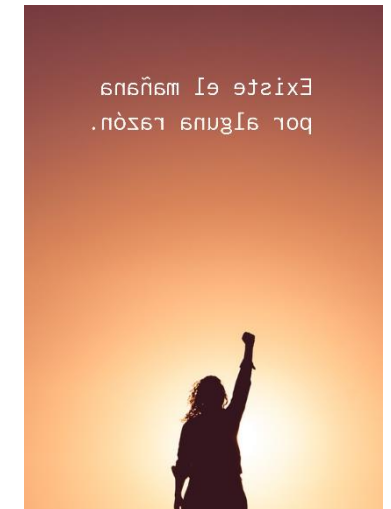
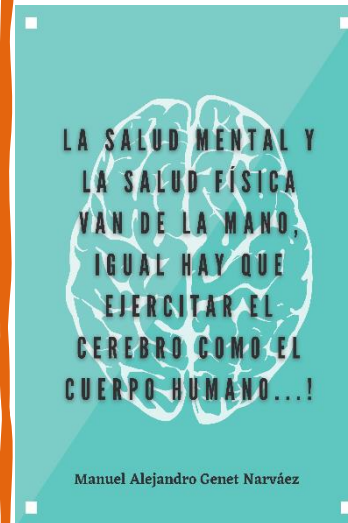
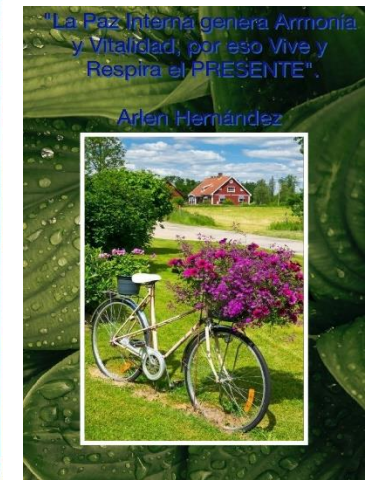
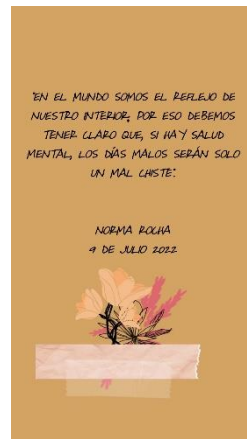
Síntomas	Hombres	Mujeres
Mente	Total= 16	16
Pensamientos de miedo	10	5
No poder tomar decisiones	2	4
Preocuparse demasiado	11	12
Incertidumbre	3	4
Pérdida de creatividad/falta de memoria	6	6
No poder controlar los pensamientos	4	7

Síntomas	Hombres	Mujeres
Comportamiento	Total= 16	16
No comer o comer demasiado	7	7
No dormir o dormir demasiado	10	10
Fumar	2	1
Alcohol o droga	1	0
Moler sus dientes/aislarse	2	1
Hacer nada	4	3



Síntomas	Hombres	Mujeres
Sentimientos	Total= 16	16
Irritabilidad	5	8
Impaciencia	9	9
Tensión/baja autoestima	3	2
Depresión	7	5
Ira/enojo/soledad	9	9

Frases sobre la salud mental



Tarea 1. Mensajes claves

“Recuerda que el autocuidado es un hábito saludable”.

“Un mal día solo son 24 horas”.

“Valórate, cuida lo que comes”.

“Despeja tu mente y has lo que te gusta”.

“Vivir con miedo no es vivir”.

“Que no te importa decepcionar a tus semejantes, lucha por tus sueños”.

“Siéntete orgullo de todos tus avances por más pequeños que parezcan”.

¡Cuidar de nuestra salud mental, es priorizar nuestro bienestar!

¡¡La vida es un proceso, busca paz para tu mente, por tu salud mental!.

CONCEPTOS

Salud: “completo estado de bienestar físico, mental y social”.

Salud mental: estado de bienestar que le permita al individuo desarrollar sus propias habilidades, enfrentar el estrés normal de la vida, trabajar productiva y fructíferamente, contribuir positivamente a su comunidad, lo que es fuente de satisfacción, favorece la solidaridad y estimula el desarrollo humano.

Salud mental positiva: ausencia de la enfermedad o la presencia de ciertos atributos de personalidad que protegen al individuo de enfermar o coadyuvan en la recuperación o rehabilitación de dificultades o trastornos.

Covid-19: enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. La OMS tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus el 31 de diciembre de 2019, al ser informada de un grupo de casos de «neumonía vírica» que se habían declarado en Wuhan. (República Popular China):.



A QUÉ NOS REFERIMOS CUANDO HABLAMOS DE

CALIDAD DE **V**IDA ?

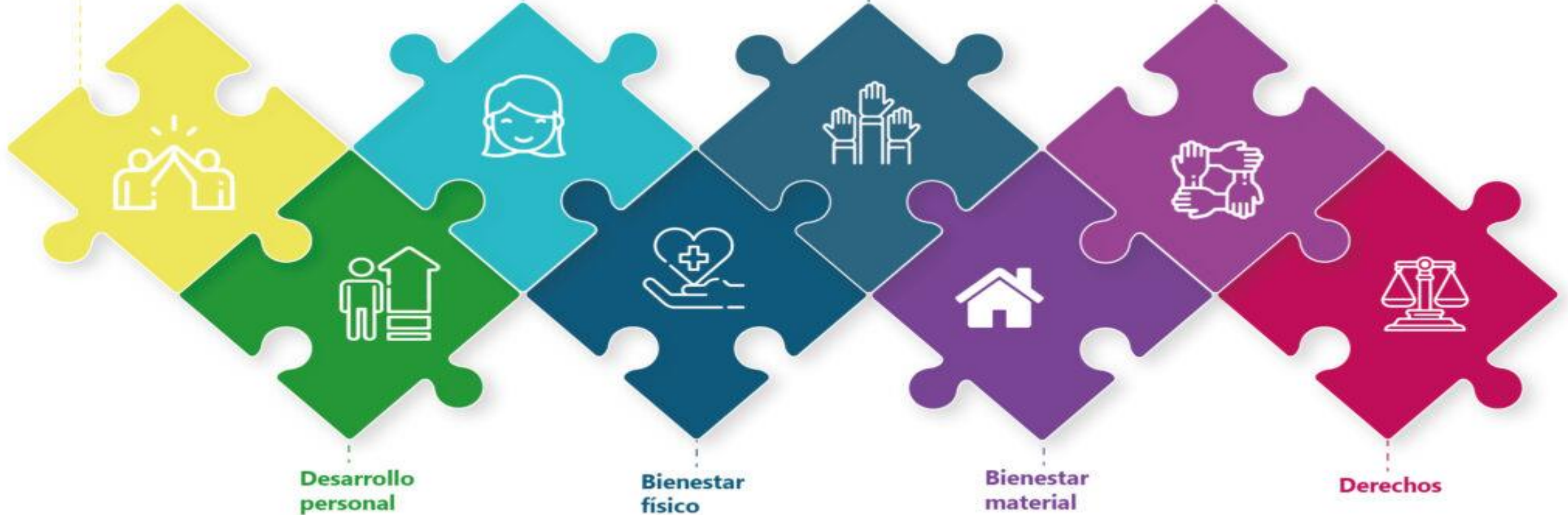


Relaciones
interpersonales

Bienestar
emocional

Autodeterminación

Inclusión social



CALIDAD DE VIDA

5 DOMINIOS PRINCIPALES

▬ Bienestar físico (salud, seguridad física).

-Bienestar material (privacidad, alimentos, vivienda, transporte, posesiones).

-Bienestar social (relaciones interpersonales con la familia, las amistades, etc.).

-Desarrollo y actividad (educación, productividad, contribución).

-Bienestar emocional (autoestima, estado respecto a los demás, religión).

EFECTOS DE LA COVID-19 EN LA SALUD MENTAL

Impacto del confinamiento sobre la población general

Factores de estrés identificados en situación de confinamiento

- Tiempo prolongado de cuarentena
- Miedos y temores en relación con la infección Frustración
- Aburrimiento
- Suministros básicos inadecuados
- Información inadecuada o escasa de las autoridades de salud pública
- Pérdidas económicas
- Estigma por la propia infección

Repercusiones psicosociales en la familia

- Incremento del estrés
- Miedo a la infección
- Violencia doméstica
- Ansiedad
- Contagio de las emociones digitales
- Labilidad emocional
- Irritabilidad
- Depresión
- Insomnio
- Angustia económica
- Aburrimiento
- Síntomas psicósomáticos

Factores de riesgo para desarrollar depresión

Sexo	Femenino
Edad	Joven
Ocupación	Estudiante/Desempleado
Nivel de educación	Alto/bajo
Residencia	Áreas urbanas
Percepción del estado de salud	Mala
Sentimientos de soledad	Presentes
Estado civil	Soltero/divorciado/viudo
Ingresos familiares	Ausentes/bajos
Confinamiento	Activo
Preocupación	Por estar infectado
Descendencia	No tener hijos
Antecedentes	Enfermedad mental
Antecedentes médicos	Enfermedades crónicas/síntomas físicos específicos
Tener un conocido infectado por la COVID-19	
Exposición a noticias relacionadas con la COVID-19	
Mayor vulnerabilidad percibida, menor autoeficacia para protegerse	

SALUD MENTAL POSITIVA (Criterios)

Modelo compuesto por seis dominios y una serie de subdominios relacionados que podrían caracterizar la SMP de los individuos, sean estos sanos o con alguna enfermedad mental

autoconcepto).
Subdominios:
accesibilidad del yo a la conciencia,
concordancia yo real con el yo ideal,
Autonomía
Establecimiento

actuar en
competencia por
este.
Subdominios:
autoactualización
como fuerza
motivacional

negativas.
Depende del
equilibrio
psíquico del
individuo, filosofía
de vida y

de relaciones con
el mundo que le
rodea y sus
semejantes.
Independencia y

Percepción de la
realidad. Capacidad
de poder percibir
adecuadamente la
realidad.

Dominio del entorno.
Éxito (énfasis en la
meta y alcanzar
resultados) y
adaptación (llegar a la
meta)



BENEFICIOS DEL BUEN USO DE UNA MASCARILLA



1. Usala siempre, en especial en lugares públicos y aglomerados.
2. Puedes evitar tu contagio y el de los demás.
3. Su buen uso te da seguridad física y mental.
4. Su eficacia va junto con el lavado constante de las manos.
5. Cambiate adecuadamente la mascarilla, si su uso ya no es seguro.

"ME PROTEJO, TE PROTEJO"



SEGURIDAD EMOCIONAL DEL BUEN USO DE LA MASCARILLA



1. Te hace crear un ambiente de tranquilidad colectiva.
2. Los niveles de ansiedad se disminuyen.
3. Su buen uso te da seguridad física y mental.
4. Desarrolla tu pontencial de resiliencia.
5. Los niveles de estrés se reducen.

"ME PROTEJO, TE PROTEJO"



DUERME
7 horas diaria



**SACA
TIEMPO**
Para actividades relajantes



**TRABAJO
EN EQUIPO**
Hará tu clima más
agradable



**Ideas
para combatir
El estrés**

**RÍE CADA VEZ
QUE PUEDES**
Al menos 10
veces al día



**PRACTICA UNA
ACTIVIDAD**
Física y que ejercite tu mente



**ALIMÉNTATE
SANAMENTE**
No saltes tiempos
de comida



CLÍNICA PSICOLÓGICA "ESPERANZA MONGE COLLADO"



PÉRDIDA DE UN FAMILIAR EN TIEMPO DE COVID-19



*“Expresa libremente
estos sentimientos, llorar es
una forma de desahogo
para curarte”*

*“Habla de como te sientes
con otras personas aunque
sea por llamadas o a travez
de redes sociales”*



*¿Y si me es difícil expresar
lo que siento ante otras
personas?*

*Escribe una carta dirigida
a ese ser fallecido expresando
todo lo que quieras
decir, léelo, las veces que
necesites permitiéndote llorar,
y cuando te sientas listo
quemala carta
liberándote de todo lo escrito.*



Esta mujer policía llora por los efectos del gas lacrimógeno utilizado en una manifestación, no porque la hayan golpeado.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

SALUD MENTAL, PERIODISMO Y COVID-19

**Dra. Yadira Antonia Fonseca
Miranda**

Salud mental de los periodistas



Recomendaciones de Guzmán Sabogal para proteger la salud mental de los periodistas en la cobertura de una crisis y el trabajo desde casa:

1. Establecer horarios e intentar cumplirlos:

marcar horarios de entrega de trabajos e intentar mantener la rutina que se tenía antes, para que pueda haber un inicio y fin de actividades. Dar a conocer los horarios de trabajo a los compañeros de equipo.

2. Tener reuniones virtuales efectivas, de máximo una hora.

3. Proteger la salud: mantener estilos de vida saludables en los que exista un equilibrio entre lo laboral y las otras facetas de la vida: como el deporte, lo lúdico, el manejo de la frustración, el respeto por los tiempos de alimentación y descanso.

Tener la capacidad para notar defectos propios, lo que ayuda en la convivencia en el hogar y en la buena comunicación con los colegas.

Salud mental de los periodistas



“Si el trabajo o el cubrimiento de una historia está consumiendo tu vida, como si nada más importara, es una señal de que debes buscar un mejor equilibrio”, indica el artículo, en el que también se aconseja la búsqueda de ayuda profesional cuando el estrés laboral no disminuya y llegue a ser tóxico.

4. Hacer expresión emocional:

hablar con los compañeros de equipo sobre lo que viven en sus rutinas laborales, la información que reciben y que -en la mayoría de los casos- puede ser traumática y expresar los sentimientos que eso les pueda generar.

Señales de alarma



Bruce Shapiro –periodista y autor estadounidense, director ejecutivo del Dart Center for Journalism and Trauma, con sede en la Escuela de Periodismo de la Universidad de Columbia-, **señales de alarma** a tener en cuenta en medio de la cobertura periodística de una situación de crisis o el desarrollo de un trabajo investigativo de hechos traumáticos:

1. Cambios en la personalidad.
2. Irritabilidad inusual o ira explosiva que se dispara sin razón aparente.
3. Pensamientos relacionados con el trabajo en momentos no deseados, los cuales son persistentes y no disminuyen con el paso del tiempo.
4. Aislamiento inusual.
5. Sensación de que la vida ha perdido sentido.
6. Aumento en la automedicación (alcohol, drogas, etc.).
7. Exceso de horas dedicadas al trabajo.

<https://premiorochedeperiodismo.com/es/2020/04/como-cuidar-la-salud-mental-durante-la-cobertura-periodistica-de-una-crisis/>

PROPUESTA DE CRITERIOS DE COBERTURA EN SALUD MENTAL EN NICARAGUA



1. INTERÉS SOCIAL.

El interés social es racional y adaptativo, porque la mayoría de las personas optan por vivir y divertirse en una comunidad y grupo social; si no se actúa moralmente, protegiendo los derechos de los demás y favoreciendo la vida en sociedad, es poco probable que se llegue a crear esa clase de mundo en el que ellos mismos puedan vivir cómoda y felizmente.

2. INTERÉS EN SÍ MISMOS.

Las personas emocionalmente sanas suelen interesarse en primer lugar por sí mismas, y colocan sus propios intereses al menos un poco por encima de los intereses de los demás. Se sacrifican hasta cierto punto por aquellos a quienes quieren, pero sin que esto les anule.

3. AUTODIRECCIÓN.

La gente sana asume la responsabilidad de su vida a la vez que coopera con los demás. Este tipo de personas no piden ni necesitan demasiada ayuda de los otros.

4. ALTA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

Los individuos racionales se permiten a sí mismos y a los demás el derecho a equivocarse. Se abstienen de condenarse o de condenar a otros como personas, por un comportamiento inaceptable u ofensivo, incluso aunque les desagrade mucho su propia conducta o la de los demás. Las personas que no se atormentan por un fuerte distress emocional persiguen cambiar las condiciones adversas que sean susceptibles de modificarse, y aceptar las que no pueden cambiarse, y mantienen la virtud de diferenciar las dos situaciones.

5. FLEXIBILIDAD.

La gente sana y madura suele ser de ideas flexibles, abierta al cambio, pluralista y no fanática cuando emite opiniones sobre los otros: No dictan reglas fijas ni rígidas para sí mismos ni para los demás.

6. ACEPTACIÓN DE LA INCERTIDUMBRE.

Los hombres y mujeres sanos aceptan la idea de que vivimos en un mundo de probabilidades y en continuo cambio, donde no existe la certeza absoluta y probablemente nunca existirá. Se han dado cuenta de que vivir en este mundo de incertidumbres y probabilidades no es horrible y, a menudo resulta fascinante. Les gusta que haya un orden, pero no exigen saber con exactitud lo que les deparará el futuro, y qué les puede llegar a suceder.

7. COMPROMETERSE EN OCUPACIONES CREATIVA.

Para la mayoría de las personas resulta saludable y satisfactorio el implicarse de forma vital en algo fuera de sí mismos y, a poder ser, tener al menos algún interés creativo. En ciertos individuos este interés es de tipo humanitario, y lo consideran tan importante, que organizan a su alrededor buena parte de sus vidas.

8. PENSAMIENTO CIENTÍFICO.

Los individuos sanos tienden a ser más objetivos, científicos y racionales que los que tienen alguna alteración. Son capaces de tener sentimientos profundos y de actuar correctamente, pero también regulan sus acciones y emociones reflexionando sobre ellas y evaluando sus consecuencias según les lleven a conseguir metas a corto o largo plazo.

9. AUTOACEPTACIÓN.

Las personas sanas se alegran de estar vivas y se aceptan a sí mismas simplemente por el hecho de vivir y tener la capacidad de divertirse. Rechazan la idea de medir lo que valen por sus logros externos o por lo que los demás piensen. Han elegido aceptarse a sí mismas incondicionalmente, e intentan no evaluarse. Prefieren divertirse más que ponerse a prueba.

11. HEDONISMO DE LARGA DURACIÓN.

Las personas bien adaptadas aspiran a conseguir los placeres del presente y del futuro, pero no suelen sacrificar el mañana por el bienestar pasajero de un momento. Son hedonistas, esto significa que buscan la felicidad y evitan el dolor, pero tienen asumido que no van a vivir eternamente y que es mejor pensar a la vez en el hoy y en el mañana, sin obsesionarse con las gratificaciones inmediatas.

12. ANTIUTOPIA.

La gente sana acepta el hecho de que las utopías son inalcanzables y de que nunca conseguirá todo lo que quiere, ni podrá evitar todo el dolor. Piensa que es poco sensato esforzarse por alcanzar el placer, felicidad y perfección totales, o la total falta de ansiedad, depresión, descontento y hostilidad.

13. LA PROPIA RESPONSABILIDAD DE SUS ALTERACIONES EMOCIONALES.

Los individuos sanos aceptan la gran parte de responsabilidad que tienen en sus propias alteraciones, en lugar de echar la culpa de forma defensiva a los demás o a las condiciones sociales, por sus conductas, pensamientos y sentimientos desadaptativos.

¿CÓMO HAN AVANZADO LAS ATENCIONES EN SALUD MENTAL EN NICARAGUA?

Una normativa que consolida las atenciones en materia de salud mental, así como una iniciativa de ley, son parte de los logros en esta especialidad de la medicina en Nicaragua en los últimos meses.

“Tenemos que celebrar en este octubre muchas victorias en la salud mental, en principio una normativa nacional de salud mental, primera a nivel de país; luego una iniciativa de ley de salud mental, que significa mucho esfuerzo y años trabajados. Hemos garantizado también la descentralización de la atención, de tal manera que no solo celebramos el Día de la Salud Mental en el hospital, sino también a nivel transversal, en diferentes áreas, en diferentes escuelas, en diferentes docencias”, valoró la doctora Ethelmina Salazar, directora del Hospital Psicosocial de Managua.

“Este día también significa trabajar en la disminución del estigma, la discriminación, entender que todos debemos de contribuir a la salud mental, sino también la prevención de ellas”, indicó la funcionaria.

Como parte de esta efeméride se realizaron actividades en este centro de referencia nacional. “Estamos conmemorando el Día Mundial de la Salud Mental, que fue celebrado el 10 de octubre, hacemos una jornada científica, como único hospital de referencia nacional y escuela docente, nos corresponde garantizar la educación continua de nuestros recursos y los recursos que trabajan en la red”, sostuvo la doctora Salazar.

“Tenemos la actualización con el tema relacionado en trastorno mental y la manera preventiva. Los temas que se están desarrollando son trastornos cognitivos más frecuentes, síndromes que ven psiquiatras, con muchas alteraciones que alteran la calidad de vida del individuo. También hablando de las terapias familiares, dado que estamos viviendo con la pandemia del COVID-19; también hay temas relacionados a la familia en tiempos de pandemia, cómo se ha afectado en el ambiente familiar y cómo esto está relacionado en trastornos familiares y de ansiedad. Estamos englobando temas generales”, manifestó la doctora Elda Girón, subdirectora de docencia.

Managua, 12 de octubre/2020

Canal 08 NP78212102020.

8 HÁBITOS PARA CULTIVAR TU SALUD MENTAL

DEJA DE TOMARLE FOTOS A TODO

PARA QUE DISFRUTES, MEJOR, DEL AQUÍ Y EL AHORA

EVITA QUE LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS TE AFECTEN

NO PUEDES CAERLE BIEN A TODOS

MUÉVETE LO MÁS QUE PUEDES CADA DÍA

PARA QUE TU CUERPO Y MENTE SE DESPEJEN

DESPÍDETE DE UNA BUENA VEZ DE 'DEJAR PARA LUEGO'

UN PENDIENTE A LA VEZ Y UN POCO DE ESPARCIMIENTO CUANDO TERMINES. COSA DE BALANCE



CORTA LAS RELACIONES TOXICAS

LAS QUE SOLO TE QUITAN ENERGÍA EN LUGAR DE APORTAR ALGO POSITIVO

TOMA TIEMPO PARA TI

AGENDA UNA CITA CONTIGO A DIARIO PARA APAPACHARTE

INVOLÚCRATE EN CHARLAS AMENAS

¡EN PERSONA! RÍE, COMPARTE, PLÁTICA, APORTA...

ABANDONA LOS INTENTOS DE 'MULTITASKEAR'

ASÍ TE ENFOCAS EN UNA SOLA COSA Y AVANZAS MÁS

¡Muchas gracias!

“No hay salud sin Salud Mental y no hay Salud Mental sin inclusión social”



<https://youtu.be/YhEIAk2oBb8>

