



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD

BOGOTÁ



¿Qué es un Promotor/a del Cuidado?



Es una persona que ama la vida, y por eso, emprende acciones diarias para protegerla. Es consciente de la necesidad de cuidar la ciudad y el planeta que habita, pues sabe que esta es la casa común de la que dependemos todas y todos. Es protagonista de la promoción de la salud en Bogotá y por eso encamina su vida a transformar el mundo en el que vive a partir de prácticas de cuidado de todas las formas de vida.

Somos Promotores del Cuidado



¡conecta con tus emociones!

Promotores del Cuidado





¿Por qué un curso de bienestar emocional?



- Impactos de la pandemia en la ciudadanía.
- El bienestar emocional es parte fundamental de la Bogotá cuidadora.
- La salud mental es una de las prioridades del Plan Rescate de la salud en Bogotá.
- Uno de los principales retos de la Administración Distrital es generar estrategias para el reconocimiento de las emociones y la apropiación de prácticas de bienestar emocional para el cuidado individual y colectivo.



¿Qué buscamos?

Brindar herramientas a la ciudadanía para el fortalecimiento del manejo de las emociones y la apropiación de buenas prácticas para el bienestar emocional individual y colectivo en el marco de la nueva realidad.



✓ Características del curso



- El curso se desarrolla a través del modelo e-learning (formación en línea y autónoma) a través de videos, ejercicios prácticos guiados por personas expertas y recomendaciones para el cuidado del bienestar emocional.
- Lenguaje informal/cercano e inclusivo.
- No tiene ningún costo.
- Se compone de 3 módulos:
 - a. Gestión de emociones.
 - b. Salud mental (Depresión, ansiedad, estrés.)
 - c. Bienestar emocional por entornos.


✓ Temas por módulo

Módulo 1: Gestión de emociones

1

Módulo 1

Introducción

¿Por qué un curso de bienestar emocional mental? 

Emociones y cuidado

- 2.1 Conoce tus emociones
- 2.2 ¿Qué son las emociones y cómo reconocerlas?
- 2.3 Las emociones en el cuerpo
- 2.4 Hábitos para gestionar tus emociones
- 2.5 Laura necesita tu ayuda
- 2.6 Gestiona tus emociones a través de la respiración

Ubica tus emociones en tu cuerpo:

Arrastra las emociones a la zona del cuerpo donde más las sientes.
Ejemplo: Cuando siento vergüenza lo que más siento es que me tiemblan las manos.

*El mapa corporal de las emociones te ayudará a comprender que las emociones están ubicadas en partes específicas de tu cuerpo. Reconocerlas te permite conocerte mejor a ti mismo y a tus sentimientos**



TRISTEZA



MIEDO



IRA



FELICIDAD



*Adriana Reyes
Psicóloga especializada en adultos, parejas y familias.

¿Dónde se sienten las emociones? →

4 hábitos para gestionar tus emociones:

1

Comparte tus emociones con alguien que sepas que no te va a criticar y, en cambio, te va a escuchar afectivamente. Así podrás exteriorizar y liberarte de esos pensamientos que te están controlando.

2

Escribe cartas, deja fluir tus emociones mediante la escritura, podrás conocerte mejor. El resultado lo podrás guardar para ti.

3

Haz actividades que disfrutes, practica un deporte, ve al cine, toca un instrumento, reúnete con tus amigos. Ten tiempo para ti.

4

Permítete sentir, siente tu cuerpo, reconoce tus sensaciones a medida que vas experimentando las diferentes emociones. Identificarlas te facilita aceptarlas y gestionarlas para buscar bienestar.

Laura necesita tu ayuda →



Temas por módulo

Módulo 2: Salud mental

2 Salud mental

- 2.1 ¿Qué es la salud mental?
- 2.2 Los mitos de la salud mental
- 2.3 Depresión, ¿qué es y cuáles son sus síntomas?
- 2.4 Ansiedad, ¿qué es y cuáles son sus síntomas?
- 2.5 Estrés, ¿qué es y cuáles son sus síntomas?
- 2.6 Ejercicio práctico
- 2.7 Beneficios al acudir al profesional en salud mental

Líneas de atención en salud mental Bogotá

¿Qué es el estrés?
El psiquiatra Iván Díaz, te explica qué es, síntomas y cómo sobrellevarlo.

Módulo II
¿Qué es el estrés y cómo identificarlo?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD? →

Dale play para continuar

Diferencias

Estrés	Ansiedad	Depresión
<ul style="list-style-type: none"> Se relaciona con una situación del presente que genera presión y agotamiento. Sobrepasa los niveles normales de preocupación pues hay tensión física y emocional. Síntomas: alteraciones del sueño y alimentación, rigidez muscular, dolor de cabeza, problemas gastrointestinales. 	<ul style="list-style-type: none"> Se relaciona con vivir anticipadamente y angustiarse y temer por el futuro. Sobrepasa los niveles normales de angustia y miedo, ya que incapacita a la persona, es persistente y desproporcionada en relación a la situación. Síntomas: fatiga, dolor muscular, palpitaciones, sudoración, irritabilidad, miedo a morir, dificultades en la atención, insomnio. 	<ul style="list-style-type: none"> Se relaciona con algún evento del pasado que no ha sido resuelto o que no se encuentre una causa. Sobrepasa los niveles normales de tristeza y es permanente. Síntomas: desinterés por actividades que antes disfrutaba, apatía, pérdida del apetito, entumecimiento psicomotor, desesperanza, aislamiento, en ocasiones ideas suicidas.

SIGUIENTE →

Módulo 3: Entornos

Hogar



- Señales de alerta en la salud mental de una persona mayor.
- Tips para apoyar el bienestar emocional de una mujer víctima de violencia intrafamiliar.

Escolar



- Recomendaciones para cuidar la salud mental de los estudiantes si eres docente
- Recomendaciones para apoyar a las niñas, niños y adolescentes en el regreso a clases.

Trabajo



- Tips para trabajar desde casa y cuidar tu bienestar emocional.
- Fortalece las redes de cuidado en el trabajo.

Digital



- Recomendaciones de cuidado en entornos digitales.
- Recomendaciones de cuidado en entornos digitales para madres, padres y personas cuidadoras.



Adulto mayor



5 Señales de alerta en la salud mental de una persona mayor

- Aislamiento social.
- Alteraciones del sueño.
- Comentarios y preocupaciones reiteradas sobre enfermedad y muerte.
- Rechazo a la comida.
- Abandono de su cuidado e higiene personal.

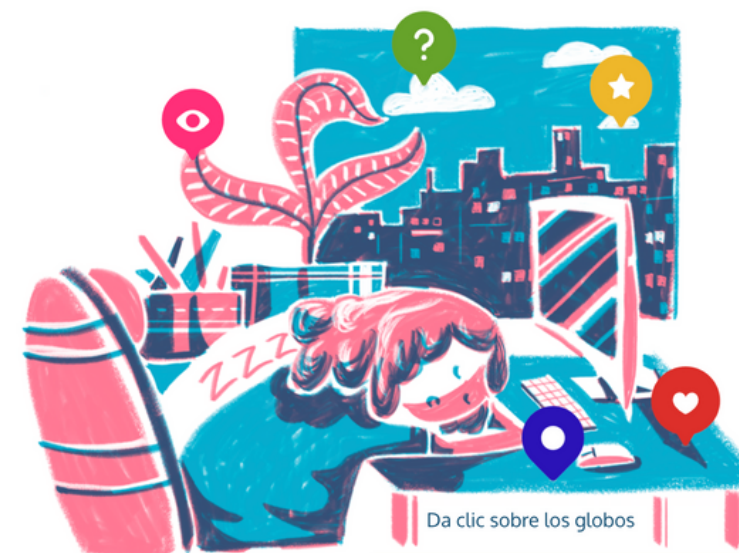
ENTORNO EDUCATIVO →

- CUIDADOS MUJER
- CUIDADORAS Y CUIDADORES
- CUIDADOS EN PAREJA
- CUIDADOS EN FAMILIA

Impactos de las redes sociales en el bienestar emocional

En el año 2021 en Colombia, las personas pasaron en promedio 10 horas diarias frente a su teléfono inteligente; el consumo de redes sociales fue de 3 horas y 45 minutos por día y las redes sociales más utilizadas fueron Youtube, Facebook e Instagram. *

*Digital 2021 Global Overview Report



Da clic sobre los globos

Tips para cuidarte en el entorno digital →

Reta tu concentración



A continuación, di en voz alta el color en el que está escrita cada una de las palabras.

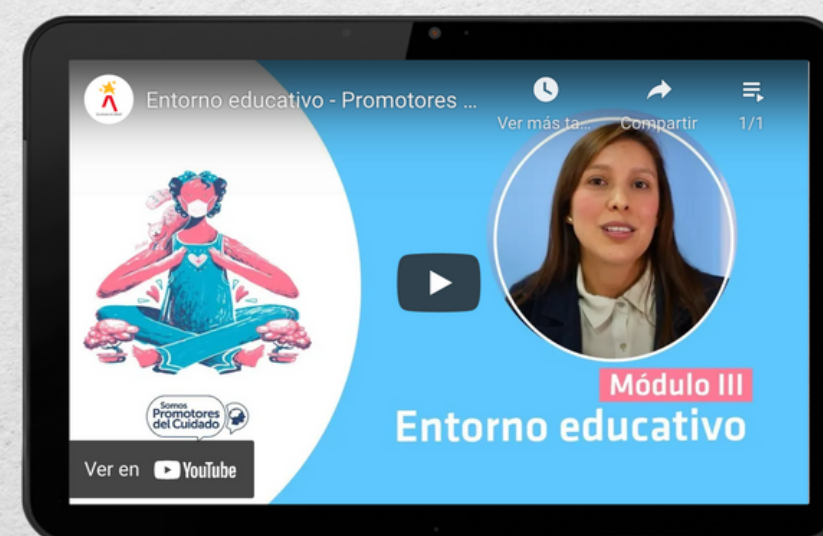
Amarillo **Azul** **Verde** **Morado**
Negro **Negro** **Amarillo** **Rosa**
Verde **Rosa** **café** **Azul**
Negro **Amarilo** **Azul** **Verde**



Estimulación cognitiva: este juego te ayuda a desarrollar la capacidad de concentración y de atención focalizada

Ayuda a Santiago →

Entorno escolar



La suspensión de clases presenciales durante la pandemia ocasionó en las niñas, niños y jóvenes de la capital afectaciones en su salud mental y bienestar psicosocial. Las sensaciones y emociones que experimentaron fueron: aburrimiento, desmotivación, cansancio, falta de energía y temor a estar solos.

Secretaría Distrital de Educación

5 TIPS PARA APOYAR A LOS ESTUDIANTES DE REGRESO AL COLEGIO →



¿Quiénes pueden hacer el curso?

- Todas las personas habitantes de Bogotá, empresas, entidades del Distrito, organizaciones sociales y toda aquella persona que busque promover el autocuidado y el cuidado emocional.





Certifícate como promotor/a del cuidado



- Las empresas y entidades recibirán un **certificado por su compromiso** con la promoción con el bienestar emocional.
- Las personas que desarrollen **más del 60%** podrán descargar un certificado de participación, luego de hacer un examen final del aprendizaje.



Así puedes acceder

El curso se desarrolla en la página del Centro Distrital de Educación e Investigación en Salud (CDEIS). Para acceder se debe ingresar a www.saludcapital.gov.co y hacer clic en el banner **#ConectaConTusEmociones**.



Ya puedes iniciar el curso de **bienestar emocional**

¡conecta con tus emociones!

3 Módulos

Reconocimiento de emociones	Bienestar emocional en entornos	Cuidado de la salud mental
-----------------------------	---------------------------------	----------------------------

Más de **90.000** personas como tú ya son **Promotoras del Cuidado**

Saluda MiBarrio | TopS | Somos Promotores del Cuidado | ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | SECRETARÍA DE SALUD | BOGOTÁ



¿Quieres más información o empezar el proceso para ti, tu empresa, entidad u organización?



Escribenos al correo: promotradercuidado@saludcapital.gov.co o busca el banner de Promotores del Cuidado en

www.saludcapital.gov.co



Promotores del Cuidado es una estrategia del Modelo Territorial de Salud '*Salud a Mi Barrio*' de la Secretaría Distrital de Salud.



Saluda MiBarrio

Abre tu puerta al cuidado