



IB E A M

PERSONAL

(ENTORNO IDEAL PARA EL CUERPO Y LA MENTE)

## SERIE DE VIDEOS EDUCATIVOS



### ¿Qué es una crisis de salud mental?

Una crisis de salud mental se refiere a una situación en la que la angustia emocional de una persona afecta negativamente su capacidad de funcionamiento normal. Esta persona puede correr el riesgo de lastimarse.

### ¿Cuáles son los signos y síntomas?

Reconocer los signos de la angustia emocional es el primer paso para buscar ayuda, ya sea para usted o para algún ser querido.

Estos 5 signos pueden indicar que una persona tiene angustia emocional y podría necesitar ayuda:

1. Cambio sutil u obvio en la personalidad o el comportamiento.
2. Cambios en el estado de ánimo; de forma repentina o gradual la persona se muestra más alterada, irritable, ansiosa o enojada.
3. Se ha quedado sin acompañamiento social, como familiares, amigos o compañeros de trabajo.
4. Falta de cuidado personal. Quizás esa persona descuide la higiene personal, tome malas decisiones, aumente el consumo de alcohol o drogas ilícitas, o tenga otros comportamientos autodestructivos.
5. Sentimientos de desesperanza, como sentirse superado por las circunstancias de la vida, y sentimientos de culpa, vergüenza o inutilidad.

### ¿Qué hago si reconozco los signos?

Si reconoce los signos de una crisis de salud mental, hay maneras en las que puede ofrecer su apoyo a alguien que pueda estar teniendo dificultades.

#### Acérquese

Acercarse a alguien que está pasando un mal momento puede ser intimidante o incómodo, especialmente si la persona no quiere o no está segura de sincerarse con respecto a un posible problema o tema personal. Sin embargo, vale la pena preguntar si la persona está bien, cuando se tiene la posibilidad de ayudar.



#### Video cuatro

#### Cómo responder a una crisis de salud mental

#### Puntos principales

1. Una crisis de salud mental es una situación en la que la angustia emocional se torna demasiado fuerte y las actividades cotidianas normales se vuelven imposibles de completar por su cuenta.
2. Reconocer los signos y síntomas de la angustia emocional es clave para encontrar ayuda y volver a encaminar su vida.
3. Puede tomar medidas si reconoce que sus compañeros de trabajo muestran signos de angustia emocional.
4. Si le preocupa que pueda estar teniendo una crisis de salud mental o emocional, hay medidas que puede tomar para obtener ayuda.

## Ofrezca tranquilidad y apoyo

- Asegúrele a su compañero que está bien sentir lo que siente y que hay muchos recursos que pueden ayudarlo a abordar los problemas que enfrenta.
- Ofrezcale ayuda con algo que pueda hacer ese día, como brindarle transporte, atender una llamada telefónica, ayudarlo a programar una cita o acompañarlo a almorzar.
- Evite decir cosas como “vas a estar bien”, “supéralo” o “es lo que hay”. Esos son comentarios que muestran falta de interés y anulan sus pensamientos y sentimientos.
- Evite frases pasivas como “Dime cómo puedo ayudar”, ya que ejercen más presión sobre la persona, que ahora debe encontrar la forma de recibir ayuda. En cambio, piense en maneras específicas en que puede ayudar.

### **A continuación presentamos algunos consejos útiles a fin de que sea más fácil acercarse para iniciar y continuar una conversación:**

- Para invitar a la persona a hablar, comience con una pregunta como: “Te he notado un poco diferente últimamente, ¿está todo bien?”.
- No presione a la persona para que hable. Si no quiere conversar, ofrezcale su apoyo diciendo: “Bueno, no hay problema si no quieres hablar, pero si alguna vez sientes ganas, estoy aquí para escucharte”.
- Exprese que le importa y le preocupa su bienestar y que está allí para ayudar.
- Es posible que la persona ya sea consciente de su enfermedad y esté intentando hacerle frente. En ese caso, hágale saber que está contento de escuchar que está recibiendo el apoyo que necesita y, si quisiera hablar de eso, usted está allí para escuchar. Si la persona no ha buscado ayuda, hágale saber que usted le ayudará a conectarse con los recursos, si le parece bien.

## Escuche

- Escuche sin prejuicios y permita que la otra persona hable la mayor parte del tiempo.
- Evite ofrecer soluciones. Es probable que usted no esté capacitado para recomendar una solución a su problema específico. Sin embargo, debe asegurarle que existe ayuda y que puede conectar a la persona con los recursos.
- Mantenga la calma. Comprenda que lo que le dice puede ser angustiante, pero es importante evitar reaccionar de una manera que sume más angustia.
- Sea paciente y evite tratar de sacar más información de la persona. Permítale que le cuente lo que quiera a su propio ritmo.



## ¿Cómo puedo ayudarme?

Si cree que está experimentando síntomas de alguna enfermedad mental, su primera línea de defensa es hablar con su médico de atención primaria u otro médico. Un médico puede proporcionar educación básica y conocimientos sobre lo que le está pasando y puede derivarlo al tipo de servicio de salud mental adecuado.

Si no tiene o no puede obtener un seguro médico o está viviendo otras circunstancias que no le permiten buscar atención médica a través de los canales tradicionales, hay algunas otras opciones a considerar:

1. Una agencia local de servicios sociales o un centro de salud comunitario.
2. Algunos proveedores o clínicas de salud mental pueden ofrecer servicios en función de la capacidad de pago o lo que se conoce como escala móvil de honorarios.
3. Algunas comunidades tienen una clínica de salud mental sin cita previa que es gratuita y anónima.
4. Si vive en un área rural y le cuesta ir a un médico, los servicios de telesalud o asesoramiento en línea también podrían ser una opción. Los servicios de asesoramiento en línea, por lo general, permiten horarios y planes de pago flexibles, lo cual los convierte en una opción asequible.



Cuando busque servicios de salud mental, siempre solicite que la compañía de seguro médico le proporcione una lista de los servicios cubiertos y los proveedores dentro de la red.

Este es un paso esencial para evitar facturas de atención médica inesperadas o costosas, lo cual pueden ser un factor estresante adicional.

Los servicios profesionales de salud mental son la segunda línea de defensa. Algunas enfermedades mentales leves pueden tratarse a través de la atención primaria, pero a menudo aquellos que experimentan enfermedades mentales serán derivados a profesionales de la salud mental, como psicoterapeutas que realizan terapia conversacional o psiquiatras especializados en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales. El trabajo principal de un profesional de la salud mental es ayudar a desarrollar un plan de tratamiento individualizado según la enfermedad y las necesidades específicas.



**Para tratar las enfermedades mentales, se pueden realizar cambios en el estilo de vida además del tratamiento profesional. Algunas actividades que se pueden realizar en el hogar incluyen:**

- Respete el plan de tratamiento médico que le hayan recetado.
- Evite las drogas y el alcohol. Estas sustancias alteran nuestro estado mental y dificultan el tratamiento de las enfermedades mentales.
- Aliméntese de manera saludable, haga más ejercicio y duerma la cantidad de horas que se recomienda.
- Intente no tomar decisiones críticas mientras tiene síntomas graves de enfermedad mental.
- Administre su tiempo y establezca prioridades para evitar el estrés adicional de las exigencias de la vida. Quizás sea necesario reducir las obligaciones durante los momentos de síntomas graves.
- Practique tener una actitud y una perspectiva más positivas. Acepte los cambios a medida que suceden y no deje que los problemas lo invadan.
- Pruebe la meditación u otras técnicas de relajación para reducir el estrés.
- Utilice los recursos disponibles en el lugar de trabajo.

**Si le preocupa que pueda estar experimentando una crisis de salud mental o tener pensamientos suicidas, llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988 para la línea de vida de crisis y suicidio.**

**Contacto**  
**Jen Owens**

SAVE Director de Programas  
save@save.org

**Acerca de SAVE**

SAVE es el organismo sin fines de lucro, líder del país, que trabaja para prevenir el suicidio a través de la concientización y la educación públicas, reducir el estigma y servir como recurso para las personas afectadas por el suicidio. Durante más de 30 años, SAVE ha estado a la vanguardia de la prevención del suicidio y es líder mundial en el desarrollo de normas de mensajería segura, prácticas y campañas de concientización sobre la prevención del suicidio. Desarrollamos un programa basado en hechos para la prevención del suicidio, numerosas herramientas de buenas prácticas y un programa de apoyo a pares para ayudar a las personas en crisis. SAVE también lleva a cabo actividades de capacitación profesional, educación y asistencia técnica, y ofrece asesoramiento a empresas, organizaciones, comunidades y gobiernos sobre todos los aspectos de la prevención, intervención y postvención del suicidio (duelo después del suicidio)

**Acerca de WTW**

Willis Towers Watson (NASDAQ: WLTW) es una empresa global líder de asesoramiento, corretaje y soluciones, que ayuda a los clientes de todo el mundo a transformar el riesgo en un camino hacia el crecimiento. Con raíces que datan de 1828, Willis Towers Watson cuenta con más de 45 000 empleados en más de 140 países y mercados. Diseñamos y brindamos soluciones para gestionar el riesgo, optimizar los beneficios, cultivar el talento y expandir el poder del capital para proteger y fortalecer las instituciones y personas. Nuestra perspectiva particular nos permite ver las intersecciones fundamentales entre talento, activos e ideas: la fórmula dinámica que conduce a la rentabilidad comercial. Juntos, aprovechamos el potencial. Para obtener más información, consulte [wtwco.com](http://wtwco.com)



IDEAL BODY ENVIRONMENT AND MIND

[bio.site/savevoicesofedu](http://bio.site/savevoicesofedu)

Copyright © 2024 SAVE. Todos los derechos reservados.

[save.org/ibeam](http://save.org/ibeam)