



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 013
ABRIL 02 DE 2020

COMANDO GENERAL DE
LAS FUERZAS MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD DE
LAS FUERZAS MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR ROCÍO GARZÓN
Subdirección de Salud

SMSM CARLOS CUÉLLAR
Coordinación Grupo
Gestión en Salud

SMSM MARÍA GLADYS
QUINONEZ VENEGAS
Líder Salud Mental

PS. CLAUDIA MARYAM
MONTENEGRO ACOSTA

Comunicaciones
Estratégicas



SANIDAD MILITAR INFORMA: MIS PENSAMIENTOS Y MI SALUD MENTAL

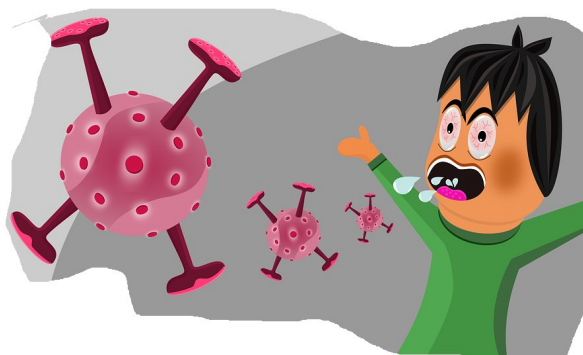
"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

¿PUEDE EL ASILAMIENTO HACER QUE ME SIENTA MAL, ABURRIDO, TRISTE...? ¿HAY ALGO MALO EN MÍ?

Te habrás dado cuenta que en estos días en que nos encontramos en **aislamiento** aparecen diferentes sentimientos y emociones. Son muchísimas las noticias, situaciones, advertencias, consejos, memes, etc... que recibimos diariamente; aunque tratamos de mantener todo bajo control, no nos sentimos tan bien como quisiéramos. **Profundicemos un poco en este tema...**

¿SABES POR QUÉ APARECEN NUESTRAS EMOCIONES ?

La neurociencia nos informa que lo primero que experimentamos ante un estímulo concreto es una emoción básica: tristeza, felicidad, ira, desprecio, sorpresa, asco, miedo.



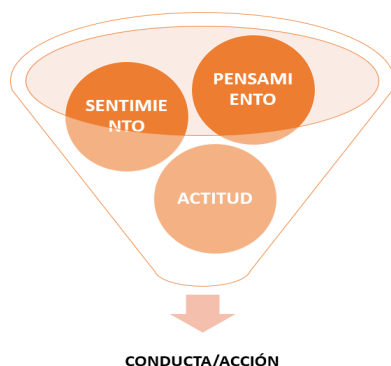
A medida que racionalizamos esta emoción tratamos de encontrar más datos e información almacenada en nuestro cerebro, adicionalmente, también buscamos explicaciones y argumentos en nuestro alrededor.



Fuente :publicdomain.org.

"NO HAY RAZÓN QUE JUSTIFIQUE EL USO DE LA VIOLENCIA"

Cuando en nuestro cerebro se consolida toda esta información, nuestras ideas se van direccionando y adoptamos o asumimos una posición frente al evento desencadenante. Una vez tenemos nuestro concepto o pensamiento, se activa una secuencia que realizamos diariamente sin darnos cuenta, así:



Si logramos identificar lo que pensamos frente a una situación, podremos intervenir y modificar el pensamiento negativo por uno más adecuado, lo que a su vez modificará **el sentimiento, la actitud y el comportamiento**.

¿Qué pensamientos o conceptos tienes frente a la situación actual?

Ante un evento negativo se pueden presentar varios pensamientos:

ACTITUD	PENSAMIENTO	SENTIMIENTO	CONDUCTA
RECHAZO	- Es terrible - Nos vamos a morir - Es el fin del mundo	Ira Desesperación Pánico	BLOQUEO
ACEPTACIÓN CON RESIGNACIÓN	- Las pruebas de la vida... - Será que si va a mejorar	Miedo Depresión Angustia	VICTIMIZACIÓN
AFRONTAMIENTO POSITIVA	- Que acciones se pueden realizar para superar esta situación - Es difícil pero se puede	Valor Fortaleza	ADAPTACIÓN RESILIENCIA

Si en algún momento usted o sus familiares en determinados momentos, dependiendo de muchas variables individuales, se vean expuestas a estados emocionales y mentales que interfieren con su funcionamiento social, familiar o laboral. Es muy importante estar atentos a la presencia de una serie de síntomas y a su intensidad y frecuencia, por si es preciso acudir ayuda profesional.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
 Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
 Bogotá - Colombia
 Teléfono 3238555 EXT. 1021
www.sanidadmilitar.mil.co
 Twitter: @SanidadMilCo



- ▶ Inquietud o sensación de estar atrapado, con los nervios de punta o de estar paralizado por el miedo.
- ▶ Sensación de peligro inminente de enfermar o morir.
- ▶ Dificultad para concentrarse.
- ▶ Estar permanentemente preocupado y no poder dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad.
- ▶ Estallidos emocionales continuos y con presencia de agresividad, irritabilidad, intolerancia y excesiva susceptibilidad.
- ▶ Estar en estado de alerta que lleva a percibir sensaciones corporales como aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), tensión muscular, escalofríos, sudoración, temblores.
- ▶ Dificultad para desarrollar labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente.
- ▶ Alteraciones persistentes del sueño (problemas para conciliarlo).
- ▶ Tristeza permanente.
- ▶ Aislarse, evadir el contacto con otras personas o mostrarse solitarios.
- ▶ Constante preocupación por lo que está sucediendo.
- ▶ Síntomas físicos sin justificación, como cefaleas o dolor abdominal, dificultad para respirar y/o taquicardia.
- ▶ Fatiga o cansancio permanente y/o falta de energía.

El aislamiento social o cuarentena por el COVID-19 puede generar ansiedad, preocupación o miedo.

Recuerda que **NO ESTÁS SOLO**, Sanidad Militar te acompaña.

LÍNEA GRATUITA NACIONAL

018000111456
Móvil Claro #234
Bogotá 6288900



Programa

Línea en defensa de la Vida

FF.MM.



Descarga la aplicación para dispositivos móviles android y IOS



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1021
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

