¿Cómo mantener el equilibrio una persona que se enfrenta a una situación de adversidad? [1]

Todas las personas atravesamos momentos difíciles a lo largo de nuestra vida. En esos momentos es normal sentir emociones negativas, como tristeza, ansiedad o ira y es beneficioso expresarlas con palabras a través de la familia, amistades, o bien escribirlas. De esta forma, las emociones se hacen más conscientes y es más fácil deshacer esos 'nudos' emocionales. Poner palabras a lo que sentimos ayuda a conectar emociones con pensamientos y librarnos de aquellos que detectamos que están distorsionados por ser catastróficos o demasiado generalizadores. Si relatamos o expresamos la situación adversa estamos más cerca de aceptarla y seguir adelante. Siempre podemos elegir la actitud que adoptar; sentirse víctima o culpable de las cosas no ayuda, pero cada cual necesita su tiempo para asimilar las circunstancias.

- La creatividad es una buena forma de canalizar las emociones: escritura, música, pintura, un baile, deporte o teatro.
- Confía en ti, busca los propósitos que tienes, cómo te gustaría estar a largo plazo e identifica objetivos a corto plazo, pequeños y alcanzables. Cada paso puede ir fortaleciéndote. Ser vulnerables nos hace personas, y como personas debemos aceptarnos y cuidarnos.
- Haz tu propio plan de recuperación personal, identificando los apoyos que tienes, y que es lo que te ayuda en los momentos más difíciles.
- Muestra gratitud hacia los aspectos positivos que te acompañan, eso suele reconfortar.
- Si es posible, intenta potenciar el sentido del humor, es un recurso que ayuda a veces.
- El pertenecer a un grupo, una asociación que comparta valores solidarios, es con frecuencia un refuerzo añadido.
- Si todo esto no funciona, pide ayuda a tus padres, profesores, orientadores u otra persona cercana, incluso ayuda profesional.

¿Existe alguna App que pueda ayudarme en la detección o a identificar? [2]

Existen Apps pero no todas son recomendables. Deben cumplir con requisitos de fiabilidad y seguridad de protección de datos personales. Por ello, un grupo de profesionales de Enfermería, con amplia experiencia a nivel asistencial, expertos y especialistas en cuidados de salud mental, ha elaborado la guía APP-RENDE @ Cuidarte. El proceso de selección se ha realizado en base a tres criterios: contenido riguroso y de calidad, valorando muy positivamente la existencia de avales científicos; diseño y experiencia de uso, jugabilidad, entorno amigable y atractivo; y por último, utilidad real para el público al que va dirigido.

Se puede descargar desde la página web de sanidad.castillalamancha.es (https://sanidad.castillalamancha.es/profesionales/salud-mental-pro/docum... [3]).
Se pretende que sea una herramienta viva y de participación, por lo que invitan a los ciudadanos a trasladarles las aplicaciones para teléfonos móviles o cualquier otra herramienta relacionada con la tecnología y la mejora de la salud, se lo hagan llegar para ir ampliando y actualizando el documento.

Calma® es una app interactiva en español para el manejo de crisis y reducción de tu vulnerabilidad a través de estrategias, diseñada por un grupo de investigadores y con evidencia científica, como el almacenaje de fotos, audios, videos, y frases, que sirven para generar bienestar y funcionan como anclaje a la vida. En otras palabras, cosas que nos hacen sentir bien cuando las volvemos a ver. Otra estrategia utilizada por Calma® es la de permitirte planificar las actividades placenteras para la semana, ayudándote a recordar todo lo positivo que está por venir.

Soy menor de edad y necesito ayuda ¿a quién debo contar/informar cómo se siento o lo que me pasa? [4]

Es importante hablar con un progenitor, padre o madre, o tutor y hacerles saber que lo estás pasando mal aunque no le cuentes todo el contenido de lo que te pasa y haya parte que prefieras contarlo a otra persona amiga o referente de confianza (familiar, orientador, profesor). Los progenitores o tutores te darán su consentimiento para que busques ayuda profesional si la necesitas. En caso de que ellos estuvieran en contra y tú sigues necesitándolo, habla con la persona responsable de trabajo social de tu municipio o con la enfermera o médico de familia. Mantén la esperanza, seguro que podrán ayudarte más de lo que inicialmente piensas. Todas las personas atravesamos alguna vez momentos de crisis, por eso una persona adulta de confianza puede escucharte, acogerte, aceptarte y ayudarte a enfocar que problemas te abruman, cuáles son tus miedos y posibles soluciones.

Soy menor de edad y necesito ayuda ¿dónde puedo acudir? [5]

De manera general, a la enfermera, médico de familia o trabajador social. Si es una urgencia, llamando al 112.
El servicio de menores de la Consejería de Bienestar social tiene información que te puede ayudar https://infanciayfamilias.castillalamancha.es/tengo-menos-18/que-puedo-h... [6]

Ante situaciones difíciles, de maltrato, tanto si eres víctima como testigo, NO TE CALLES, y cuenta lo sucedido a tus familiares o tus profesores/as.

De manera específica, en función del problema puedo contar con teléfonos de ayuda:

- Puedes contar lo que te ocurre llamando al teléfono 116111, de forma gratuita donde te atenderán las 24 horas del día y buscaran solución a tu problema.
- Si lo prefieres, cuéntalo a través del Chat de la Infancia y Adolescencia, de la Consejería de Bienestar social puedes acceder aquí https://chat.anar.org/ [7]

OTROS TELÉFONOS DE INTERÉS:

- Acoso escolar. El teléfono contra el bullying en centros educativos es 900 018 018
- Ciberacoso: El programa #tucuentas te ayudará. Llama al 116111.
- Abuso sexual: El programa Revelas-m está dirigido a menores que sufren algún tipo de abuso sexual. Ofrece ayuda psicológica Se accede al servicio:

1) De forma directa:

- Llamando a los siguientes teléfonos o correos electrónicos:

Tlf: 656 92 99 80 / 656 92 99 24 / 652 48 42 16 / 692 90 73 29

- email: revelas-ml@amformad.es [8] / revelas-m2@amformad.es [9] / revelas-m3@amformad.es [10] / revelas-m4@amformad.es [11]

2) A través de los Servicios Sociales: Secciones de Infancia de las Delegaciones Provinciales de Salud y Bienestar Social.

Si estoy pasándolo mal, ¿cómo puedo mejorar mi estado de salud mental? [12]

Es muy importante aprender a cuidarse pero también aprender a detectar señales de alarma que me indican que debo que pedir ayuda. Algunas ideas de cosas que contribuyen al autocuidado:

- Contar con otras personas: compartir, hablar con alguien de confianza.
- Realizar ejercicio físico: en casa, en el polideportivo, al aire libre, bailar.
- Disfrutar de actividades al aire libre.
- Cuidar la alimentación y el sueño. Evitar el consumo de sustancias tóxicas para el cerebro (alcohol, cannabis u otras)-
- Reír con amigos o hacer actividades agradables.
- Hacer actividades creativas o de voluntariado.
- Hacer relajación, mindfulness, ejercicios de regulación emocional escuchando un audio. La regulación emocional consiste fundamentalmente en conocer e identificar las emociones, pararse ante una emoción intensa, llevar la atención a la respiración, percibir las sensaciones corporales de tensión y aceptarlas. A partir de ahí, conectar con la parte de uno mismo que aún se mantiene sana, reconocerse como digno de ser amado y cuidado, primero por uno mismo. Soltar y dejar ir las emociones intensas “tengo una emoción pero no soy la emoción”. No enredarse con los pensamientos que la alimentan. Reconocer los pensamientos, sin luchar contra ellos, pero dejándolos ir.
- Tomar tiempo para darse un baño u otra actividad relajante, sin prisa.
- Hacer actividades manuales.

Las señales de alarma son: el miedo intenso y desproporcionado a las situaciones, ansiedad desbordante y desesperanza o sensación de que ‘no hay salidas’. El miedo, ansiedad y tristeza son emociones que todas las personas sienten en algún momento y que nos sirven como alerta de que algo no va bien en nuestra relación con nosotros mismos y nuestro entorno. Indican que hay que parar y entender que nos ocurre, identificar qué factores nos afectan y cuales nos ayudan a salir de la situación. Pero puede ocurrir que por nosotros mismos no alcancemos a entender o en ese momento no contemos con todos los recursos para salir solos. En esas circunstancias, lo más importante es pedir ayuda.

¿Existen grupos de autoayuda? [13]

Los grupos de autoayuda son comunidades unidas por un mismo sufrimiento o problemática que se crean para el apoyo mutuo entre personas que comparten dicho problema. Se rigen por unas pautas claras de funcionamiento, se autogestionan y están orientados a promover el cambio que permita hacer frente a la situación. La persona se siente más fuerte en el proceso de cambio cuando tiene el respaldo del grupo, ‘sabes que no estás solo’. Su eficacia radica en varios aspectos: 1) Poder hablar de lo que les preocupa, libera de la opresión que supone tener silenciado su malestar, ayuda a hacer consciente los sentimientos, organizar las ideas y fijarse metas. 2) La identificación con los demás establece lazos afectivos

que dan soporte. 3) Las personas aprenden de la experiencia de otras. 4) Cuando el problema es la adicción, el grupo ayuda como factor de control. La participación es voluntaria, por tanto dicho control es aceptado por los componentes del grupo.
El SESCAM está trabajado en la difusión e implantación de Grupos de Ayuda Mutua (GAM) en la Comunidad de Castilla-La Mancha desde 2008.

Los primeros grupos de trabajo han sido dirigidos a personas con problemas de alta relevancia y prevalencia, encuadradas en el trastorno mental común, ansiedad, depresión, somatizaciones, acompañados de complicaciones de orden social y caracterizado por tener una alta utilización de consultas tanto en Atención Primaria como en Atención Hospitalaria.

El desarrollo de estos grupos se ha producido gracias a la labor de profesionales de varias Gerencias de Áreas Integradas de Castilla-La Mancha (Guadalajara, Hellín, Mancha Centro, Puertollano, Tomelloso y Toledo) que recibieron una formación en esta perspectiva asistencial durante dos años, y que en este momento tiene consolidada la práctica de los GAM.

Este proyecto se apoya en algunos objetivos estratégicos del SESCAM: aumentar la competencia y el empoderamiento para favorecer su autonomía con respecto a los sistemas asistenciales y potenciar los encuadres terapéuticos de tipo grupal frente a los abordajes tradicionales.

Pregunta en tu centro de Salud o Consultorio Local de tu zona, allí te informaran sobre la existencia de Grupos de ayuda Mutua en Atención Primaria o en las unidades de Salud Mental de referencia, y te explicarán cómo acceder a ellos.

¿Cómo puedo obtener la Tarjeta para la Atención Sanitaria? [14]

Para obtener esta tarjeta se podrá cumplimentar la solicitud en formato papel o bien en formato electrónico.

SOLICITUD EN FORMATO ELECTRÓNICO.- Se deberá cumplimentar y registrar a través de la sede electrónica de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, https://www.jccm.es [15], o bien de la página web del SESCAM, http://sanidad.castillalamancha.es [16]. **Acceda a su solicitud en sede electrónica** [17]

SOLICITUD EN FORMATO PAPEL.- La solitud conforme al modelo adjunto se presentará en el **centro de salud** correspondiente al lugar de residencia de la persona interesada o bien en cualquiera de los lugares previstos en el artículo 38.4 de la Ley 30/1992 de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y Procedimiento Administrativo Común. **Descargue su solicitud en papel (Anexo I).** [18]

¿Qué documentación tengo que aportar junto a la solicitud? [19]

La solicitud deberá ir acompañada de la siguiente documentación:

- Fotocopia del **documento acreditativo de la identidad** de la persona solicitante.
- **Certificado de empadronamiento** en algún municipio de la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.

Excepcionalmente, en aquellos casos en que un ciudadano con residencia efectiva en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha no pueda acreditar su empadronamiento, este podrá ser sustituido por un **informe social favorable** sobre las especiales circunstancias que puedan impedir la presentación del certificado de empadronamiento. Este informe deberá ser emitido, a petición del interesado, por un trabajador social de la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha o del Ayuntamiento que corresponda por motivo de su residencia.

Si ya he solicitado la Tarjeta para la Atención Sanitaria y aún no la he recibido, ¿cómo puedo acreditar mi derecho a recibir asistencia sanitaria? [20]

Una vez solicitada la Tarjeta para la Atención Sanitaria y hasta su recepción, **tendrá validez la copia de la solicitud de dicha tarjeta**, a efectos de acreditación del derecho de la asistencia sanitaria.

¿Qué periodo de validez tiene la Tarjeta para la Atención Sanitaria? [21]

Desde el momento en el que se obtiene esta tarjeta tiene una **validez de 12 meses**.

Páginas

- primera [22]
- ‹ [23]
- …

- 27 [24]
- 28 [25]
- 29 [26]
- 30 [23]
- 31
- 32 [27]
- 33 [28]
- 34 [29]
- 35 [30]
- › [27]
- última [31]

Source URL: https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/preguntasfrecuentes?page=30

Links

[1] https://sanidad.castillalamancha.es/content/como-mantener-el-equilibrio-una-persona-que-se-enfrenta-una-situacion-de-adversidad
[2] https://sanidad.castillalamancha.es/content/existe-alguna-app-que-pueda-ayudarme-en-la-deteccion-o-identificar
[3] https://sanidad.castillalamancha.es/profesionales/salud-mental-pro/documentos-referencia
[4] https://sanidad.castillalamancha.es/content/soy-menor-de-edad-y-necesito-ayuda-quien-debo-contarinformar-como-se-siento-o-lo-que-me-pasa
[5] https://sanidad.castillalamancha.es/content/soy-menor-de-edad-y-necesito-ayuda-donde-puedo-acudir
[6] https://infanciayfamilias.castillalamancha.es/tengo-menos-18/que-puedo-hacer-si
[7] https://chat.anar.org/
[8] mailto:revelas-ml@amformad.es
[9] mailto:revelas-m2@amformad.es
[10] mailto:revelas-m3@amformad.es
[11] mailto:revelas-m4@amformad.es
[12] https://sanidad.castillalamancha.es/content/si-estoy-pasandolo-mal-como-puedo-mejorar-mi-estado-de-salud-mental
[13] https://sanidad.castillalamancha.es/content/existen-grupos-de-autoayuda
[14] https://sanidad.castillalamancha.es/content/como-puedo-obtener-la-tarjeta-para-la-atencion-sanitaria
[15] https://www.jccm.es
[16] http://sanidad.castillalamancha.es
[17] https://www.jccm.es/tramitesygestiones/solicitud-de-tarjeta-para-la-atencion-sanitaria-en-el-sescam
[18] http://docm.castillalamancha.es/portaldocm/descargarArchivo.do?ruta=2016/02/23/pdf/2016_1920.pdf&tipo=rutaDocm
[19] https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-documentacion-tengo-que-aportar-junto-la-solicitud
[20] https://sanidad.castillalamancha.es/content/si-ya-he-solicitado-la-tarjeta-para-la-atencion-sanitaria-y-aun-no-la-he-recibido-como-puedo
[21] https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-periodo-de-validez-tiene-la-tarjeta-para-la-atencion-sanitaria
[22] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/preguntasfrecuentes
[23] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/preguntasfrecuentes?page=29
[24] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/preguntasfrecuentes?page=26
[25] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/preguntasfrecuentes?page=27
[26] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/preguntasfrecuentes?page=28
[27] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/preguntasfrecuentes?page=31
[28] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/preguntasfrecuentes?page=32
[29] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/preguntasfrecuentes?page=33
[30] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/preguntasfrecuentes?page=34
[31] https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/preguntasfrecuentes?page=35