



# *Consejos para mantener una Salud Mental positiva*

Guías Prácticas de Salud Mental para Marineros



STEAMSHIP MUTUAL







Existen diferentes factores que pueden impactar la salud mental de los marinos; como el estrés laboral, presión familiar, limitada permanencia en tierra, entre otros. El estar en el mar puede hacer aún más difícil obtener acceso a algún tipo de asistencia.

Sin embargo, ¡la ayuda existe! Esta auto guía detalla algunas herramientas, ejercicios y estrategias de soporte para afrontar y manejar tus emociones cuando la vida se torna estresante y el ánimo decae.



# Contenido

|  |       |
|--|-------|
| LAS 5 C's: Cómo mantener una salud mental positiva ..... | 4-6   |
| Hechos vs opiniones .....                                | 7     |
| Visión global – hoja de trabajo .....                    | 8-9   |
| Afirmaciones positivas .....                             | 10    |
| Mindfulness o Atención Plena .....                       | 11-13 |
| Habla acerca de tu problema con SeafarerHelp .....       | 14    |



ISWAN es una organización internacional sin ánimo de lucro, dedicada a apoyar a los marinos de cualquier nacionalidad, religión, género o cultura; en la superación de dificultades o problemas que puedan afrontar.

[www.seafarerswelfare.org](http://www.seafarerswelfare.org)



**SeafarerHelp**  
*The lifeline for seafarers*

Tenemos una línea de ayuda multilingüe que opera las 24 horas del día, todos los días del año y cuyo objetivo es ayudar a los marinos y sus familiares donde quiera que se encuentren.

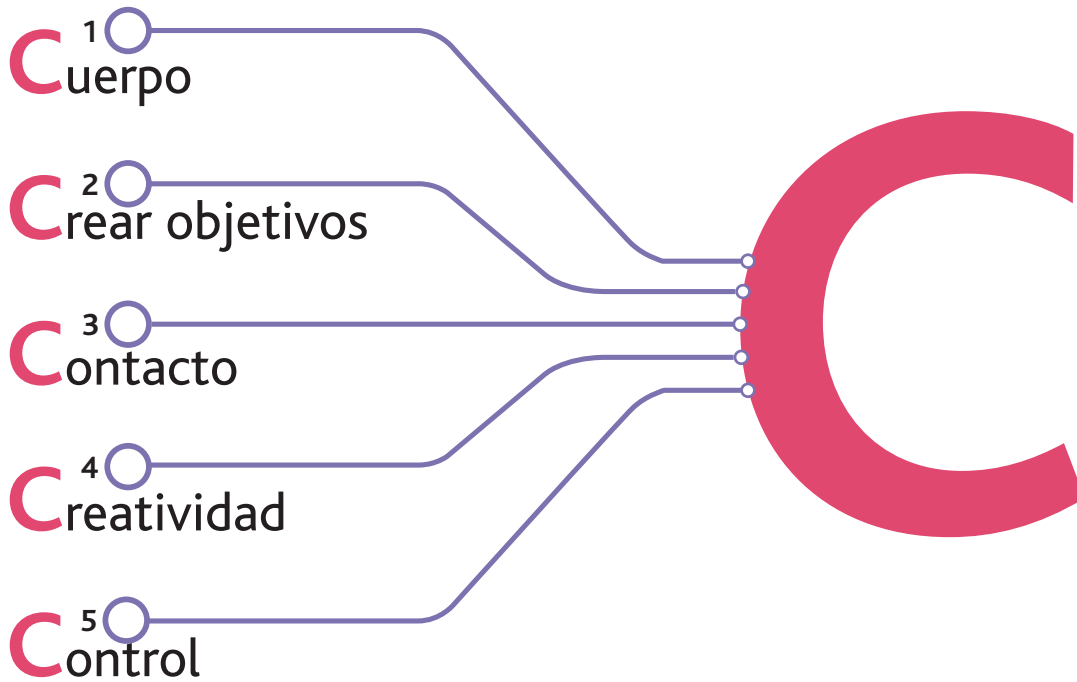
[www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)

Esta guía ha sido desarrollada a partir de material que se encuentran accesible en [www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk), y bajo la supervisión de la Psicóloga Dra. Pennie Blackburn.



# CONSEJOS PARA MANTENER UNA SALUD MENTAL POSITIVA

---



## CUERPO: CUIDA TU SALUD CORPORAL

---

Cuida tu salud física, ello mejorará tu capacidad para manejar problemas emocionales.



Toma las medidas que te permitan garantizar que duermes tanto como lo necesitas



Aliméntate saludable y regularmente



Ejercítate regularmente



Planea cómo obtener el máximo provecho de tu tiempo libre



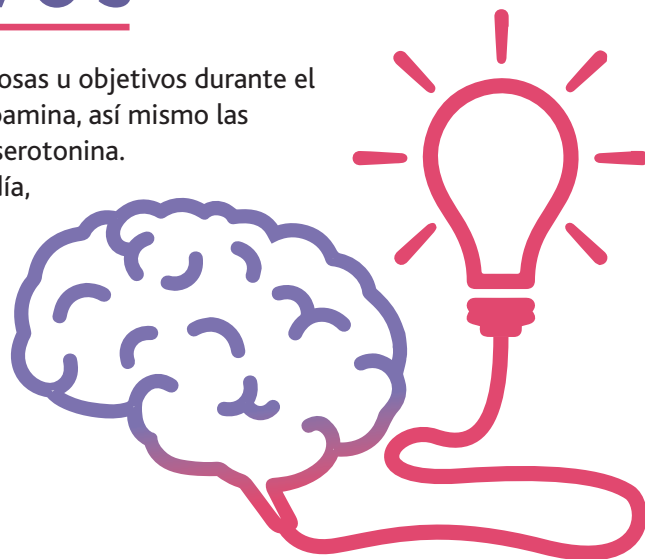
Ten en cuenta que sustancias como el alcohol, la cafeína, el cigarrillo y las drogas te pueden afectar.



## CREAR OBJETIVOS

Nuestro cerebro recibe un estímulo cuando logramos cosas u objetivos durante el día. Alcanzar metas incrementa nuestros niveles de dopamina, así mismo las actividades placenteras aumentan nuestros niveles de serotonina.

Es muy útil crear planes realísticos y alcanzables cada día, como aquellos relacionados con nuestro trabajo, estudio y deberes en general. Así mismo podemos trazarnos objetivos en otros contextos, incluyendo ejercicio físico y actividades productivas que nos suban el ánimo.



## CONTACTO

A medida que nuestro estado de ánimo disminuye nos sentimos más cansados y tendemos a hacer menos cosas.

Empezamos a estar solos durante mayor tiempo, cohibiéndonos y aislándonos nosotros mismos. Las condiciones a bordo de un barco pueden incrementar el aislamiento. Las oportunidades para comunicarse con amigos y familiares pueden ser limitadas, pero es importante mantenerse en contacto con seres queridos siempre que la posibilidad exista. Los diferentes turnos laborales pueden también hacer difícil el comunicarse con otros compañeros dentro del barco, pero hacer esfuerzos para socializar puede ayudar bastante.

¿Existen posibilidades a bordo para ser partícipe de juegos o actividades? Si no, por qué no planear algunos para disfrutar con los compañeros, como concursos de karaoke, barbacoas, películas u otras actividades que permitan la integración.



## CREATIVIDAD

Cuando nuestro estado de ánimo es bastante bueno, tendemos a hacer una gran variedad de actividades agradables en adición a las cosas que generalmente hacemos. A medida que nuestro estado de ánimo y nuestros niveles de energía disminuyen, hacemos cada vez menos actividades, hasta que finalmente nos cuesta hacer incluso las tareas más elementales del día.

Es importante que seamos creativos y tratemos de hacer actividades agradables. Trata de identificar aquellas que puedas disfrutar ahora y planear antes de tu próximo viaje o contrato laboral.

Piensa en qué cosas podrías llevar a bordo y a través de las cuales puedas divertirte u obtener algún provecho. Procura obtener un equilibrio entre el tiempo que inviertes a ti mismo y aquel que dedicas a los demás. Las aficiones individuales pueden ayudar cuando las actividades sociales no son posibles:

- El ejercicio realmente puede contribuir a tener un buen estado de ánimo. Para inspirarte un poco puedes visitar [www.trainingonboard.org](http://www.trainingonboard.org)
- *¿Quieres un desafío?* Puedes aprender nuevas habilidades a tu propio ritmo. Hay muchos cursos gratuitos en línea que podrían incentivarle hacia la práctica de nuevas actividades. Por ejemplo, puedes explorar cursos en [www.lynda.com](http://www.lynda.com)
- *¿Sientes que tienes creatividad?* Mantén un diario escrito o fotográfico de tu tiempo a bordo

## CONTROL

Cuando tenemos un problema podemos quedar atrapados en la emoción (enojo, frustración, tristeza), se hace difícil pensar con claridad y ver el panorama más amplio en esos momentos, incluso podemos reaccionar haciendo cosas que no son útiles. En momentos de estrés, tendemos a dejarnos llevar por nuestras emociones y nuestros puntos de vista u opiniones, lo que crea un círculo vicioso entre ambos aspectos fomentándose el uno al otro.

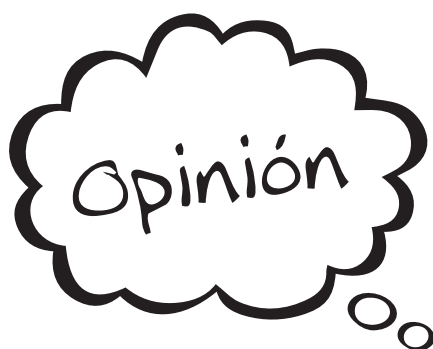
Nuestras emociones fortalecen nuestras opiniones, las cuales a su vez, intensifican las primeras. Esto conduce a actos impulsivos y consecuencias a largo plazo poco útiles, que conllevan a la prolongación del problema en general. Podría parecer que el actuar de ese modo ayuda en el momento, pero reaccionando impulsivamente o siempre de la misma manera, puede incentivar la perduración del problema. Podemos aprender a reaccionar y pensar de manera diferente. Las herramientas y ejercicios disponibles en las siguientes páginas pueden ser útiles, trata de practicarlos de modo que estés preparado para emplearlos si en algún momento tu estado de ánimo se ve afectado.



## HECHO U OPINIÓN?



- Evidencia para argumentar su verdad
- Indiscutible
- Impulsado por el pensamiento racional
- Liderado por la mente



- Punto de vista personal
- Discutible
- Impulsado y reforzado por las emociones
- Liderado por los sentimientos

Para hacer cambios positivos tenemos que enfocarnos en los hechos. Reaccionar a nuestras opiniones puede carecer de sentido y afectarnos negativamente. Preguntarse "si es un hecho o una opinión" nos ayuda a salir de la angustia y a deshacernos de pensamientos inútiles.

A menudo es lo que pensamos o el significado que le atribuimos a los hechos lo que nos causa angustia, más que los hechos en sí mismos. Imagínate leyendo un periódico que es diferente al que habitualmente lees. Podrías mirar los titulares y preguntarte si están sesgados de alguna manera. Puede ser la opinión del periodista y no sólo los hechos. Así que podríamos preguntarnos si un determinado título refleja un "hecho o una opinión". Podemos hacer lo mismo con nuestros pensamientos. Si logramos establecer que lo que pensamos acerca de una situación son solamente nuestros puntos de vista, entonces podemos identificar cuáles son los hechos y reconocer lo que realmente SABEMOS acerca de la situación. De esta manera podemos determinar lo que podemos y no hacer.

### ENTONCES PREGÚNTATE A TI MISMO:

- ¿Es esto un hecho o una opinión?
- ¿Hay alguna explicación más razonable?
- ¿Qué tan importante es? ¿Qué tan importante será en 6 meses?

### RECUÉRDATE TU MISMO QUE ESE PENSAMIENTO PASARÁ

# VISIÓN GLOBAL

En cualquier situación estresante, es fácil quedar atrapado en la emoción, lo que a su vez distorsiona nuestra visión de las cosas. Completar la siguiente hoja de trabajo te ayudará a crearte una perspectiva global:

**Yo** ¿A qué estoy reaccionando? ¿Qué significa esta situación para mí o qué dice acerca de mí? ¿Qué es lo peor de pensar en esto? ¿O sobre la situación? ?

**Entorno** ¿Cómo verían esto los demás? ¿Qué significado le podrían atribuir a esta situación? ¿Cuáles podrían ser sus pensamientos y sentimientos acerca de ello?

**¡Detente!  
Toma un respiro.  
¿Cuál podría ser  
una visión más  
amplia?**

**Ambiente exterior**  
¿Cómo le parecería esto a alguien que se encuentre fuera de la situación, y quien no esté emocionalmente involucrado? ¿Qué diría otra persona? ¿Qué le diría yo a los demás?

**Mente sabia** ¡Practica lo que funciona! ¿Qué es lo mejor que se puede hacer - para mí, para otros, para la situación? ¿Qué ayudaría a la mayoría?



# DETENTE

## **H**az una pausa por un momento

Toma un respiro

## **N**ota tu respiración mientras inhalas y exhalas.

## **O**bserva

¿Qué pensamientos están pasando por tu mente ahora mismo?

¿Dónde está tu foco de atención?

¿A qué estás reaccionando?

¿Qué sensaciones notas en tu cuerpo?

## **R**etrocede – pon las cosas en perspectiva

¿Qué constituiría una visión más amplia?

Realiza una observación global

¿Cuál sería otra manera de ver la situación?

¿Qué consejo le darías a un amigo?

# AFIRMACIONES POSITIVAS

Las afirmaciones positivas nos alientan y ayudan a manejar momentos de angustia. Sólo tienes que ver un partido de tenis para ver el poder del motivarse a uno mismo. El jugador que se ve desanimado probablemente se está criticando a sí mismo mientras comete muchos errores. El otro jugador puede parecer muy confiado, empleando mensajes positivos para alentarse y motivarse a sí mismo, cuyo resultado se ve reflejado en el juego. Este proceso puede cambiar de jugador a jugador durante el partido, pero quien esté usando y creyendo en la importancia de hablar de sí mismo positivamente, será el mejor jugador en dicho momento. Podemos decirnos palabras de aliento a nosotros mismos, ser así nuestro propio entrenador personal. Todos hemos sobrevivido a tiempos muy angustiosos, y podemos usar esas experiencias para animarnos en las dificultades actuales.

## Ejemplos de afirmaciones positivas:

Yo elijo ver este reto como una oportunidad

Me puedo sentir mal, pero aún así decido tomar una nueva y sana orientación

Detente, y respira, yo puedo hacer esto

Puedo estar ansioso, enojado o triste, pero aun así puedo resolver esto

He hecho esto antes, y lo puedo hacer de nuevo

He sobrevivido antes, voy a sobrevivir ahora

Voy a aprender de esta experiencia, incluso si parece difícil de entender en este momento

Puedo usar mis habilidades para lidiar y superar esto

Puedo aprender de ésto y la próxima vez será más fácil

Esto es difícil e incómodo, pero es sólo temporal

Elije las palabras que funcionan para ti. Anota un pensamiento o afirmación positiva para cada situación difícil o angustiante. Puedes decir algo que te ayude a superar ese momento. Escríbelo en un pedazo de papel o una tarjeta que puedas llevar en tu bolsillo para que te ayude a recordarlo.

# ATENCIÓN PLENA

## ¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Mindfulness es una antigua práctica budista muy relevante para la vida de hoy. Es un concepto muy simple que significa prestar atención de una manera particular: con propósito, en el momento presente, y sin emitir juicios. Esto aumenta la conciencia, la claridad y la aceptación de nuestra realidad actual. La atención plena no entra en conflicto con ninguna creencia o tradición religiosa, cultural o científica. Es simplemente una manera práctica de notar pensamientos, sensaciones físicas, vistas, sonidos, olores o cualquier otra cosa que no pudiéramos notar normalmente. Las habilidades podrían parecer simples, pero debido a que son tan diferentes a cómo nuestras mentes se comportan normalmente, se requiere bastante práctica. Centrar la conciencia nos ayuda a entrenar nuestra atención. Nuestras mentes vagan alrededor del 50% del tiempo, pero cada vez que practicamos el 'estar conscientes', ejercitamos el "músculo" de nuestra atención, convirtiéndonos mentalmente más capaces. Podemos tomar más control sobre nuestro foco de atención en vez de permitir pasivamente que nuestra atención sea dominada por pensamientos angustiosos. La atención plena puede ser descrita simplemente como elegir y aprender a controlar nuestro enfoque de atención, siendo abiertos, curiosos y flexibles.

## MINDFULNESS

SIGNIFICA PRESTAR  
ATENCIÓN DE UNA  
MANERA ESPECÍFICA

CON UN OBJETIVO

EN EL MOMENTO  
PRESENTE

SIN NINGÚN TIPO  
DE CRÍTICA

*Jon Kabat-Zinn, Where Wherever You Go, There You Are: Mindfulness meditation for everyday life*



**SeafarerHelp: The lifeline for seafarers**

Gratis, confidencial, multilingüe y disponible las 24 horas del día, 365 días al año

[www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)



Trate de responder a situaciones estresantes atentamente:



## REACCION DE ANGUSTIA

- Emitir juicios, reprochar.
- Basarse en la opinión
- Suponer pensamientos como eventos reales
- Creer y dejarse llevar por los pensamientos
- Centrar la atención en el pasado y el futuro
- Evitar (situaciones, pensamientos, emociones)
- Ajetrearse
- Reaccionar en modo 'piloto automático'
- Enfocarse en la aflicción y el dolor
- Generar una niebla de pensamientos perturbadores
- Tener comportamientos impulsivos reactivos
- Abrumarse
- Perderse en la reacción

Considera la mayor angustia que hayas experimentado o que sea probable que experimentes: ¿Ha sido en el pasado? ¿Será quizás en el futuro? Ahora mismo, en este mismo momento, ¿estás experimentando el mayor momento de angustia en que hayas estado o que es probable que sea? Si no es así, entonces tal vez es una buena razón para aprender a ser 'consciente' - para enfocar tu atención en este mismo momento.



## RESPUESTA CONSCIENTE

- No juzgar, aceptar
- Basarse en hechos
- Identificar pensamientos como eventos mentales
- Distanciarse / desprenderse de los pensamientos
- Centrarse en el presente momento
- Afrontar
- Permitir que fluya
- Interesarse, enfocarse, y estar atento
- Reducir la angustia y el dolor
- Entender y estar alerta
- Tomar decisiones sabias consideradas
- Mantener la calma, eficacia
- Tener la conciencia despejada

## RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Podemos enfocar nuestra atención en nuestra respiración cuando nos sentimos angustiados, lo que ayudará a calmar nuestra mente y nuestro cuerpo. El objetivo principal de la respiración consciente es simplemente adquirir una conciencia tranquila y sin juicios, que permita que los pensamientos y sentimientos fluyan y se vayan sin que quedemos atrapados en ellos. Toma 10 minutos cada día para practicar la respiración consciente:

- Siéntate cómodamente, con los ojos cerrados y la columna vertebral razonablemente recta.
- Presta atención a tu respiración.
- Imagina que tienes un globo en el estómago. Cada vez que respiras, el globo se infla.
- Cada vez que exhalas, el globo se desinfla. Observa las sensaciones en tu abdomen cuando el globo se infla y se desinfla. El abdomen se eleva con la respiración y cae con la misma.
- Los pensamientos vendrán a tu mente, y eso está bien, porque eso es justamente lo que hace la mente humana. Simplemente observa esos pensamientos, luego concentra tu atención de nuevo a tu respiración. Del mismo modo, puedes notar los sonidos, sentimientos físicos y emociones, y de nuevo, enfocar la atención a tu respiración.
- No tienes que seguir esos pensamientos o sentimientos, y tampoco te juzgues por tenerlos, ni los analices de ninguna manera. Está bien que los pensamientos estén allí. Simplemente obsérvalos, y déjalos ir, trayendo tu atención de nuevo a tu respiración.
- Cada vez que notes que tu atención se ha desvanecido y se está atrapando en pensamientos o sentimientos, simplemente ten en cuenta que la atención se ha desplazado, y luego suavemente trasládala de nuevo a tu respiración.
- Está bien y es natural que los pensamientos entren en tu conciencia y que tu atención los siga. No importa cuántas veces esto suceda, simplemente sigue trayendo tu atención de nuevo a tu respiración.



**SeafarerHelp**  
*The lifeline for seafarers*

SeafarerHelp es una línea de ayuda gratuita y confidencial para la gente de mar y sus familias en todo el mundo.

Nuestro equipo multilingüe está disponible las 24 horas los 365 días del año. Si te sientes deprimido, en soledad o triste, y deseas hablar con alguien en tu propio idioma, el equipo de SeafarerHelp está aquí para escucharte siempre que lo necesites. Hablar con alguien acerca de cosas que te puedan preocupar podría ayudarte a ver tu situación y opciones más claramente, y hacer que te sientas mucho mejor.

## CONTÁCTANOS



Envía mensajes de texto a:

**+44 (0)7860 018 538**



Encuétranos en línea en:

**[www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)**



Envíanos un correo electrónico a:

**[help@seafarerhelp.org](mailto:help@seafarerhelp.org)**



Skype:

**[info-seafarerhelp.org](https://www.skype.com/people/info-seafarerhelp.org)**



Chat en línea:

**[www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)**



WhatsApp:

**+44 (0)7909 470 732**



Solicita que te llamemos:

**+44 (0)207 323 2737**









