

Salud Mental

Según la OMS la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. La salud mental es más que la ausencia de trastornos mentales. Es un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción.

Características

- Permite a las personas aprender, trabajar, y contribuir a su comunidad.
- Afecta la forma en que pensamos, sentimos, y actuamos.
- Ayuda a determinar cómo manejar el estrés, relacionarnos con otras personas, y tomar decisiones.
- Es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad.

Factores de protección

- Redes de apoyo (familia, amigos, comunidad).
- Autocuidado y hábitos saludables (buena alimentación, ejercicio, descanso).
- Gestión emocional y resiliencia
- Estrategias de afrontamiento positivas (respiración, meditación, tiempo libre).
- Acceso a atención psicológica o psiquiátrica.
- Habilidades sociales y comunicación asertiva.
- Sentido de propósito y motivación personal.

Factores de riesgo

- Estrés crónico (laboral, académico, financiero)
- Falta de apoyo social y aislamiento.
- Experiencias traumáticas (violencia, abuso, pérdidas).
- Problemas familiares o conflictos interpersonales.
- Consumo de sustancias (alcohol, drogas).
- Falta de sueño y malos hábitos de vida.
- Autoexigencia extrema y baja autoestima.
- Ambientes poco saludables .
- Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro.

Ejemplo

María es una profesional con una carga laboral alta. Últimamente, ha sentido ansiedad y agotamiento. Para cuidar su salud mental, decide:

- **Identificar factores de riesgo:** Se da cuenta de que el exceso de trabajo y la falta de descanso afectan su bienestar.
- **Aplicar factores de protección:** Comienza a establecer límites laborales, practica la respiración consciente y busca apoyo en sus colegas.
- **Pedir ayuda cuando es necesario:** Decide hablar con un terapeuta para gestionar mejor su estrés.

¿Por qué es importante?

- **Mejora la calidad de vida** – Nos ayuda a enfrentar desafíos, manejar el estrés y disfrutar el presente.
- **Fortalece las relaciones** – Una mente sana permite relaciones saludables y comunicación efectiva.
- **Favorece el rendimiento** – En el trabajo y los estudios, una buena salud mental mejora la concentración y la productividad.
- **Reduce el riesgo de enfermedades** – El estrés crónico y la ansiedad pueden afectar la salud física.
- **Promueve la resiliencia** – Nos ayuda a superar crisis y adaptarnos a los cambios con mayor facilidad.

Hábitos para cuidar tu salud mental:

- **Expresa tus emociones** – Hablar de lo que sientes evita que las emociones se acumulen.
- **Mantén una rutina saludable** – Dormir bien, alimentarte adecuadamente y hacer ejercicio mejora tu estado de ánimo.
- **Gestiona el estrés** – Practica técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación o el mindfulness.
- **Crea redes de apoyo** – Mantén contacto con amigos, familia o personas de confianza.
- **Establece límites** – Aprende a decir "no" y evita la sobrecarga emocional o laboral.
- **Busca actividades que disfrutes** – Hacer lo que te gusta (leer, pintar, bailar, etc.) ayuda a reducir la ansiedad.
- **Desconéctate de lo negativo** – Limita el tiempo en redes sociales y evita noticias que generen angustia.
- **Pide ayuda cuando la necesites** – Hablar con un profesional de salud mental es un acto de autocuidado y valentía.

¿Cómo me estoy cuidando?

Autocuidado físico



¿Qué hago actualmente?

¿Qué más puedo hacer para cuidarme?

Autocuidado emocional



¿Qué hago actualmente?

¿Qué más puedo hacer para cuidarme?

Autocuidado social



¿Qué hago actualmente?

¿Qué más puedo hacer para cuidarme?

Autocuidado espiritual



¿Qué hago actualmente?

¿Qué más puedo hacer para cuidarme?

Herramientas para cuidar tu salud mental

Escritura terapéutica

Es una herramienta poderosa para expresar emociones, organizar pensamientos y reducir el estrés.

Escribir sobre lo que sentimos nos ayuda a procesar experiencias difíciles, mejorar la autoconciencia y fortalecer nuestra salud mental. Algunas de las técnicas son:

1. **Diario emocional** – Escribe cómo te sientes cada día sin juzgarte.
2. **Carta sin enviar** – Redacta una carta a alguien (o a ti mismo) expresando tus emociones.
3. **Escritura libre** – Escribe sin reglas ni estructura, dejando fluir tus pensamientos.
4. **Listas de gratitud** – Apunta cosas por las que estás agradecido.
5. **Reescribe tu historia** – Transforma recuerdos difíciles en relatos de aprendizaje y resiliencia.

Mi caja de herramientas

Situación de Estrés o Malestar	Herramienta de Bienestar (Acción que puedo tomar)
Me siento triste o desmotivado(a)	
Tengo ansiedad o preocupación	
Me siento abrumado(a) o estresado(a)	
Tengo dificultades para dormir	

Herramientas para cuidar tu salud mental

Mapa de mis emociones

Objetivo: Ayudar a las personas a identificar, explorar y comprender sus emociones de manera más profunda, promoviendo la autoaceptación y el autocuidado.

Instrucciones:

1. Tómate un momento para reflexionar sobre cómo te has estado sintiendo últimamente.
2. En la siguiente plantilla, escribe las emociones que has experimentado y, si lo deseas, las situaciones o pensamientos que las han causado.
3. Usa diferentes colores o dibujos si te ayuda a expresar mejor tus emociones.

Emoción

Tristeza
Ansiedad
Alegoría
Ira
Calma
Gratitud

¿Cuándo la siento?

¿Por qué la siento?

¿Cómo la manejo?

Herramientas para cuidar tu salud mental

Autoregistro de pensamiento

Es una técnica utilizada en la terapia cognitivo-conductual (TCC) para identificar, analizar y modificar pensamientos negativos o distorsionados. Ayuda a tomar conciencia de patrones mentales, gestionar emociones y responder de manera más saludable a situaciones difíciles.

Situación ¿Qué pasó? 	Pensamiento automático ¿Qué pensé en ese momento? 	Emoción ¿Qué sentí? 	Intensidad (0-10) ¿Qué tan fuerte fue la emoción? 	Evidencias a favor/en contra ¿Qué pruebas tengo de que mi pensamiento es cierto o falso? 	Pensamiento alternativo ¿Cómo puedo verlo de otra manera?
Situación ¿Qué pasó? 	Pensamiento automático ¿Qué pensé en ese momento? 	Emoción ¿Qué sentí? 	Intensidad (0-10) ¿Qué tan fuerte fue la emoción? 	Evidencias a favor/en contra ¿Qué pruebas tengo de que mi pensamiento es cierto o falso? 	Pensamiento alternativo ¿Cómo puedo verlo de otra manera?
Situación ¿Qué pasó? 	Pensamiento automático ¿Qué pensé en ese momento? 	Emoción ¿Qué sentí? 	Intensidad (0-10) ¿Qué tan fuerte fue la emoción? 	Evidencias a favor/en contra ¿Qué pruebas tengo de que mi pensamiento es cierto o falso? 	Pensamiento alternativo ¿Cómo puedo verlo de otra manera?

Recibí una crítica en el trabajo

"Soy un fracaso, todo lo hago mal"

Tristeza, frustración

8/10

"Cometí un error, pero eso no define mi capacidad. Puedo mejorar."