



Tu salud mental

La clave para tu Bienestar

@psicoindira



Todos hemos experimentado momentos de alegría, tristeza, estrés o ansiedad. Estas emociones son parte natural de la vida. Sin embargo, cuando estas emociones comienzan a interferir en nuestro día a día, afectando nuestras relaciones, nuestro trabajo o nuestra capacidad para disfrutar de las cosas que amamos, es momento de prestar atención a nuestra salud mental.

¿Qué es la salud mental?

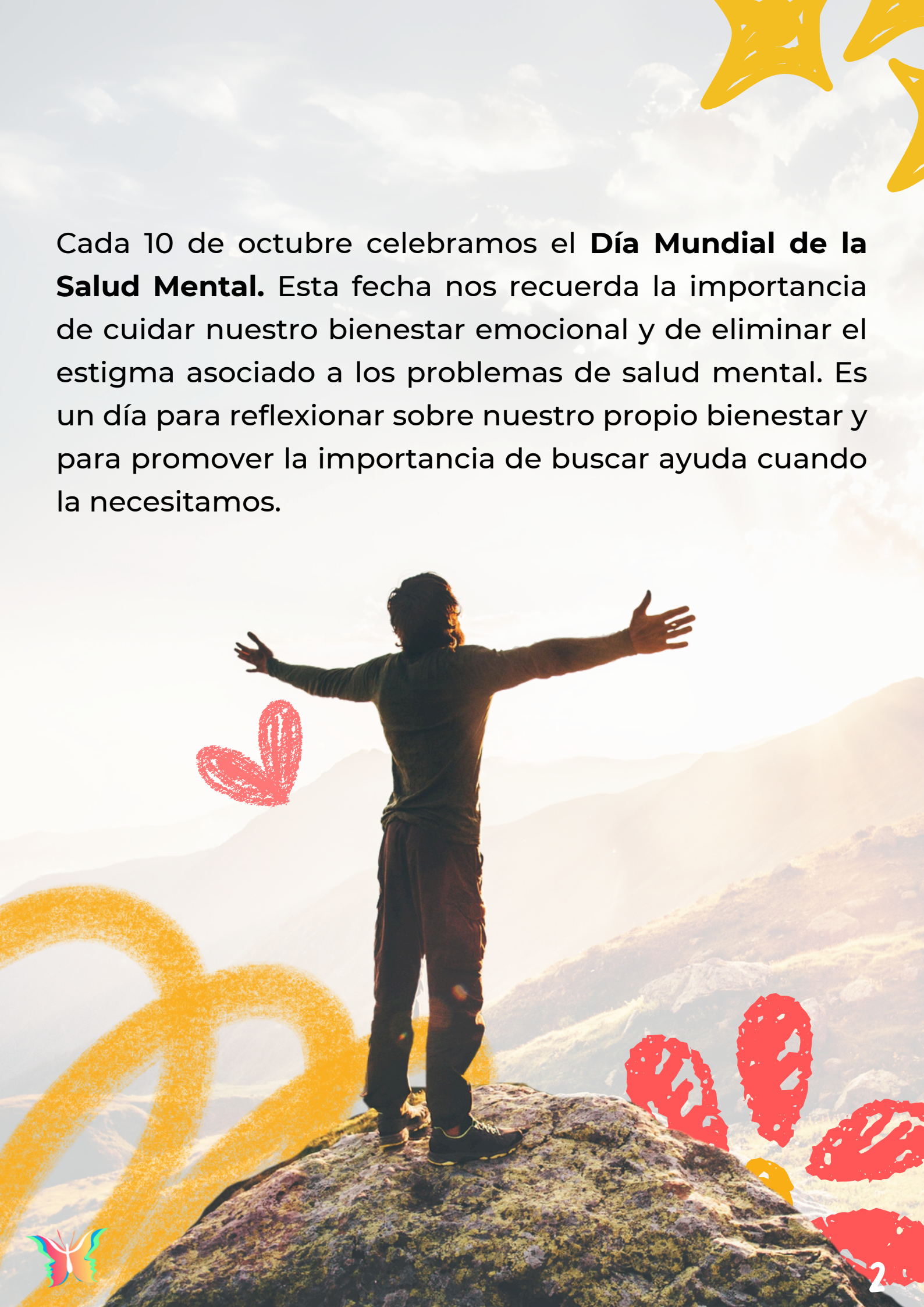
Es nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos, y determina nuestra capacidad para afrontar los desafíos de la vida. Al igual que cuidamos de nuestro cuerpo a través de una alimentación saludable y ejercicio regular, también debemos dedicar tiempo y atención a nuestra **salud mental**.

¿Por qué es importante cuidar nuestra salud mental?

Una buena salud mental nos permite:

- **Conectar con nosotros mismos y con los demás:** Fortaleciendo nuestras relaciones y creando vínculos más profundos.
- **Afrontar los desafíos con mayor resiliencia:** Desarrollando herramientas para superar obstáculos y salir fortalecidos de las adversidades.
- **Vivir una vida más plena y satisfactoria:** Disfrutando de las pequeñas cosas y encontrando sentido en lo que hacemos.
- **Ser más productivos y creativos:** Una mente sana es una mente más creativa y eficiente.





Cada 10 de octubre celebramos el **Día Mundial de la Salud Mental**. Esta fecha nos recuerda la importancia de cuidar nuestro bienestar emocional y de eliminar el estigma asociado a los problemas de salud mental. Es un día para reflexionar sobre nuestro propio bienestar y para promover la importancia de buscar ayuda cuando la necesitamos.



Algo que no sabías de mí

Al igual que muchos, he experimentado momentos en los que la ansiedad y los pensamientos negativos han nublado mi perspectiva, olvidándome de mí y llevándome a una situación de profundo dolor, sin embargo, estos desafíos me llevaron a un profundo viaje de autodescubrimiento y me impulsaron a dedicar mi vida a acompañar a otras personas a transitar sus dificultades y superarlas. Como psicóloga, he aprendido que la salud mental es un aspecto fundamental de nuestro bienestar y es mi deseo que al leer esta guía puedas ser más consciente de esta verdad y puedas aprender estrategias prácticas para mejorar tu **salud mental** y alcanzar un mayor bienestar. Recuerda, **invertir en tu salud mental es invertir en tu futuro.**

En mi viaje de sanación, auto descubrimiento, trabajo personal y formación profesional he entendido que el ser humano tiene tres dimensiones que forman tres pilares fundamentales de nuestra vida:

El Alma, representa nuestra esencia, nuestros pensamientos y emociones, **el Cuerpo** es nuestro vehículo físico, el instrumento en el que experimentamos nuestra experiencia de vida y **el Espíritu**, es nuestra conexión con un Ser más grande que nosotros mismos, nuestra búsqueda de significado y propósito. Cada aspecto en nuestro ser es importante y cada uno influye en los demás de manera profunda y compleja, cada uno debe ser cuidado y atendido para que podamos poder tener una vida plena.

Hoy quiero regalarte algunas de las estrategias que me han funcionado para Cuidar mi **Salud Mental**, estas estrategias te permitirán nutrir cada una de esas áreas y construir día a día una vida llena de bienestar.





Cuida tu salud mental cuidando tu Alma (pensamientos y emociones):

- Practicando la gratitud y la aceptación, para ello puedes llevar un diario de gratitud, donde reconozcas los aspectos buenos de tu vida.
- Cultivando momentos de introspección y conexión contigo mismo, te permitirá conocerte e identificar tus potencialidades y tus necesidades, de éste modo, atenderte en cada área.
- Practicando la oración, permite conocer a Dios y la manera en como Él te ve.
- Practicando la meditación y el mindfulness, te permite identificar los pensamientos para poder gestionarlos.
- Conectando con la naturaleza, te ayudará a bajar niveles de estrés y aumentar tu bienestar.
- Manteniendo una estima sana, siendo capaz de ver tus virtudes y potenciarlas, así como aprender a aceptar tus oscuridades (debilidades) y trabajarlas.

Cuida tu salud mental cuidando tu Cuerpo:

- Alimentando el cuerpo con alimentos saludables y equilibrados, tu alimentación no solo determina tu salud física, también influye directamente en tu estado de ánimo y tu salud mental.
- Realizando ejercicio físico de manera regular, busca actividades que te generen agrado, bienestar y aumente tu nivel de energía.
- Cuidando tu hábito de sueño, es esencial para renovar tu energía, regular tus emociones, mejorar concentración, fortalecer memoria y bajar tus niveles de estrés.



Cuida tu salud mental cuidando tu Espíritu:

- ·Dedicando tiempo a actividades que te generen paz interior y serenidad.
- ·Conectando con tus valores personales de vida en las actividades que realices.
- ·Cultivando relaciones positivas, esto incluye la manera en que te vinculas contigo y con tu entorno.
- ·Practicando actividades que disfrutes.
- Trabajando en encontrarle sentido y propósito a tu vida.



¿Cuándo buscar ayuda profesional?

La decisión de buscar ayuda profesional es un paso importante y valiente, y como te dije al inicio, aunque todos experimentamos momentos de tristeza, estrés o ansiedad, hay señales que pueden indicar que es momento de buscar apoyo especializado:

- **Cuando los síntomas interfieren significativamente en tu vida diaria:** Si tus emociones displacenteras (llamadas negativas) afectan tu trabajo, tus relaciones, tu sueño o tu apetito de manera persistente, es hora de buscar ayuda.
- **Cuando los síntomas duran más de dos semanas:** Si sientes tristeza, ansiedad o desesperanza durante un período prolongado, es importante consultar a un profesional.
- **Cuando tienes pensamientos suicidas o autolesivos:** Si tienes pensamientos recurrentes sobre hacerte daño o quitarte la vida, busca ayuda inmediatamente.
- **Cuando sientes que no puedes controlar tus emociones:** Si experimentas cambios bruscos de humor o si tienes dificultades para regular tus emociones, es recomendable buscar apoyo.
- **Cuando sientes que estás perdiendo el interés en las actividades que antes disfrutabas:** Si has dejado de disfrutar de las cosas que solías hacer, puede ser una señal de que algo no está bien.
- **Cuando sientes que estás aislado o desconectado de los demás:** Si te sientes solo o tienes dificultades para relacionarte con los demás, es importante buscar ayuda.



Otras señales de alerta que indican la necesidad de consultar a un especialista son:

- **Cambios en los patrones de sueño:** involucra dificultad para conciliar el sueño, insomnio, dormir demasiado.
- **Cambios en el apetito:** Pérdida o aumento significativo del apetito.
- **Fatiga persistente:** Sentirse cansado o sin energía la mayor parte del tiempo.
- **Dificultad para concentrarse:** Problemas para prestar atención o recordar cosas.
- **Aislamiento social:** Evitar a amigos y familiares.
- **Cambios en la higiene personal:** Descuidar la apariencia personal.
- **Pensamientos negativos y pesimistas:** Dificultad para encontrar cosas positivas en la vida.
- **Irritabilidad o agresividad:** Reaccionar de manera exagerada a situaciones cotidianas.
- **Uso excesivo de sustancias, alimentos, o pantallas:** incluye el alcohol, drogas o medicamentos para aliviar los síntomas, exceso tiempo de exposición a pantallas y excesivo consumo de alimentos.



Si tú, algún familiar o conocido presentan algunos de estos síntomas o señales previamente expuestos es importante que acudan a un especialista, recuerda que buscar ayuda profesional es una muestra de fortaleza, no de debilidad. Desde el acompañamiento terapéutico puedo proporcionarte las herramientas y el apoyo que necesitas para superar los desafíos que enfrentas y mejorar tu calidad de vida.

Recuerda que tu viaje hacia el bienestar es único y personal. A lo largo de esta guía, hemos explorado diversas estrategias para que aprendas a cuidar tu **Salud Mental**, ten presente que el autocuidado es un proceso continuo, no un destino. Al igual que las estaciones cambian, también lo hacen nuestros pensamientos, emociones y necesidades.

Es mi deseo que puedas ser consciente de que eres el **responsable** de crear la vida que deseas disfrutar y cada paso que das hacia el bienestar te acerca a tu verdadera esencia, a una versión más auténtica y plena de ti mismo.

Celebra tus logros, sé compasivo contigo mismo y no tengas miedo de pedir ayuda cuando la necesites. Como psicóloga, estoy aquí para acompañarte en este viaje. Si sientes que necesitas un espacio seguro para explorar tus pensamientos y emociones, no dudes en contactarme. Mi objetivo es que juntos trabajemos en convertir tus heridas en propósito, proporcionándote las herramientas y el apoyo que necesitas para superar los desafíos y alcanzar tu máximo potencial.

Recuerda: Invertir en tu salud mental es la mejor inversión que puedes hacer. ¡Te deseo un camino lleno de crecimiento y bienestar!"



¿Estás listo para dar el siguiente paso?

Si deseas sanar tus heridas y darles un propósito, si deseas trascender del dolor, la incomodidad y el malestar a una vida plena y llena de bienestar, explorando tus pensamientos y emociones en un ambiente seguro y confidencial, contáctame hoy mismo, e iniciemos juntos este viaje hacia tu bienestar. Puedes disfrutar de sesiones Presenciales y a distancia, desde cualquier parte del mundo dónde te encuentres.

Comunícate al siguiente número:

☎ **Teléfono:** (+58) 4125453470

✉ **Correo electrónico:** indirapsicologo@gmail.com

📷 **Encuéntrame en Instagram y**

📘 **Facebook:** @PsicoIndira

🎵 **TikTok:** indira_galíndez



Siempre será para mí un honor acompañarte a cuidar tu salud mental, porque cuidarla es un acto de amor propio.

¡El primer paso hacia tu bienestar inicia con un solo mensaje!

Con Amor, Indira Galíndez
Psicólogo Clínico
FPV 6934





Indira Galíndez
Psicóloga