

# VOCES COMUNITARIAS POR LA SALUD MENTAL

**REAL  
TALK**

  
Glasswing  
INTERNATIONAL

# VOCES COMUNITARIAS POR LA SALUD MENTAL

Con el objetivo de generar conversaciones más auténticas y reales sobre la salud mental, e han recopilado experiencias reales y estrategias cotidianas, contadas desde las voces de nuestra comunidad. A través de sus historias, podemos identificar herramientas y estrategias que nos ayudan a cuidar de nuestra mente, emociones y relaciones, promoviendo un equilibrio en nuestra vida cotidiana.

Además de las vivencias personales, este material incluye estrategias como la escritura reflexiva, ejercicios de respiración, meditación y el fortalecimiento de redes de apoyo. Aunque simples, estas herramientas han demostrado ser efectivas y tener un impacto significativo en el bienestar emocional. A través de esta iniciativa, se busca incentivar a la comunidad a priorizar su salud mental desde lo cotidiano y en espacios seguros. Desde la autoexploración hasta el apoyo a los demás, cada historia y herramienta compartida contribuye tanto al bienestar individual como al colectivo.

# CÓMO UTILIZAR ESTE MATERIAL:

## Historias de la comunidad:

conoce las vivencias de miembros de nuestra comunidad que han enfrentado retos personales relacionados con la salud mental. Cada una de estas historias nos ofrece un aprendizaje clave y una estrategia práctica que puedes incorporar en tu vida diaria.

## Estrategias para el bienestar:

junto a cada historia, encontrarás técnicas y prácticas que han sido efectivas para quienes las comparten. Estas herramientas han sido probadas en contextos reales y pueden ayudarte a gestionar tu salud mental.

## Reflexiona y aplica:

al finalizar cada historia, reflexiona sobre cómo se conecta con tu propio viaje de bienestar. Te invitamos a experimentar con las herramientas sugeridas y a adaptar aquellas que mejor se alineen con tus necesidades para empezar a generar un cambio positivo en tu vida.

# HERRAMIENTAS CLAVE PARA TU BIENESTAR

Al final de cada historia, encontrarás estrategias específicas que puedes aplicar en tu vida diaria, tales como:

## **Fortalecer tus redes de apoyo:**

conoce cómo mantener relaciones saludables con amistades y familiares puede ser un pilar fundamental en los momentos difíciles.

## **Conectar con la naturaleza:**

descubre cómo la desconexión del entorno laboral y la conexión con la naturaleza pueden recargarte emocionalmente.

## **Autocuidado emocional:**

practica la aceptación de tus emociones, sin juzgarte, para navegar los momentos difíciles con mayor compasión hacia ti mismo.

## **Ejercicios de respiración consciente:**

descubre cómo técnicas simples de respiración pueden ayudarte a reducir el estrés y a mejorar tu concentración.



**CUIDANDO DE MÍ**

**Y MI COMUNIDAD**

## Ernesto

Líder comunitario

Para mí, la salud mental está profundamente influenciada por nuestra estabilidad económica y el bienestar familiar. He aprendido que el estrés financiero puede desgastarnos mentalmente, afectando nuestra capacidad para manejar los problemas diarios. Por eso, he desarrollado un enfoque para evitar ese desgaste, manteniendo un equilibrio no solo económico, sino también emocional. Cada semana dedico espacios de reflexión sobre cómo gestionar mejor los recursos que tengo, analizar lo que me depara el mañana y estar en paz conmigo mismo.

Además, considero que la salud mental no solo es un asunto personal; también tiene un impacto directo en la comunidad que nos rodea. Junto a mi familia, hemos estado apoyando a un vecino que ha enfrentado problemas de consumo de sustancias durante años. Lo motivamos constantemente y le brindamos recursos para que pueda explorar alternativas que lo ayuden a mejorar su situación, como encontrar formas de generar ingresos.

Sabemos que su recuperación no será inmediata, pero creemos que, poco a poco, puede ir avanzando. Este acto de apoyo no solo lo beneficia a él, también nos brinda a nosotros un sentido de propósito y conexión con los demás. Creo que, al ayudar a los otros, también fortalecemos nuestra propia salud mental, porque el bienestar personal está entrelazado con el de la comunidad.

**“AL APOYAR A OTROS, FORTALECEMOS NUESTRA PROPIA SALUD MENTAL, PORQUE EL BIENESTAR PERSONAL ESTÁ ENTRELAZADO CON EL BIENESTAR DE LA COMUNIDAD”.**

# HERRAMIENTA DE REGISTRO DE INGRESOS Y GASTOS BASADO EN PRIORIDADES

Cada semana, en un cuaderno o en una hoja de papel, anota:



**Ingresos:** todo el dinero que recibiste.



**Gastos:** divide tus gastos en categorías simples como alimentación, transporte, ocio, ahorro, etc.



Totaliza ambos para tener una idea clara de cuánto gastas y cuánto ganaste.

Revisa los gastos de cada categoría y pregúntate:



**¿Este gasto refleja  
mis prioridades?**



**¿Qué fue lo más importante  
para mí esta semana?**



**¿Hubo gastos que no fueron  
necesarios o que no me  
aportaron bienestar?**

Marca con un ✓ lo que fue necesario y un ✗ lo que no lo fue. Así, tendrás una visión más clara de tus finanzas, alineada con lo que realmente te hace sentir bien.



Finalmente reflexiona y define una acción para la próxima semana.



**¿Me siento bien con  
cómo gasté mi  
dinero esta semana?**



**¿Qué cambios me gustaría  
hacer la próxima semana  
para estar más alineado con  
mis prioridades?**

Esta herramienta no solo nos ayuda a tener nuestras finanzas de manera más estructurada, sino que conecta con nuestras prioridades y nos permite sentir más control sobre nuestros gastos e ingresos, promoviendo una relación más saludable con el dinero .

**TENER UNA VISIÓN CLARA DE TUS FINANZAS PUEDE AYUDAR A REDUCIR LA ANSIEDAD.  
DEDICA UN MOMENTO CADA SEMANA PARA REVISAR TUS GASTOS Y DEFINIR UN  
PRESUPUESTO REALISTA QUE TE BRINDE TRANQUILIDAD.**



# ESCRIBIR, REFLEXIONAR Y CRECER:

## MI HERRAMIENTA EMOCIONAL

### Verónica

Mentora técnica

---

Una de las formas en las que he aprendido a gestionar mis emociones es a través de la escritura. Durante mucho tiempo, cuando tenía un mal día, me enfocaba solo en lo que no había salido bien. Pero, con el tiempo, descubrí que, incluso en los días más difíciles, siempre hay algo positivo que rescatar. Así que comencé a usar la técnica del diario personal. Me dedico a escribir sobre lo que me hizo sentir mal durante el día, sin importar cuántas cosas sean, y justo al lado anoto aquello que me hizo sentir bien, aunque sea solo una pequeña cosa.

Este balance me ayuda a recordar que los días nunca son completamente negativos, y que siempre hay algo, por pequeño que sea, que vale la pena destacar.

La escritura se ha convertido en mi herramienta para desahogarme y reflexionar. Para quienes quieran empezar, les sugiero que, después de escribir, se tomen unos minutos para pensar en lo que han anotado. A mí me ha servido mucho analizar lo que escribo, porque al hacerlo, descubro que en mis propias palabras encuentro las estrategias que necesito para enfrentar las dificultades y disfrutar más de los momentos positivos.

Este proceso me ha ayudado a cuidar mi salud mental y a encontrar un equilibrio emocional, y estoy convencida de que puede ser útil para cualquier persona que busque una manera de conectar con sus emociones y cuidar su bienestar.

**“AL REFLEXIONAR SOBRE LO QUE ESCRIBO, DESCUBRO  
LAS ESTRATEGIAS QUE NECESITO PARA SUPERAR  
DESAFÍOS Y DISFRUTAR LO POSITIVO”.**

**Diario de Gratitud y Reflexión:** dedica unos minutos al final del día para escribir al menos una cosa por la que te sientas agradecido.

**Haz preguntas abiertas:** al escribir sobre una situación, pregúntate: ¿Qué puedo aprender de esto? ¿Cómo podría haberlo manejado de manera diferente? Las preguntas abiertas te invitan a profundizar en tus pensamientos y emociones, promoviendo una mayor autocomprensión.

## CUATRO FORMAS PARA COMENZAR A ESCRIBIR

**Observa patrones:** después de escribir por varios días, revisa tus textos y busca patrones en tus emociones, reacciones o comportamientos. Identificar estos patrones puede darte claridad sobre tus respuestas habituales y ayudarte a cambiarlas si es necesario.

**Tómate tiempo para reflexionar:** no solo narres los eventos, sino también cómo te hicieron sentir y por qué. Este ejercicio te ayudará a ver con claridad y encontrar soluciones dentro de ti mismo.

**“LA ESCRITURA ME HA ENSEÑADO  
QUE SIEMPRE **HAY ALGO POSITIVO,**  
INCLUSO EN LOS DÍAS DIFÍCILES. AL  
**REFLEXIONAR SOBRE MIS PROPIAS**  
**PALABRAS, DESCUBRO QUE TENGO**  
**LAS HERRAMIENTAS QUE NECESITO**  
**PARA SEGUIR ADELANTE”.****



**César**

Jefe administrativo

# MI CAMINO HACIA UNA SALUD MENTAL MÁS BALANCEADA

## César

Jefe administrativo

El trabajo en el hospital es exigente. Mi rol como jefe de la división administrativa, con 16 jefaturas a cargo, implica resolver problemas todos los días y hacerlo bien, porque hay vidas en juego. Aunque disfruto mucho lo que hago, esa responsabilidad, sumada a los compromisos y responsabilidades familiares genera un alto nivel de estrés y presión que, durante mucho tiempo no supe manejar.

Uno de los mayores cambios que he implementado para mejorar mi bienestar ha sido llegar al hospital media hora antes de comenzar mi jornada laboral. Dedico ese tiempo solo para mí, haciendo ejercicios de respiración o simplemente escuchando música. Este espacio personal me permite empezar el día más tranquilo, enfocado y en equilibrio.

También, ha sido vital para mí aprender a respirar correctamente. Antes, no le daba importancia a algo tan básico, pero ahora soy consciente de lo mucho que puede cambiar mi bienestar. Cada vez que me siento abrumado por el estrés laboral, me detengo y aplico los ejercicios de respiración que aprendí. Esto me permite mantener la calma, centrarme y seguir adelante con mis responsabilidades.

**“NO TENÍA IDEA DE LO MUCHO QUE PUEDE INFLUIR MI RESPIRACIÓN EN CÓMO ME SIENTO. APRENDER A RESPIRAR CORRECTAMENTE PUEDE MEJORAR RÁPIDAMENTE EL ESTADO DE ÁNIMO, DISMINUIR EL ESTRÉS Y AUMENTAR LA ENERGÍA Y LA CONCENTRACIÓN”.**

# TIP:

LA RESPIRACIÓN  
CONSCIENTE  
ES UNA  
HERRAMIENTA  
PODEROSA

Con frecuencia subestimamos el poder de la respiración profunda. Cuando nos sentimos abrumados, aprender a respirar con intención puede ayudarnos a recobrar la calma y tomar mejores decisiones bajo presión.

## PASOS BÁSICOS PARA PRACTICAR RESPIRACIÓN PROFUNDA

1

**Encuentra un lugar tranquilo:** siéntate en una posición cómoda con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Relaja los hombros.

2

**Coloca una mano en tu pecho y otra en tu abdomen:** esto te ayudará a sentir cómo se mueve tu cuerpo al respirar.

3

**Inhala profundamente por la nariz:** lleva el aire hacia tu abdomen, haciendo que la mano en tu abdomen suba. Asegúrate de que tu pecho se mantenga lo más quieto posible.

4

**Exhala lentamente por la boca:** siente cómo el aire sale de tu cuerpo mientras la mano en tu abdomen baja lentamente.

5

**Repite el proceso:** haz esto de 5 a 10 veces, enfocándote en la lentitud y profundidad de cada respiración.





## MI ESPACIO DE CALMA:

# LA MEDITACIÓN COMO RECURSO PARA RECONECTAR

## Tatiana

Doctora comunitaria

Si tuviera que elegir un solo recurso para cuidar mi salud mental, sin duda sería practicar la meditación. Esta práctica me ofrece un espacio de tranquilidad y reflexión en medio de cualquier situación, y lo mejor es que es muy accesible. Solo necesito mi teléfono para acceder a plataformas como YouTube o Spotify, donde encuentro playlists o guías de meditación. Es un recurso sencillo y portátil que me permite reconectar conmigo misma en cualquier momento del día.

Para mí, el autocuidado representa todo lo que hago para mantener mi vida en equilibrio. Esto implica dedicar tiempo a actividades que me recargan: descansar lo suficiente, escuchar la música que me gusta, hacer ejercicio, y nutrir relaciones sanas y significativas. A través de estas acciones, encuentro una mejor manera de gestionar mis emociones, enfrentar los desafíos cotidianos y mantener una sensación de estabilidad personal.

**“MEDITAR A TRAVÉS DE UNA PLAYLIST QUE PUEDO BUSCAR EN MI TELÉFONO, ME PERMITE GESTIONAR MIS EMOCIONES, ENFRENTAR LOS DESAFÍOS COTIDIANOS Y MANTENER UNA SENSACIÓN DE ESTABILIDAD PERSONAL”.**

# CÓMO EMPEZAR A MEDITAR:

Si estás iniciando en la meditación, aquí hay algunas recomendaciones prácticas para comenzar:

1

**Encuentra una guía:** utiliza aplicaciones gratuitas como Headspace, Insight Timer o simplemente busca en YouTube guías de meditación para principiantes.

2

**Establece una rutina:** dedica unos minutos al día para practicar meditación. Puedes empezar con solo cinco minutos e ir aumentando el tiempo según lo necesites.

3

**Respiración consciente:** si no tienes mucho tiempo, un par de minutos de respiración profunda y consciente puede ayudarte a encontrar calma en medio de una jornada ajetreada.

4

**Ambiente relajado:** encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodo. No necesitas mucho, solo un espacio donde te sientas a gusto.

**REDUCE LOS NIVELES DE  
ESTRÉS Y ANSIEDAD.**

**MEJORA LA CONCENTRACIÓN  
Y EL ENFOQUE.**

## **BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN PARA LA SALUD MENTAL:**

**FOMENTA UNA MAYOR  
CONCIENCIA DE TUS  
PENSAMIENTOS Y EMOCIONES.**

**AYUDA A DESARROLLAR LA  
RESILIENCIA EMOCIONAL FRENTE  
A LOS DESAFÍOS DIARIOS.**



# EL PODER DE MANTENER MI CUERPO

## Y MI MENTE EN MOVIMIENTO

### María de Jesús

Lideresa comunitaria

---

Yo creo que es importante poner el cuerpo activo para evitar enfermedades relacionadas a la salud mental. Hacer ejercicio o trabajar ayuda a no estar pensando solo en los problemas, porque uno se enferma cuando se preocupa demasiado por las cosas que no puede cambiar.

Por eso, me gusta ir al parque a ejercitarme. Caminar todas las tardes me ayuda a pensar en otras cosas y me siento bien al tener un lugar tranquilo donde puedo moverme sin preocupaciones. Este espacio es muy importante para mí, porque me ayuda a lidiar con los problemas y a mantener mi cuerpo y mi mente sanos.

Haciendo ejercicio, uno puede evitar la depresión, por ejemplo, porque el cuerpo está en movimiento y se concentra en otras cosas. A pesar de que siempre estamos expuestos a problemas y situaciones difíciles, tener estos espacios donde nos sentimos seguros y activos es fundamental para nuestro bienestar”.

**“CAMINAR TODAS LAS TARDES ME AYUDA A  
PENSAR EN OTRAS COSAS Y ME SIENTO BIEN AL  
TENER UN LUGAR TRANQUILO DONDE PUEDO  
MOVERME SIN PREOCUPACIONES”.**

# CÓMO INCORPORAR EL MOVIMIENTO EN TU DÍA A DÍA:

Caminar al aire libre



Establecer una rutina diaria



Explorar otros tipos de actividades como estiramientos, yoga o jardinería



Realizar actividad física en grupo o con amistades



## PARA REFLEXIONAR:

¿Qué tipo de actividad física disfrutas más? ¿Cómo puedes incorporarla de manera regular en tu vida?

¿Hay espacios en tu comunidad donde puedas realizar actividad física al aire libre y sentirte seguro?

**”SI UNO HACE EJERCICIO Y SE  
MANTIENE ACTIVO, EVITA  
ENFERMEDADES O SITUACIONES QUE  
AFECTAN A LA SALUD MENTAL”.**





**LA MÚSICA,**

## **UN INSTRUMENTO PARA LA CALMA**

### **Marvin**

Glasswing Fellow

---

Para mí, la música es un refugio en los momentos difíciles. Me ayuda a encontrar la calma cuando las cosas no van bien. Toco la guitarra, y esa conexión con la música me permite lidiar con situaciones complicadas que enfrento en mi vida diaria.

Además de tocar, también me encanta escuchar música. Cuando lo hago, me desconecto de los problemas y me reencontro conmigo mismo. Es en esos momentos cuando me doy cuenta de lo importante que es la salud mental para estar bien con uno mismo.

Ser consejero para los demás es algo que también me apasiona. Siempre estoy aprendiendo para poder compartir mis conocimientos, lo que me ha enseñado no solo a ponerme en los zapatos del otro, sino también a ser consciente de lo que yo necesito para sentirme bien. A veces, necesito tiempo para reflexionar y preguntarme: ¿Cómo estoy? ¿Qué necesito? En esos momentos, la música y las caminatas me ayudan a reconectarme.

**“SIEMPRE QUE NECESITO ENCONTRARME  
CONMIGO MISMO, ESCUCHO MÚSICA”.**

# EL IMPACTO DE LA MÚSICA EN LA SALUD MENTAL

La música puede ser una herramienta poderosa para el bienestar emocional. Entre los principales beneficio que nos aporta están:

1

## **Reduce el estrés:**

puede ayudar a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que nos permite relajarnos.

2

## **Mejora el estado de ánimo:**

las canciones que nos gustan o que están asociadas con recuerdos positivos pueden estimular la producción de dopamina, el neurotransmisor relacionado con la felicidad.

3

## **Fomenta la conexión emocional:**

tocar un instrumento o cantar nos permite expresar emociones que tal vez no podemos comunicar con palabras. Esto puede generar una sensación de alivio emocional y autoconocimiento.

4

## **Facilita el manejo de emociones:**

escuchar o crear música puede ayudar a procesar emociones intensas, como la tristeza o la ansiedad, al permitir que esas emociones se expresen y liberen de manera saludable.

5

## **Aumentar la concentración:**

para algunas personas, la música puede mejorar la concentración y la productividad, sobre todo cuando se utiliza para bloquear distracciones.

**INCORPORAR MÚSICA EN LA RUTINA  
DIARIA, YA SEA ESCUCHÁNDOLA,  
TOCANDO UN INSTRUMENTO O  
CREANDO CANCIONES, PUEDE SER UNA  
FORMA ACCESIBLE Y EFECTIVA DE  
PROMOVER EL BIENESTAR EMOCIONAL.**



# UN ESPACIO PARA MÍ

## CUIDANDO MI CUERPO Y MENTE

### Veraliz

Personal hospitalario

---

Después de aprender la técnica de relajación "La Piedra en el Río", decidí adaptarla a mi vida cotidiana. Usé mi teléfono para grabar un video con mi propia voz, en el que repito afirmaciones y pensamientos positivos. Le agregué el sonido de un río fluyendo para potenciar la experiencia visual y auditiva. Ahora, cada noche, antes de dormir, lo reproduzco. Este simple hábito me ha ayudado a descansar mejor y a comenzar el día con más energía.

Las estrategias de autocuidado que he incorporado no solo mejoraron mi descanso, sino que me enseñaron a equilibrar cuerpo y mente. He cambiado mi alimentación, dedicando tiempo a nutrirme adecuadamente. También he aprendido a reservar momentos para mí misma, en los que leo, descanso y, sobre todo, me trato con más amor. Este equilibrio entre lo físico y lo emocional me ha permitido alcanzar una sensación de paz y bienestar interior.

**"ESTE EQUILIBRIO ENTRE LO FÍSICO Y LO EMOCIONAL ME HA PERMITIDO ALCANZAR UNA SENSACIÓN DE PAZ Y BIENESTAR INTERIOR".**

# GUÍA PASO A PASO:

## ¿Cómo crear tu propio método de relajación inspirado en “La Piedra en el Río”?

1

Escoge un sonido que te relaje (puede ser agua corriendo, viento o cualquier sonido natural).

2

Graba un mensaje con afirmaciones positivas o palabras que te ayuden a relajarte.

3

Combina tu voz con el sonido elegido y guarda el archivo en tu teléfono para escucharlo antes de dormir o en momentos de estrés.





**MI RED DE APOYO:**

**EL PILAR DE MI SALUD MENTAL**

## Vilma

Psicóloga

Hace solo unos meses que mi padre falleció. Aunque el proceso de duelo sigue siendo difícil, hoy puedo decir que mi familia y yo estamos en un lugar mejor emocionalmente. Vengo de una familia grande y unida que siempre busca razones para celebrar, ya sea un pequeño logro o un acontecimiento importante. Cada celebración se convierte en una oportunidad para reunirnos y compartir momentos en familia. Estoy convencida de que esta unión familiar y el acompañamiento constante es lo que ha hecho la diferencia en el proceso de sobrellevar la pérdida de mi padre.

Mi salud mental se encuentra en mis redes de apoyo: mi familia y mis amigos. Son ellos quienes me sostienen en los momentos difíciles y con quienes me gusta celebrar los momentos bonitos que nos regala la vida. Estas relaciones son esenciales para mí, ya que me permiten sentirme acompañada, comprendida y respaldada en cada paso de mi vida.

Además, algo que le agrega plenitud a mi vida es mantener una conexión profunda con la naturaleza. Los fines de semana me desconecto por completo del trabajo y de las preocupaciones cotidianas. Junto a mi familia, buscamos lugares que nos permitan apreciar la belleza de la naturaleza. Estar al aire libre, rodeada de paisajes naturales, me da la paz que necesito para recargarme y continuar con mis responsabilidades durante la semana.

**“CUANDO LOS PROBLEMAS SE COMPARTEN,  
LA CARGA ES MENOR”.**

# ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MIS REDES DE APOYO?

1

## **Personas que me escuchan y acompañan:**

familiares y amistades cercanas que me conocen, me permiten ser tal como soy y buscan mi bienestar físico y emocional.

2

## **Mascotas:**

nos llenan de amor incondicional y disminuyen los niveles de estrés.

## ¿Cómo ser una red de apoyo para los demás?

1

## **Escucha activamente:**

familiares y amistades cercanas que me conocen, me permiten ser tal como soy y buscan mi bienestar físico y emocional.

2

## **Valida las emociones:**


preguntar cuando no entiendes algo, pero evita hacer suposiciones o juzgar.

3

## **Practica la empatía e inteligencia emocional:**

no etiquetar, ni juzgar a los demás, en cambio, sé comprensivo y solidario.

**ESCUCHAR SIN JUZGAR, BRINDAR  
APOYO EMOCIONAL Y ESTAR  
DISPONIBLE EN MOMENTOS DE  
DIFICULTAD PUEDE MARCAR UNA  
GRAN DIFERENCIA EN LA VIDA DE  
LOS DEMÁS.**



Las historias, herramientas y estrategias que hemos recopilado no son solo recursos; son invitaciones a reflexionar, actuar y, sobre todo, a conectarnos. Ya sea a través de la escritura, la meditación, el ejercicio o el apoyo mutuo, cada pequeño paso cuenta y contribuye a un tejido social más fuerte y saludable.

***Te invitamos a sumarte a esta conversación comunitaria y a reflexionar sobre tu propia salud mental. En conjunto podemos construir comunidades más fuertes y resilientes.***

**REAL  
TALK**

  
**Glasswing**  
INTERNATIONAL