

VOCES COMUNITARIAS POR LA SALUD MENTAL



VOCES COMUNITARIAS POR LA SALUD MENTAL

Con el objetivo de generar conversaciones más auténticas y reales sobre salud mental, este documento recopila experiencias reales y prácticas cotidianas compartidas por personas de nuestra comunidad. A través de sus historias, podemos descubrir estrategias que favorecen el bienestar emocional y herramientas concretas que nos ayudan a cuidar nuestra mente, emociones y relaciones, promoviendo un equilibrio en nuestra vida diaria.

UNA GUÍA DE SALUD MENTAL PARA EL BIENESTAR

Esta guía es para ti, para fortalecer tu bienestar personal. Está diseñada para ayudarte a encontrar calma, inspiración y equilibrio en momentos de estrés o desafíos. Es un espacio personal para reconectar contigo de manera sencilla, accesible y está pensada para ayudarte a construir tu lugar seguro en tu día a día como un recordatorio de que siempre puedes cuidar de ti.

¿CÓMO SACAR EL MEJOR PROVECHO DE ESTA HERRAMIENTA?

Te compartimos algunas recomendaciones para aprovechar al máximo esta estrategia:

Conócela bien:

dedica un tiempo a explorar cada recurso. Familiarízate con cada estrategia y técnica que incluye, para saber cuándo y cómo utilizarlas.

Integra una rutina:

haz que esta herramienta forme parte de tu día a día. Puedes establecer pequeños momentos en tu rutina, como al empezar o terminar el día, para usarlo y disfrutar de sus beneficios.

Escucha a tu cuerpo y mente:

aprende a identificar cuándo necesitas un respiro o un momento de autocuidado. Esta herramienta puede ser un refugio en días de estrés, agotamiento o simplemente para reconectar contigo mismo.

Personalízalo:

asegúrate de que el uso que hagas de esta herramienta refleje tus necesidades y gustos. Si encuentras otros elementos, como colocar una vela aromática mientras haces los ejercicios u otras acciones que te dan calma o felicidad, agrégalas.

Sé constante:

aunque no siempre sientas estrés, usar esta herramienta regularmente puede ayudarte a mantener un equilibrio constante y prevenir el agotamiento.



A

**HERRAMIENTAS
PARA LA CONEXIÓN
EMOCIONAL**



Mercedes

Coordinadora de
Formaciones SanaMente

PONERLE NOMBRE

A LO QUE SIENTO

Mercedes

Coordinadora de Formaciones SanaMente

Guatemala

Durante mucho tiempo viví en automático. Cuidaba de los demás, cumplía con lo que se esperaba de mí, pero por dentro me sentía apagada. Me perdí. Sentía muchas cosas, pero no sabía nombrarlas, y eso me hizo creer que lo mío no importaba. Me tragué el miedo, la tristeza, el cansancio... hasta que ya no podía más.

Cuando empecé a aplicar en mi vida las herramientas de salud mental, algo cambió. Aprendí a reconocer lo que estaba sintiendo, a ponerle nombre. A decir: esto que siento es enojo, esto es tristeza, esto es frustración. Y, sobre todo, me di permiso para sentirlo. Sin juicio. Sin culpa. Solo yo, siendo honesta conmigo.

Hoy, cuando algo me sacude, no lo reprimo. Lo escucho. Me pregunto: ¿qué me está queriendo decir esta emoción? Ese acto de nombrar lo que siento me da claridad, me ayuda a elegir cómo responder, y me devuelve la conexión conmigo misma.

Ponerle nombre a mis emociones y permitirme sentirlas ha sido una de las formas más profundas de autocuidado que he conocido. Hoy sé que sentir no me hace débil, me hace libre. Y estar bien conmigo es lo que me permite acompañar a otros desde un lugar más genuino y presente.

A.1 RECONOCIMIENTO Y REGULACIÓN EMOCIONAL (PONERLE NOMBRE A LO QUE SIENTO Y DARME PERMISO DE SENTIRLO)

El reconocimiento emocional es la habilidad de identificar y comprender nuestras emociones y las de los demás. Es como aprender a escuchar lo que siente nuestro corazón y nuestra mente, para entender mejor cómo reaccionamos ante las situaciones de la vida.

¿Por qué es importante?

- **Protege nuestra salud mental:** Reconocer nuestras emociones nos ayuda a manejarlas y evitar que se acumulen o nos afecten negativamente.
- **Promueve decisiones más conscientes:** Saber cómo nos sentimos, nos ayuda a actuar de formas más adecuadas.
- **Mejora nuestras relaciones:** Comprender las emociones de las demás personas, nos ayuda a actuar de forma más empática y compasiva.

En pocas palabras, el reconocimiento emocional es el primer paso para vivir con mayor equilibrio y bienestar. ¿Te gustaría explorar cómo desarrollarlo?

IMPORTANTE



El reconocimiento emocional

Es el primer paso donde identificamos y comprendemos nuestras emociones y las de los demás. Implica prestar atención a lo que sentimos, nombrar esas emociones y entender su origen. Por ejemplo, reconocer que estamos tristes porque tuvimos un desacuerdo con un amigo.

La regulación emocional

Es el siguiente paso donde gestionamos nuestras emociones de manera saludable. Esto incluye modificar la intensidad, duración o expresión de las emociones para adaptarnos mejor a la situación. Por ejemplo, usar técnicas como la respiración profunda para calmar la ansiedad antes de una presentación.

RECOMENDACIONES PARA APRENDER A RECONOCER Y REGULAR TUS EMOCIONES:

Reconocimiento emocional



1. **Presta atención a tus emociones:** dedica un momento para identificar cómo te sientes. Pregúntate: "¿Qué estoy sintiendo ahora?"
2. **Etiqueta tus emociones:** nombra lo que sientes, como tristeza, alegría, enojo o ansiedad. Esto te ayuda a entenderlas mejor.
3. **Explora el origen:** reflexiona sobre qué situación o pensamiento está generando esa emoción. Por ejemplo: "Estoy ansioso porque tengo una reunión importante".
4. **Acepta tus emociones:** reconoce que todas las emociones son válidas y forman parte de la experiencia humana.

A1.2 REGULACIÓN EMOCIONAL

1. Respiración consciente

Practica inhalar profundamente y exhalar lentamente para calmar tu mente y cuerpo. Aquí hay algunas formas sencillas de hacerlo:



2. Aplica la técnica STOP

La técnica STOP es una estrategia breve y efectiva para reducir el estrés y la ansiedad mediante la atención plena. consiste en:



A1.2 REGULACIÓN EMOCIONAL

3. Reestructuración cognitiva

Cambia pensamientos negativos por interpretaciones más equilibradas y realistas.

DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS A REALISTAS Y CONSTRUCTIVOS

Solo me siento bien cuando tengo la aprobación de las demás personas

Mi bienestar no depende de la aprobación de los demás. Mis decisiones son válidas porque reflejan mis valores y necesidades.

No puedo enfrentar el dolor de mi pasado.

Soy capaz de aceptar, afrontar y aprender de mi historia. Cada experiencia es una oportunidad para ser más fuerte y consciente.

No debo sentirme enojado, herido o triste.

Todas las emociones son parte de mi humanidad. Me permito sentir y procesarlas sin juzgarme.

No debo confiar en nadie.

La confianza es una elección basada en la experiencia. Puedo ser cuidadoso, pero también abrirme a conexiones genuinas.

Las demás personas deberían saber y satisfacer mis necesidades.

Expresar mis necesidades es una forma de cuidado propio. La comunicación me ayuda a construir relaciones más auténticas.

Estos pasos son fáciles de incorporar en tu día a día y te ayudarán a manejar tus emociones de manera más saludable.

A.2

**GESTIÓN DE
EMOCIONES A
TRAVÉS DEL ARTE O
ARTETERAPIA**



Stefania

Oficial de Bienestar
Integral

MI REFUGIO DE COLORES

Stefania

Oficial de Bienestar Integral

Valledupar, Colombia

Desde pequeña, el arte ha sido parte de mí. Recuerdo que coloreaba las paredes y cualquier superficie que encontraba. Años después, en medio del estrés diario, volví a encontrar en el color y el arte una forma de expresión emocional y autocuidado. No fue en un momento difícil en particular, sino por la necesidad profunda de reconectarme conmigo misma, de encontrar calma entre los trazos y los pigmentos.

A través del color, proceso la tristeza, el cansancio y las preocupaciones, transformándolos en momentos de alegría y quietud. Cada tono que elijo lo relaciono con mi bienestar emocional: el azul me da paz, el rojo me revitaliza y el verde me recuerda que siempre podemos florecer. No busco la perfección en el dibujo; busco sentir, sanar, y recordarme que merezco momentos solo para mí, donde el arte me acompañe.

Pero este arte no se queda solo conmigo. Descubrí que, al igual que a mí, colorear también puede traer luz y calma a otros. Ya sea en un espacio con amigas, con niños o simplemente mostrando lo que hago, invito a quienes me rodean a sumarse a esta experiencia de conexión y bienestar, sin juicios ni expectativas, solo dejando que el color hable por ellos. No importa si alguien cree que "no sabe dibujar": el arte no es para ser evaluado, es para sentirse libre porque no importa el resultado, sino el proceso.

Hoy, invito a quienes buscan un respiro a tomar una hoja, un crayón, y dejarse llevar. Porque a veces, en los pequeños actos de crear sin reglas, encontramos el refugio más auténtico: un lugar seguro, un lugar único, un lugar simplemente nuestro para divertirnos y aprender.

**“HE DESCUBIERTO QUE EL ARTE ES UN REFUGIO DONDE
ME ENCUENTRO, ME CUIDO Y ME DOY PERMISO PARA
SER VULNERABLE”.**

La expresión emocional es la manera en que comunicamos nuestras emociones, ya sea verbalmente, a través de gestos, expresiones faciales, lenguaje corporal o incluso mediante formas creativas como el arte. Es una parte esencial de la experiencia humana, ya que nos permite compartir lo que sentimos con las demás personas y procesar nuestras emociones de manera saludable.

No debemos confundir la expresión emocional a través del arte con la represión emocional, que consiste en ocultar o negar nuestras emociones, especialmente las negativas, como el miedo, la tristeza o la ira. El objetivo de la represión es evitar sentirnos mal o evitar conflictos.

La expresión emocional es comunicar nuestras emociones para liberarnos del malestar y resolver el conflicto.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA EXPRESIÓN EMOCIONAL?

- **Liberación emocional:** Nos ayuda a aliviar tensiones internas y evitar que las emociones se acumulen.
- **Mejora de relaciones:** Facilita la conexión y empatía con los demás.
- **Bienestar psicológico:** Promueve una mayor claridad emocional y reduce el riesgo de problemas como la ansiedad o la depresión.

Es importante aprender a expresar nuestras emociones de manera adecuada, respetando tanto nuestras necesidades como las de quienes nos rodean. ¿Te gustaría explorar cómo desarrollar esta habilidad?

Aquí tienes pasos generales y sencillos para aprender a expresar tus emociones de manera adecuada:

- **Escoge el momento adecuado:** Busca un momento tranquilo para expresar tus emociones, evitando hacerlo en medio de una discusión o cuando estés muy alterado.
- **No te disculpes por tus emociones:** Recuerda que todas las emociones son válidas y no necesitas disculparte por sentirlas.
- **Practica regularmente:** La expresión emocional es una habilidad que mejora con la práctica. Dedica tiempo a reflexionar y comunicar tus emociones cada día.
- **Usa herramientas creativas:** Intenta escribir en un diario, dibujar o usar música para comunicar tus emociones.



HERRAMIENTAS CREATIVAS



Dibujo de emociones

Toma hojas y colores, y dibuja cómo te sientes en este momento. No te preocupes por la técnica, solo deja que los colores y formas fluyan según tus emociones.

Pintura intuitiva

Usa acuarelas o acrílicos para pintar sin un plan previo. Déjate llevar por los movimientos del pincel y los colores que te llamen la atención.

Escritura y dibujos combinados

Escribe una emoción que estés sintiendo en una hoja y rodéala con dibujos que representen lo que esa emoción significa para ti.

Collage emocional

Recorta imágenes, colores y palabras de revistas que representen tu estado emocional y pégalas en una hoja o cuaderno.

Escultura con arcilla o plastilina

Moldea figuras sin pensar demasiado, simplemente dejando que tus manos reflejen tus emociones en la forma.

Movimiento corporal

Actividades como la danza, el yoga o incluso caminar pueden ayudarte a liberar emociones acumuladas y conectar con tu cuerpo.

Técnicas narrativas

Crea una historia sobre tus emociones y experiencias. Esto te ayuda a darles sentido y a procesarlas de manera constructiva.

Máscara de emociones

Crea una máscara de papel o cartón que represente cómo te sientes. Puedes decorarla con colores y materiales que te ayuden a expresar tu estado interno.

Estas herramientas te ayudarán a comunicar tus emociones de manera saludable y efectiva, fortaleciendo tus relaciones y tu bienestar emocional.



A.3

**DEDICAR UN
TIEMPO A SENTIR**



Salvador

Trabajador social

MI MOMENTO PARA SENTIR

Salvador

Trabajador Social

El Salvador

Como parte de mi trabajo acompaño a muchas personas todos los días. Escucho, oriento, motivo. Pero también tengo emociones propias que necesitan espacio. Me he dado cuenta lo importante que es hacer una pausa en medio del ritmo acelerado del día a día y regalarme un espacio para mi donde pueda descargar lo que siento, identificar cómo estoy y procesarlo. Permitirme sentir, aunque no siempre sea bonito, también es una forma de cuidarme, y esto sucede cuando me encuentro conmigo por medio de la música. Me encanta escuchar salsa. Bailo este género pero la verdad es que disfruto más cantarlo cuando voy en el carro. Esta es la mejor medicina para cuidarme antes y después de un día de trabajo pesado.

Cada vez que voy en el carro, solo, pongo salsa y canto con fuerza. Ese espacio, mientras voy de un lugar a otro, se ha vuelto mi refugio. No solo es alegría: a veces canto porque estoy triste, cansado o necesito soltar.

He aprendido lo importante que es contar con ese canal que nos ayude a sentir y soltar. A veces es la música en el carro. Otras, hacer ejercicio con mis amigos. Lo esencial es crear ese espacio dentro de la rutina: no esperar a explotar y desbordarse para mirar hacia adentro, sino agendar momentos diarios para estar con uno mismo y ser conscientes de lo que está pasando dentro. Porque en la medida en que yo me permito sentir, también puedo acompañar mejor a los demás.



AGENDAR UN TIEMPO PARA SENTIR LAS EMOCIONES

El propósito de esta técnica es permitir que las emociones sean experimentadas de manera consciente y controlada, para evitar que interfieran en la vida cotidiana. Se trata de asignar un momento específico para sentir y procesar emociones, evitando que dominen el día de manera inesperada.

Aunque esta técnica suele utilizarse para procesar emociones difíciles, dedicar un tiempo a conectar con emociones positivas es una herramienta que sirve para conectar con emociones positivas. Sus beneficios incluyen:

- **Reflexionar sobre momentos felices:** puedes reservar tiempo para recordar experiencias agradables y reflexionar sobre lo que te hizo sentir bien.
- **Cultivar gratitud:** dedicar unos minutos a pensar en las cosas por las que estás agradecido, además de fomentar emociones positivas como la alegría y la satisfacción.
- **Planificar actividades placenteras:** agendar tiempo para disfrutar de hobbies, pasar tiempo con seres queridos o simplemente relajarte puede ayudarte a fortalecer esas emociones positivas.

Esta práctica no solo mejora tu bienestar emocional, sino que también te permite apreciar y amplificar los momentos felices en tu vida.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Reducción de la evitación o represión emocional

Ayuda a aceptar las emociones en lugar de luchar contra ellas.

Mejor enfoque en el día a día:

Al reservar un tiempo para sentir, se evita que las emociones interfieran en otras actividades.

Mayor regulación emocional:

Permite procesar sentimientos sin que se acumulen o se vuelvan abrumadores.

Desarrollo de autoconciencia:

Fomenta una relación más saludable con las propias emociones.

RECOMENDACIONES PARA PONERLA EN PRÁCTICA:

- **Elige un momento del día:** define un tiempo específico (por ejemplo, 10-15 minutos) para reflexionar sobre tus emociones.
- **Encuentra un espacio tranquilo:** busca un lugar donde puedas estar sin distracciones.
- **Permítete sentir:** durante ese tiempo, concéntrate en lo que sientes sin juzgarlo ni tratar de cambiarlo.
- **Expresa tus emociones:** puedes escribir, dibujar o simplemente reflexionar sobre lo que estás experimentando.
- **Cierra con una acción consciente:** al finalizar, decide cómo quieres continuar tu día sin que esas emociones te controlen.

Esta técnica es especialmente útil si tiendes a evitar emociones o sientes que tus sentimientos te abrumen en momentos inesperados.

EJERCICIO PALABRA EXPANDIDA

PASO 1 Elección de la palabra clave

Piensa en una emoción o concepto que hayas sentido recientemente. Puede ser algo concreto como alegría o miedo, o más abstracto como renacer o cambio. Escríbelo en grande en el centro de la hoja.

PASO 2 Expansión con palabras relacionadas

Rodea tu palabra clave con otras palabras que la complementen. Pregúntate: ¿Qué provoca esta emoción en mí? ¿Cómo la describiría con metáforas o imágenes? ¿Cómo la siento físicamente? Ejemplo: Si elegiste "calma", podrías añadir brisa, suavidad, azul, silencio, equilibrio.

PASO 3 Expresión visual

Usa colores, formas y dibujos para reflejar lo que tu palabra representa. Algunas ideas: Si es una emoción fuerte, usa trazos intensos y colores vibrantes. Si es algo sereno, usa tonos suaves y líneas fluidas. Puedes crear patrones, símbolos o hasta pequeñas ilustraciones que refuercen el significado.

PASO 4 Reflexión y conexión

Observa tu obra y piensa: ¿Cómo me siento al verla? ¿Descubrí algo nuevo sobre la emoción que elegí? ¿Hay un mensaje oculto en los colores y formas que usé?

Este ejercicio es perfecto para liberar pensamientos y conectar con emociones de manera intuitiva. Esta técnica funciona mejor cuando se convierte en un hábito regular. Experimenta con diferentes enfoques para descubrir qué funciona mejor para ti.



B

**MANEJO EFECTIVO
DEL ESTRÉS Y
AUTOCUIDADO**



Alfredo

Docente de Educación Física

DESCONECTAR PARA RECONECTAR:

EL MOVIMIENTO COMO REFUGIO

Alfredo

Docente de Educación Física

Panamá

En un mundo tan saturado de pantallas, he aprendido que desconectarme también es una forma de cuidarme. Como docente, paso muchas horas frente al computador: ingresando calificaciones, organizando torneos, subiendo reportes. Y aunque es parte del trabajo, también es una fuente de tensión física y mental. Por eso, me gusta regalarme pausas. Cierro la laptop, dejo el celular y salgo a mover mi cuerpo. Porque al desconectarme del mundo digital, me reconecto conmigo mismo.

El ejercicio ha estado ahí para acompañarme y sostenerme. Me gusta correr, hacer calistenia, ejercicios funcionales y pádel. Pero más allá de ayudarme a estar bien físicamente, moverme me ayuda a liberar el estrés, a dormir mejor, a enfocarme y, sobre todo, a estar emocionalmente equilibrado.

Cada mañana, antes de comenzar el día, me encomiendo a Dios y luego me doy un espacio para mover mi cuerpo. Ya sea en mis rutinas personales o en mis clases, intento que la energía fluya, que el cuerpo se active y que las emociones también tengan espacio. Me siento más animado, más enfocado, y esa energía positiva trato de compartirla con mis estudiantes y colegas. Sé que cuando un estudiante o un docente está bien emocionalmente, todo lo demás mejora: la convivencia, el aprendizaje, el ambiente escolar.

Por eso, a mis colegas les digo: sí, la tecnología es útil, pero que no nos consuma. Caminar, respirar aire puro, mover el cuerpo aunque sea tres veces por semana... es suficiente para notar la diferencia. Porque cuidar la salud mental también es moverse, estirarse, recargar el alma. Y todo comienza con una decisión: desconectarnos, para volver a nosotros.

**“DESCONECTARSE TAMBIÉN ES
CUIDARSE. DEJAR EL CELULAR,
CERRAR LA LAPTOP Y MOVERSE.
ASÍ ES COMO YO ME CONECTO
CONMIGO MISMO”.**



B.1

DESCONEXIÓN DIGITAL

La **desconexión digital** no es más que el acto de limitar el uso de dispositivos electrónicos y tecnologías de comunicación, especialmente fuera del horario laboral, para garantizar un adecuado descanso, bienestar y equilibrio entre la vida personal y profesional.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Mejora la calidad del sueño

Evitar el uso de dispositivos antes de dormir ayuda a regular la producción de melatonina, mejorando la calidad del descanso.

Fortalece relaciones personales

Dedicar tiempo a actividades sin tecnología fomenta la conexión con familiares y amigos, fortaleciendo los lazos sociales.

Reduce el estrés y fatiga mental

Alejarse de las pantallas permite que nuestra mente se relaje y disminuya la sobrecarga de información que puede generar ansiedad.

Favorece la concentración y productividad

Al desconectarnos, podemos concentrarnos mejor en tareas importantes sin distracciones digitales.

Promueve el bienestar emocional

La desconexión nos da espacio para reflexionar, meditar y reconectar con nosotros mismos.

RECOMENDACIONES PARA IMPLEMENTAR LA DESCONEXIÓN DIGITAL SON:

Establece un "día sin tecnología"

Dedica un día a la semana para desconectarte completamente de dispositivos electrónicos y disfrutar de actividades offline.

Crea una rutina matutina sin pantallas

Comienza tu día con actividades como meditar, leer o desayunar sin revisar tu teléfono o computadora.

Desactiva notificaciones innecesarias

Reduce las interrupciones desactivando las alertas de aplicaciones que no son esenciales.

Usa un reloj tradicional

Sustituye el uso del teléfono como despertador por un reloj de mesa para evitar distracciones al despertar.

Define zonas libres de tecnología

Establece áreas en tu hogar, como el comedor o el dormitorio, donde no se permita el uso de dispositivos electrónicos.

Practica hobbies offline

Dedica tiempo a actividades como pintar, cocinar, hacer ejercicio o jardinería para desconectar de las pantallas.

Conecta con la naturaleza

Sal a caminar, haz senderismo o simplemente pasa tiempo al aire libre para recargar energías lejos de la tecnología.

Establece límites de tiempo

Usa aplicaciones que te ayuden a controlar el tiempo que pasas en redes sociales o navegando en internet.

Fomenta momentos de calidad

Prioriza actividades con amigos y familiares que no involucren tecnología, como juegos de mesa o charlas.

Haz un "detox digital"

Dedica un periodo específico, como un fin de semana, para desconectarte completamente y reflexionar sobre tu relación con la tecnología.

**“EN UN MUNDO HIPERCONECTADO,
DESCONECTAR NO ES SOLO UN LUJO,
SINO UNA NECESIDAD PARA
PRESERVAR NUESTRO BIENESTAR
FÍSICO Y EMOCIONAL”.**

¿TE HA PASADO ESTO?

PODRÍA SER MOMENTO DE UN DETOX DIGITAL

FOMO

*(Siglas en inglés de Fear Of Missing Out)
o el temor de perderse algo.*

Este acrónimo fue acuñado para **describir el sentimiento de ansiedad que puede surgir** cuando sentimos que hay una perspectiva más emocionante que está sucediendo en diferentes redes sociales y que *-desafortunadamente-* nos estamos perdiendo.



PHUBBING

Imagina lo siguiente, estás comiendo o tomando un café con tus amigos, pero uno de ellos, en lugar de charlar contigo, pasa todo el tiempo metido en su teléfono.

El Phubbing **es el arte de ignorar a una persona y al propio entorno** por centrarse en la tecnología. Aunque parezca inofensivo, es una acción molesta que daña las relaciones sociales.



¿CÓMO HACER UN DETOX DIGITAL COMPLETO?

1

Admite la situación:

Reconoce si estás afectado por la hiperconectividad a la tecnología.

Síntomas de alerta

- Cada vez dedicas más tiempo a los dispositivos digitales.
- Revisas tus dispositivos incluso cuando no hay notificaciones.
- Experimentas inquietud e incomodidad al no poder acceder a la tecnología.
- Revisas compulsivamente tus dispositivos, incluso en situaciones inapropiadas, por ejemplo: mientras conduces o en una conversación cara a cara.
- Descuidas relaciones y responsabilidades personales.
- Descuidas tus estudios.
- Descuidas la productividad de tu trabajo.
- Experimentas malestar físico: fatiga visual, dolores de cabeza, trastornos del sueño, problemas musculoesqueléticos.
- Usas la tecnología como estrategia para evitar situaciones incómodas o desafiantes.
- Usas la tecnología como una estrategia para regular tus emociones incómodas o desagradables.
- Finalmente, no eres capaz de reducir el uso de la tecnología a pesar de reconocer todas las afectaciones anteriores.

¿CÓMO HACER UN DETOX DIGITAL COMPLETO?

2

Planifica tu conexión:

Una buena técnica usada en terapia cognitivo-conductual es reservar una hora del día (como un momento fijo y único) para revisar todas tus cuentas en redes sociales.

3

Desconéctate:

Silencia notificaciones, apaga el móvil de vez en cuando, cambia tu rutina, limita tu actividad en redes.

4

Evita las comparaciones:

Recuerda que las publicaciones suelen mostrar solo lo mejor de cada persona, no su realidad completa.

5

Acepta que no puedes estar en todo:

Es imposible participar en todas las experiencias, y eso está bien. Aprende a disfrutar lo que eliges sin arrepentimientos.

6

Practica la atención plena:

Técnicas como la meditación o la respiración consciente ayudan a enfocarte en el presente y reducir la ansiedad.

¿CÓMO HACER UN DETOX DIGITAL COMPLETO?

7

Encuentra la satisfacción "off line":

Construye relaciones significativas y profundas, cara a cara, toma un café con amigos, conecta con la naturaleza, haz voluntariado.

8

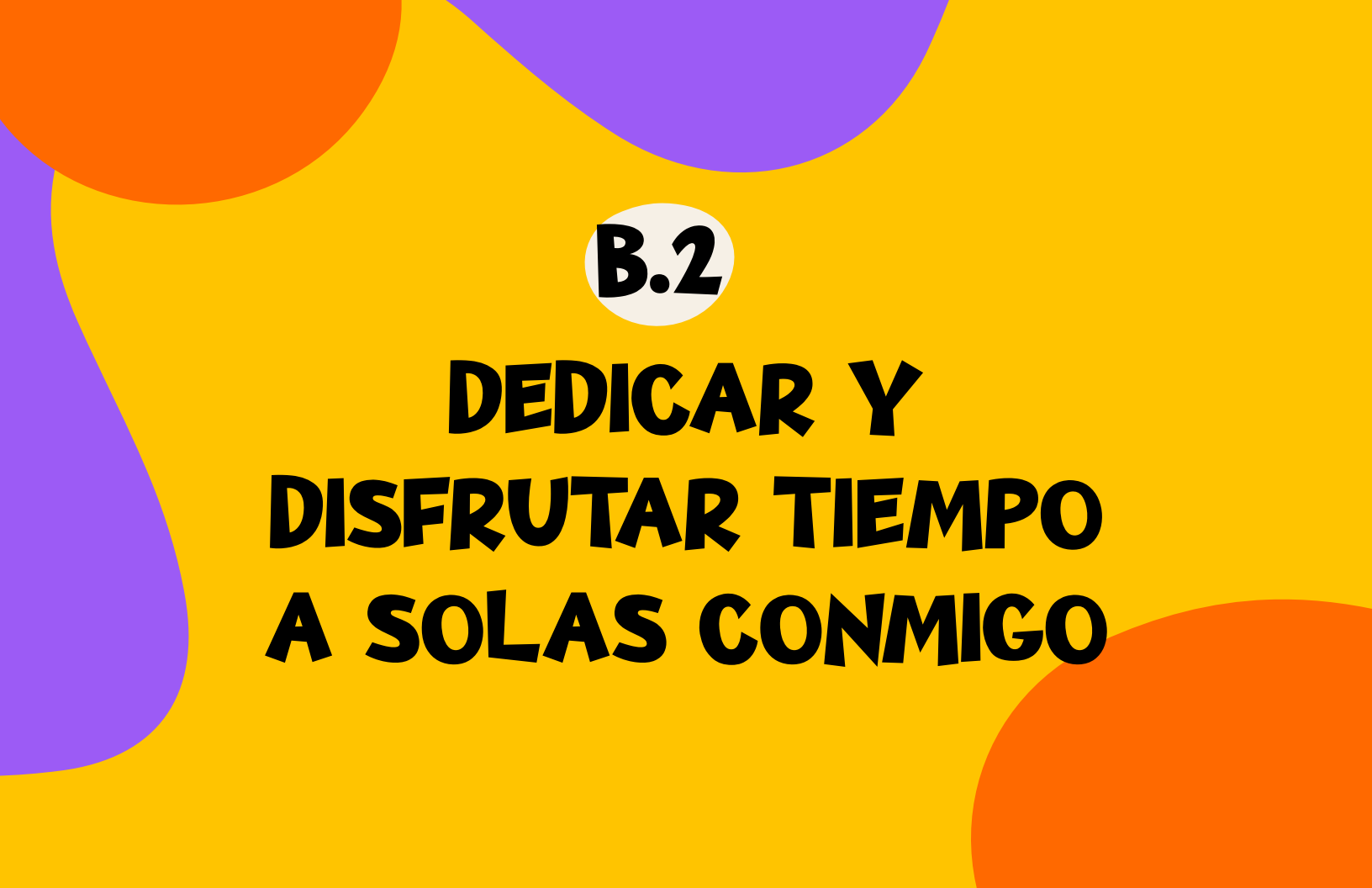
Activa tus redes de apoyo:

Busca el apoyo de amigos, familiares y otros recursos claves para aumentar tus posibilidades de éxito.

9

Evalúa tu progreso:

Reconoce tus logros y activa pequeñas recompensas que te motiven a una mejora continua.



B.2

**DEDICAR Y
DISFRUTAR TIEMPO
A SOLAS CONMIGO**



Reyna

Docente

TIEMPO CONMIGO,

ESPACIO PARA FLORECER

Reyna

Docente

Honduras

Desde niña he buscado espacios para estar sola. Recuerdo que mi lugar favorito era debajo de un árbol de mango, con una sombra enorme que me abrazaba en silencio. A veces contemplaba la naturaleza, otras veces simplemente escuchaba los sonidos del viento o miraba las estrellas. Con el tiempo, entendí que esos momentos no eran simple distracción: eran una forma de encontrarme, de pensar, de procesar lo que sentía. Era, sin saberlo, una forma de buscar bienestar.

Hoy, esos momentos siguen siendo fundamentales para mí. Estar a solas me permite hacer una pausa y escucharme: recordar mis sueños, reconocer mi crecimiento, darme cuenta de cómo he aprendido a enfrentar las dificultades. Alejarme un rato del ruido externo —y del ruido mental— me ayuda a recargar energía, ver con más claridad y reconectar con lo que verdaderamente importa.

Mi creatividad también nace ahí, en la calma. Cuando estoy sola, surgen ideas, proyectos, propuestas que luego comparto con mi equipo. Siempre recomiendo a otras personas que empiecen poco a poco. Cinco minutos, luego diez. Con el tiempo, esos espacios se convierten en momentos de descubrimiento, donde aprendemos a estar con nosotras mismas sin necesidad de escapar.

Estar sola no es estar vacía: es abrirme a mi propia compañía, descubrir fortalezas, habilidades y emociones que muchas veces se ocultan en medio de la rutina. Siento que, al compartir esta práctica con mis estudiantes y madres de familia, muchas han encontrado inspiración para regalarse ese mismo tiempo. Porque cuidarnos también es darnos espacio, bajarle el volumen al mundo y escuchar con más fuerza nuestra propia voz.

**“ESTAR A SOLAS ME AYUDA A
DESCUBRIRME Y A RECARGAR. ES
EL ESPACIO DONDE TODO VUELVE
A SU LUGAR.”**

DEDICAR Y DISFRUTAR TIEMPO A SOLAS CONMIGO



Dedicar tiempo a solas es una práctica valiosa para tu salud mental porque te permite reconectar contigo mismo, reflexionar sobre tus emociones y recargar energías. **En un mundo lleno de estímulos y demandas sociales, este espacio personal es esencial para encontrar equilibrio y bienestar.**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Autoconocimiento

Te ayuda a explorar tus pensamientos, emociones y valores, fortaleciendo tu identidad personal.

Recarga emocional

Es un momento para cuidar de ti mismo y recuperar energías.

Fomento de la creatividad

Estar solo estimula tu imaginación y te permite desarrollar nuevas ideas sin distracciones.

Reducción del estrés

Al desconectarte de las presiones externas, puedes relajarte y liberar tensiones acumuladas.

Mejora de la toma de decisiones

Reflexionar en soledad te da claridad para analizar situaciones y tomar decisiones más conscientes.

ACCIONES RECOMENDADAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO A SOLAS:

- **Practica la meditación:** dedica unos minutos al día para centrarte en tu respiración y calmar tu mente.
- **Escribe en un diario:** reflexiona sobre tus pensamientos y emociones para conocerte mejor.
- **Explora tus hobbies:** dedica tiempo a actividades que disfrutes, como leer, pintar, cocinar, hacer ejercicio o tomar un café contigo mismo.
- **Conecta con la naturaleza:** sal a caminar, haz senderismo o simplemente disfruta de un espacio al aire libre.
- **Realiza ejercicios de atención plena:** enfócate en el presente y aprecia los pequeños detalles de tu entorno: como los detalles de una flor o el aroma de un café.
- **Establece rutinas de autocuidado:** dedica tiempo a cuidar tu cuerpo y mente, como tomar un baño relajante o practicar yoga.



El tiempo a solas no es un aislamiento, sino una oportunidad para fortalecer tu relación contigo mismo y mejorar tu bienestar. ***¿Cómo saber si estoy teniendo un equilibrio saludable?***

Reflexiona sobre tus motivos

Pregúntate: "¿Estoy buscando tiempo a solas para recargarme o para evitar algo?"

Establece límites

Dedica tiempo a solas, pero también asegúrate de mantener contacto con tus seres queridos y enfrentar tus responsabilidades.

Busca apoyo

Si sientes que estás evitando situaciones difíciles, considera hablar con alguien de confianza o un profesional para procesar esas emociones.

**AQUÍ TIENES UNA RUTINA
AMIGABLE Y BONITA PARA
DISFRUTAR TU TIEMPO A SOLAS
Y RECONECTAR CONTIGO**



MI CITA CONMIGO MISMO

Este tipo de rutina ayuda a reconectar contigo mismo, cultivar la tranquilidad y recordarte lo valioso que es tu bienestar.

¡Tu propia compañía puede ser maravillosa!

Preparación

Antes de empezar, crea un ambiente acogedor. Ordena tu espacio, enciende una vela o un incienso y ponte ropa cómoda. La idea es que te sientas especial.

Inicio suave – Desconexión digital

Apaga notificaciones y guarda el celular. Tómate unos minutos para respirar profundamente y empezar tu cita en calma.

Bebida especial

Prepara tu café, té o bebida favorita. Saborea cada sorbo mientras reflexionas sobre tu día o simplemente disfrutas el momento sin prisa.

Actividad creativa o relajante

- Escribe en un diario sobre cómo te sientes o sobre cosas que te han hecho feliz últimamente.
- Dibuja, pinta, haz origami o cualquier actividad que disfrutes sin expectativas de perfección.
- Si prefieres, escucha tu música favorita y deja que te inspire.

Paseo consciente o movimiento

Sal a caminar por un parque o simplemente da un paseo sin rumbo fijo. Observa los colores, los sonidos y cómo te sientes en el presente. Si prefieres moverte en casa, puedes hacer una sesión de yoga o estiramientos.

Placer gastronómico:

Cocina o pide tu comida favorita y disfrútala plenamente, sin distracciones. Si te gusta la idea, arma un picnic en casa o al aire libre.

Momento de reconexión

Reflexiona sobre cómo te has sentido durante la cita. Puedes escribir una pequeña nota para ti mismo con un recordatorio amable, algo como: "Eres suficiente tal como eres. Sigue cuidándote."

Cierre relajante – Autocuidado

- Tómate un baño caliente con sales o aceites esenciales.
- Lee unas páginas de un libro que te guste.
- Haz una meditación guiada o una sesión de respiración profunda antes de dormir.



C.

**FORTALECIMIENTO
DE REDES DE
APOYO**



María

Dirección de Servicios
Médicos

ATREVERME A PEDIR AYUDA

TAMBIÉN ES CUIDAR DE MÍ

María

Dirección de Servicios Médicos

México

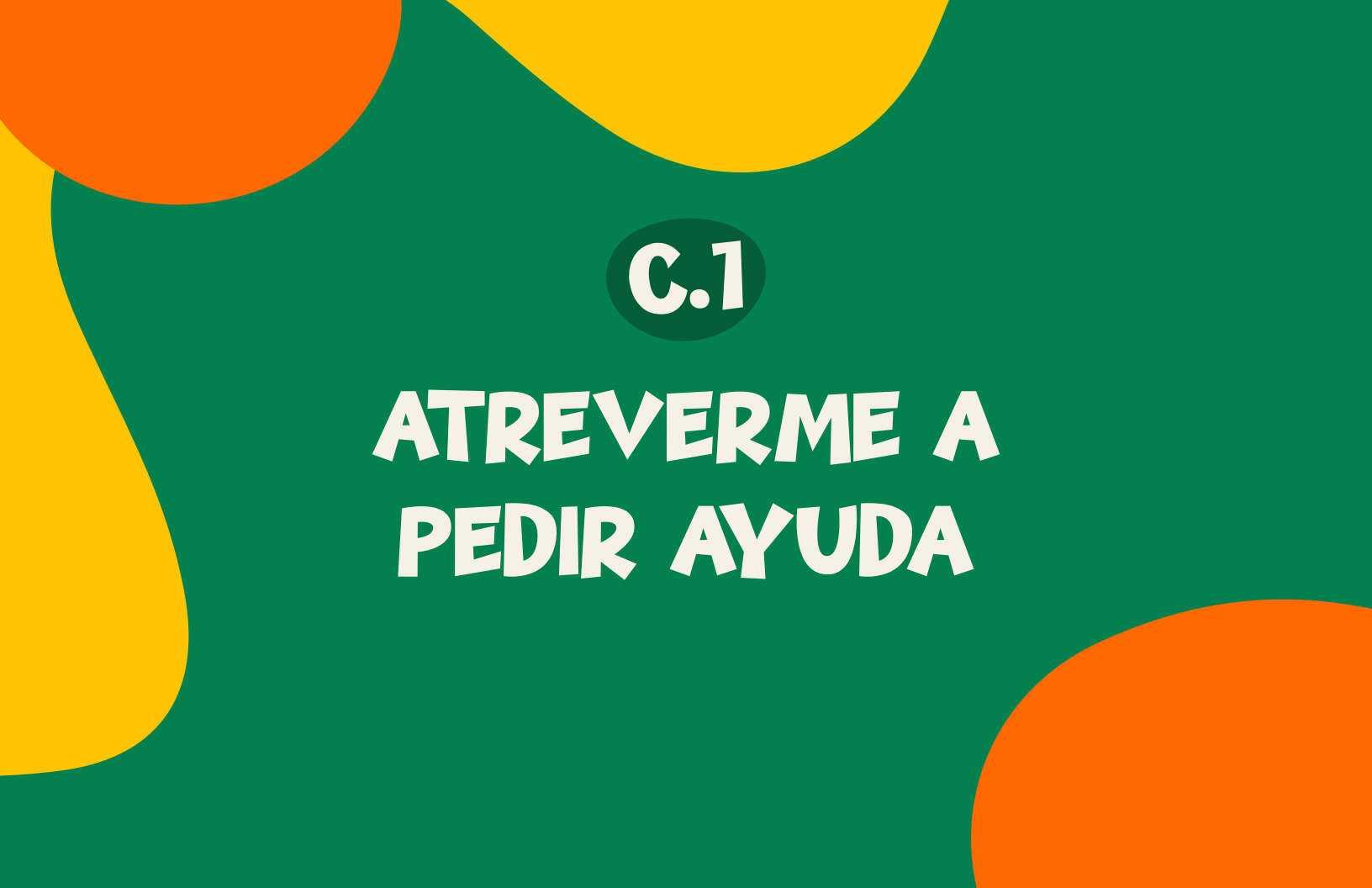
Hablar de salud mental dentro del ambiente policial sigue siendo un reto enorme. Durante mucho tiempo se ha pensado que mostrar emociones es sinónimo de debilidad, y eso convierte pedir ayuda en un tabú. Después de 33 años trabajando en la Secretaría de Seguridad Ciudadana, he visto cómo muchos compañeros buscan apoyo solo cuando la carga emocional se vuelve insostenible, después de años de muchos silencios.

Pienso que pedir ayuda no debería ser el último recurso, debería ser parte de nuestro autocuidado, igual que visitar al médico o al dentista. No se trata de dar consejos rápidos ni frases hechas como "échale ganas", sino de acompañar con empatía y validar lo que la otra persona siente. A veces, lo único que alguien necesita es ser escuchado.

Atender desde el primer momento en que alguien pide apoyo puede cambiar toda una historia. Es un acto de valentía reconocer que necesitamos ayuda, y también un acto de amor propio. Cada conversación que abrimos, cada espacio de escucha que creamos, es una oportunidad de sanar desde adentro.

Hoy más que nunca necesitamos entender que cuidar nuestra salud mental no es fallar, es fortalecernos. Pedir ayuda no nos hace menos fuertes, nos hace más humanos, más resilientes, y más capaces de acompañar también a los demás.

**"PEDIR AYUDA NO ES FALLAR:
ES LA FORMA MÁS VALIENTE DE
CUIDARNOS".**



C.1

**ATREVERME A
PEDIR AYUDA**

Aprender habilidades sociales básicas, como atreverse a pedir ayuda, es esencial porque nos permite construir relaciones más sólidas, mejorar nuestra comunicación y enfrentar desafíos de manera más efectiva. Pedir ayuda no solo nos conecta con los demás, sino que también fomenta la colaboración y el apoyo mutuo, lo que puede ser clave para superar momentos difíciles.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Fomenta el aprendizaje

Al buscar apoyo, aprendemos de las experiencias y conocimientos de los demás.

Fortalece las relaciones

Pedir ayuda crea vínculos de confianza y demuestra que valoramos la colaboración.

Reduce el estrés

Compartir nuestras preocupaciones con otros nos alivia y nos permite encontrar soluciones más rápido.

Promueve la empatía

Reconocer que necesitamos ayuda nos hace más comprensivos hacia las necesidades de otros.



RECOMENDACIONES PARA APRENDER A PEDIR AYUDA

Reconoce tus necesidades: Reflexiona sobre las áreas en las que podrías necesitar apoyo y acepta que pedir ayuda es una fortaleza, no una debilidad.

La comunicación asertiva: Usa frases claras y respetuosas como: "¿Podrías ayudarme con esto?" o "Necesito orientación en este tema."

Empieza con personas de confianza: Practica pedir ayuda a amigos, familiares o colegas cercanos para sentirte más cómodo.

Sé específico: Explica claramente qué necesitas y por qué, para que la otra persona pueda ayudarte de manera efectiva.

Agradece el apoyo: Reconoce el esfuerzo de quienes te ayudan, lo que fortalece la relación y fomenta futuras colaboraciones.

HERRAMIENTAS PARA FORTALECER TUS REDES DE APOYO

Dedica tiempo a tus relaciones actuales

Haz un esfuerzo por mantener contacto regular con amigos, familiares y colegas. Una llamada, un mensaje o una reunión casual puede fortalecer los lazos.

Participa en actividades grupales

Únete a clubes, talleres o grupos comunitarios relacionados con tus intereses. Esto te ayudará a conocer personas con valores y pasiones similares.

Práctica la reciprocidad

Ofrece tu ayuda cuando otros lo necesiten. El apoyo mutuo es clave para construir relaciones sólidas.

Abre espacio para nuevas relaciones

Sé abierto a conocer personas nuevas y permitir que se conviertan en parte de tu red de apoyo.

Cuida la calidad de tus conexiones

Prioriza las relaciones que te aportan felicidad y bienestar, y evita aquellas que no son constructivas.

Cultiva la gratitud

Agradece a quienes te han apoyado en momentos importantes. Expresar gratitud refuerza las relaciones.

Sé auténtico

Comparte tus emociones y experiencias de manera honesta para construir relaciones más profundas.





José Luis

Dirección de Seguridad
Escolar

José Luis

Dirección de Seguridad Escolar

México

Muchas veces nos es difícil reconocer que necesitamos apoyo porque se percibe como debilidad, y eso hace que el camino hacia el bienestar emocional sea más difícil. Lo primero para cambiarlo es aprender a escuchar: no con frases vacías, sino con empatía real.

En mi trabajo en la Dirección de Seguridad Escolar he aprendido que escuchar es una herramienta de prevención. Acompañamos a estudiantes y comunidades no solo resolviendo conflictos, sino también abriendo espacios donde sea seguro hablar de lo que sentimos. Mucho de lo que practico en el trabajo también lo aplico en mi vida personal: detectar a tiempo lo que podría escalar, acompañar desde la empatía, y recordar que prevenir no es solo evitar conflictos externos, sino también cuidar el bienestar interno de las personas que nos rodean.

Hoy sé que escuchar de verdad puede ser tan poderoso como cualquier intervención. Y que a veces, el mayor acto de prevención que podemos hacer por alguien es simplemente estar ahí, dispuestos a comprender, a sostener, a acompañar.



**“ESCUCHAR CON EMPATÍA ES
TAMBIÉN UNA FORMA DE PREVENIR
Y SANAR”.**



C.2

**COMUNICACIÓN
ASERTIVA Y ESCUCHA
EMPÁTICA**

TÉCNICAS PARA FORTALECER TU COMUNICACIÓN ASERTIVA Y ESCUCHA ACTIVA

Identifica lo que sientes

Antes de hablar, reflexiona sobre cómo te sientes y qué te ha molestado. **Ejemplo:** "Me siento frustrado cuando..."

Describe la situación sin culpar

Explica lo que ocurrió de manera objetiva, sin acusar.

Ejemplo: "Cuando llegamos tarde a las reuniones..." en lugar de "Siempre llegas tarde y me molesta".

Expresa tu emoción

Usa frases en primera persona para comunicar cómo te afecta la situación. **Ejemplo:** "Me siento ignorado cuando no me escuchan en la conversación".

Explica por qué te afecta

Da contexto sobre el impacto que tiene en ti. **Ejemplo:** "Me hace sentir que mi opinión no es importante".

Propón una solución

Sugiere una alternativa para mejorar la situación. **Ejemplo:** "Me gustaría que acordemos un horario fijo para evitar retrasos".

Escucha la respuesta

Dale espacio a la otra persona para responder y busca un diálogo abierto.

EJEMPLO PRÁCTICO



Mensaje Tú

"Nunca me ayudas en casa, eres muy desconsiderado".



Mensaje Yo

"Me siento agotado cuando tengo que hacer todas las tareas solo. Me gustaría que podamos dividir las para que sea más equitativo".

HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA APRENDER A DECIR NO:



- **Reconoce tu derecho a poner límites:** Entiende que decir "no" no es egoísta, sino una forma de cuidar tu bienestar. Reflexiona sobre qué situaciones te hacen sentir incómodo o sobrecargado.
- **Identifica tus prioridades:** Antes de responder, pregúntate si aceptar algo afectará tu tiempo, energía o bienestar. Si no está alineado con tus necesidades, es válido rechazarlo.
- **Usa una comunicación clara y asertiva:** Expresa tu negativa de manera directa y respetuosa. Ejemplo: "Gracias por pensar en mí, pero en este momento no puedo hacerlo".
- **Evita justificarte demasiado:** No es necesario dar explicaciones largas o sentir culpa por decir "no". Un simple "No puedo en este momento" es suficiente.
- **Ofrece alternativas (si lo deseas):** Si quieres ayudar de otra manera, puedes sugerir opciones. Ejemplo: "No puedo asistir, pero puedo apoyarte con otra tarea".
- **Practica el autocuidado:** Establecer límites te ayuda a evitar el agotamiento y a priorizar tu bienestar. Recuerda que decir "no" te permite enfocarte en lo que realmente importa.
- **Mantén tu decisión sin sentir culpa:** Si alguien insiste, reafirma tu límite con tranquilidad. Ejemplo: "Lo entiendo, pero mi respuesta sigue siendo no".



María José

Voluntaria
Costa Rica

María José

Voluntaria
Costa Rica

El voluntariado se ha convertido en algo importante en mi vida. No solo me ha ayudado a aportar algo a los demás, sino que también me da energía y lo ocupo como una forma de sentirme mejor conmigo misma. Me convertí en voluntaria por una necesidad académica pero poco a poco fui encontrando y entendiendo lo importante que es, sobre todo al momento de compartir con las niñas y niños en el día a día.

Recuerdo que el primer día que di un taller estaba muy nerviosa. No sabía si lo haría bien, pero poco a poco me fui soltando. Dejé de verlo como una obligación y empecé a vivirlo como una oportunidad para dejar una huella en alguien más. Esos momentos me recargan, me sacan de mis preocupaciones y me recuerdan que puedo aportar desde lo que soy.

Después de varios meses como voluntaria, comprendí que para mí es una forma de sanar. Ser voluntaria me ayudó a ver la vida desde otra perspectiva. Además, me ayuda a desestresarme y a encontrar espacios para mí, así es como me priorizo y me siento bien.

Mi motivación es impactar positivamente en la vida de cada niña y niño con la que comparto los talleres. Me doy cuenta de que puedo significar un cambio para ellos. Mi mayor aprendizaje es impactar en sus vidas y, al mismo tiempo, sentirme plena y feliz por lo que hago.

El voluntariado no es una tarea más, es una experiencia que vivo y disfruto. Tengo una frase que me motiva cuando estoy cansada y es el "sí puedo", me la repito muchas veces porque lo creo, así como sé que puedo transformar la realidad de otros, porque si yo doy lo mejor de mí, el resultado será positivo para los demás.

**DESPUÉS DE VARIOS MESES COMO
VOLUNTARIA, COMPRENDÍ QUE PARA MÍ
ES UNA FORMA DE SANAR.
SER VOLUNTARIA ME AYUDÓ A
CONECTAR CON MI NIÑA INTERIOR Y A
VER LA VIDA DESDE OTRA PERSPECTIVA**



C.3

**RELACIONES SOCIALES
POSITIVAS (AYUDAR A
MI COMUNIDAD)**

Realizar acciones de ayuda a la comunidad tiene un impacto positivo tanto en quienes reciben el apoyo como en quienes lo brindan. Aquí te explico por qué es valioso para tu salud mental y bienestar, y cómo puedes fomentar el voluntariado:

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Sentido de propósito

Ayudar a otros te conecta con un propósito mayor, lo que puede aumentar tu satisfacción personal.

Reducción del estrés

Participar en actividades altruistas libera endorfinas, conocidas como las "hormonas de la felicidad", que ayudan a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Fortalecimiento de la autoestima

Saber que tus acciones tienen un impacto positivo en la vida de otros refuerza tu confianza y autoeficacia.

Conexión social

El voluntariado fomenta relaciones significativas y un sentido de pertenencia, lo que es clave para combatir la soledad y el aislamiento.

Desarrollo personal

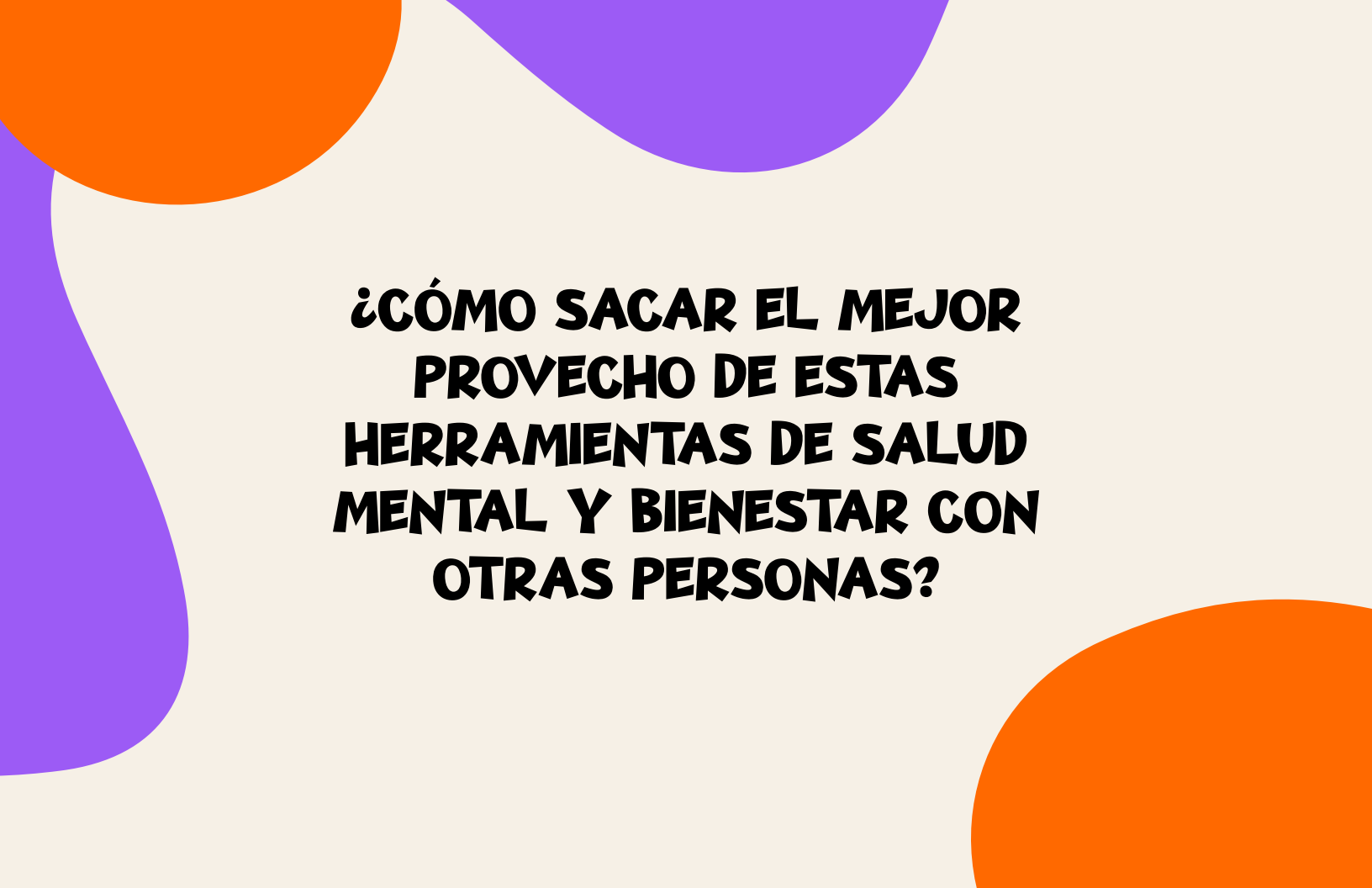
Te permite adquirir nuevas habilidades, ampliar tu perspectiva y crecer como persona.



CÓMO FOMENTAR ACCIONES DE VOLUNTARIADO

- **Inicia con tu círculo cercano:** invita a amigos, familiares o colegas a participar en actividades comunitarias contigo.
- **Organiza eventos locales:** puedes proponer actividades como recolección de alimentos, limpieza de espacios públicos o talleres educativos.
- **Colabora con organizaciones:** únete a grupos que ya estén realizando voluntariado y ayuda a difundir sus iniciativas.
- **Usa redes sociales:** comparte historias inspiradoras y oportunidades de voluntariado para motivar a otros a unirse.
- **Facilita el acceso:** proporciona información clara sobre cómo participar, horarios y beneficios de las actividades.
- **Sé un modelo a seguir:** tu entusiasmo y compromiso pueden inspirar a quienes te rodean a involucrarse.

El voluntariado no solo transforma comunidades, sino que también enriquece tu vida de formas profundas.



**¿CÓMO SACAR EL MEJOR
PROVECHO DE ESTAS
HERRAMIENTAS DE SALUD
MENTAL Y BIENESTAR CON
OTRAS PERSONAS?**

En pareja

- Realizar una lectura compartida.
- Planificar momentos de conexión emocional, como espacios de gratitud o actividades compartidas.
- Establecer un plan de bienestar y salud mental en pareja, usando los recursos de esta herramienta.
- Fortalecimiento de la comunicación asertiva, utilizando las recomendaciones o ejercicios compartidos en esta herramienta.
- Usar recursos sobre gestión de conflictos para fortalecer la relación.

En familia

- Leer las herramientas en familia.
- Poner en práctica los diversos ejercicios de esta herramienta, en especial aquellos de fortalecimiento de la conexión familiar.
- Utilizar esta herramienta como una motivación para implementar otras dinámicas de bienestar, como juegos de expresión emocional o reuniones para compartir experiencias.
- Fomentar la escucha activa y el apoyo mutuo en la familia, a través de las herramientas compartidas.
- Crea rituales familiares que refuercen la cohesión, como cenas sin dispositivos o actividades al aire libre.

En la escuela

- Promover la lectura, análisis y puesta en práctica de las herramientas al interior de las aulas.
- Introducir prácticas de bienestar en el aula, como pausas activas, ejercicios de respiración, relajación o atención plena.
- Usar los recursos y herramientas para promover la empatía y la gestión emocional entre la comunidad estudiantil.
- Compartir estas herramientas de bienestar con el personal docente, para fortalecer la puesta en práctica de estrategias de salud mental para mejorar el ambiente escolar.
- Compartir las herramientas con las familias de la comunidad estudiantil.
- Practicar ejercicios de bienestar entre los miembros de la comunidad educativa.
- Realiza eventos especiales, como ferias de salud mental.
- Establecer un “día de la salud mental escolar” y promover la divulgación de las herramientas incluidas en esta herramienta.
- Establecer un club de lectura sobre salud mental que promueva la discusión y lectura de este documento y otras herramientas similares para abordar el bienestar emocional y el crecimiento personal de toda la comunidad estudiantil.

En el trabajo

- Fomentar espacios de bienestar, como sesiones de relajación o actividades de integración.
- Promover pausas activas, a través de ejercicios de activación, movimiento corporal, relajación, respiración profunda o atención plena, incluidas y sugeridas en este documento.
- Usar las herramientas para mejorar la comunicación y el manejo del estrés laboral.
- Promover una cultura organizacional que valore el bienestar emocional.
- Crear un “periódico mural” o tablero de información donde periódicamente se comparta información sobre salud mental.

En la comunidad

- Organizar talleres sobre salud mental y bienestar con los recursos y herramientas. Por ejemplo: Día de la Salud Mental Comunitaria con charlas, actividades lúdicas y espacios de reflexión sobre bienestar emocional.
- Organizar ferias de bienestar comunitario: stands con información sobre salud mental, nutrición y actividades recreativas.
- Crear espacios de apoyo emocional como círculos de conversación o actividades grupales.
- Establecer periódicamente actividades comunitarias de autocuidado: actividades deportivas, sesiones grupales de yoga o meditación, senderismo, etc.
- Difundir información sobre bienestar para sensibilizar y fortalecer la comunidad.



**REAL
TALK**


Glasswing
INTERNATIONAL