



Guía Integral para Cuidar tu Salud Mental

(Basada en principios de la Terapia Cognitivo-Conductual y Terapias de Tercera Generación)

 *“Cuidar la salud mental no es una meta, es una práctica diaria que se adapta a ti, no al revés.”*

1. Comprende tu propio punto de partida

Antes de actuar, **obsérvate** sin **juicio**.
Pregúntate con honestidad:

- ¿Qué me está drenando energía últimamente? ⚡
- ¿Qué cosas me hacen sentir tranquilo o pleno? 🌿
- ¿Qué situaciones estoy evitando y por qué? 📅
- ¿Qué necesito pedir o decir y no me atrevo? 🗣️

 *Nota: no hay respuestas correctas, solo información valiosa para conocerte. Esta fase es parte del análisis funcional: identificar qué mantiene tu malestar o tu bienestar.*

2. Actívale de forma consciente (Activación Conductual)

Cuando la mente se detiene por ansiedad o desánimo, el movimiento es medicina. No se trata de forzarte, sino de **empezar pequeño, constante y con sentido**.

Ejemplos de microacciones posibles:

-  Caminar 10 minutos escuchando música suave o sin audífonos.
-  Preparar tu bebida favorita sin prisa, observando olores y texturas.
-  Tender la cama o limpiar tu escritorio (orden externo → calma interna).
-  Retomar una actividad que habías dejado (dibujar, cocinar, leer).
-  Llamar a alguien de confianza y compartir algo cotidiano.



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

⚠ *Evita: fijarte metas irreales (“mañana haré ejercicio 1 hora diaria”).
Empieza con **acciones concretas y medibles**, no con ideales.*

💡 3. Aprende a distinguir lo que sí puedes cambiar de lo que no

En el enfoque de **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)**, se trabaja con esta idea clave:

“Lucha menos con lo que no puedes controlar y comprométete más con lo que sí puedes construir.”

Haz este ejercicio:

Situaciones	¿Puedo cambiarlas?	Qué puedo hacer
La actitud de otra persona	✗	Poner límites claros y cuidar mi reacción
Mi horario de sueño	☑	Dormirme 20 min antes esta semana
Mis pensamientos intrusivos	⚖	Observarlos sin pelear y volver al presente
La carga laboral excesiva	⚖	Dialogar, delegar o reorganizar tareas

🌀 *Tip: no se trata de resignarte, sino de **elegir dónde colocar tu energía**.*

❤ 4. Cuida tu cuerpo como base de tu mente

La autorregulación emocional comienza en el cuerpo. Cuando hay **agotamiento físico**, la mente pierde claridad.

Hábitos que fortalecen tu salud mental:

- 🛌 Dormir entre 7 y 8 horas.
- 🍲 Comer con regularidad, evitando ayunos prolongados por estrés.
- 💧 Mantenerte hidratado (el cerebro usa agua para regular neurotransmisores).
- ☀ Tomar 10 minutos de sol directo al día (favorece serotonina).
- 🧘 Practicar respiración en caja (4-4-4-4) o respiración diafragmática.

Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual Teléfono :7291430183

[Página web : psicologotolucaedgar.com](http://psicologotolucaedgar.com)

📌 *Nota: no es una rutina "ideal", es un punto de referencia para reconectar con lo biológico.*

👤 5. Aprende a poner límites sin sentir culpa

La salud mental también se construye diciendo "no" sin explicar de más. Un límite no es rechazo: es autocuidado.

Ejemplos de límites sanos:

- "Hoy no puedo, necesito descansar." 🛑
- "Puedo escucharte, pero no resolver tu problema." 🗣️
- "Prefiero hablarlo mañana, ahora necesito un momento para mí." 🌙

💬 *Tip: Practica decir tus límites en voz alta frente al espejo. A la mente le cuesta lo que nunca ha ensayado.*

📌 6. Detecta los ciclos que te drenan (Análisis funcional de la conducta)

A veces repetimos conductas que alivian a corto plazo, pero nos lastiman después. Identificarlas te da poder.

Ejemplo de ciclo emocional:

- 1 Me siento ansioso →
- 2 Evito o pospongo algo importante →
- 3 Me culpo por no hacerlo →
- 4 Siento más ansiedad.

🔗 *Tarea: escribe tu propio ciclo y detecta el punto donde podrías intervenir (por ejemplo: dar un paso pequeño antes de evitar).*

🧘 7. Cultiva presencia y autocompasión



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

La autocompasión **no es autoindulgencia**, es tratarte como tratarías a alguien a quien amas. Cuando fallas o te frustras, repite mentalmente:

“Estoy haciendo lo mejor que puedo con lo que tengo hoy.”

Ejercicios de presencia:

- 📄 Notar 3 cosas que ves, 2 que oyes y 1 que sientes.
- 📄 Colocar la mano en el pecho y respirar conscientemente 3 veces.
- 📄 Escribir 3 frases amables hacia ti al final del día.

🌸 8. Revisa tu entorno: la salud mental también es ambiental

Pregúntate:

- ¿Mi entorno me drena o me recarga? 🌊⚙️
- ¿Tengo espacios donde puedo descansar del ruido y las pantallas? 📵
- ¿Estoy rodeado de personas con las que puedo ser yo sin actuar? 🤝

💬 *Acción:* reorganiza un rincón de tu casa como “espacio mental seguro”: una planta, una vela, un cuaderno, tu música.

☑️ 9. Señales de que estás avanzando (aunque no lo parezca)

- Ya no te exiges sentirte bien todo el tiempo.
- Te permites descansar sin justificarte.
- Reconoces emociones antes de que te desborden.
- Hablas con más claridad sobre lo que necesitas.
- Eres más consciente de cuándo necesitas ayuda profesional.

🌸 10. No esperes a que duela: anticipar también es sanar

🗣️ *“Un buen médico anticipa; uno regular cura; uno tarde acompaña.”*



Psicólogo: Edgar Guzmán Balderas Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

En salud mental, anticipar es prevenir.
Hablar de emociones, pedir ayuda o ir a terapia **no es signo de debilidad**, sino de responsabilidad contigo y con quienes te rodean.

 **Recuerda: esta guía no sustituye un proceso terapéutico.**

Es una herramienta de **autocuidado, psicoeducación y prevención**.
Adáptala a tus necesidades, tu ritmo y tus características personales.

 *Como psicólogo, atiendo en Toluca, Metepec y modalidad en línea, aplicando Terapia Cognitivo-Conductual y Terapias Centradas en Procesos (ACT, DBT, CFT) para el fortalecimiento emocional y la prevención del desgaste psicológico.*

