

# Cuida tu salud mental

Por unos Pilares conscientes



Colegio Profesional de  
**Psicología de Aragón**



**Zaragoza**  
AYUNTAMIENTO

# ¿Estoy bien?

En la sociedad de las prisas, la inmediatez, y en la que todo lo que buscamos está ahí fuera, el **autoconocimiento** y **aprender a mirar hacia adentro** es muy importante. Para poder sobrellevar el día a día, puedes tener presente lo siguiente:

- El **autocuidado emocional**, ese gran desconocido. Nadie nace con estas habilidades. Es importante buscar herramientas para atajarlo. No limites tu crecimiento.
- Aprender a **conocerte** es fundamental, te ayudará a hacer frente a distintas circunstancias de la vida, a **sostenerte** cuando todo va bien, pero sobre todo cuando no ocurre lo que esperas.
- Que pasen cosas forma parte de la vida, **entender** esto te ayudará a enfrentarlas de otra forma.



Lo normal es estar bien, pero estar bien no es ser feliz todo el tiempo, sino **saber manejarse en cada circunstancia** de la vida.

Algunas personas viven en '**modo supervivencia**' sin saberlo. Cuando no somos capaces de darnos cuenta, el cuerpo empieza a mandarnos **señales de alerta** que se mantienen en el tiempo y son indicativo de que algo no va bien:

- **Físicas:** Dificultad para conciliar el sueño o descansar, dolores de cabeza, reacciones en la piel u otras manifestaciones físicas.
- **Emocionales:** Apatía, agotamiento, tristeza, mal humor, agresividad...
- **Conductuales:** Acciones consideradas de riesgo -tanto autolesivas como abusivas-, bloqueo, inercia, aislamiento...

Cuando estamos ante una situación complicada, perdemos la perspectiva, por eso conocer estas señales es tan importante.

# ¿Qué hago si no estoy bien?



Todas las personas nos sentimos mal en algún momento. Estas son algunas **estrategias y recursos** que pueden ayudarte a sentirte mejor:

- Intenta cuidarte con más esmero, tanto física como emocionalmente.
- Cuida la alimentación y las horas de sueño.
- Acude a tus familiares y amistades en busca de apoyo.

Si con las anteriores recomendaciones no eres capaz de sentirte mejor, o al hacerlo no disminuye tu malestar, es momento de plantearte acudir a un psicólogo o una psicóloga que te acompañe a recuperar tu bienestar.


Al dar comienzo una terapia, es muy importante que cultives la paciencia. Un proceso de terapia suele ser a medio o largo plazo. Algo que llevas arrastrando durante mucho tiempo no se soluciona en una hora.

Es imprescindible acudir en busca de ayuda profesional cuando dentro de los pensamientos negativos empieza a surgir la idea de estar cansado o cansada de vivir con el malestar.



Busca apoyo psicológico en el **directorio profesional** de la web del Colegio Profesional de Psicología de Aragón: [coppa.es](http://coppa.es).

# ¿Cómo puedo **apoyar** a alguien que está en terapia?

An illustration on a blue background with colorful bunting at the top. On the left, a man with a yellow beard and hair, wearing a white shirt, red tie, and blue suspenders, is smiling. On the right, a woman with dark hair, wearing a yellow cardigan, is smiling and holding two yellow balloons with smiley faces. A speech bubble from the man contains the text: "Hola Pilar, ¿qué tal la terapia? Si te apetece hablar, o necesitas cualquier cosa, aquí estoy".

Hola Pilar,  
¿qué tal la terapia?  
Si te apetece hablar,  
o necesitas cualquier  
cosa, aquí estoy

Si alguna persona cercana está yendo a terapia y te gustaría mostrarle tu apoyo, estas son algunas de nuestras recomendaciones para hacerlo:

- Desde la **comprensión**, el **respaldo** y la **escucha activa**.
- La **asertividad** y la **empatía** te ayudarán, utiliza frases en positivo: “Aquí estoy, ¿quieres hablar conmigo?”, “Si no te apetece, también lo entiendo”, “Has tomado una buena decisión, en algunos momentos de la vida necesitamos pedir ayuda profesional” o “Si necesitas algo de mí, no dudes en decírmelo”.
- No intentes **proteger** a esa persona animándole a ser fuerte, aguantando o solucionando sola un problema que le resulta difícil gestionar, porque conseguirás el efecto contrario.
- Evita frases del tipo: “Te están sacando dinero”, “Yo nunca he necesitado ir a hablar con nadie” o “Eso es de débiles”.



# #yocuidomisaludmental

Toda celebración se convierte en un **momento de disfrute**, conexión social y nos aporta alegría, pero igual de importante es no bajar la guardia en lo que a nuestra salud mental se refiere.

A veces olvidamos que en estos contextos de fiesta se producen **otro tipo de conductas** que, en ocasiones, juegan en nuestra contra: descuidar nuestro descanso, romper con la rutina, abusar de ciertas sustancias, hacer demasiados planes...

Desde el Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA), en colaboración con el Ayuntamiento de Zaragoza, este año abogamos por unos **Pilares conscientes, en pro del cuidado de nuestra salud mental**. ¿Te apuntas?



Colegio Profesional de  
**Psicología de Aragón**



**Zaragoza**  
AYUNTAMIENTO