



CUIDA TU MENTE

—
vive tus emociones

SEÑALES DE CAMBIO

EVALUANDO LA NECESIDAD DE
TERAPIA



Lograr el bienestar emocional significa encontrar un balance, donde nuestras emociones no nos controlan, sino que las comprendemos y gestionamos adecuadamente. Esto nos ayuda a superar obstáculos, mejorar nuestras relaciones y tomar decisiones acertadas.

Ir a terapia es un paso valioso en este camino. Un estudio de 2022, publicado en *Psychological Medicine*, demostró que quienes asisten a terapia psicológica regularmente experimentan mejoras significativas en bienestar emocional, reduciendo síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Además, la terapia promueve un mayor autoconocimiento y habilidades de afrontamiento, lo que lleva a una vida más equilibrada y feliz.

Entendemos que ir a terapia no es una decisión que suele tomarse a la ligera y por eso hemos diseñado este material descargable que te hará reflexionar sobre tu esfera emocional/mental y así finalmente encontrar si la terapia psicológica es tu mejor opción.

¡Manos a la obra!

Inicia tu viaje

Para comenzar a explorar tu bienestar emocional, te invitamos a realizar este ejercicio sencillo pero revelador.

Toma un papel y dibuja una línea horizontal que represente tu día, desde la mañana hasta la noche.



Reflexiona sobre tu semana y marca en la línea los momentos en los que experimentaste emociones intensas, ya sean placenteras (alegría, amor, euforia, etc.) o displacenteras (rabia, tristezas, ansiedad etc.)



Junto a cada marca, escribe la emoción que sentiste que la provocó y cómo reaccionaste.

¿Cómo estas emociones afectan tu vida diaria?

¿Te sientes abrumado/a por tus emociones la mayor parte del tiempo?

Este ejercicio es una ventana a tu mundo emocional y puede ayudarte a identificar patrones y gatillos emocionales en tu vida diaria.

Mirando hacia adentro



Piensa en un evento reciente que te haya causado un cambio significativo en tu estado de ánimo.
¿Qué pasó y cómo te sentiste?



Reflexiona sobre cómo reaccionaste ante ese cambio. ¿Qué hiciste para manejar tus emociones? ¿Fue efectivo?



Considera si estos eventos y tus reacciones son recurrentes y afectan tu calidad de vida.



Reconociendo Señales



¿Cuándo buscar ayuda?

A continuación encontrarás una lista resumida de los síntomas más importantes a considerar al momento de buscar ayuda de un profesional en salud mental. Marca con un ✓ si alguna de estas te han ocurrido desde hace por lo menos 2 semanas.

Sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza.

Ansiedad intensa o constante que afecta la vida diaria.

Cambios significativos en los patrones de sueño o alimentación.

Dificultad para manejar el estrés o la ira.

Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas.

Dificultades en las relaciones personales o sociales.

Pensamientos recurrentes sobre la muerte o el suicidio.

Problemas de concentración o memoria.

Abuso de sustancias como alcohol o drogas.

Experimentar traumas o flashbacks de eventos pasados.



Tomando Acción con Cuida tu Mente



Si luego de hacer los ejercicios pasados concluyes que:

-  Tienes emociones intensas, difíciles de controlar, te hacen sentir desbordado@ e incluso afectan tu relación con los demás.
-  Las estrategias que vienes implementando no te han resultado efectivas y por el contrario tu situación ha empeorado
-  Tienes 1 o más síntomas de la lista y no son exclusivos de una enfermedad médica.

Entonces podemos decir que la terapia psicológica es una excelente opción para ti. Al decidir buscar ayuda, eliges un camino hacia el bienestar y la recuperación. Cuida Tu Mente está aquí para apoyarte, ofreciendo un espacio seguro y comprensivo donde puedes explorar tus emociones y encontrar estrategias para mejorar tu vida. **Cómo podemos ayudarte?**

-  **Terapia individual personalizada.**
-  **Grupos de apoyo y talleres.**
-  **Recursos educativos y de autoayuda.**
-  **Evaluación y seguimiento continuo.**

Recuerda, dar el primer paso pidiendo ayuda es un signo de fortaleza. En Cuida Tu Mente, estamos listos para caminar contigo hacia una vida emocionalmente equilibrada y plena.

No estás solo/a en este viaje, te esperamos en
<https://cuidatumentehoy.com/citas/>

