

DECOPSY A TU ALCANCE

# PENSANDO EN TU BIENESTAR



*Cuidando tu salud mental*

# CONTENIDO

ENERO, 2025



8

## Cuidando de ti

*Priorizar tu salud mental es un acto de amor propio.*

3

**Mensaje de la autora**

4

**En búsqueda del bienestar físico, emocional y psicológico**

5

**Tipos de bienestar**

6

**Consejos prácticos para promover el bienestar**

7

**Ejercicio: Diario emocional**

8

**¡Recuerda!**



BIENVENIDXS A NUESTRA PRIMERA EDICIÓN

# DeCoPsy a tu alcance



DeCoPsy les ofrece a la comunidad universitaria una nueva alternativa de contactar y mantenerse informados sobre temas relevantes de salud mental, consejería personal y empoderamiento.

Nuestro objetivo es brindarles estrategias prácticas que puedan incorporar en la rutina diaria, fortaleciendo la resiliencia, promoviendo un estilo de vida balanceado y ayudarles a encontrar espacios de calma entre las responsabilidades académicas y personales.

¡Esperamos que disfruten de esta edición y que encuentren la inspiración de cuidarse a si mismxs logrando su bienestar!



En esta edición encontrarás...

Información, recomendaciones y ejercicios para tu bienestar.

# EN BÚSQUEDA DEL BIENESTAR EMOCIONAL, FÍSICO Y PSICOLÓGICO

En este nuevo año 2025, considera como prioridad en tus metas el cuidado de tu salud mental y la consecución de un equilibrio emocional.

Cuando hablamos de bienestar nos referimos a un proceso activo de adquirir conciencia de nosotros mismos y tomar decisiones que nos dirija hacia unas prácticas de vida saludables. El bienestar es comprendido en una complejidad de integración que incluye más que estar libre de enfermedades, es un proceso dinámico de cambio y crecimiento. Es una búsqueda de armonía y balance que nos permita sentirnos bien con nosotros mismos y conectar con las dimensiones físicas, sociales, emocionales y espirituales a nivel individual y colectivo.

El centramos en alcanzar nuestro bienestar mediante la atención plena para cuidar nuestra salud mental, nos enfocamos en cuidar nuestra mente y cuerpo. Lograr desarrollar estrategias para sentirnos óptimos y preparados para lidiar con nuestras emociones, manejar el estrés de nuestro diario vivir, disminuir el riesgo de desarrollar desórdenes psicológicos y aumentar interacciones sociales positivas, nos permitirá alcanzar el balance que necesitamos para continuar las metas.



## ALGUNOS TIPOS DE BIENESTAR QUE DEBES ATENDER

### ➔ Intelectual



Implica tener una accesibilidad psicológica o "flexibilidad mental" ante los retos, la receptividad de nuevas ideas y continuar ampliando tus conocimientos.

### ➔ Emocional



Se relaciona con la comprensión de tus sentimientos y con el manejo adecuado del estrés.

Se presta atención al autocuidado, la relajación y al desarrollo de recursos internos, aprendiendo y creciendo a partir de la experiencia.

### ➔ Social



Tu sostén socio familiar y desarrollo de redes de apoyo. Implica desarrollar conexiones sociales en forma efectiva, con amigos, compañeros, familia, pareja y con tu comunidad.



### ¿Qué es el bienestar emocional y psicológico?

El bienestar emocional y psicológico se refiere a un estado de equilibrio en el que una persona puede manejar el estrés, establecer relaciones saludables, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad. Implica desarrollar una mentalidad positiva, fortalecer la resiliencia y mantener un balance entre las diferentes áreas de la vida.

### ➔ Espiritual



Cuando fortaleces tu bienestar espiritual, desarrollas un conjunto de valores que te ayudan a buscar significado y propósito.

La espiritualidad se puede representar de muchas formas, mediante la relajación o la religión. Estar espiritualmente bien significa conocer qué recursos puedes utilizar para afrontar los problemas que surgen en la vida.

# Consejos prácticos para promover el bienestar

El bienestar físico, emocional y psicológico es fundamental para llevar una vida plena y equilibrada. Promover el bienestar de manera integrada implica adoptar hábitos que nos permita manejar las emociones, mejorar la autoestima, cultivar la resiliencia y mantener un estado de calma y estabilidad frente a los retos de la vida. Para lograrlo, es necesario integrar prácticas que beneficien tanto la mente como el cuerpo, ya que ambos están intrínsecamente conectados. Te presento algunas estrategias para que puedas iniciar tu plan para lograr tu bienestar.

## 1. Crea una rutina saludable

- Mantén horarios regulares para dormir, comer y realizar actividades físicas.
- Planifica momentos de descanso y relajación en tu día.
- Realiza ejercicio. La actividad física libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo.
- Duerme lo suficiente. El descanso adecuado es esencial para la salud mental y los procesos cognoscitivos.

## 2. Cuida tu mente y las emociones

- Practica la autoconciencia. Reflexiona sobre tus pensamientos, emociones y comportamientos para identificar patrones que afecten tu bienestar.
- Expresa tus emociones. Hablar con personas de confianza o escribir sobre lo que sientes puede ayudarte a liberar tensiones emocionales.
- Establece límites saludables. Aprende a decir "no" cuando sea necesario para proteger tu energía y estabilidad emocional.
- Busca apoyo profesional. La terapia psicológica te puede ayudar a trabajar con el control de tus emociones y con la identificación de estrategias de ayuda.

## 3. Fomenta relaciones positivas

- Conecta con otros. Cultiva relaciones saludables y significativas con familiares, amigos y colegas.
- Establece comunicaciones efectivas y asertivas. Escuchar y expresarse con empatía fortalece vínculos afectivos.
- Evita relaciones tóxicas. Relaciónate con personas que te apoyen y te motiven.

## 4. Gestiona el estrés y la ansiedad

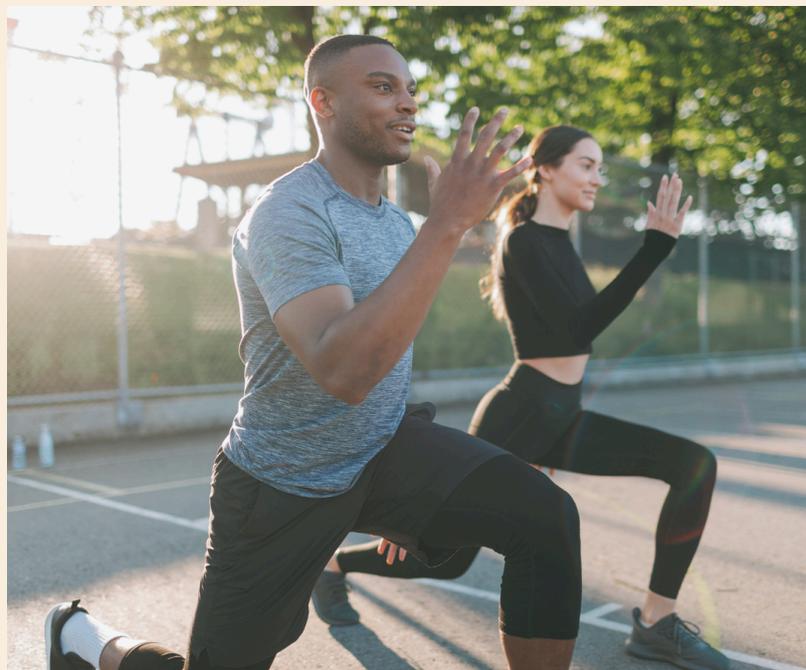
- Organización y planificación. Crea una rutina diaria que incluya estudiar o trabajar, descanso y ocio.
- Perspectiva positiva. Enfócate en lo que puedes controlar y acepta lo que está fuera de tu alcance.
- Busca distracciones positivas. Escuchar música, tener un pasatiempo favorito, practicar deportes o realizar actividades recreativas pueden aliviar el estrés y la ansiedad.

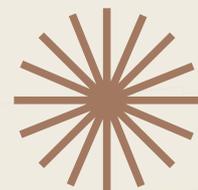
## 5. Practica el auto cuidado

- Dedicar tiempo para ti. Realiza actividades que disfrutes y que sea un espacio pensando en ti. Puedes leer, pintar, realizar manualidades, meditar, lavar tu auto, haz la actividad que te haga sentir a gusto.
- Realiza ejercicios de relajación o practica el "mindfulness". Técnicas como la meditación, el yoga, el Tai Chi y la respiración diafragmática ayudan a reducir el estrés.
- Celebra tus logros personales. Reconocer tu progreso y el resultado de tus esfuerzos, por pocos o pequeños que sean, puede reforzar tu autoestima y motivarte mediante la adquisición del sentido de logro.

## 6. Establece metas y propósito de vida

- Crea metas realistas. Enfócate en metas alcanzables a corto y largo plazo. Mantén una visión de vida positiva.
- Identifica un propósito personal. Conecta con actividades o valores que te den sentido y motivación en la vida.





Ejercicio para el mes

# *Diario de gratitud*

*Fomentando el bienestar*



## INSTRUCCIONES

***Durante una semana, escribe tres cosas por las que estás agradecido cada día.***

**Este simple ejercicio puede ayudarte a desarrollar una perspectiva más positiva y mejorar tu bienestar general.**





**¡RECUERDA!**

PRIORIZAR TU SALUD MENTAL ES UN ACTO DE AMOR PROPIO. DEDICA TIEMPO A CUIDARTE Y DISFRUTA DE LOS BENEFICIOS DE UNA MENTE SANA Y UN BALANCE EMOCIONAL.

# Referencias

- Brown, L., & Carter, J. (2023). *Holistic well-being: Integrating mental, physical, and emotional health*. New York: Springer.
- Chen, Y., & Zhang, H. (2020). *The interplay between emotional regulation and physical activity in promoting mental health*. Journal of Health Psychology 35(2), 154-169.
- Davis, P., & Morgan, K. (2019). *The connection between emotional intelligence and physical well-being: A meta-analytic review*. Health Psychology Review 13(4), 445-460.
- García, M., & López, A. (2021). *The impact of mindfulness practices on emotional and physical well-being*. Revista Iberoamericana de Psicología 12(3), 221-236.
- Green, A., & Thomas, R. (2022). *Well-being across the spectrum: How emotional balance, physical health, and mental resilience interconnect*. London: Routledge.
- Johnson, T., & Evans, D. (2024). *Physical health as a foundation for emotional stability: Evidence from a longitudinal study*. Journal of Mental and Physical Health 48(1), 45-60.
- Kim, S., & Park, J. (2020). *Emotional well-being as a mediator between mental health and physical fitness*. International Journal of Behavioral Medicine 27(4), 312-329.
- López, R., & García, C. (2023). *Exercise, emotional health, and stress management: A systematic review*. Psychology and Health 38(2), 234-248.
- White, J., & Brown, L. (2019). *The role of positive emotions in promoting physical and mental health*. Journal of Positive Psychology 14(3), 203-218.



Universidad de Puerto Rico en Carolina

Una publicación del

Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos  
DeCoPsy

Por:

Lilliana Arbelo Arbelo, Ph.D.  
Psicóloga Clínica

Enero, 2025



**787-257-0000 EXT. 4001**  
COSEJERIA.CAROLINA@UPR.EDU