

Regulación Emocional

¿salud mental?



CT

SANDRA LEVENTHAL

DL

PSICOLOGÍA

SALUD MENTAL O
EMOCIONAL.



Despatologizar la mente.

La psicología en el siglo XXI.

Durante mucho tiempo se pensó que las emociones eran un obstáculo para pensar con claridad. Frases como "no llores", "sé fuerte" o "no te dejes llevar por los sentimientos" reflejaban la idea de que sentir era una señal de debilidad y que lo correcto era controlar o incluso esconder las emociones. Hoy sabemos que esa visión era incompleta. La psicología moderna ha demostrado que las emociones no son un error del cerebro, sino un sistema de información que nos ayuda a adaptarnos, protegernos, tomar decisiones y relacionarnos con los demás.

En las últimas décadas, gracias a los avances de la psicología, la neurociencia y el estudio del comportamiento humano, entendimos que todas las emociones cumplen una función.

La alegría fortalece nuestros vínculos, el miedo nos prepara para enfrentar un peligro, la tristeza nos ayuda a procesar las pérdidas y la ira nos señala cuando sentimos que algo importante ha sido vulnerado.

El problema no está en sentir emociones, sino en no reconocerlas, reprimirlas o permitir que ellas controlen por completo nuestras acciones.

En el siglo XXI, la psicología propone una mirada mucho más humana: no se trata de dejar de sentir, sino de aprender a comprender, aceptar y regular nuestras emociones. La inteligencia emocional, la psicología positiva y las terapias basadas en evidencia han demostrado que las personas emocionalmente saludables no son aquellas que nunca experimentan emociones difíciles, sino quienes saben escucharlas, entender el mensaje que traen y responder de manera consciente. Sentir ya no se considera una debilidad, sino una de las capacidades más importantes para construir bienestar, relaciones sanas y una vida con mayor equilibrio.

Sandra Leventhal



Consejos para la salud mental.

- **Reconoce tus emociones.** Date permiso para sentir sin juzgarte; todas las emociones tienen una función.
- **Cuida tu cuerpo.** Dormir bien, alimentarte de forma saludable y hacer actividad física fortalece también tu salud mental.
- **Habla con alguien de confianza.** Compartir lo que sientes reduce la carga emocional y ayuda a encontrar nuevas perspectivas.
- **Dedica tiempo a actividades que disfrutes.** Leer, caminar, escuchar música, practicar un hobby o pasar tiempo con personas que aprecias ayuda a recuperar el equilibrio emocional.

Salud mental.

La salud mental es el estado de bienestar que nos permite pensar con claridad, sentir nuestras emociones de manera adecuada, relacionarnos con los demás y enfrentar los desafíos de la vida cotidiana. No significa estar feliz todo el tiempo ni carecer de problemas, sino contar con los recursos emocionales para adaptarnos a las situaciones que vivimos y seguir adelante.

Así como cuidamos nuestro cuerpo con una buena alimentación, ejercicio y descanso, nuestra mente también necesita cuidados. Dormir bien, mantener relaciones sanas, aprender a manejar el estrés, expresar lo que sentimos y pedir ayuda cuando la necesitamos son acciones que fortalecen nuestra salud mental y nos ayudan a prevenir dificultades mayores.

La salud mental es responsabilidad de todos y puede fortalecerse a cualquier edad. Cuidarla mejora nuestra calidad de vida, favorece el aprendizaje, el trabajo y la convivencia, y nos permite tomar mejores decisiones. Hablar de salud mental con naturalidad es un paso importante para reducir los prejuicios y comprender que buscar apoyo cuando lo necesitamos es una muestra de fortaleza, no de debilidad.

Salud emocional

Aunque suelen usarse como sinónimos, la salud emocional y la salud mental no son exactamente lo mismo. La salud mental abarca un concepto más amplio que incluye la forma en que pensamos, aprendemos, tomamos decisiones, nos relacionamos con los demás y enfrentamos los desafíos de la vida. La salud emocional, en cambio, se enfoca específicamente en nuestra relación con las emociones y en la manera como las gestionamos.

Ambas están profundamente conectadas. Cuando fortalecemos nuestra salud emocional, también contribuimos a una mejor salud mental, y cuando cuidamos nuestra salud mental, es más fácil manejar nuestras emociones de forma adecuada. Por eso, aprender a identificar lo que sentimos, expresar nuestras emociones con respeto y desarrollar estrategias para regularlas son habilidades fundamentales para vivir con mayor bienestar, construir relaciones saludables y afrontar las dificultades de la vida con más fortaleza.



Acepta lo que sientes. No existen emociones buenas o malas; todas cumplen una función. Reconocerlas es el primer paso para manejarlas de manera saludable.

Expresa tus emociones de forma adecuada. Hablar con alguien de confianza, escribir o buscar formas sanas de comunicar lo que sientes evita que las emociones se acumulen y afecten tu bienestar.

Regula, no reprimas. Antes de reaccionar impulsivamente, tómate un momento para respirar, pensar y elegir la mejor manera de responder. Regular las emociones no es ignorarlas, sino gestionarlas con equilibrio.

www.sandral.info

Aceptar las emociones en lugar de juzgarlas aprender a comprenderlas es el primer paso para transformar nuestra manera de vivir, relacionarnos y crecer.

**Información de Sandra Leventhal
Psicóloga | Neurociencias Aplicadas |
Consultora.**

+57 3176491450

sandraleventhal@gmail.com

@sandraleventhal

www.sandraleventhal.com

Agenda una cita:
[Calendly.com/sandraleventhal](https://calendly.com/sandraleventhal)

