

Fuckupmind

Mental Boost

Causas y consecuencias de la procrastinación

Mitos y fobias

Las tres esferas de tu vida.

DIY mental

Aprende a identificar tus emociones.

¿Cómo se siente?

Revive nuestro evento "Unfuck your mind"

Chill, read and mind

"Believe", es lo que todos necesitamos.



Salud *mental*

CREADORA DE:

HIT TO THE BEAT

@HIITOTHEBEAT

CHRIS WEBB

Clases de ejercicio funcional de cardio y fuerza para mujeres

“El ejercicio es una actividad integral que contribuye no solo a tu salud física, sino también a tu salud mental y emocional”

CONTÁCTANOS AL: 87 12 11 23 00

RIO DE LA PLATA 1195 COL. ESTRELLA

ÍNDICE



01

¿Quién más se siente así?

Tus dudas acerca de la salud mental.

02

Café con el experto

Descubrir a Françoise Dolto.

03

Del FuckUp al Calm Mind

Está bien ser vulnerables, el primer paso para la salud mental.

04

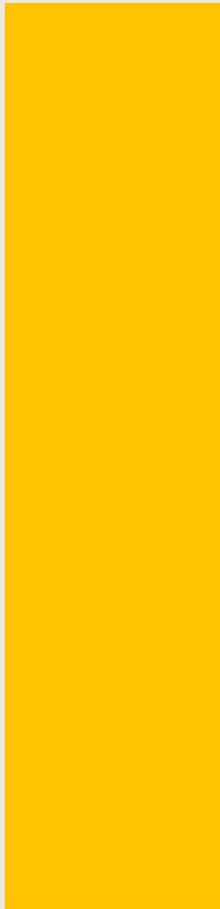
Mental Boost

Causas y consecuencias de la procrastinación.

05

Fortalécete

¿Cómo nuestra comunidad cuida su salud mental?



06

Vida Real

Hazlo por ti, porque mereces sanar.

07

DIY Mental

Aprende a identificar tus emociones.

08

Chill, Read and Mind

“Believe”, es lo que todos necesitamos.

09

Mitos y Fobias

Las tres esferas de tu vida.

10

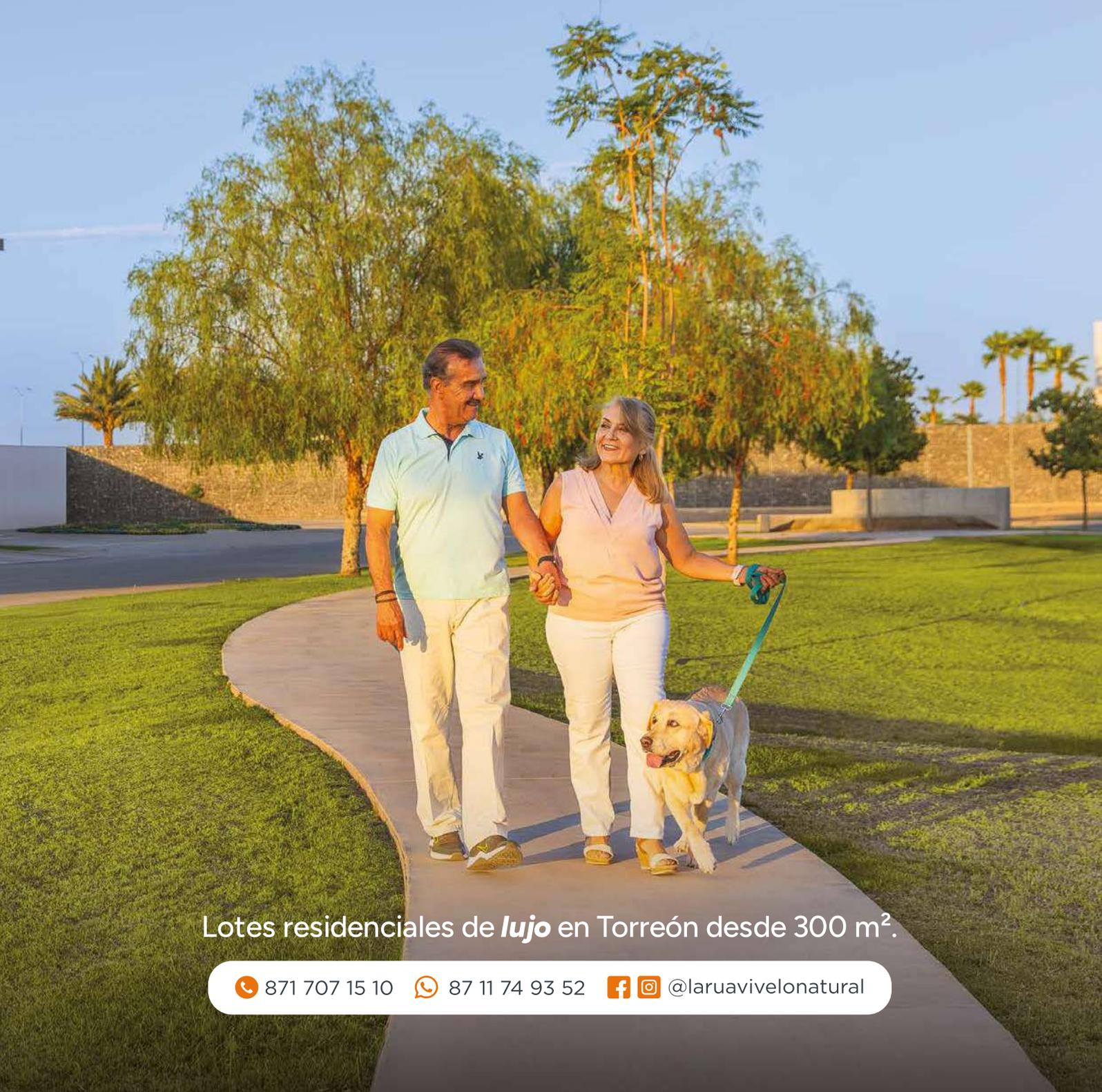
¿Cómo se siente?

Revive nuestro evento “Unfuck your mind”.

— LA —
BUENAVIDA

se vive aquí, en *La Rúa*[®]

Parque Lineal | Gimnasio | Salón de eventos | Jardín Social | CicloRúa
Salón de Juegos | Cancha de Pádel | Mini Cancha de Fútbol | Huerto orgánico
Centro de Vigilancia y Doble Control de Acceso | Terraza con Asador
Puente Peatonal Panorámico



Lotes residenciales de **lujo** en Torreón desde 300 m².

 871 707 15 10  87 11 74 93 52   @laruavivelonatural

CARTA

editorial



¡Hola, Salud Mental!

En esta edición abordamos diversos temas relacionados con la Salud Mental y desde diferentes perspectivas y puedo decir que hasta para diferentes públicos.

En esta ocasión la sección de Café con el Experto le hicimos algo diferente, se la dedicamos a un sector que lee nuestra revista, a profesionales de la salud mental. Todas las demás secciones siguen siendo pensadas para todas y todos, queremos que esta edición te permita reflexionar y pensar sobre lo que significa la salud mental, pero sobre todo, qué puedes hacer tú para seguir cuidando, trabajando, manteniendo (dependiendo de tu momento de vida) tu salud mental.

Hemos incluido un reportaje de lo que se vivió en un evento de la revista que realizamos conmemorando el mes de la concientización de la salud mental, aprovecho este breve espacio para agradecer a todos los patrocinadores que se sumaron a la causa (los cuales conocerás en la revista), a Chris Webb por su tiempo y entrega, a todo el staff que creó el evento, a Valeria Jael que se sumó por iniciativa propia a la parte operativa y por supuesto a todo el equipo de FuckUpMind, cuando veas el Directorio Corporativo mentalmente díles **felicidades**, se lo merecen, por el evento y por una edición más.

Y cuando llegues a los Colaboradores, igualmente díles **gracias** porque desinteresadamente y con un **SÍ** genuino, aceptan colaborar en esta revista.

Para la **Organización Mundial de la Salud**, la presencia de salud mental implica contar con un estado de bienestar mental que permita 4 cosas.

- 1.- Saber afrontar el estrés de la vida.
- 2.- Poder desarrollar habilidades.
- 3.- Aprender y trabajar adecuadamente y
- 4.- Tener la capacidad de integrarse a su entorno.

¿Cómo andas en estos 4?.

 Omar Ortega Herrera
Director General

DIRECTORIO CORPORATIVO



Omar
Ortega

Dirección General
Colaborador



Ilse
Cisneros

Gerente Comercial



Mónica
Triana

Gestión de
Contenido



Frida
Medina

Diseño



Natalia
Jiménez

Diseño



Natalia
Flores

Diseño



Héctor
Esparza

Corrección de
Estilo



Karina
Bello

Entrevistadora



Beatriz
Delgado

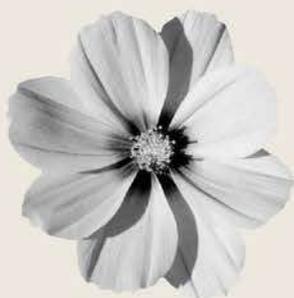
Redes Sociales



Alejandra
Ceniceros

Redes Sociales

COLABORADORES



Anne Marie

Maxwell

Experta del mes



**Lupita
Ávila**

Colaboradora



**Yazmín
Olague**

Colaboradora



**Gustavo
Gamero**

Colaborador



**Claudia
Machuca**

Colaborador



**Arturo
Aranda**

Colaborador



**Susy
Armas**

Colaboradora



**Lucia
Puga**

Colaboradora



KR Karen Romero
PSICÓLOGA

Tu salud mental es importante.

PSICÓLOGA | UNIVERSIDAD LA SALLE



- Maestría en Psicoterapia Breve e Hipnosis Clínica
- Terapia cognitivo conductual
- Terapia de Artes Expresivas
- Sexualidad responsable
- Terapia de Pareja
- Atención a víctimas de violencia con perspectiva de género
- Tanatología



PSIKARENPAOLA.RM



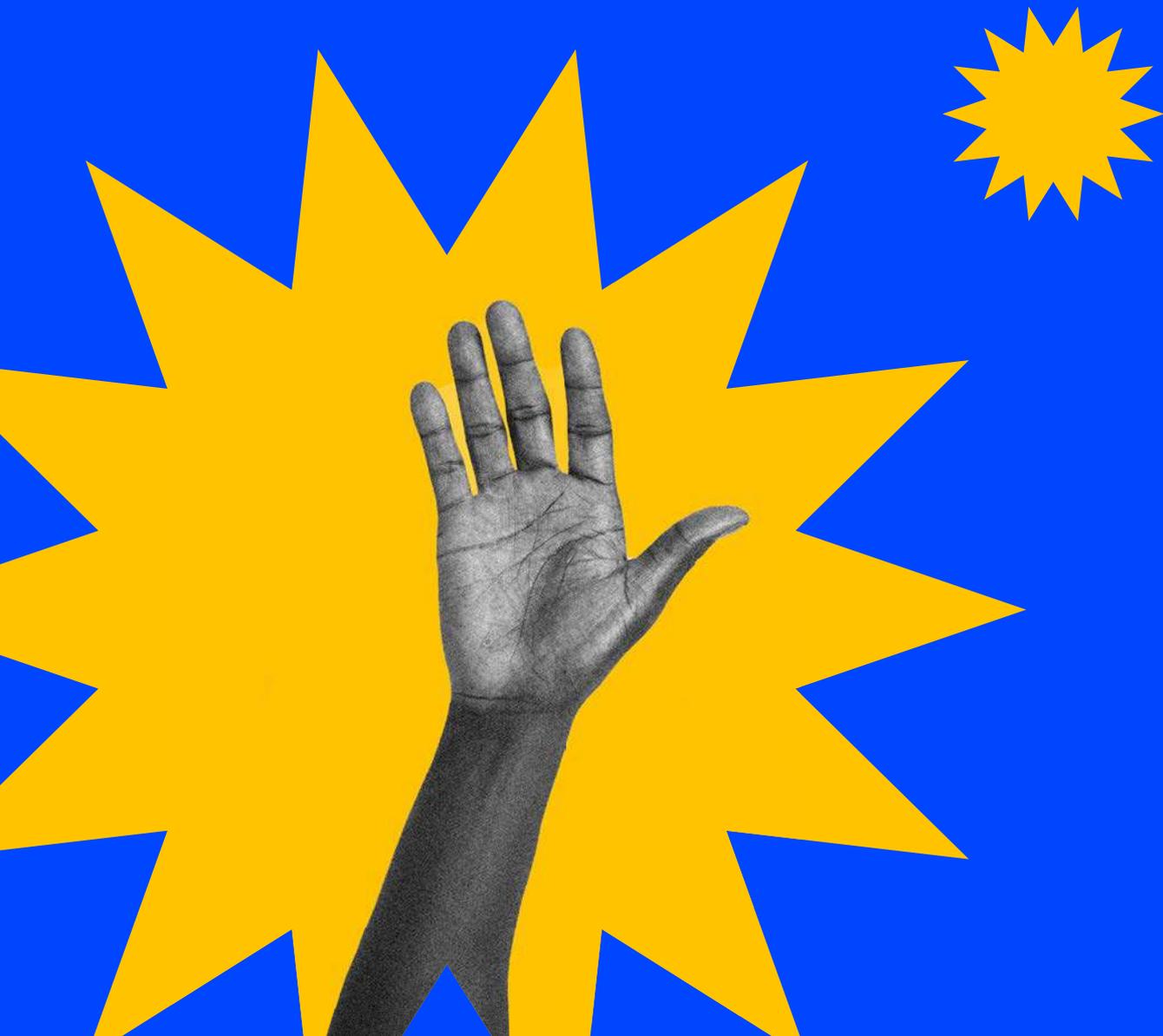
@PSICÓLOGA K. ROMER



871 230 9410

¿QUIÉN MÁS SE SIENTE ASÍ?

Preguntas respondidas por
Claudia Machuca.



¿Quién más SE SIENTE así?

1 ¿Por qué es importante cuidar nuestra salud mental?

Cuidar nuestra salud mental es un proceso que trasciende lo personal y conlleva importantes implicaciones sociales. Este enfoque integral no solo incrementa el bienestar individual, sino que también ayuda a consolidar el tejido social, promoviendo grupos más resilientes y solidarios. **Una sociedad** que prioriza la salud mental es más resiliente, solidaria y capaz de enfrentar desafíos colectivos. La salud mental impacta la productividad, el bienestar social y la integración de los grupos.



MENTAL
HEALTH

Asimismo, al iniciar una conversación abierta sobre la salud mental, **se desestigmatizan** los problemas emocionales y se establece un ambiente en el que las personas se sienten respaldadas. Motivar a otros a cuidar su salud mental puede generar un efecto dominó, cultivando una cultura de empatía y comprensión.

Cuidar nuestra salud mental es un acto de valentía y responsabilidad, no solo hacia nosotros mismos, sino también hacia quienes nos rodean. Al hacerlo, **contribuimos a un futuro más saludable y esperanzador para todas, todos y todes.**

2 ¿Qué tanto el cuidado de la salud mental es una moda y qué tanto una **necesidad**?

No olvidemos que el acceso a **servicios de apoyo, tratamiento y recursos** para mantener el bienestar emocional es un derecho humano fundamental que debe ser garantizado. El cuidado de la salud mental es más una necesidad que una tendencia. El aumento de la visibilidad del tema es un **avance positivo** hacia la desestigmatización y el apoyo necesario para quienes enfrentan problemas de salud mental. Sin embargo, es importante diferenciar entre el interés genuino de apoyar la causa y el uso ocasional de temas de salud mental en redes sociales o marketing.

3 ¿Cómo sé si tengo una **buena o mala** salud mental?

Al evaluar la salud mental, es útil considerar indicadores de bienestar y aspectos sociales. Los signos de buena salud mental incluyen emociones equilibradas, relaciones saludables, autoco-nocimiento y un sentido de propósito. Por el contrario, los síntomas de una mala salud mental pueden manifestarse como cambios frecuentes en el estado de ánimo, aislamiento social y fatiga constante. Este último aspecto destaca la importancia de las conexiones con otras personas. En una sociedad que valora el apoyo mutuo, cuidarnos unos a otros es fundamental.

Realizar una autoevaluación, hablar con personas de confianza y consultar a un profesional son pasos importantísimos. Recuerda que la salud mental es un espectro, y reconocer cuándo buscar apoyo no solo es un acto de valoración personal, sino también una inspiración para quienes nos rodean.



4 A veces me **abrumo** con tanta información sobre salud mental. ¿Alguna recomendación?

Actualmente, las redes sociales están saturadas de información sobre salud mental, y es normal sentirse abrumado. Te comparto algunas recomendaciones que me han ayudado:

a. Escoge fuentes **confiables y relevantes**. Considera seguir a profesionales de la salud mental que tengan título y cédula profesional en redes sociales (@lapsicologactivista) o leer libros de expertos reconocidos.

b. Dedicar un tiempo específico al día para informarte sobre **salud mental** y luego **desconéctate**.

c. No es necesario abarcar todo a la vez. Enfócate en los temas que más te **afectan o interesan en este momento**.

d. Incorpora actividades que te relajen y te hagan sentir bien, como la **meditación**, el **ejercicio** o simplemente pasar tiempo en la naturaleza.

e. Compartir tus sentimientos con un amigo o un profesional de la salud mental puede ayudarte a procesar la **información y encontrar claridad**.

f. Reconoce que está bien no tener todas las respuestas y que **cuidar tu salud mental** es un proceso continuo.

g. Cada persona es un mundo. **No compares tu vida** ni tus problemas de salud mental con los de otra persona.



¿Por qué hay cosas en **redes** que dicen que sirven para una cosa y no me sirven a mí? **5**



Es común en redes sociales encontrar recomendaciones generalizadas y con poca o nula evidencia científica, lo que puede llevarnos a tener **expectativas poco realistas** y a frustrarnos al no alcanzar esos **resultados inmediatos**. El proceso de encontrar lo que funciona para ti puede requerir una búsqueda constante o de **prueba y error**. Buscar orientación con un profesional de la salud mental puede ayudarte a encontrar estrategias personalizadas para tus experiencias y un apoyo adaptado a tus necesidades. Recuerda que **cada historia es única**.

6 ¿Cómo le digo a alguien que necesita cuidar su **salud mental?** (Terapia o psiquiatra)

Hablar con alguien sobre la necesidad de cuidar su salud mental requiere **sensibilidad y apoyo**, especialmente en un contexto social donde el acceso a herramientas puede variar según la **clase y la situación económica**. Es importante escoger un momento adecuado y abordar la conversación con empatía, expresando tu preocupación de manera afectuosa. Menciona cambios específicos que has notado y ofrece tu apoyo, destacando que no tiene que enfrentar esto solo. Explica las opciones de **psicoterapia y/o psiquiatría**, enfatizando cómo cada una puede ayudar de diferentes maneras, y reconoce que no todos tienen igual acceso a estos recursos debido a barreras económicas o culturales.



Escuchar sin juzgar es fundamental para que se sienta comprendido, y si no está listo para buscar ayuda, **respetar su decisión**, asegurándote de que estarás ahí cuando esté preparado. Iniciar una conversación abierta sobre salud mental no solo puede ser un paso vital para su bienestar individual, sino también una oportunidad para desafiar estigmas sociales y **promover la equidad** en el acceso a recursos de salud mental. Al hacerlo, contribuimos a crear una sociedad mejor, donde cada persona tenga la **oportunidad** de cuidar su salud mental independientemente de su contexto.

7 Hay personas que dicen que ir a terapia es de locos, y que está mal. ¿Qué puedo hacer si esa persona es alguien que vive en mi **casa**?

Hablar sobre psicoterapia cuando alguien en tu casa tiene una percepción negativa puede ser complicado. Existen **diferentes estrategias** que pueden ayudarte, por ejemplo:

a. Date la oportunidad de **escuchar** su perspectiva con empatía, sin emitir juicio. Esto puede ayudar a generar un diálogo más pacífico y constructivo.

b. Si te sientes cómodo, comparte tu historia y experiencia personal acudiendo a psicoterapia, cómo te ha beneficiado e intenta **conectar** con la persona.

c. Explica que ir a psicoterapia no significa estar "loco", sino que es un paso significativo hacia el bienestar general. Personas exitosas y figuras públicas buscan ayuda constantemente para **superar desafíos**.

d. Construye un ambiente de apoyo en casa donde se pueda hablar abiertamente sobre la salud mental. Es importante recordar que **cambiar la mentalidad** de una persona lleva tiempo y paciencia.

Al normalizar e iniciar la conversación sobre salud mental, no solo beneficias a esa persona, sino que también **siembras la semilla de un cambio positivo** que puede inspirar a otros a reconocer la importancia de cuidar su bienestar emocional. **Tu esfuerzo colectivo** ayuda a construir un entorno donde todos se sientan apoyados y comprendidos, fomentando una comunidad con buena salud mental.





SOMOS

ODONTOCLÍNICA
ESPECIALISTAS EN MEJORAR
TU SONRISA



Contamos con todas
las especialidades dentales



CALLE QUEBEC 198
COL. SAN ISIDRO



8717228067



8717097860



ODONTOCLINICA.TRC

CAFÉ CON EL EXPERTO

Con la Lic. Lucía C. Puga



Descubrir a *francoise dolto*

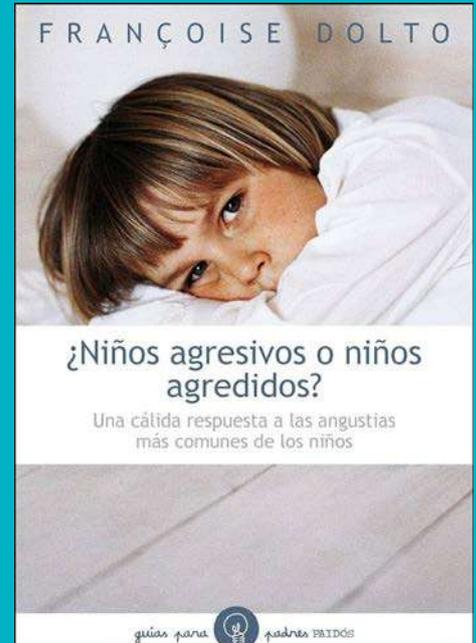
Artículo dirigido a psicoterapeutas

Poco después de mis inicios en la psicoterapia infantil, descubrí el libro de **Francoise Doltó (1908-1988) ¿Niños agresivos o niños agredidos?** (1) No pensé que sus libros fueran a influir de manera tan importante en mi práctica profesional. Aún ahora, 35 años después, vuelvo a admirar su capacidad de ver tan rápidamente los problemas infantiles. Leyendo sus casos me preguntaba **¿Cómo puede saber tan profundamente en la primera sesión?** Más adelante ella escribió cómo hacer un mapa mental basado en el psicoanálisis mientras los interlocutores se expresaban.

Nacida en Francia, Francoise se formó con destacados psicoanalistas como Spitz, Lacan, Laforgue, entre otros, y mantuvo amistad con Anna Freud. Su tesis doctoral: **Psicoanálisis y pediatría** es un referente en el tema del inconsciente sobre los problemas infantiles del desarrollo. Recibió en 1979, el premio Doctor Honoris Causa por la Universidad de Lovaina.

Fue en el **Hospital Público Troseau**, en Francia, donde desarrolló su asombroso trabajo. Ahí acudían personas que venían de lugares en donde era difícil tener frecuentes sesiones terapéuticas, por lo que se vio en la necesidad de dar solución en una sola sesión.

También aceptó ser parte de un programa en la radio en el que la gente hacía preguntas sobre problemas con sus hijos. Francoise se rehusó al principio ante la cantidad de variables presentados en cada caso. Pero la insistencia a tocar tan relevantes temas en beneficio de la infancia y **anticiparse a provocar un cambio con enfoque psicoanalítico** en el aspecto social, cultural y educativo de la época, la hizo acceder a salir al aire con el seudónimo de **“la doctora X.”**



Sus libros son de fácil lectura, ejemplos prácticos y respuestas de carácter educativo, inmersas en provocar cambios en la manera de considerar a la niñez. Algunos conceptos básicos en su extensa literatura de más de 40 obras son: **Al niño no hay que juzgarlo, manipularlo, engañarlo, son seres con derechos, personas que escuchan y deben ser escuchados.**

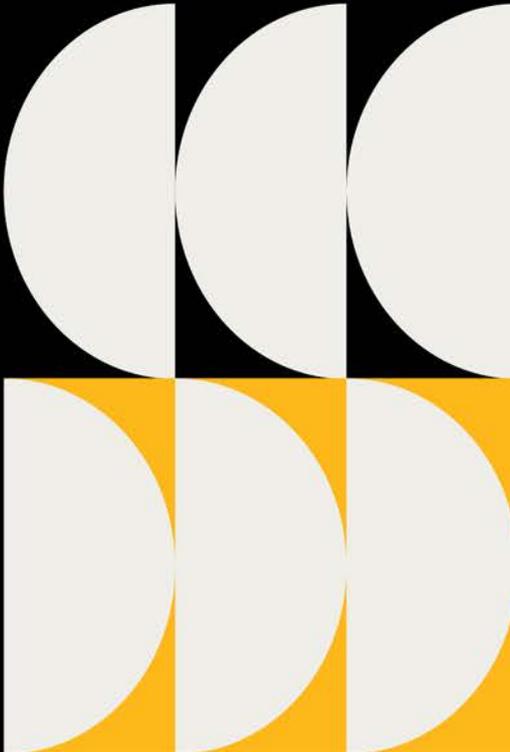
Utilizó, junto con Sophie Morgenstern, el material de juego en la terapia. Treinta años después pueden considerarse obvios y sin embargo hay mucho que aprender y transmitir en nuestro entorno sobre su gran aportación.

En la actualidad el mapa mental mencionado por Françoise basado en **la teoría psicoanalítica**, aunado a la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget, constituyen desde mi punto de vista, las herramientas básicas para el enfoque psicoterapéutico infantil.





Brûlée dedicado a mesas de postres, variedad de postres individuales, canapés, servicio de catering, nieves, mermeladas.



 Brûlée

 +52 (871) 277 8109

 @brulee.catering

 Calle Lima #1515
Col. Nuevo San Isidro

DEL **FUCK UP**



al calm mind

Entrevista del mes con la Dra. Anne Marie Maxwell Martínez

ESTÁ BIEN SER VULNERABLES, EL PRIMER PASO PARA LA SALUD MENTAL

Entrevista a la Dra. en psicoanálisis Anne Marie Maxwell Martínez

Por Karina Bello



Cuando pensamos en salud física, generalmente la contraparte suele ser la enfermedad. Entonces, ¿esta misma relación ocurre cuando hablamos de salud mental?

Hablar de salud mental en la actualidad suele ser una forma de idealizar el bienestar mental y emocional. Nuestra experta de esta edición, la psicoanalista **Anne Marie Maxwell Martínez**, explica que ahora conceptualizamos la salud mental “en un ideal así como la felicidad”, la buscamos pero se nos dificulta encontrarla a simple vista, y es ahora la contraparte de la enfermedad mental.

Esto último, explica Maxwell Martínez, nos lleva a pensar que cuando falta salud mental algo no está bien, y esto es parte de una medida de sufrimiento, un indicador de que algo no funciona armónicamente o está desregulado en nuestra relación con la sociedad o con nosotros mismos.

Para poder determinar que en una situación ya no hay salud mental, se presentan una serie de emociones como la tristeza, la insatisfacción, el sufrimiento o la sensación de estar excluidos, que son un factor para poder reconocer si nuestra vida tiene sentido o que nuestras relaciones son valiosas.

Dentro de lo que coloquialmente conocemos como salud mental, se maneja la famosa frase “está bien no estar bien”, Anne Marie menciona que es valioso reconocer que no siempre una persona se encuentra al 100% de su bienestar y que es esperado que no esté bien en todo momento; a lo que propone una frase diferente **“está bien ser vulnerables”**, ya que *“si no estás bien todo el tiempo, tampoco está bien... no es algo que todos busquemos”*.

Maxwell reconoce que es importante identificar esos momentos donde no hay bienestar, compartirlos y conectarse con ellos *“la cosa es cuando no se conecta uno con el ‘no estar bien’, que lo trata uno de hacer a un lado y de seguir la vida cuando en verdad no estamos bien”*.

Ignorar la falta de bienestar es un riesgo potencial, ya que se puede caer en fenómenos como el *positivismo tóxico*, que en lugar de aceptar lo que está pasando, se da una exigencia falsa de seguir adelante y mostrar una cara de felicidad cuando en realidad no estás bien *“es no hacerle caso a esas ideas de no estar bien y eso sale por muchas partes”*.

Anne Marie recordó a la revista que aunque podamos mencionar en palabras la idea de ‘estar bien’, las emociones tienen otras formas de manifestarse si no se dicen, tal es el caso de la somatización: *“muchas veces aunque uno diga ‘estoy de maravilla aunque un poco estresado’, la misma persona acaba con una dermatitis tremenda”*. Recuerda que evadir afectará ese funcionamiento integral, que no solo es emocional, sino corporal y de su equilibrio entre ambas partes.



“Lo que no se puede verbalizar o no se conecta emocionalmente aparece de diferentes formas, pero acabamos viendo que hay una conexión con una emoción que no ha sido atendida por la misma persona o no se permite hablar o sentir”,

así evidencia nuestra experta que en los últimos años también se ha visto más somatización en las personas en la medida que no han encontrado formas de trabajar o reconocer sus emociones.

Hay síntomas que nos ayudan como indicadores de la falta de bienestar, entre ellos se encuentran la disrupción del sueño, la falta de apetito, falta de deseo sexual o deseo de hacer ciertas actividades, insatisfacción ante las actividades diarias, desmotivación, entre muchas más que conforman una combinación únicas en cada individuo; y dependiendo de la combinación que se presente en cada persona, se puede determinar si es necesaria la intervención psicológica.





Incluso antes de llegar al proceso profesional de la psicoterapia, recalca que es importante estar atento a las señales externas o comentarios que nos ayuden a identificar los síntomas en caso que haya negación, *“muchas veces uno no se da cuenta de que está mal, es a través de terceros que te señalan el síntoma y eso nos ayuda a caer en cuenta y poder buscar la atención adecuada... a veces es tan fuerte lo que sientes que no lo conectas, lo evades”*, explica Maxwell.

Luego de identificar el desequilibrio entre nuestra persona y el entorno o nosotros mismos, es tiempo de buscar ayuda o acompañamiento. Así, Anne Marie Maxwell recuerda el valor del acompañamiento terapéutico que aunque no es un proceso lineal ni rápido, la terapia puede brindar un espacio de confianza para *“hablar de lo que no tengo permitido hablar”* y descargarse emocionalmente *“en una misma sesión puedes llegar a eventos muy profundos, pero también puedes salir con una sensación de bienestar, de que algo cambió, algo ayudó en esa sesión... en cada sesión”*.

Y a pesar de que para algunos todavía encontrar acompañamiento terapéutico es complejo por razones económicas o sociales, Maxwell Martínez aplaude que **cada vez haya muchos más espacios donde la terapia sea accesible** con sesiones en línea, en Centros de Salud y diferentes formatos que permiten estar en conexión de las emociones

En el camino de buscar apoyo para conseguir la salud mental, también es importante ser selectivos con los profesionales que nos ayudan, “para cuidarnos hay que saber quién, con quién y cómo hacerlo”

Nuestra experta recomienda que a la hora de elegir a las personas que nos aconsejarán en el camino del bienestar emocional, es importante considerar el criterio de que mientras más preparado y con experiencia esté la guía, más posibilidades hay de mejorar como paciente.

Sin cerrarse a la idea de que otros formatos de comunicación o de acompañamiento aparte de la psicoterapia como escuchar podcast de bienestar, de psicología o escuchar a ciertos coaches de vida pueden ayudar a vivir el proceso, dependiendo de la profundidad de lo que se quiere experimentar, resalta que *“el riesgo es solo quedarse con eso, ya que es la vida emocional la que está en juego”*, es decir, es la salud mental la que estamos buscando.

No es terapia, pero sí es terapéutico

Se pueden vivir experiencias que generen bienestar que no necesariamente cumple con el formato de 'terapia' pero que cumple con el propósito de buscar el bienestar emocional, y aquí nuestra experta te recomienda algunas opciones:

- ◆ Salir y/o hablar con amigos
- ◆ Conectar con la naturaleza
- ◆ Hacer yoga
- ◆ Buscar una figura espiritual
- ◆ Hacer una caminata en un espacio abierto o natural
- ◆ Convivir con personas que nos brinden comodidad
- ◆ Hacer ejercicio
- ◆ Vivir una experiencia de sensibilización corporal
- ◆ Practicar algún tipo de arte
- ◆ Asistir a pláticas y talleres de nuestro interés

¿Qué es la terapia relacional?

La terapia relacional se enfoca más en la relación del psicoanalista con el paciente; para que así pase de lo intrapsíquico que vive la persona e incluye la parte contextual de su experiencia.

Es decir, no es nada más que el paciente deposite en el terapeuta cierta confianza e información, sino que la relación entre terapeuta y paciente pueda reconocer ciertas influencias que van y vienen en esa conexión entre dos, valorando más la interacción.



La trayectoria de Anne Marie Maxwell:

Psicoanalista de profesión, estudió el doctorado en Psicoanálisis en la Universidad Intercontinental y ha completado su formación como psicoanalista en la Asociación Psicoanalítica Mexicana.

Últimamente está trabajando con el capítulo mexicano de la Asociación Internacional de Psicoterapia y psicoanálisis relacional.

JOVENES LIDERES JOVENES LIDERES JOVENES LIDERES



DIPLOMADO JOVENES LIDERES DE LA LAGUNA



Sé parte de la comunidad de **Jóvenes Líderes** que está transformando la **Laguna**.

MEMORIAL BOOS



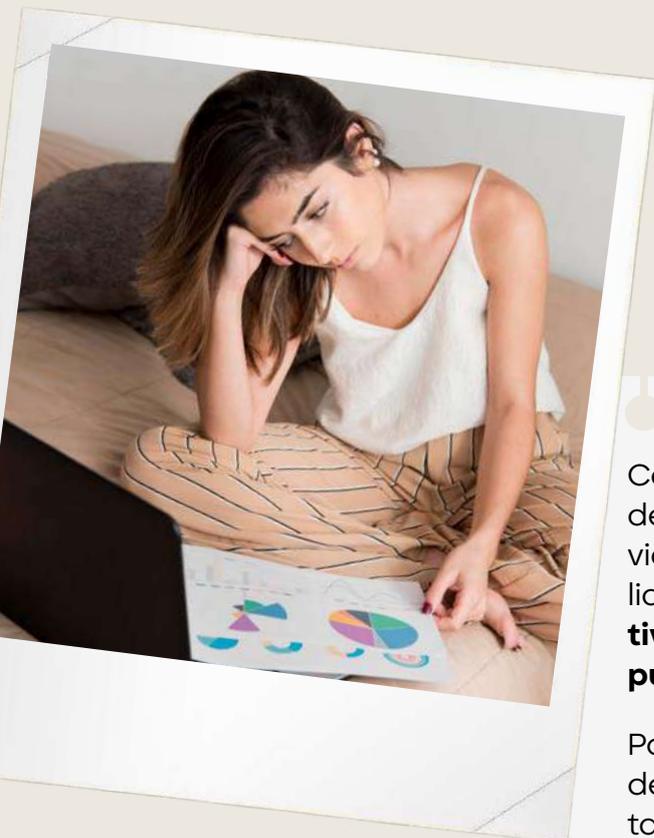
LA PROCRASTINACIÓN

Sus causas y consecuencias en la salud mental

Por Lupita Ávila

En mi experiencia dentro del ámbito educativo y en la consulta clínica, me he dado cuenta de un hábito que puede afectar de manera importante la vida de los jóvenes y de los adultos en diferentes áreas de su vida. Este hábito es la procrastinación la cual, de manera popular y común, también es llamada “desidia”.

La procrastinación es la costumbre de retrasar tareas importantes para realizar actividades menos significativas o que nos son placenteras. Me pregunto si alguna vez te ha sucedido.



Considero que la mayoría de las personas en algún momento de nuestras vidas hemos dejado para después alguna actividad y ha sido un pendiente que nos ha causado intranquilidad y pesar. Sin duda, **es una conducta que afecta negativamente la productividad, genera estrés y, a largo plazo, puede tener un impacto significativo en la salud mental.**

Podríamos pensar que detrás de este comportamiento puede haber una simple flojera o desgano por realizar ciertas tareas. Sin embargo, en mi trabajo como psicopedagoga y terapeuta con adolescentes, jóvenes y adultos, **me percato que las razones son diferentes y complejas.**

Explicaré a continuación algunas de las causas:

Quienes buscan resultados perfectos suelen posponer las tareas por miedo a no cumplir con sus altos estándares. El temor al fracaso o a no hacer las cosas de manera ideal puede paralizarlos.

Cuando una tarea no parece interesante o relevante, es fácil postergarla. La falta de conexión emocional o de un propósito claro con respecto a la tarea puede contribuir a la procrastinación. Podemos decir que no hay motivación.

La falta de habilidades en la gestión y administración del tiempo. Debo aclarar que la incapacidad de los adolescentes para administrar su tiempo eficazmente no es un reflejo de falta de interés o pereza, sino más bien una combinación de factores relacionados con su desarrollo cerebral, inexperiencia y el entorno lleno de distracciones.

Quienes se sienten agobiados por lo difícil o extenso de una tarea tienden a evitarla, lo que alimenta un ciclo de procrastinación. En algunos casos los adolescentes están sobrecargados con actividades académicas, extracurriculares, sociales y familiares.

Algunas personas tienen dificultades para regular sus impulsos y emociones, lo que los lleva a ceder a distracciones momentáneas en lugar de concentrarse en lo que deberían hacer. Los jóvenes y adultos tenemos a nuestro alcance redes sociales, videojuegos y contenido digital que afectan la concentración de tareas.

Es esencial hacer conciencia que la procrastinación puede afectar la salud mental. La acumulación de tareas pendientes genera una sensación de urgencia y presión constante, lo que eleva los niveles de estrés y puede desencadenar o agravar la ansiedad.

Una de las consecuencias más visibles de la procrastinación es el bajo rendimiento académico.

Podemos sentirnos culpables y frustrados, lo que disminuye la autoconfianza y autovaloración. Casi a diario escucho a mis alumnos de secundaria y preparatoria con pensamientos negativos hacia sí mismos como: “nunca hago nada bien”, “no puedo ser responsable”, “para qué intento, si soy el burro del salón”, “mis papás ya no creen que pueda cumplir”, “ya para qué”, etcétera.

El aplazamiento de tareas se puede volver crónico y como consecuencia hay sentimientos de desesperanza e insuficiencia, contribuyendo al desarrollo de trastornos depresivos.

El estrés por las tareas pendientes puede interferir en el sueño, lo que a su vez afecta el estado de ánimo y el rendimiento cognitivo.



Pero hay una buena noticia: **la procrastinación es un hábito que todos podemos superar.** Te comparto algunas estrategias. Enfoquémonos de forma consciente y estoy segura de que lo podemos lograr:

1. Divide tareas en pasos pequeños: Deja de abordar una tarea como un todo, es útil dividirla en partes, esto reduce la sensación de agobio y hace que el trabajo parezca más alcanzable.

2. Establece metas claras y realistas: Es importante definir metas específicas y alcanzables.

3. Usa técnicas de gestión del tiempo como la técnica Pomodoro, que consiste en trabajar durante 25 minutos y descansar 5, te ayudará a mantener el enfoque y evitar distracciones.

4. Elimina distracciones: Identifica y minimiza las fuentes de distracción, como las redes sociales.

5. Regálate pequeños incentivos al terminar tareas, te ayudará a asociar el trabajo con experiencias positivas.

6. Practica la autocompasión: Adopta una actitud comprensiva contigo mismo. Aprende a decir frases positivas hacia tu persona, esto te ayudará a romper la culpa que te provoca la procrastinación.

7. Acude a un profesional de la salud mental cuando sientas que no te es posible salir de este hábito. El autoconocimiento es un camino que te será muy útil.

Sin duda, superar la procrastinación requiere esfuerzo, es un hábito que se puede cambiar mediante el autoconocimiento y la implementación de técnicas adecuadas. **Recuerda: “Nunca dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”, Benjamin Franklin.**



Diki Pecatto®

• pankies & helados •



 @pikipecatto

 Piki Pecatto

Nieves de Yogurt & Pankies

Calle López Rayón 14, Zona Centro, Ciudad Lerdo, Durango

FORTALÉCETE



Preguntamos a nuestra comunidad que es lo que han hecho, escuchado o visto que han ayudado a fortalecer su salud mental. **Te compartimos estas recomendaciones que puedes aplicar en tu día a día:**

@_betty delgado recomienda:

Practicar pilates y leer.



@karibello16 recomienda:

Establecer límites.



@alejandro.esro recomienda:

La música y tener ratos solo para mí.



@dianahd2 recomienda:

Ir a terapia.



@v.gleal recomienda:

Hacer yoga.



El ramo perfecto

Diseños 100% personalizados

FÉNIX
FLORISTERÍA

COTIZA TU RAMO | EVENTO
☎ 871 135 1984 📷 FÉNIX FLORISTERÍA

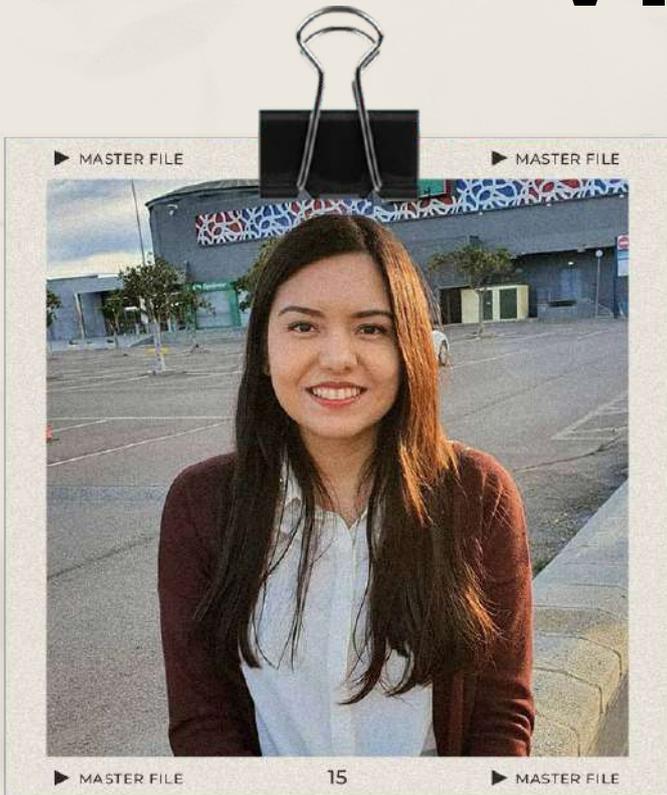
**VIDA
VIDA
VIDA**



**REAL
REAL
REAL**

HISTORIAS

DE VIDA



Hazlo por ti,
porque te mereces sanar

En terapia he aprendido que no todos los días van a ser buenos, pero lo importante es que ahora tengo más herramientas con las cuales puedo afrontar esas situaciones

Por Yazmin Olague

Me gustaría contarte un poco sobre mi historia, mi salud mental y cómo fue que llegué a pedir ayuda psicológica y psiquiátrica. Fue un proceso largo, así que trataré de resumirlo.

Mi primer acercamiento con la psicología fue a mis 17 años.

Me encontraba confundida sobre la elección de carrera, pero realmente buscaba ayuda con otra situación que ya llevaba bastantes meses abrumándome. Decidí hablar con una psicóloga cercana a mi entorno de manera casual; no fue una consulta privada. Le mencioné lo que me preocupaba y le pedí un

consejo sobre qué sería bueno hacer en mi situación. Claro que, desde su punto de vista y con tan poca información, me dio algunas recomendaciones.

No era la solución, pero eso me bastó en ese momento para darme cuenta de que quería saber más sobre mí y cómo podía ayudarme a mí misma. También me di cuenta de que iba a necesitar más ayuda de la que creía, pero no estaba lista todavía para aceptarlo; me costaría más tiempo. Lo que siguió fueron años difíciles de lucha interna, autodesprecio y desconexión de mi propio cuerpo y emociones.

El tiempo pasó, y ahora me encontraba con más situaciones con las que lidiar, como resultado de no pedir ayuda a tiempo para el desarrollo de mi Trastorno de Conducta Alimentaria (TCA) y depresión. Estos siguieron creciendo, perdí la alegría por la vida y la capacidad de ver un futuro para mí misma.

Por fuera era una chica normal y funcional, cumplía con todas mis responsabilidades y guardaba ese secreto. No quería que los demás se dieran cuenta por miedo a ser rechazada o juzgada. Además, ese era otro síntoma más del TCA, pero llegó un punto en el que ya no podía seguir así. Finalmente, busqué ayuda, primero con una psicóloga. Me ayudó con la depresión y ansiedad, aunque el TCA lo dejaría de lado por el momento. Después de un tiempo cambié de terapeuta y me sentí más cómoda. Me mostraba más vulnerable, y desde ahí pude empezar a realmente hablar sobre lo que me dolía y sanar poco a poco.

En terapia he aprendido que no todos los días van a ser buenos, pero lo importante es que ahora tengo más herramientas con las cuales puedo afrontar esas situaciones que me causen malestar o sean difíciles. Hay que recordar que no solo es ir a las sesiones y que ya todo se va a resolver, sino que hay que poner en práctica todo lo que vamos aprendiendo de la mano del terapeuta. Es un compromiso con nosotros mismos.

Dentro de mi historia de vida, la depresión ha sido algo recurrente. Después de un tiempo y otras circunstancias que pasaron, llegué a un punto dentro del proceso terapéutico en el que mi psicóloga me recomendó la ayuda psiquiátrica. A pesar de conocer la importancia de la salud mental, me negaba a ir y a tomar algún medicamento. Tuve que enfrentar el miedo y hacerlo por mi compromiso con el bienestar.

Confieso que tardé un poco en encontrar a la persona adecuada para mí. Una vez que conocí a mi actual psiquiatra, todo fue diferente. Tuve un gran avance en ese episodio depresivo. El medicamento me ayudó a tener mi mente más clara y me permitió seguir avanzando en mis sesiones.

Quiero decirte que, si has tenido alguna mala experiencia o no has conectado con el primer terapeuta o psiquiatra, eso no implica necesariamente que haya algo mal contigo ni que nadie vaya a poder ayudarte. Simplemente hay personas con las que conectaremos más que con otras, y ahí la relación terapeuta-paciente será más efectiva y empática para tu proceso. No porque hayamos tenido una mala experiencia debemos dejar de buscar la ayuda que necesitamos. He estado ahí, sé que puede ser muy frustrante y que pienses que es mejor quedarte así o intentar resolverlo tú misma. Si no fue el primero(a), hay otros profesionales de la salud que sí te podrán ayudar. Hazlo por ti, porque te mereces sanar.

En esta nueva etapa de mi vida, sigo aprendiendo de mi proceso y puedo decir que pedir ayuda me salvó la vida en diferentes momentos. Sin importar cuál sea tu historia o lo que estés atravesando, estoy segura de que hay profesionales que te pueden ayudar a sanar y a disfrutar tu vida.



MAROOCHI



NOSOTROS

Somos una empresa dedicada a servir a nuestros clientes, brindando la mejor atención y calidad en sus eventos.

Contamos con gran variedad de productos dentro de nuestro Menú.

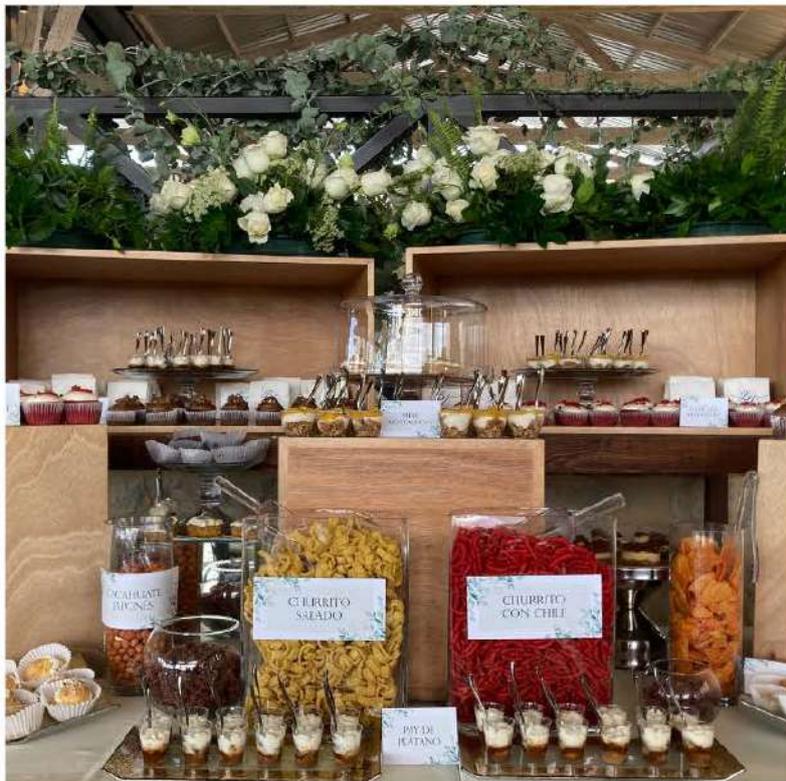
- Mesas de Postres
- Pasteles Personalizados
- Postres Tercer Tiempo
- Productos Personalizados

CONTACTO

WhatsApp- 8713315577

Rodolfo González Treviño #49, Villa florida.

MAROOCHITRC





DIY

mental

¿Qué **SIENTO?**

Dr. Gustavo Gamero



¿Alguna vez te ha pasado que te sientes raro o extraña, sin ganas de nada y no sabes el por qué?

El día de hoy tengo una estrategia muy práctica para este tipo de situaciones.

Puede ser que en algún momento de la vida, todos atravesemos por este tipo de situaciones en donde no tengamos claridad, ni siquiera sobre lo que estoy sintiendo, por lo que menos tendremos certeza del por qué y esto se puede deber a falta de práctica para hacer una autoanálisis o echarse un clavado personal para aumentar la conciencia emocional (Fernández, 2022).

En este tipo de situaciones, yo te sugiero que te tomes un momento de reflexión para realizar el siguiente ejercicio. Abre un espacio para identificar y describir la sensaciones que estás percibiendo, tanto en tu cuerpo como de tus emociones, sin juzgarlas y sobre todo, sin analizar en este punto el porqué de ellas.

Después describe las emociones que asocias a esta sensación, iniciando con emociones básicas, como la tristeza, el enojo, miedo o alegría, para después, pasar a emociones más complejas, como la decepción, resignación, frustración, incertidumbre, duda, entre otras.

Puede ser común que en primera instancia, no se te facilite identificar la emoción, pero no te desespere, sigue meditando sobre cuáles emociones pudieran estar más vinculadas con tu sensación.

Ya que identificaste la emoción, el siguiente paso es identificar qué la provoca: puede ser una situación, un problema, un pensamiento, una persona, una idea o hasta una fantasía.

Después de esto, ubica las opciones que tienes para afrontar dicha situación, algunas de estas formas las abordamos en el número uno de esta revista. Algunas de esas estrategias pueden ser punto punto punto. Por último, el siguiente paso es poner marcha al plan, o sea darle acción a las estrategias que determinaste, evaluar si son suficientes o hay que pensar en otra estrategia.

A continuación te presento una forma de cómo se puede ver esta herramienta, con un ejemplo para calificar la idea.

Este ejemplo es aplicable a otro tipo de situaciones por las que estás pasando, y recuerda que puedes apoyarte de otras personas cerca de ti o de profesionales en la salud mental para orientarte en tu crecimiento personal.

Referencia: Fernández, L. (2022) El juego psicoterapéutico para el desarrollo emocional. Editorial Pax

Situación:

Imagina que después de un día pesado te sientes rara, sin ganas de hacer nada más que estar acostada en tu cama, sin ganas de ver a nadie y no sabes por qué.



¿Qué siento?

Me siento cansada, pesada, con presión en el pecho, mi respiración acelerada, un hueco en el estómago y ganas de llorar.

¿Qué emoción siento o cuál relaciono con mi sensación?

Miedo, ansiedad y preocupación.

¿Qué lo desencadenó?

Recordé el examen que tengo el día de mañana.

¿Qué opciones tengo para afrontarlo?

Sentarme a repasar, hacer una guía de estudio, preguntar algún compañero de clase, si es que no entiendo el tema, estudiar con alguien más o despejarme con alguna actividad relajante después de haber estudiado.



NUESTROS SERVICIOS

Diseño Gráfico



Tabloide
 COUCHE Y ADHERIBLE



Artículos
 PERSONALIZADOS



Lona
 GRAN FORMATO | ALTA RESOLUCION



Vinil
 ALTA DE RESOLUCION | CORTE



Tarjetas
 DE PRESENTACIÓN



Offset



Corte y Grabado
 LASER MDF



TELÉFONOS Y DIRECCIONES De Nuestras SUCURSALES!

SUCURSAL GÓMEZ PALACIO

Bvld. Miguel Alemán #114 Ote.
 (Frente a Farmacias Similares)

871 748-6216

SUCURSAL SENDEROS

Plaza La Ciénega #381
 (A un costado de Los Quinques)

871 204-5137

SUCURSAL VERDE

Soriana Los Angeles Local 9
 (Frente a cajas)

871 718-9591

SUCURSAL JUAREZ

Av. Juárez #2147 entre 21 y 22
 (A 2 locales de Funerales Serna)

871 268-4044

SUCURSAL PASEO DEL TECNOLÓGICO

Paseo del Tecnológico #221-D
 (A 1/2 cuadra de Farolitos)

871 238-6038

¡Visítanos!

SUCURSAL SAN ISIDRO

Plaza Mónaco Local 2
 Constitución y Mónaco
 (A un lado de Neveria Chepo)

871 187-7430

SUCURSAL INDEPENDENCIA

Bvld. Independencia #806 Pte
 entre Falcón y Blanco

871 268-4159





chill,
read
and

mind

Por Arturo Aranda

"Believe", es lo que todos necesitamos.

TED LASSO

Por Arturo Aranda Zamudio

¿Buscas algo para ver en casa, desconectarte un rato y maratonear a gusto?

En esta ocasión, te recomiendo Ted Lasso. Es una serie que lleva tres temporadas y que sigue la vida de un entrenador de fútbol americano (interpretado por Jason Sudeikis), que termina dirigiendo un equipo de soccer en Inglaterra, sin tener idea de cómo se juega; pero más allá de las risas y los momentos divertidos, Ted Lasso se adentra en temas de salud mental con humor y empatía.

Una de las cosas que hace a Ted Lasso especial es cómo muestra que incluso aquellos que parecen tenerlo todo bajo control pueden estar lidiando con problemas internos. El propio Ted, a lo largo de la serie, sufre de ataques de pánico y enfrenta sus propios miedos. La serie aborda con honestidad la idea de que buscar ayuda es esencial para el bienestar mental.



Otro aspecto que me gusta mucho es que, además de Ted, otros personajes también luchan con problemas de salud mental. Esto no solo normaliza el tema, sino que nos recuerda que todos llevamos nuestras propias batallas. Por ejemplo en la tercera temporada, vemos cómo el equipo lucha colectivamente con sus problemas, lo que da pie a reflexionar sobre la importancia de la amistad y el apoyo mutuo.

Además, Ted Lasso es una serie fácil de ver y perfecta para desconectar un rato. Su humor y el carisma de sus personajes hacen que te encariñes rápidamente, mientras que sus mensajes sobre la aceptación y la resiliencia te dejan pensando. Es ideal para reírte, pero también para reflexionar sobre la importancia del cuidado de la salud mental.

Tengo dos datos curiosos para que disfrutes aún más la serie: ¿Sabías que el personaje de Ted Lasso nació en un comercial de NBC Sports y se convirtió en un fenómeno, logrando tener su propia serie? Y, además, en la serie actúa el mexicano Cristo Fernández,

quien interpreta a Dani Rojas, un jugador de fútbol cuyo lema es "¡Football is life!" antes de dedicarse a la actuación, Cristo fue futbolista profesional. Su participación en Ted Lasso ha sido muy bien recibida y ha ayudado a dar visibilidad a actores mexicanos en producciones internacionales.

Ted Lasso es un personaje que, aunque lidia con sus propios problemas, siempre está ahí para sus jugadores, motivándolos y brindándoles apoyo. Ted se preocupa por el bienestar emocional de su equipo, ofreciendo palabras amables, humor y la capacidad de ver el potencial en cada uno. Esta cualidad hace que, dentro y fuera de la serie, todos nos encariñemos con él.

Así que, si buscas una serie refrescante y divertida y que también te inspire a cuidar de ti mismo, te recomiendo ver Ted Lasso de Apple TV. Es probable que pases un momento muy agradable y, tal vez, descubras un recordatorio de que está bien pedir ayuda y que ser vulnerable es parte de la vida.

Y como diría Ted: "Believe". Y eso es exactamente lo que todos necesitamos.



fresh cookies

cool people eat addicbrownies
@addicbrownies

ab

warning

contenido super adictivo



@addicbrownies

best brownies in town

@addicbrownies

8712268357

@addicbrownies



MITOS Y

fobias

Por Susy Armas Enríquez



Salud mental

LAS TRES ESFERAS DE TU VIDA



Por Susy Armas Enríquez

La salud mental la podemos definir como un estado de equilibrio, un estado de bienestar en varias esferas del ser humano como lo social, psicológico y lo físico.

Lo ideal en este sentido es estar atentos a cualquier cambio que se pueda presentar en alguna de estas esferas, ya que muchas de las veces alguna afectación en alguna esfera traerá consecuencias en las otras dos.

Por ejemplo, si alguien se queda sin amigos por algún malentendido esto puede tener un impacto muy importante en el aspecto psicológico. Pero esto no significa que una tristeza sea depresión, así como que una persona que un día amanece de buenas y al otro día amanece de malas, por ese simple hecho no puede decirse que es bipolar. Es necesario entonces tener cuidado cuando juzgamos a la ligera y calificamos o diagnosticamos sin sentido y fundamento.

Hoy quisiera hablar de tres mitos frecuentes en torno a la salud mental.

El primer mito es que la gente que toma algún medicamento psiquiátrico es porque está loca, al contrario, la persona que toma algún medicamento diagnosticado por un psiquiatra es porque se dio el tiempo de atender su salud mental, se dio el tiempo de acudir con un especialista y poder buscar la manera de estabilizarse, esa es la mejor manera de ser responsable.

Otro mito es que solo aprendiendo a pensar positivo y agradeciendo la depresión se quitará, eso es falso, cuando la depresión está presente NO se puede pensar positivo, no es que no se quiera pensar positivo, sino que existe una distorsión cognitiva que no permite que se pueda ver la realidad, por lo tanto, la medicación permitirá que la bioquímica cerebral pueda regularse y es entonces que el pensamiento puede cambiar.

Y el tercer mito es que solos podemos salir delante de una crisis si nos lo proponemos y es cómo si dijéramos si me cepillo los dientes diario los traeré limpios, pero, aunque así sea debes acudir al dentista para una limpieza profunda mínimo cada 6 meses, esto de ir a terapia es igual, si acuden oportunamente a psicoterapia tu higiene mental estará siendo cuidada.

Cuida las tres esferas de tu vida, lo social lo puedes cuidar teniendo buenos amigos en los que puedas confiar, lo físico haciendo ejercicio y lo psicológico pidiendo ayuda, de esta manera tu  salud mental estará al cien.



**PIXEL
FOTOGRAFÍA
& VIDEO**



**CADA IMAGEN ES UNA HISTORIA,
CADA VIDEO UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE**

COTIZA TU EVENTO:



8711723340



PIXELESTUDIOTRC@GMAIL.COM



PIXELTRC/PIXELFILMSTRC

UnFuck *Your Mind*

RECARGA FÍSICA Y EMOCIONAL

Por Karina Bello

El pasado 26 de octubre Fuck up Mind se puso de gala y ofreció una mañana de recarga física y mental en su evento "Unfuck your mind" dentro de las instalaciones de La Rúa en Torreón, Coah.

Los asistentes disfrutaron de tres momentos diferentes, uno de acondicionamiento físico a cargo de la influencer y entrenadora funcional y de HIIT, Chris Webb, un break con degustación de postres, charcutería y café y por último una charla con el fundador de la revista, Omar Ortega.



FUERZA DESDE DENTRO

Con la visita de Chris Webb los asistentes al evento calentaron con ejercicios de estiramientos, de movilidad y flexibilidad con el fin de alistarse para el momento energético que les siguió.

Pierna, espalda, brazo y glúteos fue lo que más trabajaron del cuerpo mientras saltaban, hacían scrunch y desarrollaban fuerza con todos los ejercicios que Webb compartió con los que dijeron sí al Unfuck físico.

Con la canción que nuevamente retomó fama, Pump it up, la sesión física intensa mantuvo en acción a todas las asistentes que apenas hacían pausas para tomar agua porque querían aprovechar al máximo la master class de la entrenadora funcional.

Después de una sesión que duró poco más de media hora, Chris invitó a todos a ponerse en posición cómoda para iniciar una meditación guiada con el fin de reforzar el ejercicio de mantenerse en la presencia del momento.

Entre ejercicios de respiración y relajación sonaba un mantra para conectar con la tierra, el cuerpo de cada uno y su propia divinidad. Con mensajes reafirmantes como “lo que tienes que decir importa” o “no eres tus historias ni tus errores”, Chris Webb se encargó de confirmarle a los asistentes que momentos como esos están diseñados especialmente para su esencia, para su plano interior, recordando a todas las seguidoras de ella y de Fuck Up Mind que no sólo es importante trabajar el físico, sino también tener un equilibrio con la mente.

La sesión de ejercicio cerró alegremente con la entrega de un agradecimiento para la entrenadora y varias rondas de aplauso por los asistentes.

PERLAS DE SABIDURÍA

CHRIS WEBB

“Es importante estar bien más allá del físico”.

“La paz y amor que sientes es tu esencia”.

“Eres merecedor de ocupar espacio y estar aquí”.





UN DULCE DESCANSO

Entre sorbos de café, bocados, risas cómplices y pláticas de conexión, nuestros seguidores se relajaron luego de la sesión intensa de la coach de HIIT.

Durante el descanso, todos los asistentes disfrutaron de los postres, mezclas de charcutería, panadería, desayunos ligeros y servicio de café por parte de los patrocinadores que se sumaron a la recepción del evento.



PERLAS DE SABIDURÍA

OMAR ORTEGA

“En un ataque de pánico siempre piensa ‘esto se me va a pasar’ ”.

“Si tienes mucha ansiedad, mete las manos en hielo”

“La información no cambia la conducta”

Presentación

Unfuck Your Mind

EQUILIBRIO EMOCIONAL

Tras el desayuno y descanso, nuevamente todos se reunieron en el salón de eventos para movilizar su mente, para aprender sobre “Mitos y verdades de la Gestión Emocional” de la mano de Omar Ortega, fundador de Fuck Up Mind.

Con interacción relajada con su público y bromas ligeras, Omar invitó a las personas presentes a ocuparse de las emociones, reconocerlas, identificarlas, nombrarlas y luego gestionarlas, ya que resaltó que la gestión emocional depende especialmente de cada uno.

Ortega compartió la importancia de saber gestionar las emociones ya que cuida a las personas, evita lastimar a otros y a uno mismo, mantener a los seres queridos cerca y saber alejarse de ciertas personas que ya no le hagan bien a otros.

Dentro de la plática, el psicólogo exhortó a todos a ser críticos sobre lo que consumen en las redes sociales, ya que si bien algunas técnicas para gestionar las emociones funcionan, no todas le dan resultados a todas las personas, por lo que cada que encontremos una técnica, nos preguntemos ¿hasta dónde funcionan?

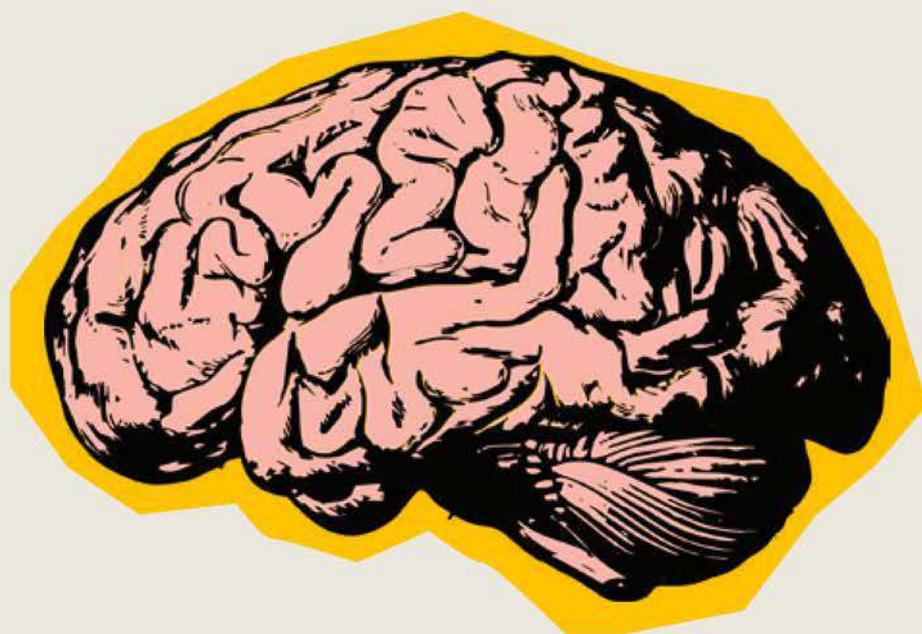
Especialmente hizo hincapié en que cada individuo debe hacerse consciente de cómo manejar las emociones y poder reconocer si esas emociones tienen como trasfondo otras experiencias incómodas, reflejan heridas, deseos, creencias, miedos o incluso comportamientos aprendidos desde otras generaciones.

La plática, que concluyó cerca del mediodía, terminó con la rifa de varios regalos otorgados por los patrocinadores, incluyendo camisetitas, descuentos, o free pass para clases como las de Chris Webb.

Con un cierre armónico y un cambio de actitud, los asistentes del primer Unfuck your mind se despidieron del equipo de la revista interesados en más eventos como éstos.

¡Te esperamos en la siguiente para que seas parte de la comunidad que defiende su salud mental!

POR UNA MENTE



SANA

