



COLEGIO
DE PROFESIONALES
EN PSICOLOGÍA
DE COSTA RICA



Manual de Autocuidado, 2022

¿Cómo logro hacer cambios para mejorar mi **Salud Mental?**

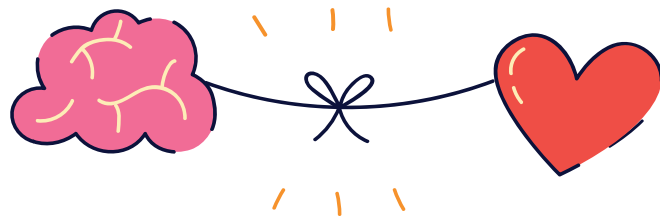
Por: Comisión de Salud Mental del CPPCR

¿Cómo logro hacer cambios para mejorar mi Salud Mental?

El **Día Mundial de la Salud Mental**, se celebra anualmente el 10 de octubre, tiene como objetivo concientizar acerca de la desigualdad que existe en salud mental; aspecto al que no escapa nuestro país. Y nos invita de forma activa a generar acciones positivas hacia la atención de salud mental para todos.

¿Cómo lograr un compromiso para crear conciencia sobre las condiciones en el campo de la salud mental?; ¿De qué manera podemos movilizar esfuerzos en apoyo de la salud mental? Hemos sobrevivido a la pandemia de COVID-19, sin embargo, se ha evidenciado la desigualdad en el ámbito de salud mental y agravado la problemática.

En Costa Rica seguimos aplicando este concepto: “Un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos: familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente” - *Política Nacional de Salud Mental 2012 - 2021, pág. 34.*



La importancia de implementar hábitos saludables

Ideas para favorecer los hábitos saludables



Buscá a personas amigas, importantes para ti y conversá sobre cómo mantienen sus hábitos y qué les ha servido.



Después de identificar esas maneras exitosas de mantener un hábito saludable, anótalas y buscá cuál te puede servir o construí tu propia forma de triunfar.



Hacé un compromiso contigo mismo, que sea sencillo, alcanzable y concreto.

“La única forma de darle sentido al cambio es sumergirse en él, moverse con él y unirse al baile”

— Alan W. Watts



TOMÁ EN CUENTA

ACCIONES PARA EL AUTOCUIDADO DE TU SALUD,
que son fáciles de aplicar:

Salud Física

- Pausas activas.
- Alimentación Consciente.
- Caminar.
- Ejercicio

Salud Mental

- Meditaciones.
- Respiraciones.
- Gimnasia Cerebral.

(consulta el Manual para el
Autocuidado de la
Salud Mental, 2021)

Salud Integral

- Diario de agradecimiento.
- Control de Finanzas.
- Compartir con familia y amigos



Al final tendrás tu propio
PLAN DE ACCIÓN para el
Autocuidado de la Salud.

Crea o cambia un Hábito



6 pasos para crear HÁBITOS SALUDABLES

Tenlos presentes

1

Empieza poco a poco:
establece metas específicas.

- Un hábito a la vez.
- Empieza en pequeño.
- Haz tus hábitos específicos.

2

Define un plan.

3

Ponte recordatorios y avisos.

4

Crea rituales y aplica el
mindfulness

5

Controla y analiza el progreso.

6

Celebra tus logros

*"Ayer fui inteligente y
quise cambiar el mundo.
Hoy soy sabio, y voy a
cambiarme a mí mismo
— Rumi.*



Ahora tienes información para hacer esto:

Selecciona 1 conducta de salud física, mental o integral que se ajuste a tus necesidades e intereses, en este cuadro te recuerdo ideas:

Salud Física	Salud Mental	Salud Integral
 Pausa Activas	 Técnica de Respiración	 Diario de Agradecimiento
 Actividad Física	 Técnica de Meditación	 Mejora de las Finanzas saludables
 Alimentación Saludable	 Gimnasia Cerebral	 Compartir con familia o amigos



Ahora tienes información para hacer esto:

Lee el cuadro que te ayudará a hacer el tuyo, como el que se muestra en la columna de ejemplos:

Aspecto	Descripción	Ejemplo
Conducta saludable	Corresponde al comportamiento que deseamos cambiar. Al definirla, debe ser concreta y específica, además, debe hacer referencia a la frecuencia y duración.	Hacer una caminata rápida de 30 minutos, cinco veces a la semana.
¿Cuál es la razón más importante del cambio?	Identificar los hechos más significativos por la que se debe cambiar la conducta para beneficiar el autocuidado de la salud. Es necesario analizar las contribuciones que brindará a la salud física, mental e integral.	Mantener un peso saludable. Disminuir la posibilidad de padecimiento de enfermedades no transmisibles.
¿Cuál es la motivación para hacer el cambio?	La motivación externa es aquella que viene de afuera y busca incentivar la nueva conducta, por lo general, con una recompensa o aprobación. Mientras que la motivación interna refiere una búsqueda interior, realizar una tarea por satisfacción o el agrado del proceso.	Prever la compra de unos tenis luego de haber completado el primer mes de caminata



COLEGIO
DE PROFESIONALES
EN PSICOLOGÍA
DE COSTA RICA



Manual de Autocuidado, 2022

¿Cómo logro hacer cambios para mejorar mi Salud Mental?

Por: Comisión de Salud Mental del CPPCR

Juan Antonio Calderón Rodríguez (Coordinador)

Ana Catalina Calderón Jiménez (Secretaria)

Ivannia M. Serrano Brenes (Enlace de J.D.)

Seydi Segura Garbanzo

Laura Vanessa Gutiérrez Orozco

Susana Vanessa Contreras Méndez