MENTALIA
Inteligencia que cuida

¡Hablemos sin miedo!

GUÍA PRÁCTICA
Prevención del suicidio

La vida también tiene nuevas oportunidades ♡



Habla

Escucha

Acompaña

Aquí también perteneces

Nombrar lo que duele es el primer paso.

Hablemos claro sobre el suicidio, un tema difícil, pero urgente.

Una iniciativa de Mentalia – Inteligencia que cuida

MENTALIA

Inteligencia que cuida

Una iniciativa de bienestar, prevención
y acompañamiento emocional.

Hablemos sin miedo

Cuando hablar se vuelve posible,
cuidarnos también lo es.

Mentalia · Inteligencia que cuida

CRÉDITOS Y DERECHOS DE AUTOR

Hablemos sin miedo – Guía práctica para la prevención del suicidio

Edición institucional 2026

Titulares de derechos

Yeny Arteaga Jordan
Autora del contenido original
Psicóloga y Entrenadora Emocional

Mentalia – Inteligencia que cuida

Titular de esta edición institucional, desarrollo editorial e identidad gráfica

Dirección del proyecto

Jorge Iván Avendaño Villamil
CEO y fundador de Mentalia

Derechos reservados

© 2026 **Yeny Arteaga Jordan y Mentalia** – Inteligencia que cuida.
Todos los derechos reservados.

Esta cartilla está protegida por las normas de derecho de autor y propiedad intelectual. No puede ser reproducida, distribuida, transformada, publicada ni utilizada, total o parcialmente, con fines comerciales, sin autorización previa y por escrito de los titulares de los derechos.

Esta edición se publica con acuerdo de derechos de autor suscrito entre las partes para el año 2026.

Sitio web

www.mentalia.com.co

MENTALIA
Inteligencia que cuida



Contenidos Claves

1. Suicidio en la Adolescencia: Hablemos Claro
2. Redes Sociales y Equipos Móviles: ¿Aliados o enemigos?
3. Gestión Emocional y Apoyo Familiar
4. Adolescencia y Cambios Hormonales: El cóctel emocional
5. Tiempo de Ocio y Bienestar Emocional
6. Estrategias de Prevención

Tu bienestar también importa ♥

MENTALIA
Inteligencia que cuida

Este es un proyecto de responsabilidad social dirigido por el CEO de **Mentalia Inteligencia que cuida** **Jorge Iván Avendaño Villamil**

HEY! Un momento, antes de empezar...

Imagínate que estás en una conversación con tu mejor amigo o amiga. Esta cartilla no es un libro aburrido, ni una clase teórica. Es una invitación para hablar sin filtros sobre algo súper importante: la vida y el bienestar emocional. Queremos que te sientas en confianza al leer, aprender y, sobre todo, al saber que no estás solo ni sola.



¿De qué hablaremos aquí?

En esta cartilla te brinda herramientas para identificar señales de alerta, saber cuándo y cómo pedir ayuda, y también cómo estar ahí para un amigo o amiga que lo necesite.

Este espacio es tuyo. Para aprender, reflexionar y sobre todo, para cuidarte y cuidar a quienes te rodean.

Suicidio en la Adolescencia: Hablemos Claro

Historia: La carta que nunca se envió

Laura tenía 15 años y se sentía invisible. Un día, escribió una carta donde decía: “Me siento agotada, como si nadie me entendiera”. Pero nunca la envió. Afortunadamente, su mejor amiga notó que algo no iba bien y hablaron. Esa charla cambió su vida.

A veces, hablar es lo único que necesitamos para encontrar una salida.

¿Qué es el suicidio?

El suicidio es un tema complejo y con muchas causas posibles, no hay una sola razón que lo explique. Sucede cuando una persona decide terminar con su vida, no es una decisión repentina ni simple; detrás de esa elección suele haber un dolor emocional muy fuerte, tan intenso que la persona siente que no puede con él, ni ve otra salida.

¿Por qué algunos jóvenes piensan en el suicidio?

La adolescencia es una etapa de la vida súper intensa, llena de cambios: tu cuerpo cambia, tus pensamientos cambian y tus emociones también.

A veces, todo se junta: el estrés, la confusión, el miedo, la incertidumbre y si a eso le sumas la presión por “ser exitoso o exitosa”, además del hecho de que estás pensando en cosas cada vez más complejas. Es normal que te sientas abrumado/a y que te cueste tomar decisiones o resolver problemas.



MENTALIA
Inteligencia que cuida

Para algunos adolescentes, estos cambios normales, combinados con eventos difíciles como el divorcio de sus padres, mudarse a un lugar nuevo, problemas con amigos, dificultades en la escuela o la pérdida de alguien importante, pueden generar mucha tristeza y hacer que se sientan abrumados. Los problemas pueden parecer imposibles de superar o demasiado vergonzosos como para hablar de ellos. Es ante estás dificultades que puede surgir la idea del suicidio como una aparente salida a los problemas.

Es importante entender que el suicidio es un problema multifactorial, o sea, que muchas cosas pueden influir. A veces se piensa que los problemas de salud mental son la única razón por la que alguien intenta suicidarse, pero no es tan simple; es como decir que solo porque sacás una mala nota en un examen vas a perder el año. No siempre es así.



Las causas más frecuentes del suicidio se relacionan con:

1. El deseo de escapar de una sensación de sufrimiento intolerable.
2. Un estado de desánimo y desesperanza que no permite pensar de forma positiva en el futuro.
3. La muerte de un ser querido o una pérdida afectiva, es decir, el abandono de alguien importante, como los padres o la pareja.

Las ideas de suicidio son como nubes oscuras que a veces parecen cubrirlo todo, son señales de que algo no anda bien en tu salud mental. Lo más importante es que recuerdes que esos pensamientos **tienen solución**; con el apoyo correcto podés volver a sentir alegría, esperanza y ganas de seguir adelante.

¿Cómo saber si alguien está pensando en suicidarse?

A veces es difícil darse cuenta de que alguien está pasando por un momento muy oscuro. Pero hay señales que pueden indicar que una persona necesita ayuda urgente. Muchas de estas señales también son síntomas de depresión.

Presta atención a estos cambios:

1. **Cambios en la alimentación y el sueño:** si alguien empieza a comer o dormir mucho más o mucho menos de lo normal.
2. **Pérdida de interés:** ya no le interesan las cosas que antes le gustaban.
3. **Aislamiento:** la persona se aleja de sus amigos y su familia.
4. **Comportamientos extraños:** se presentan cambios repentinos en su forma de ser.
5. **Uso de alcohol o drogas:** empieza a consumir sustancias psicoactivas.
6. **Descuido personal:** deja de preocuparse por su apariencia física.
7. **Comportamientos arriesgados:** comienza a realizar actividades peligrosas sin pensar en las consecuencias.
8. **Quejas físicas:** se queja de dolores de estómago, de cabeza o de cansancio sin una razón aparente.
9. **Problemas en el colegio:** baja su rendimiento o pierde el interés por estudiar.
10. **Aburrimiento constante:** se siente aburrido o aburrida todo el tiempo, y las actividades que antes le motivaban ya no le interesan.

11. **Dificultad para concentrarse:** le cuesta prestar atención y se distrae con facilidad.

12. **Expresiones de querer morir:** dice cosas como "quiero morirme" o “estoy cansado de vivir”.

13. **Planes de suicidio:** esto es lo más grave. Presta atención si la persona:

- Dice directamente que se va a suicidar.
- Menciona frases como "ya no seré un problema" o "si me pasa algo...".
- Regala sus cosas o se deshace de objetos importantes.
- Escribe notas de despedida.



ATENCIÓN



Las amenazas de suicidio son **una llamada de auxilio**. ¡Tómalas en serio!. Si alguien dice que quiere suicidarse, **necesita ayuda profesional urgente**.

Los síntomas descritos pueden estar relacionados con otros problemas. **Tener alguno de estos síntomas no significa necesariamente que la persona esté pensando en el suicidio**, pero sí puede ser un factor de riesgo. Por eso es tan importante buscar apoyo y hablar con alguien de confianza sobre lo que nos está pasando.

Si ves estas señales en ti o en alguien más ¡Pide ayuda! Hablar con alguien puede salvar una vida.



MENTALIA
Inteligencia que cuida

Causas del suicidio

Las causas pueden ser diversas y suelen estar relacionadas con una combinación de factores:

- **Factores emocionales:** depresión, ansiedad severa, desesperanza.
- **Factores sociales:** problemas familiares, bullying, aislamiento social.
- **Factores biológicos:** alteraciones en neurotransmisores como la serotonina.
- **Factores ambientales:** experiencias traumáticas, abuso, violencia.

Mitos sobre el suicidio



❌ **"El que lo dice, no lo hace."**
Falso. Muchas personas expresan señales antes de intentarlo.

❌ **"Es un acto de cobardía."**
Falso. Es el resultado de un gran sufrimiento emocional.

❌ **"Si le pregunto, lo voy a incitar."**
Falso. Hablar con empatía y respeto ayuda, no perjudica.

❌ **"Solo las personas con trastornos mentales se suicidan."**
Falso. Aunque las enfermedades mentales pueden aumentar el riesgo, cualquier persona que atraviese una crisis intensa puede verse afectada.

❌ **"Si alguien intenta suicidarse una vez y sobrevive, no lo volverá a intentar."**
Falso. El riesgo puede seguir presente si no recibe ayuda profesional.

MENTALIA
Inteligencia que cuida

No todo es malo: ¡ hay muchas cosas que te protegen !

Así como existen factores que aumentan el riesgo de sentirte mal, también hay cosas que **te ayudan a estar bien**. Son como un **escudo** contra los problemas, que te hace más fuerte para enfrentar los momentos difíciles.

Estos escudos protectores son:

- Ser optimista y ver el lado bueno de las cosas.
- Cuidar tu salud física (hacer ejercicio, alimentarte bien, dormir 8 horas diarias).
- Quererte y reconocer tu valor.
- Conocer y confiar en tus habilidades.
- Confiar en ti mismo o en ti misma.
- Saber cómo gestionar tus emociones.
- Poder hablar con los demás y también saber escuchar.
- Tener creencias o valores que te den paz.
- Contar con una familia que te apoye.
- Tener un adulto que te quiera, te escuche y te entienda.
- Valorar la amistad, el respeto y la ayuda mutua.
- Tener amigos que te apoyan y te quieren.



Ejercicios prácticos

1- Cuáles son los escudos qué me protegen.

Revisa la lista anterior de los escudos qué te protegen e identifica con cuales escudos cuentas actualmente y cuales debes empezar a trabajar para conseguirlos.

Escudos que me protegen	Escudos que aún no tengo o que debo fortalecer.	Ideas sobre acciones qué puedes realizar para adquirir o fortalecer los escudos que no tienes o que son débiles.

2- Mi red de apoyo

Haz una lista de 5 personas, con las que podrías hablar si te sintieras desmotivado, triste y agobiado ante los problemas de la vida.

Nombre de la persona	Qué rol tiene en mi vida está persona.
Ejemplos: Juan Rodríguez	Qué rol tiene en mi vida está persona.

Redes sociales y dispositivos móviles: ¿aliados o enemigos?

Historia: Más likes, más vacío

Carlos pasaba horas en redes, comparándose con otros. Aunque tenía cientos de seguidores, se sentía más solo que nunca. Un día, cansado de esa sensación de vacío, decidió ponerle un freno al teléfono; empezó a pasar más tiempo con sus amigos cara a cara y a hacer cosas que realmente disfrutaba. Entendió que la verdadera conexión no se mide en seguidores, se siente en el mundo real.

¿Cómo afectan las redes a nuestra autoestima?

Te bombardean todo el tiempo con imágenes "perfectas" en redes y aunque sabes que muchas de ellas no son reales, aun así, es fácil caer en la comparación. Esto puede hacerte sentir que no eres suficiente.

Tu cerebro está en una etapa especialmente sensible a las recompensas rápidas. Las redes están diseñadas para eso: cada like, comentario o mensaje te da un pequeño "golpe de dopamina" que te hace sentir bien por un rato. Pero cuando no llega esa validación, aparece la ansiedad, la frustración y la sensación de vacío.

Esa búsqueda constante de gratificación hace que cada vez cueste más esperar o esforzarse por algo. Si algo no te sale bien, empiezas a sentirte incapaz y a perder la motivación muy rápido.

La vida real no funciona como las redes. No todo es inmediato, ni perfecto. Muchas cosas valiosas te costarán tiempo, esfuerzo, pero ten la seguridad que tu sensación de satisfacción será mucho mayor.

¿Qué es la gratificación instantánea?

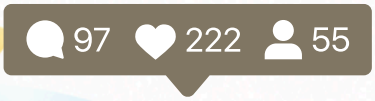
Es cuando queremos sentirnos bien o conseguir algo que deseamos al instante, sin pensar en el esfuerzo o las consecuencias a largo plazo.

Por ejemplo: quieres ganar un torneo de natación sin entrenar. Tal vez tengas talento y ganes algunas competencias, pero sin disciplina, sin aprender de tus errores, es difícil que logres el objetivo final. Esta búsqueda constante de recompensas rápidas puede hacerte sentir frustrado o frustrada si las cosas no salen como esperas al primer intento.

No todo tiene que ser inmediato: lo importante es animarse a aprender, a equivocarte y a seguir intentando, porque crecer también es tener paciencia contigo mismo/a y confiar en tu proceso.

Menos redes más mundo real:

- Recuerda que las redes muestran solo una parte de la vida de las personas.
- No te compares con lo que ves en internet.
- Visualiza tus logros y cualidades más allá de los “likes”.
- Realiza actividades que te den satisfacción ojalá en compañía de amigos o familiares.
- No permitas que las redes sociales controlen cómo te sientes.





MENTALIA
Inteligencia que cuida

Efectos del uso excesivo de pantallas

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los jóvenes no pasen más de dos horas al día frente a pantallas, ya que su uso excesivo puede tener consecuencias negativas en distintos aspectos de la salud y el bienestar. Entre los efectos más comunes están:



- Problemas de sueño: la luz azul de las pantallas puede interferir con la producción de melatonina.
- Sedentarismo y obesidad: menos actividad física al pasar mucho tiempo frente a una pantalla.
- Dolores de cabeza y musculares: posturas incorrectas pueden afectar la salud física.
- Ansiedad y depresión: el uso excesivo de redes sociales y videojuegos puede aumentar estos síntomas.
- Baja autoestima: la comparación constante con imágenes "perfectas" puede generar sentimientos de inferioridad.
- Problemas de atención: el exceso de estímulos puede dificultar la concentración.
- Adicción: algunas personas desarrollan dependencia a redes o videojuegos, afectando su vida diaria.
- Aislamiento social: menos interacción cara a cara con amigos y familiares.
- Dificultades en las relaciones interpersonales: menos práctica de habilidades sociales como la empatía, la escucha o el diálogo.

Ejercicios prácticos

1- Inventario de tiempo

Lleva un registro durante tres días del tiempo que pasas frente a diferentes tipos de pantallas: redes sociales, televisión, computadora, videojuegos, etc.

¿Para qué sirve esto?

Para que puedas identificar si estás superando el tiempo recomendado (máximo 2 horas al día) y en qué actividades digitales estás invirtiendo más tiempo. Con estos datos, podrás reflexionar si te estás perdiendo la oportunidad de realizar otras actividades que te aporten valor y bienestar.

Tipo de pantalla	Tiempo destinado Día 1	Tiempo destinado Día 2	Tiempo destinado Día 3
Celular (redes sociales)			
Televisión			
Videojuegos			
Total, por día			

Es importante promover el uso responsable de las pantallas, estableciendo límites de tiempo y alternando su uso con actividades que favorezcan la salud física, mental y el relacionamiento social.

2- Détox digital: reto 10 días

Limitar el tiempo frente a la pantalla —sin redes sociales, TV ni videojuegos— a un promedio de 1 a 2 horas al día.

Te proponemos que intentes este reto durante 10 días consecutivos, una vez lo logres, intenta sostenerlo en el tiempo. Sabemos que puede parecer difícil, ¡pero confiamos en tu creatividad! Hay muchas actividades divertidas, emocionantes o significativas que puedes hacer en lugar de estar frente a la pantalla.



Algunas ideas para inspirarte:

Escribir

Escuchar música

Leer un libro

Jugar juegos de mesa con amigos o familia

Hablar con alguien cara a cara

Salir a caminar

Hacer ejercicio

Visitar a un familiar



Ve a tu ritmo. Lo más importante es que logres el cambio y recuperes tiempo de calidad, de esta forma fortalecer tus escudos protectores que vimos en el capítulo anterior.

¿Te ánimas?

Registra tu avance diario: cuánto tiempo estuviste frente a la pantalla, cómo te sentiste y qué actividades hiciste en su lugar.

Reto 10 días

CHALLENGE



Día	Tiempo en pantalla	¿Cómo te sentiste?	¿Qué hiciste en su lugar?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Gestión emocional y apoyo familiar

Historia: La conversación pendiente

Sofía solía discutir constantemente con su mamá. Cada conversación terminaba en gritos, silencios incómodos y heridas sin sanar. Un día, cansada de repetir el mismo ciclo, decidió hacer algo diferente: tomó papel y lápiz, y le escribió una carta desde el corazón. En ella no culpó, simplemente expresó lo que sentía. Esa simple acción cambió su relación. Por primera vez, su mamá escuchó sin defenderse, y Sofía se sintió comprendida.

¿Qué son las emociones y por qué importan?



Es importante dejar de juzgar las emociones y empezar a aceptarlas. Necesitas comprender qué son, para soltar las falsas creencias que tienes sobre ellas y empezar a reconocer que no son enemigas peligrosas que ponen en riesgo al sentirlas.

Por el contrario, las emociones son aliadas muy valiosas que te permiten conocerte mejor y generar estrategias para afrontar los obstáculos que la vida te presenta.

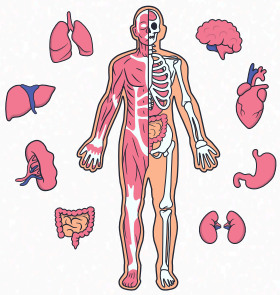
Las emociones son reacciones fisiológicas automáticas que surgen ante un estímulo (una situación o un pensamiento). Son respuestas naturales que nos ayudan a entender cómo nos relacionamos con el mundo.

Tienen una función clave para la supervivencia y el bienestar: Te preparan para responder de forma eficaz ante distintas situaciones, ya sea alertando sobre peligros (para huir o defenderse) o motivando para acercarnos a lo que te genera placer y seguridad.

¿Cómo funcionan las emociones?

Las emociones se sienten en el cuerpo, pero se originan en el cerebro, en una región llamada sistema límbico. Participan varios procesos:

Fisiológicos: Son reacciones involuntarias, como cambios en el tono muscular, la respiración o la producción de hormonas según la emoción que estemos experimentando.



Cognitivos: Afectan cómo procesamos la información. Nuestras experiencias previas influyen en cómo nos sentimos; por eso, no todos reaccionamos igual ante una misma situación.



Conductuales: Es la manera en que la emoción se expresa en el cuerpo: gestos, tono de voz, postura, movimientos... todo eso revela lo que estamos sintiendo.



¿Cómo gestionar tus emociones?

A veces las emociones te pueden desbordar, pero ¡no te preocupes! Puedes aprender a gestionarlas y convertirlas en herramientas para conocerte mejor y tomar decisiones más saludables.

1. **Ponle nombre a lo que sientes:** ¿Estás triste, enojado, ansioso, feliz, decepcionado o avergonzado? Identificar lo que sientes es el primer paso para gestionarlo.

2. Acepta tus emociones:

No te juzgues. Ignorar lo que sientes solo intensifica la emoción. Aunque algunas pueden ser incómodas, todas las emociones traen información valiosa sobre lo que estás viviendo.

Cada emoción aparece como una respuesta a una necesidad:

- Tristeza: Necesidad de apoyo o conexión ante una pérdida.
- Enojo: Han cruzado tus límites o algo no salió como esperabas.
- Miedo: Percibes un peligro, real o imaginario.
- Alegría: Estás satisfecho o satisfecha; te impulsa a seguir adelante.
- Sorpresa: Algo inesperado te invita a buscar respuestas y adaptarte.



3. Expresa lo que sientes:

No te lo guardes. ¡sácalo! Di lo que sientes sin herir a los demás. A veces es necesario tener conversaciones incómodas con las personas que queremos.

Por ejemplo: si sientes que en tu casa no te valoran y solo ven tus errores, es importante poder decirlo y estar abierto a escuchar cómo lo ven los demás.

Este tipo de diálogo fortalece las relaciones y te ayuda a conocerte mejor, a entender al otro y no suponer.

4. Sé amable contigo:

No te castigues por sentir. Eres un ser humano, vulnerable, como todos y a veces necesitas apoyo; acepta tus emociones y presta atención a lo que sientes.

Pregúntate:

¿Qué me está diciendo esta emoción?

¿Qué necesito para sentirme mejor?

¿Qué puedes hacer para sentirte mejor?

Date el tiempo para sentirte sin juzgarte. Luego, busca una acción que te ayude a canalizar esa emoción:



- Pedir un abrazo
- Dormir una siesta
- Lee un libro
- Salir a caminar
- Escuchar música
- Tomar un baño relajante
- Hablar con alguien que te escuche de verdad

La familia: tu equipo secreto



Estás en una etapa de la vida que es cómo una montaña rusa. Tu cuerpo cambia, tus ideas también y estás buscando tu lugar en el mundo.A veces sientes que tus amigos te entienden más que tu familia, pero tu familia sigue siendo un pilar fundamental en tu vida.

¿Por qué?

- Te da seguridad: Aunque tengas ganas de volar solo o sola; saber que hay un lugar seguro al que puedes volver, es muy valioso.
- Te guía (aunque no lo parezca): Tus padres tienen experiencias que pueden ayudarte a evitar errores y ver las cosas desde otro ángulo.
- Te ayuda a construir tus valores: Aunque a veces choquen con tus ideas, sus enseñanzas son una parte importante que servirán de base para definir lo que está bien y lo que no.

¿Qué pasa si mi familia no es "típica"?

No todas las familias son iguales, y eso está bien. Hay jóvenes que encuentran figuras de apoyo en abuelos, tíos, profesores, amigos cercanos o incluso entrenadores.

Lo importante no es cómo está formada tu familia, sino que tengas personas que te escuchen, te apoyen y te brinden seguridad emocional.

¿Por qué a veces chocamos con nuestra familia?

Es normal que en esta etapa de la vida haya más discusiones, algunas de las causas son:

- Quieres más libertad: Sientes que puedes cuidarte solo o sola y quieres tomar tus propias decisiones.
- Estás formando tu identidad: Pruebas cosas nuevas, cambias con frecuencia de gustos. La forma en que ahora piensas y actúas, a veces choca con lo que tu familia espera de ti.
- La famosa "etapa del no": Sientes la necesidad de cuestionar las reglas, los límites y las expectativas de tu familia.

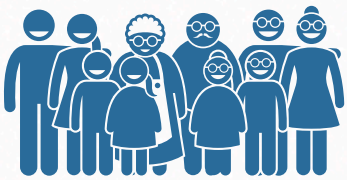
¿Cómo mejorar la relación con la familia?

Aunque a veces parezca imposible construir una buena relación con tu familia, es clave para tu bienestar intentar tener una relación sana con ellos. Acá van algunos consejos:

Comunícate: habla con ellos sobre lo que sientes, tus preocupaciones y tus ideas; explícales tu punto de vista, incluso si no están de acuerdo.

Escúchalos: Trata de entender por qué se preocupan o por qué tienen ciertas reglas. A veces, detrás de una prohibición, hay miedo o amor

Sé honesto / honesta: La confianza es fundamental. Si cometes un error, si sientes que les fallas, es mejor contarlo con sinceridad, esconderlo y/o mentir genera profundas heridas en la relación.



Busca puntos en común: Comparte actividades, aunque sean pequeñas (una comida, una serie, una charla), encontrarse permite que se fortalezca el vínculo

Entender que los conflictos son normales: No te agobies si no están de acuerdo, no temas a tener diferencias, lo importante es cómo se resuelven las diferencias. No olvides hablar con calma, en un tono moderado y sin atacar

Reconoce que los sigues necesitando: Aunque quieras ser independiente, sabes que su apoyo todavía es importante. Reconoce y agradece todo lo que hacen por ti.

MENTALIA
Inteligencia que cuida

Ejercicios prácticos

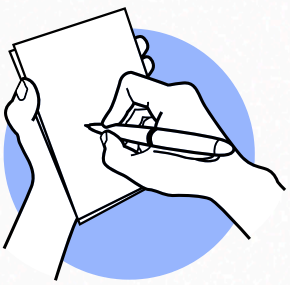
1- Diario de emociones

Cada noche, antes de acostarte, haz este pequeño ejercicio de reflexión personal. Para esto te recomendamos conseguir un cuaderno o agenda.

Escribe las principales emociones que sentiste durante el día. Piensa en cómo te sentiste de forma específica: ¿estabas feliz, con rabia? identifica tus emociones.

Una **vez identifiques tus emociones, escribe cómo manejaste.** ¿Qué hiciste cuando te sentiste así? ¿Lo hablaste con alguien? ¿Te quedaste callado o callada? ¿Hiciste algo para sentirte mejor (o peor).

Ejemplo:
Hoy me sentí triste porque un amigo me hizo un comentario que no me gustó. ¿Qué hice? Me puse a ver videos graciosos en el celular para no sentirme mal.



Este tipo de registro te ayuda a notar si estás evitando las emociones o enfrentándolas. Distraerte puede funcionar por un rato, pero las emociones necesitan ser expresadas, no ignoradas, si no las escuchas se quedan dando vueltas en tu mente hasta que las enfrentas.

Este registro diario te ayuda a entrenar tu cerebro para reconocer lo que sientes y cómo reaccionas ante eso. Así vas desarrollando herramientas para gestionar tus emociones de una manera más saludable.

2- Retrato chino

Imagina que tienes una varita mágica y puedes transformarte en distintas cosas. El Retrato Chino es un juego de preguntas creativas que te ayuda a descubrir más sobre tu personalidad, tus gustos y tus valores.

Responde de forma espontánea y honesta, sin pensar demasiado. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

Si fueras...

- un animal, ¿cuál serías? ¿por qué?
- un color, ¿cuál serías? ¿por qué?
- un elemento de la naturaleza (agua, fuego, tierra, aire), ¿cuál serías? ¿por qué?
- una fruta, ¿cuál serías? ¿por qué?
- una canción, ¿cuál sería? ¿por qué?
- un personaje histórico, ¿cuál serías? ¿por qué?

Este ejercicio te permite conectarte contigo de una manera divertida, creativa y emocional.

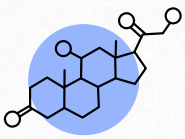
Cambios hormonales: El cóctel emocional

Historia: ¿Por qué me siento así?
Mateo se despertó de mal humor sin razón aparente. Luego aprendió que su cerebro está en constante cambio y que eso afecta sus emociones. Saberlo le ayudó a manejar mejor sus días difíciles.

¿Qué cambios hormonales ocurren cuando estás entrando a la juventud?

Estás en una etapa de transformación profunda. Tu cuerpo experimenta cambios físicos y emocionales debido a la actividad hormonal. Durante este período, se produce un aumento en la producción de ciertas hormonas que afectan el crecimiento, el estado de ánimo y el comportamiento.

Algunos de los cambios más comunes son:



- Aumento de estrógenos (especialmente en cuerpos femeninos): Regula el desarrollo de los órganos reproductivos y puede afectar el estado emocional.
- Aumento de testosterona (especialmente en cuerpos masculinos): Influye en el desarrollo muscular, la energía y el comportamiento.
- Mayor producción de cortisol: Relacionado con el estrés y la capacidad de adaptación a nuevas situaciones.

¿Qué pasa en el cuerpo?

El sistema endocrino es el encargado de liberar hormonas al torrente sanguíneo. Las hormonas son mensajeros químicos que le indican al cuerpo que debe hacer, ellas influyen en cómo piensas, sientes y reaccionas.

Las hormonas son sustancias químicas del cerebro que permiten la comunicación entre neuronas y afectan directamente tus reacciones emocionales.

- Serotonina: Regula el estado de ánimo, el sueño y la ansiedad.
- Dopamina: Se asocia con el placer, la motivación y la recompensa.
- Cortisol: Es la hormona del estrés. En exceso, puede generar ansiedad y agotamiento.
- Oxitocina: Relacionada con los vínculos afectivos, el afecto y la sensación de bienestar.

Así como tu cuerpo está cambiando... tu mente también

Durante esta etapa de tu vida, tu mente entra en un proceso intenso de "actualización". Es completamente normal sentirse confundido o confundida, experimentar emociones nuevas y no saber siempre, cómo manejarlas.

También... aparece la búsqueda de identidad

Una parte muy importante de esta etapa de la vida que estás atravesando es empezar a preguntarte quién eres realmente. Esto no solo tiene que ver con tus gustos o tus metas, sino también con cómo te sientes respecto a tu cuerpo, tu género y tu forma de expresarte en el mundo.

Algunas personas empiezan a cuestionar si se identifican con el género que se les asignó al nacer (niño o niña), mientras que otras se sienten cómodas con esa identidad. También hay quienes sienten que no encajan en las etiquetas tradicionales y eso también es válido.

Explorar tu identidad de género es parte del proceso de conocerte y aceptarte. Puede generar dudas, miedos o inseguridad, sobre todo si sientes que tu entorno no te entiende o no te apoya, pero es importante que sepas esto:

Si estás atravesando preguntas sobre tu identidad de género:

- Date tiempo. No necesitas tener todas las respuestas ahora.
- Busca información confiable y personas que te escuchen sin juzgar.
- Hablar con alguien de confianza te puede ayudar a entender lo que sientes.
- Recuerda tu identidad es válida, incluso si aún estás explorándola.

No hay una única forma de ser. Eres libre para descubrir quién eres, no te apresures, toma tiempo entenderte y aceptarte.

Recuerda: así como tu cuerpo está cambiando, también lo hace tu forma de ver el mundo y de verte te a ti mismo o a ti misma. Sentirte confundido, sensible o fuera de lugar en algunos momentos es parte del camino. Lo importante es seguir explorando, expresándote y pidiendo ayuda cuando la necesites.

Algunos de los cambios que puedes experimentar son:

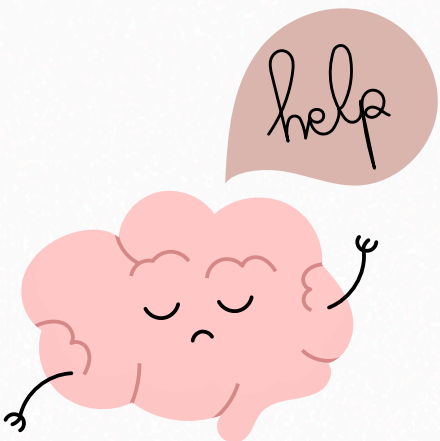


- Sentirte más sensible: De repente cosas que antes no te afectaban empiezan a hacerte sentir incómodo o incómoda. Puedes pasar de la risa al llanto en cuestión de segundos.
- Confusión total: A veces ni tú mismo(a) entiendes por qué te sientes de cierta manera. Es como si tus emociones tuvieran vida propia.
- Preocupaciones por tu cuerpo: Es normal sentirse inseguro(a) o raro(a) con los cambios físicos que estás viviendo. Estás conociendo y adaptándote a una nueva versión de ti.
- Te enojas con más facilidad: Cosas pequeñas pueden hacerte estallar. Estás más irritable y no siempre sabes por qué.
- Ansiedad: Empiezas a preocuparte por cosas que antes no tenían tanta importancia. Te sientes nervioso o nerviosa con más frecuencia.

¿Por qué pasa todo esto?

- Las hormonas están revolucionando tanto tu cuerpo como tu cerebro. Esta revolución puede hacerte sentir raro(a), incómodo(a) o incluso avergonzado(a), pero es completamente normal. Todos los seres humanos cuando están creciendo pasan por algo parecido, aunque no siempre lo digan.
- Lo importante es que sepas que no estás solo ni sola. Entender estos cambios te ayuda a manejarlos mejor. Recuerda que hace parte del viaje de crecer.
- Si te sientes muy abrumado o abrumada, hablar con alguien de confianza: un amigo, una amiga, un familiar, un profesor o un consejero. Pedir ayuda también es una forma de cuidarte.

¡Infórmate, exprésate y recuerda que esta etapa va a pasar!

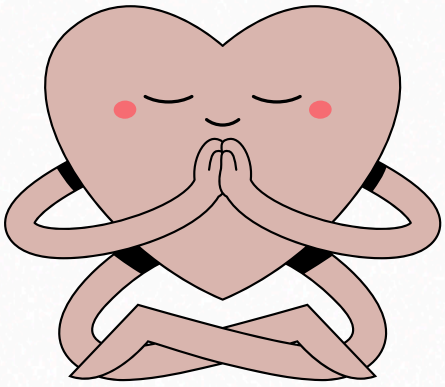


MENTALIA
Inteligencia que cuida

¿Cómo regular tus hormonas y emociones?

Te compartimos algunas herramientas que pueden ayudarte a sentirte mejor:

- Hacer ejercicio físico: Al mover tu cuerpo este libera endorfinas, que reducen el estrés y mejoran tu estado de ánimo.
- Aliméntate bien: Una dieta equilibrada en proteínas, frutas y verduras favorece la producción de serotonina y dopamina, neurotransmisores que te hacen sentir bien.
- Dormí lo suficiente: Descansar entre 7 y 9 horas diarias es clave para que tu cuerpo y tu mente se mantengan en equilibrio.
- Practica técnicas de relajación: La meditación, la respiración profunda o incluso escuchar música tranquila ayuda a reducir los niveles de cortisol (la hormona del estrés).



MENTALIA
Inteligencia que cuida

Ejercicios prácticos

1- Respira para estar presente

El único lugar donde siempre estás presente es tu cuerpo. La mente va y viene entre el pasado y el futuro, pero el cuerpo siempre está en el ahora. Una de las mejores formas de volver al presente es a través de la respiración consciente.
Imagina que estás inflando un globo: cuando entra el aire, el globo se infla; cuando el aire sale se desinfla. Lo mismo pasa con tu abdomen al respirar de forma profunda.

Instrucciones:

1. Siéntate cómodamente, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.
2. Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos.
3. Sostener el aire durante 4 segundos.
4. Exhala lentamente por la boca durante 4 segundos.
5. Mantener los pulmones vacíos durante 4 segundos.
6. Repetí la secuencia 4 veces.



Este ejercicio es ideal para calmar la ansiedad, reducir el estrés y ayudarte a conectar con el presente.

2- Tiempo de bienestar

Elegí una actividad que te guste, que puedas hacer con regularidad y que te haga bien: bailar, correr, andar en bici, pintar, escribir, hacer yoga, leer...etc.

- Actividad o actividades, que me comprometo a realizar:

Realiza al menos tres veces por semana está actividad.

Recuerda que el ejercicio físico y mental mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y fortalece tu salud emocional



MENTALIA
Inteligencia que cuida

Tiempo de ocio y bienestar emocional

Historia: Apagar para conectar

Elisa se dio cuenta de que pasaba más tiempo en TikTok que hablando con su familia. Un día, se retó a dejar el celular por una tarde. Nada de pantallas. En vez de eso, jugó con su hermana menor, salió a dar una caminata y hasta vio el atardecer sin prisas. Al final del día, se sentía más en paz y más feliz. A veces, desconectarte un rato es justo lo que necesitas para reconectar contigo y con los que quieres.

¿Cómo influye el uso del tiempo libre en nuestro bienestar?

El tiempo libre es un recurso valioso, pero todo depende de cómo lo usas; si lo dedicas a actividades que aportan satisfacción, conexión y aprendizaje, mejoras tu salud mental y emocional, pero sí en cambio, lo gastas solo en el consumo pasivo de contenido digital, puedes sentir más ansiedad, vacío o desconexión.

Dos formas de vivir el ocio

- Ocio de calidad: actividades que te llenan de verdad, como leer, hacer deporte, aprender algo nuevo, jugar, crear, compartir con personas queridas.

- Ocio vacío: se relaciona con el consumo pasivo sin control ni propósito, como pasar horas viendo videos o deslizando en redes sin darte cuenta del tiempo.



MENTALIA
Inteligencia que cuida

¿Sabías que tu cerebro puede ser "hackeado"?

Las redes sociales y el entretenimiento digital activan la dopamina, la hormona del placer inmediato, cada vez que ves un nuevo video, recibes una notificación o desbloqueas la pantalla, recibes una pequeña dosis de dopamina, que te hace sentir bien (a corto plazo) y el cerebro te pide un poco más, lo que hace que te enganches a las pantallas. Esto genera un ciclo en el que buscas recompensas rápidas, dejando de lado actividades más enriquecedoras que requieren esfuerzo, pero que te hacen sentir realmente bien a largo plazo.



Efectos psicológicos que nos atrapan en el ocio vacío

- Efecto Zeigarnik: Tendemos a recordar lo que quedó incompleto. Las redes lo aprovechan mostrándonos videos cortos o historias que nos dejan con ganas de más.

- Gratificación instantánea: Buscamos recompensas rápidas y nos frustramos cuando algo requiere paciencia o esfuerzo.

Efectos positivos del ocio de calidad

- Efecto IKEA: Sentimos más satisfacción por lo que construimos nosotros mismos. Actividades como escribir, cocinar, dibujar o armar algo con tus manos te conectan más contigo mismo/a que solo consumir contenido.

¿Cómo equilibrar el ocio y el bienestar emocional?

✔️ Alternar el ocio digital con actividades que te enriquezcan. No se trata de eliminar redes sociales, sino de usarlas con equilibrio.

✔️ Practica el ocio activo: en lugar de solo mirar, crea, dibuja, escribe, toca un instrumento, cocina.

✔️ Establece tiempos de descanso digital. Por ejemplo, deja el celular en otra habitación mientras haces tareas importantes.

✔️ Conéctate con los demás. Pasar tiempo con amigos o familia nutre mucho más tu bienestar que estar solo frente a una pantalla.



MENTALIA
Inteligencia que cuida

Ejercicios prácticos

1- Hazlo tú mismo

Te invitamos a preparar una receta fácil para compartir en familia. Cocinar también es una forma de cuidar el bienestar emocional, conectarte con otros y crear momentos valiosos.
Te proponemos una receta muy sencilla, pero tienes la libertad de preparar lo que quieras con los ingredientes que tengas a mano.

Arepas de plátano maduro



Ingredientes:
2 plátanos maduros
1 taza de harina de maíz precocida
½ taza de queso rallado (opcional)
1 cucharada de mantequilla o aceite
1 pizca de sal
Agua tibia (cantidad necesaria

Preparación:

1. Cocina los plátanos maduros hasta que estén blandos.
2. Triturarlos y mezclarlos con la harina de maíz, una pizca de sal y un poco de agua tibia.
3. Agrega el queso rallado si quieres darle más sabor.
4. Forma una masa suave y moldeable.
5. Arma las arepas con las manos.
6. Cocinarlas en un sartén precalentado con un poco de aceite o mantequilla, hasta que estén doradas por ambos lados.

¡Compártelas con tu familia o amigos!
Cocinar y comer juntos puede ser una gran forma de conectar.

2- Leer te transforma: Reto lector

Así como entrenas tu cuerpo con ejercicio, tu mente también necesita una rutina diaria. Leer es una de las mejores maneras de fortalecer la mente, ampliar tu imaginación y conectar con nuevas ideas.

Lee al menos 10 minutos al día, durante 30 días seguidos. Puedes elegir lo que más te guste:

- Novelas
- Cuentos cortos
- Cómics o manga
- Poesía
- Artículos sobre temas que te interesen (ciencia, inteligencia artificial, naturaleza, robótica, salud mental…)



Lleva un registro de tus lecturas, escribe, cómo te sentiste y qué te dejó cada texto.

Nombre del texto que leído: _____

Reflexión del texto:

Nombre del texto que leído: _____

Reflexión del texto:

Estrategias de prevención

Refuerza tu autoestima: Eres valioso/a tal como eres



La autoestima es la forma en que te valorarás a ti mismo (a). Tener una autoestima saludable te ayuda a enfrentar los retos, tomar decisiones con seguridad y construir relaciones positivas.

¿Cómo reforzar tu autoestima?

- Identifica tus logros y cualidades. Haz una lista de cosas en las que eres bueno/a, en ella puedes incluir desde habilidades académicas hasta cualidades personales.
- Evita la comparación constante. Enfócate en tu propio progreso, no en el de los demás.
- Cuida tu diálogo interno. Háblate con la misma amabilidad con la que tratarías a un amigo.
- Desafía tus creencias limitantes. Cuestiona los pensamientos que te limitan y pregúntate: ¿Esto que pienso de mí es realmente cierto?
- Rodéate de personas que te apoyen. La autoestima crece en un entorno positivo.

Conócete mejor: identifica tus fortalezas y debilidades

Conocerte bien te permite tomar mejores decisiones y crecer como persona.

Estrategias para descubrir tus fortalezas y áreas de mejora:

- Realiza una lista donde identifique lo que se te da bien y lo que te cuesta más.
- Pedí a personas cercanas que te digan qué cualidades ven en ti.
- Enfrenta nuevos desafíos. A veces no sabemos de lo que somos capaces hasta que lo intentamos. Enfrenta tus miedos y siempre que puedas intenta nuevas cosas.
- Acepta tus errores como oportunidades de aprendizaje. Recuerda nadie es perfecto, crecer es mejorar paso a paso.

Establece un propósito de vida: a corto, mediano y largo plazo.

Tener objetivos le da sentido a tu vida. No necesitas saber con exactitud qué quieres para tu futuro, pero es importante tener metas —por pequeñas que sean— estás te ayudan a tener una visión de futuro y te ayuda a mantenerte motivado/a.

A continuación, te presentamos ejemplos de cómo puedes formular tus metas:

- Corto plazo (semanas o meses): mejorar una habilidad, leer un libro, empezar a hacer ejercicio.
- Mediano plazo (1 a 3 años): aprender algo nuevo, fortalecer vínculos, ahorrar para un viaje.
- Largo plazo (más de 3 años): elegir una carrera, desarrollar un proyecto personal, trabajar en tu bienestar emocional.

Empieza por dar pequeños pasos para ir avanzando hacia tus sueños.

- Rodéate de personas que sumen: construir mejores relaciones
- ·Rodéate de relaciones saludables que aporten a tu bienestar emocional.

Tal vez no sea fácil conocer gente nueva, pero es posible si tomas la iniciativa.

Estrategias para ampliar tu círculo social:



- Unirte a actividades o grupos que te gusten: deportes, arte, voluntariado... lo que te apasione.
- Sé quién inicia la conversación. A veces, los demás también están esperando que alguien hable primero.
- Interésate genuinamente en los demás. Hacer preguntas y escuchar fortalece cualquier vínculo.
- Aprende a soltar relaciones tóxicas. Si alguien te hace sentir menos, recuerda que no necesitas su validación, lo realmente importante es lo que piensas de ti.
- Practica la gratitud. Agradecer fortalece los vínculos y te hace más consciente de quienes te rodean.

Pedir ayuda no te hace débil: te hace valiente

Pedir ayuda no es señal de debilidad, es un acto de valentía. Todos necesitamos apoyo en algún momento y reconocerlo es un paso clave para sentirte mejor.

¿Cómo dar el primer paso para pedir ayuda?

- Identifica a alguien de confianza: un amigo, familiar, profesor o profesional.
- Usa frases sinceras y directas. Por ejemplo: “No me estoy sintiendo bien últimamente, ¿puedes escucharme?”
- Escribe lo que sientes antes de hablar. Esto te puede ayudar a ordenar tus pensamientos.
- No te sientas mal por pedir apoyo. Si un amigo lo necesitara, ¿lo rechazarías? Seguro que no. Tú también mereces ser apoyado.
- Si una persona no responde bien, busca a otra. No todos saben cómo ayudar, pero siempre hay alguien dispuesto a escucharte.



MENTALIA
Inteligencia que cuida

Escritura reflexiva – "La historia incompleta"

La escritura es una herramienta poderosa para ordenar pensamientos y expresar emociones.

¿Cómo hacerlo?

1. Escribí una historia breve sobre un personaje que enfrenta un desafío. Puede ser realista o ficticia.
2. Cuando llegues a un punto importante, detente y deja el final en blanco.
3. Imagina dos formas diferentes en las que la historia podría terminar. (inventa tres finales que dependen de las decisiones del protagonista)
4. Reflexiona: ¿Cómo influyen las decisiones en la vida real? ¿Cómo elegirías terminar tu propia historia en un momento difícil?

Este ejercicio te va a ayudar a ver que siempre hay opciones y que tú también puedes cambiar el rumbo de tu historia.



MENTALIA
Inteligencia que cuida

MENTALIA
Inteligencia que cuida

CANALES DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL – QUINDÍO

Pedir ayuda es un acto de valentía.
Tu red de apoyo es el primer paso.

La vida también tiene nueva oportunidad ♡



PRIMERO: BUSCA TU RED DE APOYO

Habla con una persona de confianza: familia, amigos, docentes, orientadores o cuidadores. En una situación de riesgo, ellos son el apoyo más importante para acompañarte y ayudarte a activar la atención profesional.

ATENCIÓN EN QUINDÍO

CRUE QUINDÍO

Línea: 311 730 6678

Atención 24 horas, 7 días a la semana.

Brinda orientación y apoyo psicológico ante situaciones de crisis y permite activar la atención de urgencias cuando sea necesario.

HOSPITAL MENTAL DE FILANDIA

Línea de atención en salud mental:
310 519 8190

SECRETARÍAS DE SALUD

Puedes acudir a las Secretarías de Salud municipales o a la Secretaría de Salud Departamental del Quindío para solicitar orientación, información sobre las rutas de atención y activación de los servicios correspondientes.

CÓDIGO DORADO – ATENCIÓN POR URGENCIAS



Si existe **riesgo suicida, intento de suicidio, ideación suicida con riesgo inminente u otra crisis que requiera atención inmediata**, la persona puede acudir directamente al servicio de **urgencias** de cualquier hospital o clínica.

A través del **Código Dorado** se activa la ruta de atención para la conducta suicida. La atención de urgencias debe ser prioritaria y luego la entidad aseguradora debe garantizar la continuidad del tratamiento.

CANALES NACIONALES DE AYUDA

Línea 106

Atención en salud mental y prevención del suicidio. Gratuita, 24/7, desde fijo o celular marcando **106**.

WhatsApp Línea 106:

300 754 8933

Línea 123

Emergencias: atención inmediata en casos críticos.

Línea 141

ICBF: protección y orientación de menores.

Línea 192

Canal nacional de prevención del suicidio mencionado en fuentes oficiales.

No estás solo/a. Hablar puede salvar vidas.

Ante una crisis, busca a tu red de apoyo y activa de inmediato los canales de atención.

Carta para ti, que estás leyendo esto

Hola,

No sé exactamente por lo que estás pasando, pero quiero que sepas que no estás solo/a. A veces, la vida nos pone pruebas difíciles y sentimos que no hay salida, que nadie nos entiende o que no importamos. Pero créeme, tú importas más de lo que imaginas.

El dolor puede hacer que nuestro mundo parezca pequeño, oscuro y sin opciones. Pero quiero recordarte que este momento difícil no define tu historia completa. Lo que sientes ahora es real y válido, pero no durará para siempre.

Existen personas dispuestas a escucharte, ayudarte y recordarte lo valioso/a que eres. Permítete buscar esa ayuda, hablar con alguien de confianza, dar ese paso hacia el apoyo que mereces. Si alguna vez piensas que nadie entiende tu dolor, quiero que pienses en esto: hablar puede salvarte. No tienes que cargar con todo tú solo/a. La ayuda está más cerca de lo que crees y pedirla no es signo de debilidad, sino de valentía.

Si me hubieras preguntado a mí hace unos años, te habría dicho que no había salida, que todo era inútil. Pero ahora sé que estaba equivocado/a. Ojalá alguien me hubiera dado esta carta antes.

Yo no tuve esta oportunidad. Pero tú sí la tienes, tómala, busca ayuda. Tú importas. Tú vales. El mundo necesita tu luz.



No lo olviden

Los momentos difíciles pueden parecer eternos, pero son **solo una parte del camino.**

No están solos ni solas.

Hay personas que se preocupan por ustedes y desean ayudarles a encontrar la luz al final del túnel, personas que saben lo valiosos y especiales que son.

Siempre hay opciones.

Siempre hay un futuro lleno de posibilidades esperándoles.

TU HISTORIA TAMBIÉN IMPORTA

UN MAÑANA TAMBIÉN ES POSIBLE

Hablar puede salvar vidas.

Mentalia

SALUD MENTAL PARA UN MAÑANA MÁS HUMANO

MENTALIA

Inteligencia que cuida