

6 Hábitos para una Mente Saludable y Resiliente

Por el Psicólogo Iván Martínez Alanís - Ced. Prof. 14470293.



Como psicólogos, a menudo enseñamos que la salud mental se percibe erróneamente como un estado estático de "perfección". Sin embargo, basándonos en la evidencia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), la salud mental es en realidad un proceso dinámico. No es algo que simplemente "tenemos", sino una arquitectura que construimos día tras día mediante la interacción constante entre lo que pensamos, lo que sentimos y cómo actuamos.

"La resiliencia no es un golpe de suerte; es el resultado de adoptar hábitos estratégicos que nos permiten navegar los desafíos con herramientas probadas."

La premisa central del modelo cognitivo es transformadora: no son las situaciones en sí las que determinan cómo nos sentimos, sino la interpretación que hacemos de ellas. Comprender este engranaje es el primer paso para dejar de ser víctimas de nuestras reacciones automáticas y convertirnos en arquitectos de nuestro bienestar.

Para lograrlo, debemos aprender a observar nuestra "conversación interna" con la curiosidad de un científico y la calidez de un aliado, comenzando por identificar esos pensamientos que surgen sin permiso.

1. Hábito: Identificación y Evaluación de Pensamientos Automáticos

El primer pilar de una mente sana es el monitoreo de los pensamientos.

Los pensamientos automáticos son ideas (palabras) o imágenes fugaces que brotan espontáneamente ante cualquier situación. Es vital entender que no siempre se presentan como palabras; a veces son cuadros mentales, es decir, vemos imágenes en la mente. Si estos pensamientos son poco realistas, pueden desencadenar una espiral de malestar antes de que logremos procesarlos conscientemente.

Por qué?

Según el modelo de Judith Beck, existe una cadena lógica: una Situación activa un Pensamiento Automático (verbal o visual), y este genera una Reacción emocional, conductual y fisiológica (desencadenado, más que por la situación, por el pensamiento). Si aceptamos

Feedback Constructivo: Si detecta un pensamiento de rechazo, antes de aislarse (lo cual lleva a reforzar la de 'no ser querido' o a no cambiarla), intente validar la realidad: "Noto que estoy asumiendo que estás molesto conmigo, voy a preguntar ¿podrías ayudarme a entender qué está pasando realmente?".

Conclusión: Ser su "Propio Terapeuta".

La salud mental no es un don del destino, sino una habilidad que se entrena. Al integrar estos seis hábitos —identificar pensamientos e imágenes, activarse, actuar por valores, resolver problemas, darse crédito y colaborar socialmente— usted está construyendo un sistema de resiliencia de por vida.

Como aprender a conducir o tocar un instrumento, al principio estos ejercicios pueden sentirse mecánicos o incluso forzados. Sin embargo, con la práctica, se volverán fluidos y automáticos. El objetivo final es que usted desarrolle la sabiduría para ser su propio guía.

Recuerde: el aprendizaje es un proceso gradual. No intente dominar los seis hábitos mañana mismo. Como especialistas, les animamos a empezar con solo uno hoy —quizás anotar una cualidad positiva en su Diario de Crédito—. Con ayuda de estos hábitos y conocimiento, puede mejorar mucho, pero siempre es importante considerar un apoyo profesional. Paso a paso, con paciencia y autocompasión, usted está forjando una mente más fuerte y preparada para la vida. ¡Ánimo en este camino!



Estoy para servirle,
Psic. Iván V. Martínez Alanís.

Directivo en el Colegio de Psicólogos de Nuevo León, ex docente en la Facultad de Psicología de la UANL, Conferencista Nacional en Salud Mental y Autor de Publicaciones Académicas.

