

# ¿De qué hablamos cuando hablamos de cuidar y proteger nuestra salud mental?

## *What do we mean when we talk about caring for and protecting our mental health?*

*Marcela Ballesteros Moreno y Carlos César Contreras Ibáñez*

### Resumen

En nuestra sociedad, la falta de comprensión sobre la importancia del apoyo psicológico puede obstaculizar el bienestar emocional. Algunos, erróneamente, creen que deben enfrentar sus problemas solos. Para abordar esto, es esencial integrar estrategias de salud mental en las políticas de salud pública y sistemas médicos, asegurando que sean accesibles sin importar el nivel socioeconómico. Los podcasts, como este, juegan un papel crucial al hacer que esta información sea accesible en cualquier momento y lugar. Buscan compartir la importancia de la salud mental, desmitificar conceptos erróneos y enseñar cómo cuidar nuestro bienestar emocional. Integrar estrategias de salud mental en nuestra cultura y brindar acceso a través de medios como los podcasts puede promover una comprensión más profunda y una actitud más favorable hacia el cuidado de la salud mental. Esto puede ayudar a forjar una sociedad mexicana más resiliente, lista para enfrentar desafíos con mayor bienestar emocional y mental.

**Palabras clave:** prevención, salud mental, autocuidado, promoción, bienestar emocional, podcast.

### Abstract

In our society, a lack of understanding regarding the importance of psychological support can hinder emotional well-being. Some erroneously believe they should tackle their issues alone. To address this, it is essential to integrate mental health strategies into public health policies and healthcare systems, ensuring accessibility regardless of socioeconomic status. Podcasts, like this one, play a crucial role in making this information accessible anytime, anywhere. They aim to share the significance of mental health, debunk misconceptions, and teach how to nurture our emotional well-being. Integrating mental health strategies into our culture and providing access through mediums such as podcasts can promote a deeper understanding and a more favorable attitude toward mental health care. This can help shape more resilient Mexican society, prepared to face challenges with greater emotional and mental well-being.

**Keywords:** prevention, mental health, self-care, promotion, emotional well-being, podcast.

### CÓMO CITAR ESTE TEXTO

Ballesteros Moreno, Marcela y Contreras Ibáñez, Carlos César. (2023, noviembre-diciembre). ¿De qué hablamos cuando hablamos de cuidar y proteger nuestra salud mental? *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 24(6). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2023.24.6.12>

### Ballesteros Moreno

Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco (UAM-X)

Estudió Psicología Social en la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Iztapalapa (UAM-I), y obtuvo una Licenciatura en Trabajo Social de la Escuela Nacional de Trabajo Social, UNAM, con especialización en Trabajo Social en Modelos de Intervención con Jóvenes, ENTS-UNAM. Actualmente, es asociada en el Área de Investigación en Psicología en Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco (UAM-X). Su principal interés se centra en la investigación con jóvenes y el trabajo comunitario e intervención social en diversas áreas, incluyendo medio ambiente, cultura, urbanismo, protección civil, sexualidad y salud. Su investigación se enfoca en las redes sociales digitales en el campo de la salud, abordando temas como obesidad, sobrepeso, conductas alimentarias de riesgo y trastornos de la conducta alimentaria en medios digitales.

 marcedici.mb@gmail.com

 @persiguiendo\_salud

### Carlos César Contreras Ibáñez

Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Iztapalapa (UAM-I)

Es profesor investigador en Psicología Social y está asociado al Departamento de Sociología de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Iztapalapa (UAM-I), desde 1997. Posee estudios de Maestría realizados en la UAM y en la Universidad Ludwig-Maximilian en Munich, con un enfoque en Historia y Filosofía de la Ciencia, completados en 2000. Además, obtuvo su doctorado en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), especializándose en Psicología Social, en 2009. Durante su carrera, ha dirigido más de 80 tesis, tanto de pregrado como de posgrado, y ha impartido más de 130 cursos en cuatro universidades nacionales y dos internacionales. Sus enseñanzas se centran principalmente en tres áreas: principios sociocognitivos, teorías psicosociales y métodos cuantitativos en ciencias sociales. En respuesta al contexto de la pandemia por COVID-19, lideró el proyecto de investigación-acción titulado *Bienestar y salud en comunidades universitarias: epidemiología e intervención social*. Para este proyecto, se desarrollaron talleres, instrumentos biomédicos y psicométricos, así como materiales, bajo un diseño sistemático y complejo. Sus intereses de investigación se dividen en tres amplias categorías interconectadas: 1. Procesos psicosociales que abarcan cultura, cognición y cambio social, 2. Relaciones intergrupales, incluyendo conflicto, cooperación e identidad, y 3. Teoría, métodos e intervención para el cambio social en salud/bienestar, participación comunitaria y acción colectiva.

 ccontreras@izt.uam.mx

 [http://tiny.cc/Sitio\\_CarlosC](http://tiny.cc/Sitio_CarlosC)

**E**l cuidado y mantenimiento de la salud mental es un compromiso constante que requiere atención y esfuerzo continuo, similar a cómo cuidamos nuestro cuerpo a través de la actividad física y una dieta balanceada. Esto incluye mantener una red de apoyo social, buscar ayuda profesional cuando sea necesario y cultivar un equilibrio entre el trabajo y el tiempo personal, como elementos esenciales para fortalecer y preservar nuestra salud mental a lo largo del tiempo.

La creación del trabajo *¿De qué hablamos cuando hablamos de cuidar y proteger nuestra salud mental?*, surge de la intención de generar nuevas formas de divulgar la ciencia y abordar temas tan importantes como la promoción y estrategias para el cuidado de la salud mental. La experiencia que tuvimos al elaborar la propuesta fue el reto de transmitir ideas de manera dinámica, entendible y objetiva, similar a la creación de un pódcast. Creemos que podemos reflexionar y acercar contenido de divulgación científica a cualquier persona, permitiendo que la información llegue a un público más amplio de manera accesible y comprensible. Muchas personas pueden encontrar la ciencia difícil de entender, y los pódcast ofrecen la oportunidad de presentar conceptos de manera más accesible y fácil de entender.

Los pódcast son una herramienta valiosa para compartir el conocimiento científico, inspirar a las personas y fomentar el interés en la exploración y el entendimiento del mundo que nos rodea. Esto es especialmente importante en temas trascendentales como el fomento del cuidado, la promoción y el mantenimiento de nuestra salud mental.



### **Sitios de interés**

- [Manual del Autocuidado de la Salud Mental](#)
- [Fundación para apoyo a la prevención del suicidio y acompañamiento, Que se escuche fuerte mi grito](#)
- [Mindfulness: ¿qué dice la ciencia?](#)

### **Podcast**

- *MenteScopia, salud mental y neurociencia:*  
[Spotify](#)  
[Apple pódcast](#)
- *Esto es Nutrición:*  
[Spotify](#)  
[Apple pódcast](#)

### **Redes Sociales**

- [Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz](#)
- [Brigadas Digitales de Bienestar Psicosocial, UAM](#)
- [The School of Life](#)
- [Mindful Science](#)

