



Lista de control para una salud mental positiva

Cuando la gente escucha las palabras salud mental, a menudo piensa solo en trastornos mentales o en la falta de ellos. La salud mental positiva abarca mucho más que eso, y es en realidad un aspecto totalmente distinto.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud mental como "un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera y puede contribuir a su comunidad".

La salud mental positiva es, por lo tanto, una forma de ser en la cual los factores sociales, emocionales y espirituales se interceptan para crear el mejor nivel posible de funcionamiento. Además, la salud mental positiva puede coexistir junto con una enfermedad mental; así como la salud física óptima es más que solo la ausencia de enfermedad, la salud mental es más que la ausencia de una enfermedad mental.

Lista de control de salud mental positiva

Aquí hay una lista de factores que contribuyen a este estado positivo general de salud mental. Eche un vistazo y observe si puede identificar la presencia de estos factores en su vida cotidiana.

Experimenta emociones agradables

Puede sonar obvio, pero pregúntese si experimenta emociones positivas tales como placer, satisfacción, felicidad y risas. Las emociones negativas son parte de la vida de todos, pero deben existir en equilibrio con las emociones positivas. ¿Qué proporción de sentimientos positivos y negativos experimenta?

Encuentra sentido a lo que hace

¿Sus actividades cotidianas lo fortalecen y satisfacen? ¿Le encuentra sentido a su trabajo, sus seres queridos, sus pasatiempos? Sentir que lo que hace con su tiempo es valioso es una parte importante de una salud mental positiva.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

Es capaz de enfrentar los desafíos cotidianos

Una parte de la salud mental positiva es su capacidad para hacer frente a los desafíos diarios de la vida sin sentirse abrumado y estresado. El estrés siempre está, pero alguien con una salud mental positiva lo experimentará sin dejar que esto lo supere o se vuelva abrumador.

Está socialmente conectado y comprometido

La salud mental positiva también tiene un aspecto social, ¿mantiene contacto con amigos regularmente? ¿Se siente conectado a una comunidad y comprometido con sus compañeros? ¿Confía en los demás y se siente confiado con los que lo rodean?

Si usted no experimentó cada situación de la lista, no significa que no esté teniendo una salud mental positiva. Sin embargo, si usted ve un margen de mejora, use la lista de control como una guía para ayudarlo a realizar cambios. También puede buscar el apoyo de un consejero sobre cómo sacar el máximo provecho de su vida y lograr una salud mental positiva.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

Crear la mejor versión de su mente y cuerpo

La salud no es simplemente no tener enfermedades o lesiones. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud "es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de una enfermedad o dolencia".

Si bien seguir una dieta saludable y realizar mucho ejercicio son importantes para mantener nuestra salud física, no podemos descuidar nuestro bienestar mental. Necesitamos adoptar un enfoque holístico, es decir, cuidar del cuerpo completo y la mente al mismo tiempo.

Si bien esto puede parecer complicado y llevar mucho tiempo, no tiene por qué ser así. El viaje hacia una vida saludable comienza con unos pequeños cambios en el estilo de vida que, incluso por sí mismos, pueden marcar la diferencia en su bienestar. Trate de:

- **Comer bien.** No haga dieta. Los nutricionistas sugieren seguir la guía de alimentos de su país, que recomienda comer muchas frutas y verduras, carnes magras, nueces y granos integrales y, en la medida de lo posible, mantenerse alejado de las comidas procesadas y comidas rápidas. También trate de controlar el tamaño de sus porciones de comida.
- **No saltarse el desayuno.** Cuando se levanta por la mañana, es probable que no haya comido nada durante al menos ocho horas. Cuando se salta el desayuno, le pide a su cuerpo que se quede sin comer por más tiempo, por lo que se ve obligado a reducir su metabolismo para conservar energía, lo que no es útil para controlar el peso o su estado de ánimo.
- **Practicar la consciencia plena.** La consciencia plena es estar completamente en contacto con el momento presente. No importa lo ocupado que esté, tómese un tiempo cada día para relajarse de la manera que prefiera. Hay muchas opciones, que incluyen: meditación, leer, escuchar música o simplemente recostarse, cerrar los ojos y concentrarse en su respiración.
- **Ser agradecido.** No importa cuán frenético sea nuestro día o lo estresados que podamos sentirnos, casi siempre hay algo por lo que podemos estar agradecidos. Muchas personas encuentran útil mantener un diario de gratitud en el que anoten una o dos cosas por las que están agradecidos cada día. Practicar la gratitud nos ayuda a recuperar la perspectiva al concentrarnos en las cosas que realmente importan en nuestras vidas.
- **Moverse.** Estar activo no tiene que implicar horas en el gimnasio o correr una carrera de 10 kilómetros. Incluso un paseo corto hasta el final de la cuadra y de regreso es un buen comienzo. Cuando se vuelva fácil, aumente lentamente la distancia y la velocidad. Establezca sus propios objetivos y su propio ritmo. Pídale a un amigo, vecino o familiar que lo acompañe. Es más fácil, y más divertido, cuando tiene a alguien a su lado. Recuerde: cuando hacer ejercicio no se trata de sufrir y se trata más de disfrutar, es más probable que sea parte de su vida.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

- **Dormir.** Sin suficiente sueño de buena calidad, nuestros cuerpos no pueden repararse o recuperarse y nuestro delicado equilibrio metabólico puede verse alterado; ¡Podemos cansarnos, estar de mal humor u olvidar cosas! Desarrolle un ritual a la hora de acostarse que le diga a su mente que es hora de dormir: tome un baño caliente, medite, escuche música suave, lea y reduzca la cantidad de luz en su hogar a medida que se acerca la hora de acostarse.
- **Construir relaciones basadas en el cariño.** La Organización Mundial de la Salud cita la buena salud social como un componente vital de la salud en general. Las relaciones de cariño con su pareja, familiares y amigos le impiden sentirse solo o aislado, y crean una importante sensación de conectividad con los demás. Los amigos y familiares que se preocupan por usted también tienen los mejores intereses en mente y son importantes pilares para enfrentar los desafíos de la vida. Si necesita cultivar nuevas amistades, intente ser voluntario, inscribirse en clases para aprender un nuevo deporte o habilidad, o unirse a un grupo de reuniones en línea.
- **Reír y llorar.** Nada funciona más rápido o es más efectivo para devolver el equilibrio a su mente y cuerpo que una buena risa. La risa provoca la liberación de endorfinas, las sustancias químicas que permiten que el cuerpo se sienta bien, que le brindan una sensación de bienestar y pueden incluso aliviar el dolor temporalmente. La risa también disminuye las hormonas del estrés y aumenta el flujo sanguíneo. Si no puede reír, lllore. Después de todo, la risa y el llanto están relacionados fisiológicamente (solo piense en reírse tanto que llora, o viceversa). Así que llorar también ayuda a disminuir las hormonas del estrés al tiempo que reduce la tensión muscular y la presión arterial.
- **Ser amable con usted mismo.** Muchos de nosotros no somos tan saludables como deberíamos ser porque somos demasiado autocríticos o incluso nos damos por vencidos. Dígase a sí mismo que vale la pena cuidarse y complacerse de vez en cuando con un "capricho", que podría ser tan simple como un nuevo libro o su comida favorita con un amigo. El impulso emocional que estas pequeñas bondades le brindarán puede ser un poderoso motivador para hacer pequeños cambios positivos para mejorar su salud y bienestar, y elevar su espíritu y su autoestima.

Si tiene problemas para comenzar o seguir en curso, comuníquese con su Programa de asistencia al empleado (EAP). La clave es no rendirse. Todos tenemos días malos o incluso semanas malas. Si se desvía de sus objetivos, trate de entender en qué se equivocó, déjelo atrás y actúe para volver a la normalidad. Después de todo, no hay camino directo a ningún destino.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.



Lecturas destacadas en línea

Cómo ayudar a su hijo a mantenerse física y emocionalmente en forma

No es un secreto que los niños están empezando a pagar un alto precio por la inactividad. La inactividad y la obesidad pueden tener un costo enorme en la autoestima y el bienestar emocional de un niño. [Siga leyendo.](#)

Seminarios web destacados



Aprovechar al máximo una fuerza laboral multigeneracional

17 de mayo de 2019, 1:00 p. m. CST

[Registro](#)



Mantenerse enfocado en tiempos de cambio

31 de mayo de 2019, 1:00 p. m. CST

[Registro](#)