

Salud Mental

¿Qué es y cómo mantenerla?

Paula Manrique G.
Ejecutiva de cuenta – Health Solutions
Quito, Ecuador.

La salud mental se refiere al bienestar cognitivo, conductual y emocional. **Se trata de cómo piensan, sienten y se comportan las personas.** A veces, se usa el término “salud mental” para referirse a la ausencia de un trastorno mental.



“La salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Organización Mundial de la Salud - OMS



Muchas veces, no nos detenemos a pensar en lo importante que es tener una buena salud mental. Esto hace que no nos preocupemos por ella y que no la cuidemos como es debido, aunque no nos demos cuenta, esta influye directamente en muchos aspectos de nuestra vida diaria y, además, nos ayuda a gozar de diversos beneficios.

Cuidar de nuestra mente no es una cuestión de evitar a toda costa el estrés o negar emociones como la tristeza, el miedo y la ira, sino de aprender a gestionar de forma eficiente los pensamientos y emociones a diario.

La salud mental es esencial para nuestro bienestar general. Si estamos bien mentalmente, estamos mejor preparados para enfrentar los desafíos de la vida y para disfrutar de sus alegrías. También nos ayuda a desarrollar habilidades para lidiar con la adversidad, manejar nuestras emociones y sentirnos bien con nosotros mismos.

Es importante destacar que la salud mental no solo se refiere a la ausencia de enfermedades mentales, sino también **a la salud general de la mente humana.** Esto incluye la habilidad de lidiar con el estrés, la ansiedad y la depresión; así como también la habilidad de desarrollar relaciones saludables.

¿Cómo reconocer si hay un problema de salud mental?

Existen advertencias o señales que nos indican que podríamos tener un problema de salud mental. Debemos ser capaces de identificar estas señales para poder actuar con antelación y buscar la ayuda necesaria.

Estas señales pueden ser:

- Cambios en los hábitos de alimentación y sueño.
- Niveles de energía muy bajos.
- Aislarse de personas o situaciones que antes disfrutabas.
- Sentirse vacío.
- Tener dolores y molestias inexplicables.
- Fumar, beber o tomar drogas de forma recurrente.
- Impotencia y falta de esperanza.
- Sentirse confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado.
- Cambios de humor severos que causan problemas en las relaciones.
- Pensamientos de autolesionarse o lesionar a otros.
- Imposibilidad a la hora de realizar tareas diarias como cuidar a los hijos, ir al trabajo, etc.
- Sentirse como si nada importara.



¿Cómo mantener una buena salud mental este 2023?

-  Mantén una actitud positiva.
-  Busca ayuda cuando la necesites.
-  Supera los contratiempos y aprende de tus fracasos.
-  Mantén límites sanos con los demás.
-  Acepta tus errores y aprende de ellos.
-  Cuida tu cuerpo, mente y espíritu.
-  Sé consciente de tus pensamientos y sentimientos.
-  Expresa tus emociones de una manera saludable.
-  Establece prioridades.

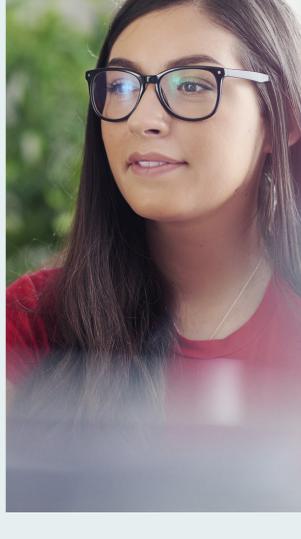
Además, puedes probar los siguientes enfoques para fortalecer tu salud mental:

Olvidate de las multitareas
A lo mejor, piensas que las multitareas te permiten hacer más cosas al mismo tiempo, pero en realidad generan más problemas de los que resuelven. Concentrarse en una sola tarea por vez mejora la concentración y ayuda a ser más productivo.

Mantén una actitud positiva
La afirmación positiva es una forma de aumentar las competencias mentales.

El hablarse así mismo de forma positiva fortalece las vías neuronales y aumenta el nivel de autoestima, bienestar y satisfacción.

Para empezar, haz una lista de tus cualidades, recuerda que no tienes que ser perfecto. Ponte metas para las cosas que quieras mejorar y empieza con tareas pequeñas para no abrumarte.



Prueba algo distinto
Las nuevas experiencias también son un modo de ejercitar la mente, puedes incorporar nuevos enfoques a tu vida cotidiana de distintas formas:

- Prueba nuevas comidas.
- Realiza tus tareas cotidianas de otra manera.
- Viaja a lugares desconocidos.
- Haz otro recorrido al trabajo o cuando vayas al supermercado.

Practica juegos
Los juegos que ponen a prueba el razonamiento y divierten el cerebro son una forma divertida de mantener la mente ágil, considera estos juegos:

- Crucigramas
- Juegos de mesa
- Sudoku

Leer más
Leer es estupendo para el cerebro. Incluso al estar leyendo esta oración, el cerebro procesa cada palabra y recupera el significado al instante. Más allá de la mecánica, leer ayuda a visualizar el tema de lectura y a imaginar cómo sonarían las voces en un diálogo escrito. Esto también es una gran técnica de relajación.

Leer es una actividad excelente porque trabaja la imaginación y activa muchísimas áreas del cerebro. Hay una infinidad de géneros y tipos de material de lectura, es poco probable que te quedes sin cosas interesantes para leer.



Dedícate tiempo a tu mente
Los ejercicios mentales no tienen que tomar mucho de tu tiempo, dedicarles unos minutos todos los días puede ayudarte a sentirte mejor y a pensar con más claridad. Recuerda que la relajación y la visualización son igual de importantes en la ejercitación mental, así como los ejercicios de memoria y los juegos.

Prueba incorporar una o dos actividades por vez a tu rutina de ejercitación mental, por ejemplo:

- Relajación
- Visualización
- Afirmación
- Ejercicios de memoria

Recuerda siempre mantener un equilibrio pues en mente sana, cuerpo sano.