

Fomentado la salud mental, previniendo la enfermedad mental

April 21, 2021

En nuestros días es común dejarse llevar por la rutina, viviendo el día a día con afanes y monotonía. Esto provoca que algunas personas vayan perdiendo conexión con ellos mismos y con la gente que los rodea.

Con el paso del tiempo, las personas con un ritmo de vida acelerado o con una marcada rutina diaria, tienden a ignorar algunos aspectos importantes para fomentar la salud mental.

No existe una forma segura de prevenir la enfermedad mental, por lo que tomar medidas para controlar el estrés, fortalecer las relaciones sociales y levantar la autoestima, pueden ayudar a controlar los síntomas que desarrollan una enfermedad mental.

Para tomar control ahora, realizando acciones que impactarán en la prevención de la enfermedad mental en el futuro, puede poner en práctica los siguientes aspectos:

Intentar cosas nuevas. Estar abierto al aprendizaje estimula nuestro cerebro, desarrolla nuestra creatividad y nos brinda satisfacción personal de logro. Nunca es demasiado tarde para comenzar a aprender cualquier cosa.

Practicar ejercicio físico y mental. Cuidar nuestro cuerpo realizando actividades físicas, provocará no solamente salud física sino también mental. Existe una conexión directa entre el ejercitarse y la actividad mental, de esta manera tendrá beneficio por partida doble. Además, es

recomendable y divertido incluir juegos de mesa que desafíen su agilidad mental.

Relacionarse con gente. Desde que nacemos, los vínculos sociales son indispensables para la supervivencia de toda persona. Generalmente, tenemos lazos sociales importantes con nuestra familia; sin embargo, sentirse conectado con otras personas como amistades, compañeros de trabajo o vecinos, nos ayuda a fortalecer las redes de apoyo cuando experimentamos dificultades. Es recomendable mantener el contacto con sus semejantes incluso por momentos breves. Establecer relaciones nuevas y fomentar las existentes, impactará de manera positiva su bienestar emocional.

Aceptarse a uno mismo. Es imposible ser perfectos. Todos tenemos por lo menos algo que nos incomoda de nosotros mismos. La forma en que nos conocemos y nos tratamos a nosotros mismos es fundamental para tener bienestar personal. Cuando somos muy severos con nosotros mismos, nos juzgamos duramente, provocando una crítica negativa que nos conduce a reprendernos y desvalorarnos. Aprender a ser compasivos y bondadosos con nosotros mismos, reconociendo nuestras fortalezas y limitaciones, encontrando satisfacción y aceptación, nos ayudará a sentir agrado y aprecio por quiénes somos.

Ser consciente del aquí y ahora. Dejar atrás el pasado y evitar pensar en el futuro puede resultar difícil en nuestro diario vivir. Enfocarnos en el momento actual, lo que estamos viviendo ahora, se vuelve un reto que deberíamos intentar. Pensar en el pasado y en el futuro, nos impide disfrutar lo que tenemos hoy. Cuando valoramos nuestro presente con una actitud positiva, podemos vivir con esperanza y gratitud.

Encontrar significado. Muchas veces nos sentimos perdidos, tratando de encontrar un sentido o propósito en la vida. Ubicar aquello que nos motiva y nos mueve a esforzarnos para alcanzar un nivel más elevado de nuestro

objetivo personal, nos permite entender la razón por la cual estamos en este mundo. Sentir que lo que hacemos tiene un significado, nos ayuda a superar cualquier dificultad por más desafiante que esta sea. Una forma de encontrar significado puede ser el aportar algo a alguien, algo que sea especial y contribuya de manera profunda más allá de uno mismo.

Claudia Fraire Cruz es la consejera pastoral y especialista en apoyo familiar.