

40 CONSEJOS PARA LA SALUD MENTAL, EL BIENESTAR Y LA PROSPERIDAD

Sociedad Psicológica de Irlanda
www.psihq.ie

Traducción: **Leopold Carreras Truñó**

Psicólogo
Gabinet Psicopedagògic Mentor
www.mentor.cat

Como parte de las celebraciones para conmemorar su 40 aniversario, la Sociedad Psicológica de Irlanda (PSI) ha compilado esta lista de consejos prácticos. La psicología es única entre las ciencias humanas y las profesiones de ayuda por la forma en que se utiliza la investigación para ayudar a las personas a resolver o hacer frente a los problemas. Cada uno de los consejos anotados a continuación cuenta con evidencias científicas que demuestran que dicho consejo puede ser de ayuda. Si usted quiere aprender a estar más satisfecho en general o está luchando para hacer frente a una situación difícil, eche un vistazo a los 40 consejos anotados a continuación de sugerencias prácticas y basadas en estudios.

FUNDAMENTOS BÁSICOS

1. Cuide sus necesidades básicas: primero, comer y dormir.

Antes de tratar de hacer frente a cualquiera de las demandas complejas de la vida diaria, es vital que empecemos con plenos niveles de energía. Los sentimientos de cansancio y el hambre pueden hacer que muchos problemas parezcan peor, así que asegúrese de obtener el sueño que usted necesita y mantener una dieta nutritiva.

2. Escuche a su cuerpo y use la respiración.

Tómese un poco de tiempo cada día para prestar atención a su cuerpo y lo que le está diciendo. Trate de reconocer cuándo el cuerpo y la mente están estresados. ¿Puede sentir tensión o estrés? ¿Dolor de espalda? ¿Dolor de cabeza? No ignore estas señales. Trate de aliviarlas antes de que se acumulen. Si se siente estresado o ansioso, realice unas cuantas respiraciones profundas y concéntrese en dejar de lado todas sus preocupaciones. Este puede ser el consejo más útil para detener el quedar atrapado en un ciclo de estrés.

3. La felicidad no necesita del dinero.

La felicidad de una persona no está relacionada con su riqueza financiera. Sin embargo, la investigación ha demostrado que la gente cree que el dinero es importante para ser feliz. Incluso aunque conseguir un poco de dinero le haría algo feliz, ¡recuerde que podemos alcanzar la felicidad sin él también!

4. Ría y recuerde las risas.

Incluso la risa forzada en un entorno de laboratorio puede llevarle a un estado de ánimo positivo. La risa también se ha demostrado que tiene un efecto beneficioso sobre nuestras habilidades y aptitudes. Recordar las veces que nos hemos reído juntos nos hace valorar nuestras relaciones de un modo más positivo. Así que no tenga miedo de reírse y recordar las risas que ha compartido.

5. Trate de encontrar algo que agradecer.

Tomarse tiempo para agradecer y dar las gracias a la gente mejora su estado de ánimo. Recuerde, sin embargo, que esto no es lo mismo que ignorar los problemas o negar la ira. Busque lo positivo y/o hermoso que le haya pasado durante el día.

6. Actívese.

Una actividad física (que se adapte a usted y a su nivel de habilidad) es buena para su cuerpo, pero el ejercicio también es bueno para la mente. El ejercicio regular le da energía, mejora el estado de ánimo y alivia el estrés, la ansiedad y la depresión. ¡Una vez que te acostumbras a él, también puede ser muy divertido!

7. Beba alcohol de manera responsable y con moderación.

Los bebedores de Irlanda beben más que en cualquier otro país de Europa Occidental y muchos tienen hábitos de riesgo que llevan a consecuencias adversas. El Departamento de Salud e Infancia informa que hasta 21 bebidas estándar por semana se considera de bajo riesgo para los hombres y hasta 14 bebidas estándar por semana se considera de bajo riesgo para las mujeres. Beber por encima de los límites aconsejados por semana para beber a bajo riesgo se asocia con resultados mucho más pobres para las personas con problemas de salud mental y con varios otros riesgos para la salud. Así que si usted desea disfrutar de una bebida, extienda su consumo de alcohol durante la semana y no la guarde para una sola sesión o para una gran noche.

8. Participe en actividades significativas y creativas.

Participe en un trabajo significativo y creativo. Haga cosas que desafíen su creatividad y le hagan sentir productivo, tanto si se le paga por ello como si no –cosas como la jardinería, dibujar, escribir, tocar un instrumento, o construir algo–.

9. Haz lo que amas.

Conseguir ser buenos en algo no viene a menudo de un modo fácil y las personas que son excelentes en algo no necesariamente son «superdotados» a una edad temprana. Expertos tales como jugadores de fútbol, pianistas, neurocirujanos y jugadores de tenis casi siempre se hacen, no nacen. Es la práctica la que lleva a la perfección. Si le gusta algo, sólo conseguirá llegar a ser muy bueno trabajando duro en ello. Cuando se trate de elegir lo que quiere hacer con su vida, elija algo que le guste.

10. Véase la diversión como una prioridad, no un lujo.

Hágase del tiempo libre una prioridad. Haga las cosas por la mera razón de que se siente bien haciéndolas. Ir a ver una película divertida, dar un paseo por la playa, escuchar música, leer un buen libro o hablar con un amigo. El esparcimiento es necesario para la salud emocional y mental.

11. Piérdase.

Aprenda una actividad que le haga perder la noción del tiempo, que le haga sentir más pleno como persona después de hacerla y le dé una sensación de calma. Podría ser hacer punto, rezar, la meditación o tocar un instrumento musical. Si se practica diariamente por lo menos durante 20 minutos, se ha demostrado que reduce la tensión arterial, mejora los niveles de antioxidantes, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.

12. No permita que un poco de ansiedad se interponga en su camino.

Si bien es evidente que hay ciertas situaciones inductoras de miedo o actividades que se deben evitar, a menudo la gente evita hacer cosas que desea hacer, o que son buenas para ellos, a causa de los nervios. Hacer las cosas que nos ponen un poco nerviosos ayuda a que sean

menos atemorizantes. Evitar actividades o situaciones que nos provocan algo de miedo o ansiedad sólo da lugar a un aumento de la ansiedad acerca de esa situación.

13. Fíjese metas realistas.

Fragmente las metas grandes en pasos o tareas más pequeños. Las tareas más pequeñas son mucho más fáciles de completarse. Y también es más fácil ver su progreso si las tareas son más pequeñas. Estas proporcionan un gradual sentido de logro que puede motivarnos para continuar. Roma no se construyó en un día, ¡pero sí una parte de ella!

14. Evite conversaciones sobre el peso y la apariencia.

Las conversaciones sobre el peso, la apariencia y la presión para estar más delgados dan como resultado mayor insatisfacción corporal. Pero no es tan fácil de evitar. Las mujeres jóvenes pueden tener miedo de evitar este tema por temor a que otras mujeres las vean como engreídas o presumidas. Pero al seguir hablando de estos temas se crea una norma que puede mantenernos creyendo que todas las mujeres se sienten mal con su cuerpo.

RUTINAS DIARIAS (HOGAR, ESCUELA, TRABAJO)

15. Ejercite su cerebro.

El cerebro humano es un órgano maravilloso. Contiene mil millones de neuronas, pesa solamente 1 kg y utiliza el 20 % de la energía del cuerpo para funcionar. Aprender cosas nuevas y tener una curiosidad continua mantiene su cerebro trabajando, generando nuevas células cerebrales y nuevas conexiones neuronales en el cerebro. Esta estimulación mental mantiene el cerebro en forma y puede prevenir el deterioro cognitivo en la vejez.

16. Recuerde que debe recordar.

La gente a menudo se da cuenta demasiado tarde de que se ha olvidado de hacer algo que tenía la intención de hacer, y programar una alarma o pegar un 'post-it' no siempre es práctico. Usted puede aumentar sus probabilidades de recordar lo que debe hacer pensando en dónde y cuándo va a hacerlo. Por ejemplo, podría pensar: «cuando llegue a casa y me siente en el sofá, cogeré el teléfono y llamaré a mi madre». La ansiedad a menudo puede hacer que estos lapsus cotidianos parezcan peores. Trate de relajarse y darse un descanso; puede ayudarle a mejorar la memoria.

17. Establezca metas (académicas, de trabajo...) para mejorarse a usted mismo, no a los demás.

Puede ser que vivamos en un mundo competitivo y a menudo nos sintamos presionados para hacer algo mejor que quienes nos rodean, en lugar de simplemente tratar de mejorarnos a nosotros mismos. La investigación ha demostrado que los estudiantes que trabajan para mejorar su propio desempeño, en lugar de trabajar para intentar superar a los demás, muestran mejor motivación, aprenden más estrategias y obtienen mejores resultados académicos.

18. Estudiar con otras personas.

Trabajar en colaboración con otros compañeros proporciona oportunidades de adaptación para el aprendizaje. Esto puede animarnos a cambiar nuestras tácticas habituales y encontrar un sistema de pensamiento, enseñanza y aprendizaje que nos funcione mejor. Encuentre a otras personas para trabajar con usted y cosechará los beneficios.

19. Elija una actividad, únase a un grupo y participe.

Únase a un grupo de interés especial o participe en actividades extracurriculares. Estos grupos ofrecen maravillosas oportunidades de encontrar a personas con intereses comunes, a gente con quien le guste estar y que serán amigos potenciales.

20. Recuerde que el trabajo no lo es todo.

Aunque el trabajo desempeña un papel importante en la vida de muchas personas, es importante conseguir un equilibrio adecuado de la vida laboral. Los empleados que disfrutan de tiempo de inactividad o descanso fuera de su trabajo tienen mayores probabilidades de recuperar sus energías y de estar más preparados cuando están en el trabajo; es decir, tienen más energía disponible para ellos en el trabajo y se sienten más comprometidos con la tarea en cuestión. Así que un enfoque equilibrado hacia su trabajo significará ganar: ¡ganar para usted y para su jefe!

21. Conozca a sus compañeros de trabajo.

Comprometerse con un grupo social en el trabajo se ha demostrado que reduce el estrés y aumenta su satisfacción vital y laboral.

22. Voluntarios.

Hacer algo que ayude a los demás tiene un efecto beneficioso sobre cómo se siente acerca de usted mismo. El voluntariado puede provocar sentimientos de logro personal, un sentido de espíritu comunitario y de solidaridad. No hay límite para las oportunidades de voluntariado individuales y grupales que puede explorar. Escuelas, iglesias, organizaciones sin ánimo de lucro y organizaciones benéficas de todo tipo dependen de voluntarios para su supervivencia.

NIÑOS

23. Escuche lo que los niños tienen que decir

Los adultos tienden a pensar que saben qué es lo mejor para los niños, pero es importante que ellos estén incluidos en las decisiones que les involucran. Es muy importante para ellos que se les escuche, se les tenga en cuenta y se les dé la oportunidad de hacer preguntas. Las investigaciones muestran que potenciar en este sentido a los niños les aporta grandes beneficios psicológicos.

24. Céntrese en las buenas aptitudes internas que posea su hijo.

Cada niño es diferente. Reconocer y fomentar las fortalezas únicas de su hijo pueden mejorar su autoestima y bienestar.

25. Enfatizar el aprendizaje y la diversión de los niños en el deporte antes que ganar.

Los niños que están motivados para mejorar ellos mismos en lugar de intentar competir para hacerlo mejor que los otros son menos ansiosos, menos propensos a engañar y muestran mayor persistencia. Anime a su hijo a ser lo mejor que pueda ser, independientemente de los demás, y que se divierta mientras lo hace.

26. Aprender y enseñar a usar los medios de comunicación sabiamente.

Los niños y adolescentes pasan más tiempo con los medios de comunicación de lo que pasan llevando a cabo cualquier otra actividad de ocio. Mientras que algunas investigaciones demuestran que ver televisión tiene efectos negativos sobre el desarrollo del niño, otras investigaciones han demostrado lo contrario. Usted puede regular muchos efectos negativos de la televisión viéndola con sus hijos. Puede usarla para educar y hablar acerca de los programas, la publicidad y de las cuestiones que se plantean. De esta manera, usted puede enseñar a sus hijos a usar los medios de comunicación sabiamente.

TIEMPOS DIFÍCILES

27. Sea optimista.

Ser optimista significa creer que se pueden establecer objetivos (realistas) para el futuro y que se tiene la capacidad de trabajar con éxito hacia ellos. La esperanza nos sostiene, incluso cuando las cosas no van como queremos. Nada dura para siempre, y recordar que las cosas cambiarán puede ayudarnos a superar los momentos difíciles.

28. Trabaje en el desarrollo de diferentes formas de enfrentarse a las dificultades.

Las personas que desarrollan activamente diferentes maneras de lidiar con las cosas difíciles son más felices. ¡Hable con un amigo, medite, haga ejercicio!

29. Escriba las cosas.

Llevar un diario o simplemente escribir un pensamiento puede ser de gran ayuda para hacer frente a los problemas. Anotar las cosas le ayudará a organizar y exponer su situación y sus pensamientos. También le permitirá ver la situación como si fuera otra persona. Se puede volver a escribir, releer el escrito más tarde o simplemente tirarlo a la basura cuando haya terminado.

30. Pida ayuda.

Cuanto más tiempo deje un problema sin solucionar, peor llegará a ser. No tenga miedo de demandar ayuda a un familiar, amigo o profesional. Pedir y aceptar ayuda de familiares y amigos fortalece su capacidad para enfrentarse a la situación. Si usted se siente abrumado o tiene dificultades para cumplir con sus objetivos por su cuenta, considere buscar la ayuda de un psicólogo.

31. Intime.

Casi todas las relaciones íntimas conllevan algunas experiencias negativas. Sin embargo, las emociones positivas, las experiencias compartidas y la intimidad física que viene con las relaciones íntimas tienen un fuerte vínculo con la salud y el bienestar, y ayudan a amortiguar los factores de estrés y problemas de salud mental.

32. Simplemente reuniéndose con otros puede servir de ayuda.

Meramente con tener a alguien con quien puedas ser tú mismo puede ser un gran factor de protección en contra de la depresión. Los hombres, que tradicionalmente tienen dificultades para la búsqueda de ayuda, comenzarán a apoyarse mutuamente de un modo natural si simplemente se reúnen de manera regular.

33. Encuentre apoyo en Internet (*online*).

Los grupos *online* pueden convertirse en redes auto sostenibles, con amistades en Internet que mejoren a las amistades de fuera, de la «vida real», más que sustituirlas y, por lo tanto, pueden proporcionarles beneficios con sus amistades «reales», externas a Internet.

34. Sea un apoyo.

Sea un miembro de la familia o un amigo de apoyo. Ofrecer apoyo social es un factor relevante para predecir tanto un adecuado ajuste psicológico como buena salud física.

35. Céntrese en las cosas que pueda controlar.

Cuando una persona no está llevando a cabo tan bien como le gustaría un comportamiento determinado, evite centrarse en las cosas estables que son incontrolables (el pasado, el género sexual, una discapacidad permanente), ya que esto puede conducir a sentimientos de

desesperanza. En su lugar, céntrese en lo que puede ser cambiado, en las cosas que sean inestables y controlables; por ejemplo, el esfuerzo puesto en algo o la forma en que intenta llevar algo a cabo. Esto fomentará sentimientos positivos de esperanza y de persistencia en la tarea.

36. Piense en cómo etiqueta los eventos.

¿Es un pinchazo en un neumático realmente un «desastre»? ¿O es tan sólo una molestia, una incomodidad o algo fastidioso? ¡La manera en cómo piensa y habla acerca de las cosas que le pasan influye de un modo real en su estado de ánimo y en la intensidad de sus sentimientos!

37. ¡Haga algo!

Estado de ánimo y acción: si se siente mal o triste, ¡láncese a hacer algo! No permita que sus sentimientos o su estado de ánimo le dominen o se le impongan; no espere hasta que «se sienta con ánimos para hacerlo». ¡Lo mejor que podemos hacer cuando nos sentimos decaídos o afligidos es hacer algo!

38. Sea flexible en su pensamiento.

Evite el «todo o nada», el «blanco o negro» y el pensamiento absolutista. ¿Usa usted a menudo palabras como «debería», «tengo que» o «no puedo...»? Utilizar un lenguaje rígido le llevará a terminar viviendo con reglas muy fijas. Esto puede conducir a un aumento del estrés e incluso a la ansiedad o la depresión. Trate de sustituirlas por palabras/frases diferentes. En lugar de decirse a sí mismo «debo...» o «es necesario que...», pruebe con «sería de ayuda si...», o «estaría bien si...».

39. Acuérdesse de sus éxitos.

Céntrese en los momentos de su semana anterior en los que se sintió orgulloso de sí mismo. Cuando la gente se estresa, tiende a entrar en un pensamiento de «todo o nada» y a buscar evidencias de lo mal que lo ha hecho o de lo catastrófico que puede llegar a ser algo que tan sólo es probable. Si usted revisa su semana y rememora momentos en los que realmente fue usted mismo y se sintió bien, esto le levantará su estado de ánimo y le ayudará a evitar una forma en blanco y negro de ver el mundo.

40. Piense en la salud mental y vea primero a la persona.

Hay muchos conceptos erróneos acerca de los problemas de salud mental. Estas percepciones erróneas a menudo pueden sumarse a los problemas que estas enfermedades conllevan. Desafiar y mirar más allá de los estereotipos o etiquetas y ver a la persona en primer lugar ayuda. Aprender acerca de la salud mental no sólo reducirá las percepciones erróneas sobre la enfermedad mental, sino que le ayudará a reconocer cuándo usted o alguien a quien usted conoce está pasando por un momento difícil.