

Cuida tu salud mental

Por Alejandro Juan-Marcos Barocio
www.alejandrojuanmarcos.com

La mayoría de las personas, reconoce que una buena salud mental debería estar presente en nuestras prioridades. En teoría, sabemos que este asunto es importante, pero en la práctica solemos pasarlo a segundo plano.

Aunque en algunos casos tengamos la intención de cuidar más nuestra “paz interior”, los imprevistos nos pueden sabotear (o estamos muy cansados, o los niños se enferman, o tuvimos un choque, etc.)

Lo único que queremos tras un largo día, es llegar a la casa, descansar y perdemos/distraernos en el vórtice de nuestras pantallas.

Incluso, en estos tiempos denominados “la era de la ansiedad”, muchos de nosotros luchamos por colocar la salud mental en nuestros cuidados, aun así los hayamos incluido en nuestras listas de propósitos de año nuevo, por lo que seguramente se presentarán “las llamadas de atención” en nuestro cuerpo.

La Asociación Americana de Psicología, informa que a menudo no reconocemos nuestras vulnerabilidades al estrés y problemas de salud mental hasta que comenzamos a desarrollar síntomas en nuestra salud física. Esto se apoyado por el informe de la Organización Mundial de la Salud, el cual reporta que para el año 2030 las enfermedades relacionadas con el estrés superarán las enfermedades transmisibles.

Si bien, no siempre podemos controlar las presiones de nuestras demandas modernas por completo, o evitar los sufrimientos inevitables de la vida, hay una amplia gama de actividades que podemos implementar que la ciencia respalda como formas de proteger y elevar nuestra salud mental, algunas son:



Prueba la terapia. Tener un terapeuta de confianza vale su peso en oro. Puedes encontrar un psicólogo que se adapte a tus necesidades específicas a través de tu médico de cabecera, empresa, Universidad o por referencias de allegados.



Encuentra comunidad. El aislamiento puede erosionar rápidamente la salud mental. A la soledad se llama “el nuevo hábito de fumar”, es el riesgo para la salud de nuestra vida moderna, donde estamos más conectados y desconectados que nunca. Las relaciones brindan una protección contra la depresión y fomentan un sentido de pertenencia para que estamos conectados. Encontrar personas con las que podamos abrirnos ayudará a frenar las dudas y las complejidades de la vida.



Establecer límites. No se puede decir que sí a todo y aún tener tiempo (o energía) para hacer de la salud mental una prioridad. Decide qué es lo más importante, luego toma la decisión de delegar, renegociar o cambiar tus responsabilidades.



Participar en la vida presente. Las actividades de atención plena “mindfulness”, como la meditación y el yoga, se han relacionado con niveles más bajos de cortisol. Las investigaciones muestran que cuando trabajamos para mantenernos en el momento presente y evitamos perdernos en situaciones del pasado o encerrados en la ansiedad sobre el futuro, tenemos más probabilidades de prosperar en nuestras actividades.



Rompe con el perfeccionismo. Lograr objetivos exigentes puede ser satisfactorio y generar resultados positivos, sin embargo espar siempre la perfección y mantener una rutina inhumana a largo plazo puede llevarnos a un mayor riesgo de salud mental.

Considero que la salud mental lo es todo; es más importante que las calificaciones, el trabajo, los “likes” de tus redes sociales o que cualquier otra medida de éxito que tengas.

Como afirma la Organización Mundial de la Salud, no hay salud sin ella.

Y tú, ¿planeas hacerla una prioridad este año? «1