

10 pasos para mantener nuestra salud mental.

psy.ch

Guía de la Salud Mental - Cantón de Berna

Aceptémonos como somos

NADIE ES PERFECTO

Aceptarse a sí mismo significa que conozco y utilizo mis habilidades y sé, qué me hace sentir bien. Soy capaz de percibir conscientemente mi cuerpo y sus señales, lo que me otorga más seguridad. Puedo reconocer mis sentimientos y, por lo tanto, tomar decisiones que me benefician. Al ser consciente de mis fortalezas y habilidades, también puedo aceptar mis errores y debilidades como una parte de mí. Cuidar de mí mismo significa pensar en mí, aun cuando ello no guste a los demás. En esta actitud, que demanda coraje, observo cuidadosamente dónde están mis límites, qué es bueno para mí y qué me hace daño.



IDEAS/SUGERENCIAS

- Me concentro en mis fortalezas y no en mis debilidades:
 - ¿Dónde estoy contento conmigo mismo?
 - ¿Qué me hace sentir satisfecho en mis relaciones personales?
 - ¿Qué situaciones o experiencias son gratas en mi profesión?
 - ¿Qué he logrado hoy, que me pueda alegrar?
- ¿Puedo reír a veces, también de mis propios errores?

Hablemos de los problemas

LA COMUNICACIÓN, EL COMIENZO DE LA SOLUCIÓN

Hablar de distintos temas, escuchar, ordenar las ideas, aclararlas, ponerse en la situación del otro, expresar con palabras lo que nos preocupa – todo ello ayuda a aliviar la presión. Para los afectados y a menudo también para las personas del entorno, no siempre es fácil hablar abiertamente de los problemas y las preocupaciones. Pero si yo me atrevo a comunicarlos a otras personas, con frecuencia surgen de ambos lados nuevos puntos de vista y alternativas de solución. En la naturaleza del ser humano está compartir la alegría y la tristeza.



IDEAS/SUGERENCIAS

- ¿Cuánto tiempo me he tomado hoy para tener una conversación personal?
- Si me va mal o si me alegro por algo, ¿a quién puedo comunicarlo? ¿Quién puede escucharme?
- ¿Qué es lo que me molesta desde hace tiempo y me roba las energías? ¿Y a quién puedo comunicar este problema?



Mantengámonos en actividad

DEMOS MOVIMIENTO A LA VIDA

El ejercicio físico es un factor de equilibrio invaluable en nuestra vida cotidiana, con frecuencia estresada, agitada y cargada de estímulos. Sin embargo, nos movemos cada vez menos. La regla de oro dice que deberíamos ejercitar nuestro cuerpo por lo menos dos horas y media a la semana, sea a través de actividades cotidianas o del deporte. Esto incluye cualquier forma de ejercicio que dure por lo menos diez minutos y que pueda acelerar ligeramente el pulso y la respiración.



IDEAS/SUGERENCIAS

- ¿Hay en mi vida cotidiana tiempos establecidos regularmente para el ejercicio?
- Qué actividades – nadar, caminar, correr, bailar, etc. – me gustan especialmente? ¿Por qué no hacer una caminata de vez en cuando para «ventilar» la cabeza?
- ¿He disfrutado hoy del ejercicio físico? La jardinería también da la satisfacción y el equilibrio necesarios.



Aprendamos algo nuevo

¡APRENDER ES DESCUBRIR!

Aprender algo nuevo significa hacer un viaje de descubrimiento que me saca de la vida cotidiana, me da nuevos impulsos y levanta mi autoestima. Quien está dispuesto a aprender algo nuevo, también demuestra que quiere seguir desarrollándose, personal y profesionalmente. Aprender no es solo un proceso racional, sino que involucra a todos nuestros sentidos. Nunca es tarde para experimentar algo nuevo



IDEAS/SUGERENCIAS

- ¿Qué me gustaría poder hacer? ¿Y qué me detiene para aprenderlo? ¿Por qué no comenzar con una clase de baile, un entrenamiento de prueba en un club de tenis de mesa o el aprendizaje de un nuevo instrumento musical?
- ¿Cuáles son mis talentos y habilidades? ¿Cómo quiero usarlos?
- ¿Qué formas de aprendizaje me han ayudado hasta ahora?

A photograph of three young people (two women and one man) talking outdoors. The man is in the center, wearing a white and blue baseball-style shirt. The woman on the left has long blonde hair and is wearing a black top. The woman on the right has dark curly hair and is wearing a yellow top. They are all smiling and looking towards each other. The background shows a stone wall and some greenery.

Estemos en contacto con los amigos

LAS AMISTADES SON VALIOSAS

Con los amigos me siento en confianza, con ellos puedo hablar sobre cualquier tema. Las cuestiones íntimas quedan entre nosotros. De los amigos no espero presiones y no obstante estoy allí cuando me necesitan. Los amigos pueden permitirse criticarme, pero me dejan ser la persona que soy.



IDÉES/SUGGESTIONS

- ¿Mi forma de vida me da tiempo para las amistades verdaderas?
- ¿Tengo una «mejor amiga» o un «mejor amigo»?
- ¿Qué espero de una amiga o de un amigo?
- ¿Con qué estoy dispuesto a contribuir en una relación de amistad?
- ¿Con quién quiero pasar mi tiempo libre y con quién no?
- ¿Cultivo mis amistades, les llamo por teléfono o les escribo un mensaje?
- ¿Doy el primer paso y me comunico con los amigos a los que no he visto mucho tiempo?



Relajémonos

ENCONTREMOS NUEVAS ENERGÍAS EN LA CALMA

Nuestro proceso de raciocinio es un incesante flujo interno de imágenes y pensamientos. Está en un estado de agitación constante. Por ello es importante que a una fase activa le siga una fase de relajación y descanso. Cuando estamos relajados nos sentimos bien, estamos tranquilos, distendidos y espabilados. Quien está relajado puede entenderse mejor, a sí mismo, a los otros, y tomar decisiones con calma. Relax se encuentra en todas partes y no cuesta nada.



IDEAS/SUGERENCIAS

- ¿Hay espacio para la relajación consciente en mi vida cotidiana?
- ¿Tengo un lugar donde puedo retirarme para descansar completamente?
- ¿Con qué actividades me puedo relajar y «desconectar»?
¿Al escuchar música, meditar, dar un paseo, practicar yoga o pintar?
- ¿Puedo recorrer a pie mi camino al trabajo, una vez por semana, para reducir la tensión?



Pidamos ayuda

PARA BUSCAR AYUDA NECESITAMOS VALOR

Quien pide ayuda demuestra fortaleza y no debilidad. Hay personas que quieren ayudarme si confío en ellas. Puedo permitirme pedir ayuda y no por eso soy débil. Demandar ayuda significa también manifestar confianza. Así puedo actuar proactivamente y no me siento incapaz de valerme por mí mismo o en manos de mis emociones y preocupaciones. En situaciones especialmente abrumadoras es importante concentrarse en las propias habilidades fundamentales, delegar tareas y buscar ayuda. Esto requiere confianza, en sí mismo y en los otros.



IDEAS/SUGERENCIAS

- ¿Confío en que recibiré ayuda si la pido?
- ¿Puedo aceptar que otras personas resuelven los problemas de una manera distinta a la que yo lo haría?
- ¿Conozco la sensación de respaldo cuando pido ayuda?
- Si usted ofrece ayuda profesional se ha preguntado: ¿«Cuándo me he dejado ayudar por última vez»?
- ¿Con qué persona de confianza me pongo en contacto cuando necesito ayuda?



Comencemos con algo creativo

¡LA CREATIVIDAD ESTÁ EN TODOS NOSOTROS!

Muchas personas son portadoras de anhelos, deseos, miedos e ideas que no pueden manifestar con palabras. Pero a través del quehacer creativo – pintura, música, bricolaje, cocina, recolección de flores y mucho más – pueden expresar estas emociones. La creatividad establece un equilibrio frente a las muchas tensiones que nos constriñen. De esta manera puedo relajarme y recobrar fuerzas.



IDEAS/SUGERENCIAS

- ¿Cuántos espacios libres me concedo para el quehacer creativo?
- ¿Cuál es ese viejo sueño mío? ¿Por fin poder pintar en acuarela? ¿Aprender a tocar la guitarra? ¿Cultivar un pequeño jardín? ¿Matricularme en un curso de escritura creativa?



Seamos parte de algo

SOMOS SERES SOCIALES

Formar parte de una comunidad es una de las experiencias más importantes de la vida y demanda de nosotros coraje para el encuentro. Participar significa llevar y aportar deseos, intereses, habilidades, miedos y esperanzas a un grupo que comparte estos mismos impulsos, que para mí son relevantes. Vivir en comunidad significa también sentirse respaldado y, al mismo tiempo, apoyar a los que forman parte del grupo.



IDEAS/SUGERENCIAS

- ¿En qué grupo me siento bien?
- ¿Hay una comunidad, una asociación, una organización en la que yo quiera participar?
- ¿Cómo puedo dar el primer paso en una comunidad?
¿Quién podría ayudarme en ello?
- ¿Cuándo fue la última vez que festejé una gran fiesta?



No nos demos por vencidos

SUPEREMOS LAS CRISIS DE LA VIDA

El procesamiento emocional del shock, de la tristeza o de incidentes traumáticos necesita tiempo. Por ello, en situaciones de crisis, es importante tomarse este tiempo e igualmente dárselo a otros. Cuando aparentemente ya no hay más salidas a una situación, es bueno concentrarse en el ritmo vital (la nutrición, la respiración, el sueño, el ejercicio). A fin de cuentas, no tengo que superar solo todo el problema. En situaciones de crisis tengo derecho a recurrir a la ayuda profesional y aceptarla.



IDEAS/SUGERENCIAS

- ¿Existen «tablas de salvación» para mí en caso de crisis?
- ¿Conozco a personas que están en riesgo de abandonarse a sí mismas?
- ¿Dónde me ofrecen ayuda profesional en una situación de crisis?
- ¿Qué valores me dan apoyo en situaciones de crisis?

