

SafetyNet: Invierno 2016

Hablemos de salud mental positiva

¿Qué es la salud mental positiva?

La salud mental se refiere a cómo piensa y siente, y cómo encara usted las circunstancias buenas y malas de la vida. Si usted tiene salud mental positiva, es capaz de:

- Afrontar los cambios que se producen en su vida
- Manejar todo tipo de sentimientos y emociones
- Aprovechar al máximo su vida – en casa, en el trabajo y en la comunidad.



Apoyando la salud mental positiva

Como agente de apoyo, usted puede promover la salud mental positiva. Las claves de la salud mental positiva son:

- Tener amistades y conectarse con los demás
- Mantener un buen estado de salud física
- Comer correctamente y mantenerse activo
- Dormir lo suficiente
- Desarrollar habilidades para manejar el estrés

Tener salud mental positiva no significa que usted no tenga problemas de salud mental. Los problemas de salud mental pueden surgir por las preocupaciones cotidianas y el estrés. Algunos de los problemas de salud mental son la depresión, la adicción y el trastorno bipolar. Para saber más sobre los problemas de salud mental, visite

<http://ddssafety.net/health/mental-health/understanding-mental-health-conditions>

- Limitar el consumo de alcohol y de tabaco
- Hacer todos los días algo que lo haga feliz.

Para saber más, consulte los enlaces de recursos de SafetyNet que aparecen al final de este artículo.

Hay otra clave de la salud mental positiva... ¡EL OPTIMISMO! El optimismo es una actitud esperanzada ante la vida. Transmite una visión positiva a quienes lo rodean. El optimista siente que todo va a salir bien. El optimista espera lo mejor de todas las cosas.

Las personas que piensan de manera optimista tienen una mayor sensación de bienestar. Cuando esperan algo, esperan algo bueno. Creen firmemente que lo que esperan será posible.

Las personas optimistas disfrutan más de la vida. Suelen ser más saludables y se recuperan más rápido cuando se enferman. Una actitud optimista, esperanzada, ayuda a las personas a manejar el estrés. Puede llegar a impedir que se depriman. ¡Hasta puede contribuir a alargarles la vida!

Lo mejor del optimismo es que se puede aprender. Hay cosas que usted puede hacer para ayudar a la gente a saber qué es el optimismo:

- Dé el ejemplo con su propia forma de actuar. Emplee lenguaje que promueva ideas y sentimientos positivos.
- Promueva el “diálogo consigo mismo” en positivo. Ayude a las personas a tomar conciencia del hablarse “mal” y a aprender a hablarse “bien”.
- Cree oportunidades de reír. La risa compartida fortalece las relaciones. Reduce el estrés y nos hace sentir bien con respecto a nosotros mismos y a los demás.
- Apoye y reconozca los logros. Felicite sinceramente. Ayude a las personas a reconocer en qué les está yendo bien.





¡Sea optimista! Dé el ejemplo con su propia forma de actuar.

Lo que usted hace y dice refleja una actitud optimista o pesimista –que las cosas saldrán bien o saldrán mal. ¿Cuál de las siguientes expresiones cree usted que determinará una respuesta positiva?

“¡Qué bien limpiaste tu cuarto! Apuesto a que te sentirás bien cuando lo veas limpio y agradable. ¡Buen trabajo!”

“¿Limpiaste tu cuarto? Me sigue pareciendo un desastre. No lo limpiaste bien. Nunca lo haces.”

Como agente de apoyo, usted puede dar un ejemplo de comunicación positiva. Las personas aprenden de lo que usted hace y dice. Para dar un ejemplo de optimismo en su forma de actuar:

- Céntrese en las fortalezas y los logros de la persona.
- Diríjase respetuosamente a la persona a quien apoya y a las demás.
- Escuche activamente. Preste atención. Mire a la persona. Haga contacto visual. Demuéstrele interés.
- Resuma lo que la persona está diciendo. Hágale preguntas para que le aclare.
- Use lenguaje corporal amistoso, como asentir con la cabeza o sonreír.
- No juzgue, discuta ni menosprecie a la persona.

La comunicación positiva es una habilidad en la que todos podemos mejorar. Tome más conciencia de aquello que usted diga y haga que sea particularmente positivo o negativo. Utilice lo que aprenda para tener una actitud más positiva.

¡Sea optimista! Practique el “diálogo consigo mismo” en positivo.

Hablar consigo mismo es decirse cosas que nadie más oye. Pueden ser positivas o negativas. El diálogo consigo mismo en positivo, o la autoafirmación, hace que usted se sienta bien consigo mismo. Ejemplos:

- *Yo puedo hacerlo.*
- *Soy bueno en lo que hago.*
- *Mis amigos me aprecian.*



El diálogo consigo mismo en negativo hace que usted se sienta mal. Puede hacer que usted se sienta abatido y deprimido. Ejemplos:

- *Nada me sale bien.*
- *Nadie me aprecia.*
- *No sirvo para nada.*

La buena noticia es que las personas pueden aprender a hablar consigo mismas en positivo. Como agente de apoyo, usted puede ayudar. A menudo, las personas no se dan cuenta de que están pensando “en negativo”.

Anime a la persona con quien trabaja a llevar por unos días un *Diario de conversaciones conmigo mismo* [<http://ddssafety.net/health/mental-health/tip-sheet-feeling-good-about-yourself>]. Utilice esta actividad para ayudarla a tomar más conciencia de su diálogo consigo misma. Promueva el diálogo consigo mismo en positivo que hace que la persona se sienta bien.

Cuando detecte mucho diálogo consigo mismo en negativo, ayude a la persona a decir “BASTA”. Anímela a hablar consigo misma en positivo, como por ejemplo: “¡Claro que puedo hacerlo!” Decirse a uno mismo cosas buenas una y otra vez puede hacer que uno se sienta mejor.

¡Sea optimista! Cree oportunidades de reír.

¡Es cierto! La risa efectivamente ES la mejor medicina. La risa es buena tanto para la salud física como para la salud mental. La risa reduce el estrés, mitiga el dolor y nos hace sentir más optimistas y tener una actitud más positiva ante la vida.

Como agente de apoyo, usted puede crear oportunidades de reír. Puede animar a otros a que hagan lo mismo.

- Mire una película o un programa de televisión divertido.
- Comparta un buen chiste o una historia graciosa.
- Cuelgue una foto o imagen que haga reír.
- Anímese a jugar y a hacer tonterías.
- ¡Haga cosas divertidas!



La risa es algo que se puede practicar y aprender. Debe disfrutarse todo el tiempo, todos los días. Ni siquiera necesita algo gracioso que le haga reír. Simplemente ría. La risa es contagiosa.

Ayude a las personas a quienes apoya a que se rían, para ver el lado más agradable de la vida. Buscar el humor en una situación difícil sólo puede mejorarla. Cuando algo está tirándole abajo el ánimo a alguien, hágale estas preguntas:

- ¿Es realmente tan grave?*
- ¿Vale la pena que te amargues por eso?*
- ¿Es realmente tu problema?*

Miren el video de SafetyNet “*Just Laugh!*” (¡Simplemente ríe!) [\[http://ddssafety.net/node/962\]](http://ddssafety.net/node/962) y ríanse juntos. Usen el humor para crear optimismo y forjar esperanza.

Aquí hay algunos chistes para que les cuente a las personas a quienes apoya:

- ☺ ¿Cuál es el colmo de un futbolista? Hacerle un gol al arco iris.
- ☺ ¿Cuál es el colmo de un forzudo? Doblar la esquina.
- ☺ ¿Cuál es el colmo de un dentista? Arreglar una boca de tormenta.
- ☺ ¿Cuál es el colmo de un herrero? Tener un hijo soldado.

¡Sea optimista! Apoye y reconozca los logros

¡Celebre los logros regularmente!
 Celebre las pequeñas cosas, como dar una caminata de diez minutos, y las grandes cosas, como conseguir un empleo. Comparta una picada, disfrute una comida especial, un café... ¡vaya a algún lugar divertido!! Ayude a la persona a quien apoya a centrar la atención en:

- Las cosas buenas que ocurren en su vida, y
- Las cosas buenas que hacen los demás para demostrarle apoyo.



Anímela a llevar un *Diario de tres cosas buenas*

[\[http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking\]](http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking) para tomar nota y hablar de las cosas que salieron bien cada día. Hable de lo que salió bien y de lo que la persona puede hacer para que haya más cosas buenas en su vida. Hable sobre un *Día óptimo* [\[http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking\]](http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking), sobre qué hizo que fuera así y sobre cómo podría la persona tener más días óptimos.

Practicando el optimismo y la esperanza usted PUEDE y VA A apoyar a las personas con quienes trabaja a llevar una vida más saludable y feliz.



SAFETYNET RESOURCE LIST – Claves para la Salud mental positiva (haga clic en el título o copie y pegue el enlace URL)

Todo lo referente a apoyar amistades saludables

DIRECTRICES PARA LAS HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE DE SAFETYNET. Tema: Apoyando amistades saludables. Use los siguientes materiales para ayudar a otros a saber más sobre...

<http://www.ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/all-about-supporting-healthy-friendships-0>

Todo lo referente a comer bien y mantenerse activo

DIRECTRICES PARA LAS HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE DE SAFETYNET. Tema: Vida saludable. Use los siguientes materiales para ayudar a otros a aprender más sobre comer bien y...

<http://www.ddssafety.net/health/eating-healthy-and-staying-active/all-about-eating-right-and-being-active>

Todo lo referente a manejar el estrés

DIRECTRICES PARA LAS HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE DE SAFETYNET. Tema: Manejo del estrés. Use los siguientes materiales para ayudar a otros a aprender más sobre cómo manejar el estrés, dormir lo suficiente...

<http://www.ddssafety.net/health/stress-management/all-about-stress-management>

Beber y fumar

Beber demasiado alcohol y fumar demasiado son malos para usted. Entérese de cómo dejar de hacerlo.

<http://www.ddssafety.net/health/drinking-and-smoking>