

Plan lector Sesión 4

Hablemos de salud mental



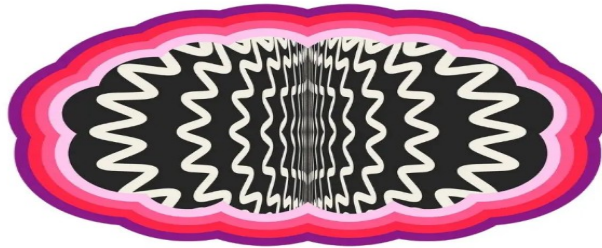
En la vida hay temas que son muy complejos de tratar, sobre todo aquellos que están relacionados con las emociones. No es fácil saber expresarlas ante los demás porque en muchas ocasiones ni siquiera podemos entenderlas nosotros mismos.

Al igual que la salud física, la salud mental es un derecho y debe considerarse como algo positivo: subyace a la capacidad humana de pensar, sentir, aprender, trabajar, construir relaciones significativas y contribuir a las comunidades y al mundo.

Fuente: UNICEF

¿Qué me Pasa?

¿Alguna vez te has preguntado: "¿Qué me pasa?" Si es así, no estás solo(a). Casi todo el mundo, de vez en cuando, ha tenido ese pensamiento. Para algunos, es un momento fugaz de dudas hacia sí mismos, mientras que para otros puede ser un sentimiento de por vida; de no estar a la altura o de no ser lo suficientemente bueno. Y en algunos casos, puede reflejar el hecho de que actualmente te encuentras en un encrucijada con circunstancias que te hacen cuestionar si tienes la capacidad para superarlas.



BREVE GUÍA PARA TRABAJAR LA SALUD MENTAL

El 2021 fue un año protagonizado por la pandemia, pero también por ese 'antes y un después' en la forma en que la sociedad se relaciona con la salud mental. En los últimos doce meses, los expertos han alertado incansablemente sobre el aumento de casos de **depresión**, ansiedad, insomnio... Centenares de ciudadanos se han congregado frente a las puertas del Ministerio de Sanidad para manifestarse en defensa de la salud mental y decenas de figuras públicas han hablado abiertamente de sus problemas psicológicos, entre ellas caras tan conocidas como el periodista Ángel Martín, que ha visibilizado con naturalidad el brote psicótico que sufrió en 2017:

<https://www.mundodeportivo.com/videos/otro-mundo/20220217/1001752165/angel-martin-desvela-gran-problema-gente-salud-mental.html>

Algo ha cambiado en nuestra conversación sobre el bienestar psicológico, pero todavía queda mucho camino por recorrer. Para ello es imprescindible entender la importancia de la salud mental e introducir pequeños propósitos que ayuden a cuidarla como se merece.

Separa tu vida laboral (y escolar) de la personal

No somos nuestro trabajo ni nuestros resultados académicos y, por eso, es importante dibujar un límite respetando, por ejemplo, el horario tanto de forma presencial como virtual. Poner el móvil en modo 'no molestar' ayudará a descubrir que nada es tan urgente como para perder tiempo de ocio, familia o autocuidado.



Invierte en tiempo libre de calidad

No pasa nada por tirarse en el sofá de vez en cuando para sumergirse en Instagram, pero es recomendable reducir el consumo de móvil para priorizar el tiempo libre de calidad. Si pasamos tiempo con nuestra pareja, amigos o familia, es importante intentar estar menos pendiente de las notificaciones.



Deja de sentirte culpable respecto a tu alimentación

Varias unidades de salud mental en España han alertado en los últimos meses sobre un aumento de Trastornos de la Conducta Alimentaria, que han registrado cuatro veces más ingresos por este motivo. Estos trastornos se gestan sobre hábitos muy restrictivos que, a menudo, **nacen de la culpabilidad**. Deja de prohibirte alimentos, pero ten unos hábitos saludables. **Evita embarcarte en dietas insostenibles que destrozan tu salud mental.**



Respetar tu rutina de sueño

Según la Sociedad Española de Neurología, **más de cuatro millones de españoles sufren insomnio de forma crónica**. En muchos casos, estos problemas de sueño se normalizan. Introduce pequeños hábitos de higiene de sueño para readaptar tu ciclo circadiano: no utilices el móvil antes de dormir, crea un ambiente agradable en tu dormitorio y, si no paras de dar vueltas en la cama, levántate y vete a otra estancia hasta que te entre el sueño.



Evitar las comparaciones sociales

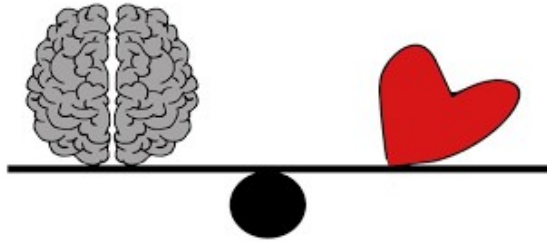
El propósito fundamental debe radicar en construir una autoestima sólida, un proceso incompatible con la comparación. Conoceremos a personas o las veremos en las redes con trabajos enriquecedores y bien pagados, con una casa preciosa en el centro, vida idílica, familia sin dinámicas tóxicas y un grupo de amigos que parece sacado de *Friends*. Es normal compararnos y sentirnos frustrados o inseguros, pero **debemos ser realistas**.

Quizá esa persona ha tenido que ir al psicólogo para aprender a poner límites con su familia o ha vivido varias relaciones de pareja tóxicas hasta conocer a la actual. Puede que haya pasado meses en paro o saltando de trabajo precario en trabajo precario, o quizá ese piso perfecto es de un familiar y por eso se lo puede permitir. No solo desconocemos las condiciones vitales de los demás, sino el trabajo psicológico que han tenido que hacer para llegar hasta ellas. Por eso **en vez de compararte, reflexiona sobre cuáles son tus objetivos y los pasos para lograrlos**.



Trabaja la asertividad

Muchos de los propósitos que hemos descrito se asientan sobre la habilidad de asertividad. Para lograrlo, necesitamos poner límites, decir 'no' sin sentirnos culpables, apostar por estar solos aún cuando otras personas desean nuestra compañía, **no responsabilizarnos de problemas ajenos** y decidir qué hacer con nuestro cuerpo, tiempo y propiedad.

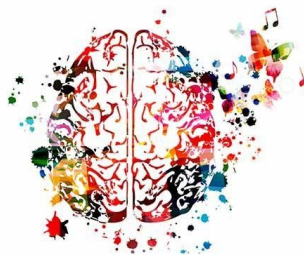


Descubre tu propio diccionario emocional y acéptalo

Nuestro repertorio emocional es mucho más complejo de lo que pensamos y, pese a que luchemos contra ellas, también incluye algunas **emociones desagradables**. Es normal sentir ansiedad ante la incertidumbre, tristeza por un duelo, enfado cuando sobrepasan nuestros límites o envidia si alguien consigue lo que nosotros tanto ansiábamos.

Pero todas las emociones, tanto agradables como desagradables, son pasajeras. Esto significa que esa ansiedad que tanto incomoda no puede durar siempre.

Es fundamental practicar la aceptación experiencial. En primer lugar, identificando lo que sientes. ¿Es enfado o una mezcla de orgullo, frustración y tristeza? Poner nombre a las emociones hará que te entiendas mejor. En segundo lugar, no juzgues lo que sientes ni lo etiquetes como bueno o malo: las emociones están ahí por un motivo, ten paciencia y deja que pasen sin oponer resistencia. Por último, exprésate. **Habla de tus emociones y normalízalas.**



Si lo necesitas, pide ayuda o comienza a ir al psicólogo

A partir del 1 de enero los gimnasios se llenan, la palabra 'dieta' se convierte en la más buscada en internet y los fumadores tiran sus cigarrillos a la basura. Sin embargo, nadie se plantea recibir ayuda psicológica profesional. Ir al psicólogo es algo que se pospone porque se tiende a pensar que 'el tiempo cura todo', pero lo cierto es que ocurre justo lo contrario . Puede ser útil responder (honestamente) a estas preguntas: ¿Tengo un problema? ¿Me genera malestar y sufrimiento? ¿Afecta a alguna parcela de mi vida? ¿Pueden ayudarme mis seres queridos o necesito a un profesional cualificado e imparcial? ¿He intentado resolverlo yo solo? ¿Lo he logrado?



Fuente: Marina Pinilla. 01/2022 Revista *Ethic* (adaptación)

https://www.antena3.com/noticias/salud/cinco-jovenes-muestran-crudeza-problemas-salud-mental-tocan-dedo-destrozan-como-fueras-ceniza_2022020662001b506f203000013fbf2a.html