



MANIFIESTO DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

La salud mental está en todas las cosas que haces y en las elecciones que tomas.

Tener una buena salud mental te ayudará a estar en equilibrio contigo mismo/a, y mantener relaciones más sinceras, estrechas y saludables con el entorno que te rodea.

En tu salud mental influyen multitud de factores tanto internos como externos que pueden generarte un elevado malestar. Respecto a la salud mental existen multitud de mitos que, por un lado, dificultan la comprensión de la propia enfermedad y la gestión emocional, y por otro, limita el acceso de las personas a profesionales de la salud mental por desconocimiento o miedo a ser juzgados.

Este año, en el día mundial de la salud mental se ha querido poner el foco en la importancia de una buena salud psicológica como derecho sanitario universal. Todos/as tenemos el derecho a una atención sanitaria de calidad compuesta por equipos multidisciplinares donde se pueda abordar el bienestar del paciente desde diferentes puntos de vista.



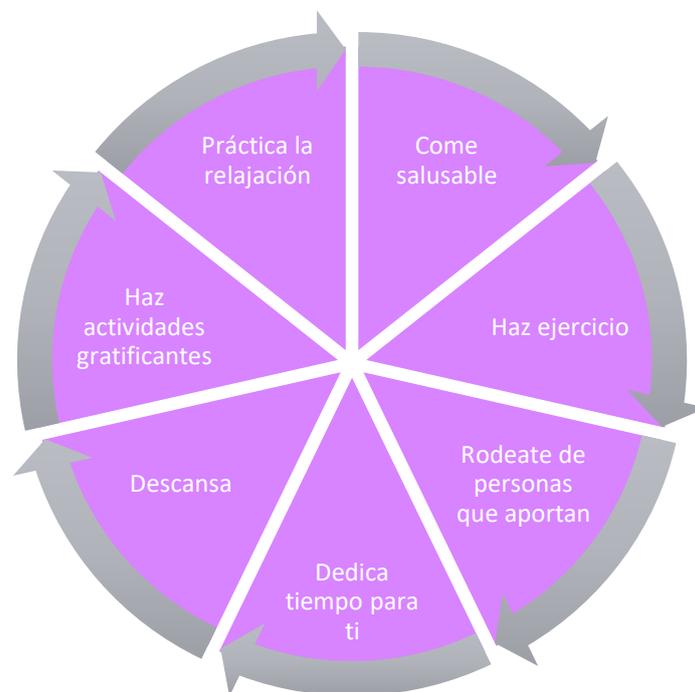


Por ello los/as profesionales de la salud mental seguimos trabajando para aportar una visión crítica y científica sobre la salud mental, derribar esos mitos y ofrecer una atención de calidad centrada en el bienestar del paciente.

Un aspecto fundamental de la salud mental es practicar el autocuidado. Suena a cliché, pero para poder estar bien con los demás es imprescindible que estés bien contigo mismo/a.

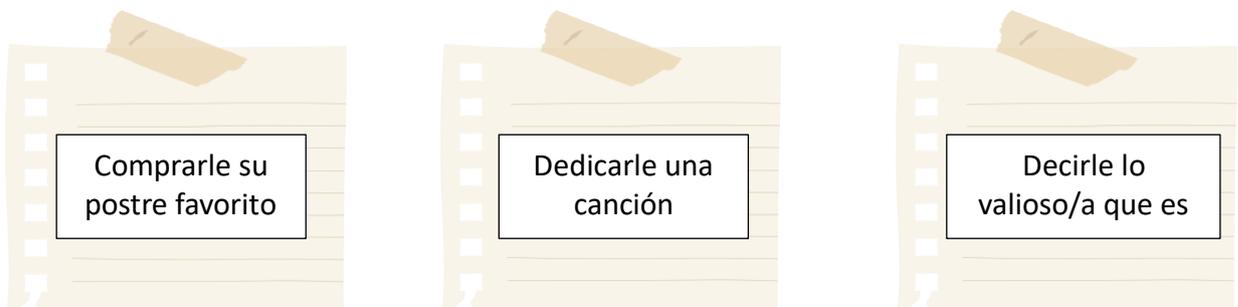
¡La salud mental empieza en ti!

En la siguiente actividad te propongo algunos aspectos a tener en cuenta para fomentar tu autocuidado.



ACTIVIDAD 1

En varios trozos de papel escribe cosas que harías para cuidar de los demás y demostrarles que son importantes para ti.



Escribe como mínimo 10 cosas diferentes. Ahora coge esos papeles dóblalos por la mitad y deposítalos en un tarro o una caja. Mete la mano cada día, saca un papel y haz por ti lo que lees. Cuida de ti como cuidarías de los demás. Eres tan merecedor/a de esas atenciones como el resto de personas.

Anota cómo te has sentido después de realizar esas actividades y vuelve a repetir el proceso una vez y hayas acabado con todos los papeles.



ACTIVIDAD 2

¿Sabías que tu estilo de pensamiento modula tu estado de ánimo? Sí, lo que piensas influye en cómo te sientes, por eso es muy importante cuidar de tus pensamientos para fomentar la gestión emocional y cuidar la autoestima.

En esta actividad te propongo que te metas en el papel de un inspector/a que tiene recabar pruebas para resolver un caso. En esta ocasión “el caso” serán tus pensamientos y/o preocupaciones que tengas.

En un papel anota todo aquello que te preocupe sobre lo que piensan los demás de ti, aquellas cosas que te preocupen que pasen en un futuro, lo que creas que es un error imperdonable... Ahora piensa que eres un/a detective escribe todas las pruebas objetivas que tengas a favor o en contra de ese pensamiento y luego analiza si quizás estabas teniendo un pensamiento ansioso o catastrofista y cámbialo por una más positivo o adaptativo.

Ejemplo

Pensamiento:

→ “Creo que le caigo mal a la gente”

Datos objetivos acerca de este pensamiento:

→ Mis amigos cuentan conmigo para hacer planes.

→ Cuando he ido a fiestas he hecho nuevos contactos.

→ Algún compañero de trabajo me ha dicho que le parezco graciosa.

→ No le puedo caer bien a todo el mundo. Todo el mundo no me cae bien a mí, es normal no caer bien siempre.

Nuevo pensamiento alternativo:

→ “Le caigo bien a las personas que quiero. No le puedo caer bien a todas las personas y eso es normal”.

Ahora te toca a ti. Ponte tu bata y gafas de detective y revisa tus pensamientos.

