



TRABAJAR EN NUESTRA SALUD MENTAL PORQUE SIEMPRE ES POSIBLE SENTIRSE MEJOR

A propósito del Día Mundial de la Salud Mental que celebramos el 10 de octubre de todos los años, hay una afirmación se ha hecho muy común: "no hay salud sin salud mental", y es que la salud mental envuelve todos los aspectos de nuestra vida y la importancia del bienestar psicológico para desenvolvernos óptimamente en cada rol que nos toca asumir en la sociedad es indiscutible.

Como seres humanos, por naturaleza nos orientamos hacia el bienestar, de forma casi automática buscamos cosas que nos hagan sentir bien, nos permitan superarnos y mejorar. Nunca es tarde para aspirar a convertirnos en nuestra mejor versión y empezar a trabajar en nuestro enriquecimiento personal. Este es un trabajo constante y sin fin, porque la vida y todo lo que tiene que ver con ella es dinámico, pero es un proceso constructivo del que podemos disfrutar y, sin duda, salir beneficiados. Revisemos algunas cosas que poniendo en práctica pueden ayudarnos a transitar el interesante y gratificante camino de potenciar nuestra salud mental.

El autoconocimiento: como punto de partida en la construcción de la salud mental. Consiste en detenernos a pensar en quiénes somos, cómo somos, cómo pensamos, cómo sentimos, cómo actuamos, qué nos gusta, qué nos desagrada, qué nos caracteriza. Hacernos conscientes de nuestras fortalezas, talentos y habilidades para desarrollarlos, y de igual forma reconocer nuestras debilidades y defectos. También es analizar nuestra historia personal, la crianza que hemos recibido, la calidad de los vínculos formados desde nuestra infancia, los eventos vitales que han tenido lugar en nuestra existencia y cómo nos han convertido en la persona que somos hoy, con el fin de comprendernos y aceptarnos; estos dos últimos son puntos ineludibles en el fortalecimiento de nuestra autoestima. El autoconocimiento también conduce a establecer prioridades personales y estándares propios de superación; "ser nuestra propia medida" para evitar compararnos con el resto, sobre todo en medio del auge de las redes sociales y los mundos supuestamente ideales que intenta mostrarnos; es decir, dar a las redes un uso productivo para conectar con otros, sin desconectarnos de nosotros mismos y nuestra esencia.

La autorregulación emocional: como elemento clave en la construcción de la salud mental, porque define cómo gestionamos nuestros pensamientos, emociones y comportamientos, cómo enfrentamos los problemas y desafíos, qué tan tolerantes somos al estrés, a la frustración y al fracaso, qué tan hábiles somos para relacionarnos con las demás personas de manera óptima, con asertividad y valores. Implica también un trabajo personal para hurgar y entender nuestro pasado, sanar heridas de infancia y encontrar explicaciones -y de ser necesario, soluciones- a nuestras conductas actuales.

Identificar el sentido que le damos a la vida: porque es una de las cosas que nos conduce al crecimiento personal y a la felicidad. Pensemos, ¿de qué cosas estamos llenando nuestra existencia?, ¿son actividades que le dan sentido?, ¿o sólo me generan satisfacciones inmediatas pero esporádicas? Tener un sentido de vida conduce a plantearnos un plan de vida, a trazarnos metas y objetivos en el corto, mediano y largo plazo. Es algo que incrementa nuestra sensación de control sobre las cosas y funciona como hoja de ruta para tener una visión clara sobre el lugar al que nos queremos dirigir. El tener una vida con propósito, alimenta la motivación para vivirla y entrena nuestra corteza prefrontal, la zona del cerebro responsable de dotarnos de la voluntad necesaria para esforzarnos y trabajar en lo que vale la pena: el trabajo, la familia, los amigos, el amor de y hacia nuestros seres queridos, nuestros proyectos y aficiones sanas, que son más consistente y duraderas en el tiempo que los placeres inmediatos, pasajeros y finalmente vacíos.

Practicar la gratitud: para poner foco en lo que tengo y no en lo que me falta. La gratitud nos invita a ver la vida con saldo positivo. Ver el

futuro con optimismo y con ilusión, y pensar en las cosas buenas que nos pueden ocurrir nos ayuda a ir en busca de ellas y así combatir la tendencia a ver lo negativo antes que lo bueno. Aprender a expresarla a las personas importantes de nuestra vida y practicarla diariamente alimenta el cableado cerebral que favorece una visión de la vida enfocada en lo positivo y lo bello que tenemos enfrente, matiza nuestra vida con tonos de ganancia y no de pérdida.

Relaciones interpersonales cálidas y sanas: la Universidad de Harvard ha venido realizando durante 85 años la investigación más grande de la historia sobre la felicidad, a raíz de la cual concluye que las relaciones cálidas actúan como el predictor más importante de felicidad, bienestar y salud en las personas. El entorno familiar y social juega un papel preponderante en la reducción del cortisol (la hormona del estrés) y la prevención de enfermedades. El contar con una red de soporte -familiares o amigos de confianza- con la que podamos compartir los problemas, hablar sobre cómo nos sentimos en los momentos difíciles y recibir apoyo para solucionarlos, es un factor importante para lidiar con el estrés, enfrentar los avatares y vivir la vida de manera más satisfactoria, feliz y saludable. Este estudio deja en evidencia lo beneficioso de dar prioridad a construir relaciones familiares y sociales sanas, dedicando tiempo a fortalecerlas y mejorarlas.

Cuidar nuestra alimentación: las investigaciones dan cada vez más luces con respecto a la relación entre alimentación y salud mental. En la actualidad, nuestros hábitos alimenticios favorecen la inflamación del organismo y esto nos hace más proclives al desarrollo no sólo de enfermedades físicas, sino a dolencias mentales o neurológicas. Hoy se conoce que, después del cerebro, el tubo digestivo es el lugar que alberga la mayor cantidad de neuronas, que en aparente relación con la microbiota intestinal (los microorganismos que habitan en nuestro intestino), tienen una función importante en los procesos inflamatorios del cuerpo, el desarrollo de enfermedades degenerativas como el Alzheimer y la producción de neurotransmisores involucrados en el estado de ánimo y el desarrollo de la depresión. La comida chatarra, los alimentos procesados, el alcohol, entre muchos otros, son capaces de afectar nuestra microbiota intestinal y generar estos procesos inflamatorios en el cuerpo, por ello la importancia de reducir su consumo e introducir mejoras en nuestra dieta.

El ejercicio físico: como uno de los métodos para luchar contra el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos, las grandes enfermedades de este siglo. Es imperativo dejar la vida sedentaria e incorporar en nuestra rutina actividad física, que incluso en intensidad baja o moderada trae beneficios, tales como reducir los niveles de cortisol en sangre y mejorar el estado de ánimo, aumentar nuestros niveles de energía, fortalecer el sistema inmune, estimular el nacimiento de nuevas neuronas, mejorar la memoria, la atención y el aprendizaje, incidir de forma positiva en el funcionamiento cerebral, siendo un aliado en la prevención de la demencia, entre otros. Realizar algún deporte, correr, caminar, y mucho mejor si es en entornos naturales, son prácticas que indudablemente favorecen nuestra salud mental y emocional.

Prestar atención a nuestro cuerpo y a nuestra mente nos lleva a encontrar respuestas, soluciones y caminos de crecimiento dentro de nosotros mismos. Por ello he querido centrarme en el trabajo personal que todos podemos llevar adelante para afinar aspectos que sumen a nuestro bienestar emocional. Con empatía suelo decir que está bien no sentirse bien, pero con convicción y optimismo puedo afirmar que siempre es posible sentirse mejor. ■

Lic. Rocío Fernández - Psicóloga y psicoterapeuta

www.facebook.com/rociop.fernandez.p

E-mail: rfernandezpalomino@yahoo.com