BIENESTAR

El bienestar psicológico es importante



¿Sientes decepción con la vida? ¿Sientes estrés? ¿No te diviertes? ¿Sientes agotamiento?

SI TU RESPUESTA ES SÍ. NO ESTÁS SOLA. NI SOLO.

Nadie cuenta con una salud mental o bienestar perfectos todo el tiempo. Es necesario aprender a equilibrar los diferentes aspectos de la vida. Cuando hay cambios en nuestra vida, tenemos que volver a encontrar el equilibrio. Sin embargo, los problemas continuos de salud mental pueden afectar seriamente nuestro bienestar.

Tu salud mental puede afectar a muchas áreas de tu vida:

- Trabajo, estudios o vida familiar
- Relaciones con otras personas
- Sueño/ descanso
- Apetito
- Nivel de energía
- Capacidad para pensar con claridad o tomar decisiones
- Salud física
- Satisfacción con la vida y otros

La salud mental es tan importante como la salud física. Gozar de salud mental no es lo mismo que no padecer una enfermedad mental. La salud mental comprende el bienestar emocional, el psicológico y el social. Puede influir en:

- Cómo te sientes con respecto a ti, el mundo y tu propia vida.
- Tu capacidad para resolver problemas y superar desafíos.
- Tu capacidad para construir relaciones con otras personas y contribuir a sus comunidades.
- Tu capacidad para alcanzar tus objetivos.

Mucha gente cuida su salud física para no enfermar, por ejemplo, con una alimentación adecuada, haciendo ejercicio e intentando dormir lo suficiente para sentirse bien. Podemos adoptar el mismo enfoque con respecto a la salud mental. Igual que puedes trabajar para mantener tu cuerpo sano, también puedes trabajar para mantener tu mente sana.



PENSAMIENTOS

La forma en que piensas sobre algo tiene un gran impacto en tu salud mental. Los cambios en tus pensamientos a menudo van acompañados de cambios en tu salud mental. Cuando te sientes bien, es más fácil ver la vida de manera equilibrada y constructiva. Cuando no estás bien, es más probable atascarse en las cosas negativas e ignorar las positivas.

Ejemplos de pensamientos útiles:

- Sé que puedo hacer frente y superar estos tiempos difíciles.
- ¡Hay cosas en mi vida que me emocionan!
- Sé que mis amistades realmente se preocupan por mí.
- Me siento bien con cómo va mi vida en este momento.
- Tengo algunas capacidades e intereses realmente
- Quiero hacer algo que marque una diferencia positiva.
- Soy una buena persona a pesar de que tengo algunos defectos.
- Siento agradecimiento por las cosas buenas de mi vida.

Ejemplos de pensamientos negativos:

- Siento como que algo muy malo va a pasar.
- Parece que nunca me pasa nada bueno.
- Mis defectos son demasiado graves para superarlos.
- Nunca voy a superar esto.
- · Siento que estoy perdiendo la cabeza.
- Soy una persona fea y tonta.
- · Creen que soy un pringado, o una pringada.
- La vida es una mierda.

dimensiones básicas de la salud mental y el bienesťar

EMOCIONES

Una parte importante de las emociones es la forma en que te sientes. Las emociones pueden ser agradables, desagradables o combinadas, como cuando experimentas dos emociones de forma simultánea. Los cambios en las emociones a menudo acompañan a los cambios en el bienestar emocional.

Ejemplos de emociones o sentimientos:

- Felicidad o alegría
- Satisfacción
- Calma
- Entusiasmo
- Amor o afecto
- Confusión
- Aburrimiento
- Alivio
- Irritabilidad o ira
- Frustración
- Ansiedad o miedo
- Tristeza o desánimo
- Vergüenza
- Desesperación

REACCIONES CORPORALES

Las reacciones corporales son cambios en las funciones de tu cuerpo, como la frecuencia cardíaca, la respiración, la digestión, las sustancias químicas del cerebro, las hormonas y demás. Los cambios en las reacciones de tu cuerpo a menudo van acompañados de cambios en tu salud mental.

Ejemplos de reacciones corporales:

- Tensión muscular, dolor musculares o dolor de cabeza.
- Boca seca.
- Malestar estomacal o náuseas.
- Malestar intestinal o diarrea.
- Falta o aumento del apetito.
- Sudoración, sofocos o escalofríos.
- Dolor en el pecho, falta de aire o dificultad para
- Ritmo cardiaco fuerte, acelerado o anormal.
- Sensación de mareo o aturdimiento.
- Hormigueo en manos o pies.
- Sensación de desapego con tu entorno.
- Agravamiento de un problema de salud existente (por ejemplo, acné, trastornos digestivos, migrañas, dolor crónico, etc.).
- Cambios en el funcionamiento sexual, como disminución del deseo sexual.

COMPORTAMIENTOS

El comportamiento es la manera en la que actuamos en respuesta a nuestro entorno. Hay comportamientos que son útiles y otros que pueden ser perjudiciales. Los cambios en el comportamiento, a menudo, van acompañados de cambios en el bienestar emocional.

Ejemplos de comportamiento útil:

- Trabajar en encontrar la solución a un problema paso a paso.
- Recurrir a una amistad o a la familia en busca de apoyo y comprensión.
- Practicar tus actividades sociales, culturales, espirituales...
- Hacer algo relajante, como tomar un baño o practicar yoga.
- Hacer ejercicio.
- Practicar aficiones o actividades de ocio.

Ejemplos de conductas perjudiciales:

- · Aislarse y alejarse de amistades y familia.
- Consumir alcohol o drogas para hacer desaparecer los "malos sentimientos".
- Evitar aquello que te resulta molesto.
- · Comer en exceso, no comer lo suficiente, o purgarse (por ejemplo, vomitar o hacer demasiado ejercicio).
- Arremeter contra otras personas (verbal o físicamente).
- Volverse demasiado dependiente de los seres queridos o aferrarse a ellos.

La salud mental está determinada por nuestros patrones generales de pensamientos, emociones, comportamientos y reacciones corporales.

Cada una de las cuatro dimensiones de la salud mental puede influir en las demás. Aquí un ejemplo.

PENSAMIENTO

- Hice un buen trabajo
- Odio estar atrapado/a en el tráfico

REACCIÓN CORPORAL

- Tengo los músculos relajados
- El corazón se me acelera

Las 4 dimensiones básicas

EMOCIÓN

- Me siento feliz
- Siento enfado

COMPORTAMIENTO

- Me recompenso con una película
- Pego puñetazos

¿Por qué debería ser importante para ti y tu familia la salud mental?

Cuando tu salud mental sufre, disfrutar de la vida puede volverse complicado. Es posible que notes cierto agotamiento, tanto mental como físico. Muchos de estos cambios pueden suponer obstáculos a la hora de disfrutar de una vida equilibrada y gratificante. Todas las personas pueden sacar provecho de aprender a mejorar y proteger su salud mental, hayan padecido alguna enfermedad mental, un problema de consumo de sustancias, o no.



¿Dónde empiezo?

En el Departamento de Salud disponemos de información sobre cómo mejorar la salud mental y el bienestar. Consulta los otros módulos de bienestar, las hojas informativas, las historias personales y otros recursos útiles para ti y tu familia en

bienestaremocional.navarra.es

También te puede interesar:

Salud Mental
Escuela de Salud Navarra
SaludJovenNavarra

Material elaborado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)

¿Cuál es mi nivel de bienestar emocional?*

A continuación, encontrarás algunas afirmaciones sobre sentimientos y pensamientos. Por favor, marca la casilla que mejor describa tu experiencia en las últimas 2 semanas:	Nada o muy lige- ramente	Un poco	Modera- damente	Bastante	Mucho
Me he sentido optimista sobre el futuro	1	2	3	4	5
Me he sentido útil	1	2	3	4	5
Me he sentido relajado/a	1	2	3	4	5
He sentido interés por otras personas	1	2	3	4	5
Me he sentido lleno/a de energía	1	2	3	4	5
He afrontado bien las dificultades/problemas	1	2	3	4	5
He podido pensar con claridad	1	2	3	4	5
Me he sentido cerca de otras personas	1	2	3	4	5
Me he sentido seguro/a de mí mismo/a	1	2	3	4	5
He sido capaz de tomar mis propias decisiones	1	2	3	4	5
Me he sentido querido/a	1	2	3	4	5
He sentido interés por cosas nuevas	1	2	3	4	5
Me he sentido alegre	1	2	3	4	5
MI PUNTUACIÓN TOTAL DE BIENESTAR					

¿QUÉ SIGNIFICA MI PUNTUACIÓN?

Tu puntuación refleja tu grado de equilibrio en las diferentes áreas de su vida, qué tal afrontas las cosas y cómo te sientes al respecto. Estos son aspectos importantes del bienestar y la salud mental; no existe una puntuación mágica que garantice un bienestar perfecto, por lo que no hemos incluido ninguna guía sobre puntuaciones "altas" o "bajas" y lo que significan. En su lugar, te recomendamos utilizar esta autoevaluación para realizar un seguimiento de tu propio estado de bienestar.

Si trabajas de manera activa en formas de mejorar su salud, tu puntuación probablemente aumentará con el tiempo. Los incrementos suelen significar que manejas mejor las situaciones y que te ves capaz de afrontar los desafíos de la vida, mientras encuentras tiempo para disfrutar. Si experimentas estrés o cambios en su salud general, tu puntuación puede disminuir durante un tiempo. Las disminuciones, generalmente, significan que te resulta más difícil manejar las situaciones y que estás tratando de encontrar el equilibrio. Una puntuación más baja puede ser una señal importante de que necesitas tomar medidas para mejorar las cosas. Es normal experimentar altibajos en las puntuaciones de bienestar. Para llevar un seguimiento de tu bienestar y salud mental, te recomendamos que realices este test una vez al mes.

Traducción realizada a castellano por el ISPLN con la autorización de la *Canadian Mental Health Association* (Asociación canadiense de salud mental) y *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* (Asociación de Columbia Británica para la salud mental y la información sobre el consumo de sustancias). *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* no ha formado parte del proceso de traducción, por lo que no se hace responsable de la calidad de la traducción final. Si deseas consultar la versión original en inglés, puedes entrar en: Here to Help

^{*} Adaptado de Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale [WEMWBS], NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2016, all rights reserved.