

Promoción de la salud mental positiva y el bienestar general



Una red de apoyo puede ser sumamente útil para una persona que sufre problemas de salud mental. Si se encarga de brindarle apoyo a una persona que sufre problemas de salud mental o física o a quien se le diagnosticó una enfermedad o trastorno mental, tenga en cuenta estos consejos generales.*

- Intente mantener la mente abierta.
- Sea paciente.
- No juzgue.
- Escuche si la persona desea hablar.
- Demuestre que le importa y recuérdale que también le importa a muchas otras personas.
- Sea coherente con sus acciones y reacciones relacionadas con la persona.

Maneras específicas de ayudar*

- **Colabore en el tratamiento.** Ayude a su amigo o familiar a programar citas médicas y con el proveedor de servicios de salud, haga un seguimiento de los medicamentos o mantenga a los profesionales de la salud al tanto de la situación.
- **Busque otros recursos.** Busque gente que pueda ayudar a la persona de manera específica, como maestros, consejeros y terapeutas.
- **Infórmese acerca de la enfermedad.** Cuanto más sepa, más eficaz será su ayuda.
- **Involucre a otras personas.** Con el permiso de la persona, hable con otros amigos o familiares acerca de sobre compartir responsabilidades.
- **Comparta sus sentimientos como familia.** Converse acerca de problemas y emociones e intente descubrir lo que funciona y lo que no.
- **Desarrolle un plan de crisis.** Asegúrese de que la persona sepa que existe un plan implementado y lo que sucederá en caso de crisis.

Si usted se encarga de cuidar a alguien*

- No subestime el estrés de cuidar a una persona con una enfermedad mental u otro problema de salud grave. Puede ser agotador y frustrante.
- Intente no cargar usted solo con todas las responsabilidades; pida ayuda a otras personas.
- No se culpe. Las enfermedades mentales son afecciones. Nada de lo que usted haya dicho o hecho puede haber sido la causa de la enfermedad de su amigo o familiar.
- Recuerde que sus reacciones son normales. Es difícil no tomar la conducta de la persona de forma personal. La mayoría de los cuidadores sienten una variedad de emociones, desde compasión hasta enojo.
- Cuídese. Defina límites que determinen cuánto hará. Cada tanto, tómese un descanso de la tarea de cuidar. Asegúrese de reservar tiempo para hacer lo que le gusta.
- Amplíe su red de apoyo social. Lidar con enfermedades mentales puede ser una tarea solitaria. Considere asistir a grupos de apoyo o recurrir a otros recursos comunitarios.
- No pierda la esperanza. En la mayoría de los casos, el tratamiento es exitoso. A veces lleva tiempo encontrar el tratamiento adecuado, pero es posible mejorar y recuperarse.

Resiliencia: Todos la necesitan¹

La resiliencia es el proceso de adaptación positiva ante una adversidad. Suele ponerse a prueba cuando surgen situaciones estresantes en la vida cotidiana o ante alguna tragedia o trauma. El estrés no es el único factor que puede poner a prueba la resiliencia de una persona. Sin embargo, el modo en que esta maneja el estrés es un gran indicador de su capacidad de recuperación. La resiliencia también es un elemento fundamental en el bienestar.

No es una característica que las personas tienen o no, sino que supone sentimientos, pensamientos y acciones que toda persona puede aprender y desarrollar. Todos podrían beneficiarse de desarrollar esta capacidad.

Los empleadores reconocen cada vez más la necesidad de ofrecer programas, servicios y recursos médicos en relación con la salud mental, el bienestar y la resiliencia. Los beneficios de contar con personal resiliente incluyen mayor satisfacción laboral y felicidad en el trabajo, mayor compromiso organizativo y mayor participación de los empleados. El desarrollo de la resiliencia contribuye a la mejora de la autoestima de los empleados, al aumento de su sensación de control sobre los sucesos de la vida y a la mejora de las relaciones interpersonales con sus compañeros y otras personas.

Mi plan para desarrollar la resiliencia*

Marque las maneras de desarrollar la resiliencia que ya pone en práctica y aquellas que intentará en el futuro cercano.

Diez maneras de desarrollar la resiliencia	Ya hago esto	Intentaré hacer esto
1. Relaciónese con otras personas. Siéntase cómodo con la idea de pedir y aceptar ayuda. Ayude a los demás y se beneficiará también usted.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Evite ver las dificultades o las crisis como problemas insuperables. Cambie su manera de interpretar los sucesos y de responder a ellos. Miré más allá del presente y piense en un futuro mejor. Preste atención a los sentimientos positivos cuando se enfrente a dificultades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Acepte que los cambios son estresantes y que forman parte de la vida. Acepte lo que no puede cambiar y concéntrese en los cambios que sí son posibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Defina objetivos realistas para avanzar. Utilice recompensas tangibles e intangibles para motivarse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tome medidas decisivas para satisfacer las exigencias de la vida diaria. Resista la inercia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mantenga un buen cuidado personal y practique el autodescubrimiento. Aprenda algo nuevo acerca de usted. Reconozca y aprecie sus fortalezas personales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Fomente una visión positiva de usted mismo. Desarrolle confianza y confíe en sus instintos. Sea independiente, pero confíe en los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mantenga todo en perspectiva. Interprete el estrés en un contexto amplio e intente mantener una perspectiva a largo plazo. Evite exagerar o hacer que cada suceso estresante sea una catástrofe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mantenga una actitud positiva. Sea optimista y tenga la esperanza de que sucederán cosas buenas. Visualice lo que quiere, en lugar de lo que le da miedo. Concéntrese en ser agradecido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Genere resistencia al estrés. Mantenga su cuerpo saludable y en forma para poder manejar el estrés. Preste atención a las necesidades personales y participe en actividades relajantes que disfrute.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**¿Qué se puede hacer?**

Sea positivo y optimista. Cúidese usted para poder cuidar y apoyar a los demás.



Fuentes:

1. Mayo Clinic. Resiliencia: Build skills to endure hardship (Resiliencia: Desarrolle habilidades para superar las dificultades), 15 de mayo de 2020. Disponible en www.mayoclinic.org; visitado el 17 de julio de 2020.

Los cuadros, listas, preguntas interactivas, gráficos y otros contenidos marcados con un asterisco (*) se usaron con la autorización de INTERVENT International, LLC, a quien pertenecen los derechos de autor del contenido.

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de MetLife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el "Contenido") están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que MetLife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La afección y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier afección y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su afección y sus circunstancias particulares.