

El objetivo de esta campaña es tomar conciencia sobre la salud mental y el bienestar. A medida que vaya aprendiendo más acerca de este tema tan importante, comparta su conocimiento con otras personas, en especial si oye que alguien dice algo sobre la salud mental que no sea cierto.

### **Folleto sobre hábitos de vida: 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 ha diagnosticado una enfermedad o un trastorno mental, tenga en cuenta estos consejos generales.<sup>1</sup>

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

#### **Maneras específicas de ayudar<sup>1</sup>**

- 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 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<sup>1</sup>**

- 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; pídale a otros que lo ayuden.
- No se culpe. Las enfermedades mentales son una condición médica. 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 necesitan

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 compañeros y otros.<sup>2</sup>

Mi plan para desarrollar resiliencia<sup>3, 4</sup>

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

Ya hago esto	Intentaré hacer esto	10 maneras de desarrollar la resiliencia
		1. Relaciónese con otras personas. Siéntase cómodo con la idea de pedir y aceptar ayuda. Ayude a los demás y se beneficiará también usted.
		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.
		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.
		4. Defina objetivos realistas para avanzar. Utilice recompensas tangibles e intangibles para motivarse.
		5. Tome medidas decisivas para satisfacer las exigencias de la vida diaria. Resista la inercia.
		6. Mantenga un buen cuidado personal y practique el autodescubrimiento. Aprenda algo nuevo acerca de usted. Reconozca y aprecie sus fortalezas personales.
		7. Fomente una visión positiva de usted mismo. Desarrolle confianza y confíe en sus instintos. Sea independiente, pero confíe en los demás.
		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.

		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.
		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.

¿Qué se puede hacer?

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

Fuentes:

<sup>1</sup>INTERVENT International. *Lifestyle management program: Managing Depression* (Programa de control de hábitos de vida: cómo lidiar con la depresión), 2020.

<sup>2</sup> American Psychiatric Association Foundation Center for Workplace Mental Health (Centro de Salud Mental en el Trabajo de la Fundación de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría). *Resiliencia: A Strong Workforce Needs It* (Resiliencia: lo que los empleados fuertes necesitan). Disponible en: [www.workplacementalhealth.org](http://www.workplacementalhealth.org); visitado el 1 de mayo de 2020.

<sup>3</sup>*Psychology Today, Resilience*. Disponible en: [www.psychologytoday.com/us/basics/resilience](http://www.psychologytoday.com/us/basics/resilience); visitado el 14 de julio de 2020.

<sup>4</sup>Mayo Clinic. *Resilience: Build skills to endure hardship* (Resiliencia: Cómo desarrollar habilidades para sobrellevar los momentos difíciles), 15 de mayo de 2020. Disponible en: [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org); visitado el 14 de julio de 2020.

## EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

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 condición 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 condición médica 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 condición y circunstancias particulares.

Número legal de las herramientas de salud mental: L0821015802[exp1122][Todos los estados]

Toda parte que presente el logotipo de MetLife deberá incluir el siguiente aviso de derechos de autor: © 2021 MetLife Services and Solutions, LLC.