

Consejos para el Mes del Bienestar Mental



Es probable que se esfuerce para mantener su bienestar físico. Con suerte, se realiza chequeos anuales, recibe una vacuna antigripal, come una dieta saludable y así sucesivamente.

¿Pero qué hace para proteger su bienestar mental? El bienestar mental no es solo la ausencia de enfermedades mentales. Se trata de vivir con una mentalidad que promueva la buena salud mental.

Aprenda más sobre usted con este breve cuestionario

Las siguientes afirmaciones reflejan pensamientos y prácticas que apoyan el bienestar mental. ¿A cuántas de estas afirmaciones puede decir "sí"?

1. Reconozco mis puntos fuertes y me los recuerdo, en lugar de detenerme en mis defectos.
2. Me doy crédito por las cosas que logro.
3. Puedo recuperarme después de que algo malo sucede.
4. Tengo amigos y familiares a quienes acudir si necesito ayuda o apoyo.
5. No espero que los demás sean perfectos.

6. Veo mis errores como posibilidades de aprender algo nuevo.
7. Intento ver el lado positivo de la vida.
8. Socializo con personas que me agradan.
9. Uso herramientas como meditar, respirar profundo, caminar o hacer yoga para liberarme del estrés y relajarme.
10. Me ocupo de todo mi ser: hago actividad física, duermo lo suficiente, como alimentos saludables y tomo vacaciones y descansos.

¿Cómo le fue? Si obtuvo un 10 perfecto, ¡bien por usted! Tiene una perspectiva muy optimista. Eso puede ayudar a mantener un buen bienestar mental.

Si obtuvo un puntaje inferior a 10, es posible que desee trabajar en algunas de estas actitudes mentales positivas. Obtendrá más felicidad y satisfacción de la vida cuando haga del bienestar mental parte de su cuidado personal todos los días.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. La información no es sustituto de la atención médica profesional y no debe reemplazar el consejo de los profesionales médicos. Si tiene alguna pregunta o duda con respecto a necesidades específicas de atención médica, póngase en contacto con un profesional médico. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.