

## Mente y entorno corporal ideal (Ideal Body Environment And Mind)

### **Nuestro estilo de vida y nuestros hábitos pueden afectar directamente la salud mental.**

Si no cuidamos la salud mental, la salud física puede sufrir y viceversa. Así como debemos ejercitar el cuerpo para tener el corazón, los pulmones y otros órganos vitales sanos, también debemos cuidar el cerebro. Cuidar el cerebro se denomina bienestar mental.

### **Actividades que ayudan a lograr el bienestar mental**

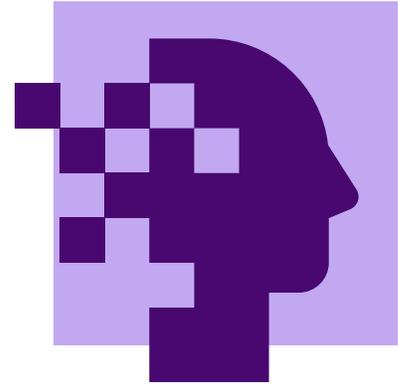
Existen ciertos comportamientos y hábitos de vida que promueven el bienestar mental y pueden disminuir el riesgo de desarrollar problemas de salud mental:

#### **Mejore la conexión y el acompañamiento social**

- La soledad y los sentimientos de desconexión son amenazas graves para la salud mental. Dedique tiempo para conectarse periódicamente con amigos y familiares, aunque sea una llamada telefónica o un mensaje de texto. Las actividades sociales como participar de un club de lectura o tomar clases de gimnasia grupal también pueden tener un efecto positivo en la salud mental. Mantenerse socialmente conectado también puede prevenir el inicio de la depresión. Recuerde que en las relaciones es más importante la calidad que la cantidad.

#### **Maneje el estrés**

- El estrés es la forma en que el cuerpo responde a las exigencias mentales y físicas de la vida. Los eventos o las situaciones comunes que provocan estrés incluyen responsabilidades y compromisos diarios como el trabajo, la escuela y la familia. Entre las situaciones de estrés moderado a alto se encuentran los eventos traumáticos, la pérdida de un ser querido, una enfermedad u otros eventos que alteren significativamente la vida. Hay varias actividades y acciones que se pueden llevar a cabo para aliviar y reducir el estrés:
  - Identifique los factores estresantes (las cosas que causan estrés) y escriba una lista que designe cuáles pueden controlarse y cuáles no.
  - Trabaje para encontrar soluciones. Escriba métodos para aliviar o eliminar los factores estresantes que se pueden controlar. En cuanto a los factores estresantes que no pueden controlarse, sepa que PUEDE controlar la manera en que reacciona ante ellos. Imagine una situación en la que reaccione de manera diferente a un factor estresante negativo: ¿la situación se resuelve de mejor manera en su mente? Pruébelo en la vida real. Recuerde que no tiene que encontrar soluciones sin recibir ayuda. Los terapeutas están capacitados para ayudarnos a encontrar las herramientas para manejar el estrés.



**Video dos:  
Cómo cuidarse:  
un vistazo al  
bienestar mental**

#### **Puntos principales**

1. Nuestro estilo de vida y nuestros hábitos pueden afectar directamente la salud mental.
2. Factores que ayudan al bienestar mental y actividades que todos podemos hacer:
  - Conectividad social
  - Manejo del estrés
  - Cuidado del cuerpo
  - Habilidades vitales/resiliencia
  - Búsqueda de ayuda

- Programe un temporizador durante 5, 10 o 15 minutos cada día para probar una de las muchas técnicas de relajación que existen, como meditación de atención plena, ejercicios de respiración o relajación muscular progresiva. Pruébelos para encontrar la técnica de relajación o la combinación de técnicas que mejor le funcione.
- Use una agenda para organizar las tareas del trabajo y del hogar que deba realizar. Marque las tareas a medida que logre realizarlas. Recuerde que también es importante programar actividades divertidas y agradables en su calendario.

### Cuide su cuerpo con una dieta adecuada, ejercicio y sueño.

- Comer alimentos saludables y ricos en nutrientes no solo ayuda a mantener el cuerpo en buen estado de funcionamiento, sino que comer bien también puede influir positivamente en su estado de ánimo. Siga estas cuatro pautas principales para aumentar la energía y fomentar el bienestar general:
  - Coma muchos alimentos naturales. Por ejemplo: frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos reducidos en grasa.
  - La proteína es el principio básico de la dieta humana y un componente principal del cuerpo. Para obtener proteínas, consuma carne magra, huevos, pescado, frijoles y frutos secos.
  - Limite la cantidad de azúcar, sal, grasas saturadas y grasas trans que ingiere, las cuales abundan en los alimentos procesados.
  - La cafeína y el alcohol pueden empeorar o desencadenar la ansiedad. Es mejor beber agua para mantenerse despejado, concentrado e hidratado.
- Al adulto promedio actualmente se le recomienda entre 75 y 150 minutos de ejercicio intensivo por semana. Otra recomendación es variar y equilibrar el tipo de actividad física entre el ejercicio cardiovascular, el entrenamiento de fuerza y el estiramiento. Los trabajadores de la industria de la construcción probablemente hagan más ejercicio que los colegas que trabajan en la oficina.
- El sueño es fundamental. Los profesionales de la salud recomiendan dormir entre siete y nueve horas por noche para que podamos desempeñarnos de manera óptima en la vida cotidiana. De hecho, la falta de sueño debido al estrés o a otros problemas puede provocar problemas graves de salud física y mental. Esta es una breve lista de consejos para dormir la cantidad de horas que se recomienda:
  - Establezca un horario para acostarse y cúmplalo. A su cuerpo le encanta la regularidad cuando se trata de dormir.
  - Apague las pantallas una hora antes de acostarse. Use ese tiempo para relajarse lejos de los estímulos y preparar el cuerpo para dormir.
  - Intente desestresarse antes de acostarse. Las mentes inquietas, preocupadas por el trabajo u otros eventos estresantes, pierden muchas horas de sueño. Medite, haga un estiramiento leve, escuche música relajante a bajo volumen o tome una ducha o un baño caliente. Determine qué le funciona más para sentirse cómodo y en un estado de descanso.
  - Hacer ejercicio más temprano en el día puede ayudarle a prepararse para un sueño reparador. Evite el ejercicio exigente justo antes de acostarse.



Conectividad social



Manejo del estrés



Cuidado del cuerpo



Habilidades vitales/resiliencia



Búsqueda de ayuda

- Controle cualquier problema de salud física que tenga:
  - La salud mental y la salud física están sumamente interconectadas y es importante encargarse de cualquier problema de salud que pueda ser limitante. Si los problemas de salud son un factor estresante significativo para la vida o un factor de depresión, un terapeuta puede ayudarle a adaptarse a una nueva realidad física.

### Habilidades para la vida

- Aumente la autoestima:
  - La autoestima o el nivel de confianza en su capacidad para alcanzar los objetivos brindan una importante calidad de protección a nuestro bienestar mental. Es la lente a través de la cual vemos nuestra autoestima día a día y puede afectar la forma en que respondemos a diferentes situaciones. Evite dejar que la autoestima se salga de control tras una experiencia de fracaso o rechazo. Sea compasivo consigo mismo. Si dejamos que las circunstancias negativas de la vida deterioren nuestra autoestima, podemos cuestionar nuestro valor y, a su vez, crear una falsa sensación de duda que nos impida aprovechar las oportunidades de la vida.
- Para aumentar la resiliencia a la adversidad, cambie los pensamientos y el comportamiento. A continuación encontrará algunas herramientas para comenzar:
  - Abordar el dolor emocional. Tenga en cuenta qué experiencias de la vida le causan dolor emocional. Algunos sentimientos comunes que pueden indicar dolor emocional son duelo, enojo, rechazo o fracaso. Aunque no siempre podemos controlar la causa de nuestro dolor emocional, podemos practicar técnicas para tratarlo. Dejar que el dolor emocional dure demasiado puede provocar depresión y otras afecciones de la salud mental.
  - Evitar los pensamientos negativos repetitivos. Interrumpa el pensamiento repetitivo y deje de pensar excesivamente en los acontecimientos angustiantes o negativos de la vida diaria; para ello, busque una distracción positiva. Haga algo que requiera concentración y le ayude a prevenir estancarse en eventos y situaciones que son incontrolables o que forman parte del pasado. Un ciclo de pensamientos negativos repetitivos puede provocar depresión y otros problemas médicos.

### Pida ayuda cuando la necesite

- Nadie tiene que hacer las cosas solo en la vida. Si alguien tiene problemas para sobrellevar una situación por cualquier motivo, es fundamental comunicarse con los demás. Los médicos de atención primaria pueden derivarlo a terapeutas u otros médicos que sepan abordar problemas en el cuerpo y la mente. La familia y los amigos pueden brindar apoyo y empatía.



**La prevención de enfermedades mentales requiere práctica y repetición de cambios saludables en el estilo de vida. A veces la vida se interpone en el camino de dichos cambios y eso es entendible. Mejorar la salud en general es un viaje de por vida y cualquier pequeño ajuste podría reportar beneficios significativos.**

**Si le preocupa que pueda estar experimentando una crisis de salud mental o tener pensamientos suicidas, llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988 para la línea de vida de crisis y suicidio**

### Contacto

#### Jonathan Oppenheim

Líder de Construcción de la región sudeste  
+1 404 224 5062  
jon.oppenheim@wtwco.com

### Acerca de SAVE

SAVE es el organismo sin fines de lucro, líder del país, que trabaja para prevenir el suicidio a través de la concientización y la educación públicas, reducir el estigma y servir como recurso para las personas afectadas por el suicidio. Durante más de 30 años, SAVE ha estado a la vanguardia de la prevención del suicidio y es líder mundial en el desarrollo de normas de mensajería segura, prácticas y campañas de concientización sobre la prevención del suicidio. Desarrollamos un programa basado en hechos para la prevención del suicidio, numerosas herramientas de buenas prácticas y un programa de apoyo a pares para ayudar a las personas en crisis. SAVE también lleva a cabo actividades de capacitación profesional, educación y asistencia técnica, y ofrece asesoramiento a empresas, organizaciones, comunidades y gobiernos sobre todos los aspectos de la prevención, intervención y postvención del suicidio (duelo después del suicidio)

### Acerca de WTW

Willis Towers Watson (NASDAQ: WLTW) es una empresa global líder de asesoramiento, corretaje y soluciones, que ayuda a los clientes de todo el mundo a transformar el riesgo en un camino hacia el crecimiento. Con raíces que datan de 1828, Willis Towers Watson cuenta con más de 45 000 empleados en más de 140 países y mercados. Diseñamos y brindamos soluciones para gestionar el riesgo, optimizar los beneficios, cultivar el talento y expandir el poder del capital para proteger y fortalecer las instituciones y personas. Nuestra perspectiva particular nos permite ver las intersecciones fundamentales entre talento, activos e ideas: la fórmula dinámica que conduce a la rentabilidad comercial. Juntos, aprovechamos el potencial. Para obtener más información, consulte [willistowerswatson.com](http://willistowerswatson.com).



[wtwco.com/social-media](http://wtwco.com/social-media)

Copyright © 2023 WTW. Todos los derechos reservados.  
WTW89005/01/23/2023

[wtwco.com](http://wtwco.com)

