

10 características de las personas mentalmente sanas

Así es como se ve la salud mental en la vida cotidiana

PUNTOS CLAVE

Se necesita trabajo para estar mentalmente saludable, pero los resultados bien valen el esfuerzo.

El conocimiento de nuestros comportamientos y actitudes puede ayudarnos a evaluar nuestra salud mental.

Manejar nuestros pensamientos y nuestras relaciones nos ayudará a ser más resilientes.



Por Lázaro Castillo Jr

La gente sigue preguntándome qué significa estar mentalmente sano. Anteriormente, he discutido cosas que todos podemos hacer para lograr una mejor salud mental, pero la gente quiere saber cómo se ve cuando lo logran. Si bien esto parece un poco diferente para todos, hay algunas características comunes de las personas que pueden mantener una buena salud mental y desarrollar la resiliencia.

10. Te despiertas todos los días y te sientes agradecido por algo.

Cuando estás teniendo un mal día o una mala semana, puedes mirar a tu alrededor y observar a otras personas felices. Puede ser difícil, en tiempos de sufrimiento, reconocer las cosas que aprecias. Pero la capacidad de pensar en al menos una cosa por la que estás agradecido todos los días es un signo de resiliencia. Es una señal de que estás impulsado a apreciar las cosas buenas o las buenas relaciones que tienes. Reconocer esto puede mejorar su salud mental si se trata de un hábito habitual.

9. Tienes algo que esperas hacer o experimentar.

Tal vez tengas un evento con amigos, unas vacaciones o algo tan simple como una noche tranquila en casa viendo tu película favorita. Planear algo que pueda esperar con ansias y encontrar algo de satisfacción y disfrute en ello es una señal de que está buscando experiencias positivas, lo que puede disminuir la ansiedad y los sentimientos de depresión.

8. Sueltas la ira y no pierdes el tiempo guardando rencores contra otros que te han lastimado.

Si bien todos hemos tenido relaciones difíciles y conflictos en nuestras vidas en algún momento, aferrarnos a ellos puede impedirnos seguir adelante con nuestras vidas. Puede conducir a emociones negativas internalizadas, como ira, tristeza e incluso soledad cuando nos impide encontrar otras amistades o relaciones. Si puede dejar de lado la ira y dejar de pensar en aquellos que lo han lastimado, es más probable que tenga paz en su vida y logre una buena salud mental.

7. Disfrutas de las cosas simples de la vida.

Las personas que tienden a mantener una buena salud mental pueden tener experiencias positivas haciendo cosas simples, como dar un paseo por la naturaleza, reír con amigos y seres queridos o escuchar buena música. Puedes apreciar cada experiencia incluso si no es emocionante o elegante.

6. Sigue intentándolo cuando las cosas se ponen difíciles.

Es difícil mantenerse motivado cuando estás pasando por circunstancias difíciles. Puede comenzar a quedarse sin energía y perder la esperanza. Pero las personas mentalmente sanas generalmente pueden seguir adelante cuando las cosas se ponen difíciles y, a veces, eso incluso las hace más persistentes.

5. Ayudas a los que te rodean.

Las personas mentalmente más sanas y resistentes no se enfocan en sí mismas. Incluso cuando sus propias circunstancias son cuestionables, continúa acercándose a los demás y brindando apoyo lo mejor que puede. Dependiendo de lo que esté pasando en tu vida, es posible que no puedas hacer grandes cosas para ayudar a los demás, pero siempre te preocupas por los demás y tratas de echar una mano.

4. Te cuidas.

Las personas mentalmente sanas se preocupan por los demás, pero no en la medida en que ya no mantengan un buen cuidado personal. Se asegura de que se satisfagan sus propias necesidades porque sabe que esto le permite estar más disponible para ayudar a los demás y estar presente en sus relaciones.

3. Tienes buenos límites en tus relaciones.

Saber cuándo decir no y saber cuándo darte un poco de espacio permite que las personas mentalmente sanas se mantengan así. Es posible ser útil sin violar su propio sentido del espacio y la privacidad.

2. No tienes envidia de lo que tienen los demás.

No pierdes el tiempo comparándote con los demás o con lo que otros tienen. Te enfocas en lo que quieres y en lo que está a tu alcance.

1. Puedes ser feliz por los demás, incluso cuando tu propia vida es un desafío.

La capacidad de estar feliz por los demás y hacerles saber que estás feliz por ellos es un aspecto importante de la salud mental. Significa que puedes mirar más allá de tu propia lucha o dolor, y eres feliz por los demás sin importar lo que esté pasando en tu propia vida.

Algunas de estas características pueden parecer difíciles de lograr. Algunos de nosotros hemos crecido en familias donde la negatividad, el conflicto y el miedo son un elemento constante de la vida. No siempre es fácil sacudirse esos ciclos y comenzar nuestros propios nuevos hábitos. Aprender a replantear nuestro pensamiento y estar presente para disfrutar de lo que nos rodea son excelentes habilidades para adquirir mientras nos esforzamos por lograr la mejor salud mental.

Referencia

Carla Shuman, Ph.D., es propietaria y directora de Mindful Solutions, LLC en Arlington, Virginia, una práctica privada que brinda servicios integrales de salud mental con la misión de promover la resiliencia.