



¡Know! Mayo es el Mes de la Salud Mental

En celebración del Mes de Concientización sobre la Salud Mental, la organización comunitaria de Mental Health America (MHA) está compartiendo consejos prácticos que todos pueden utilizar para mejorar su salud mental y aumentar su resiliencia.

Mientras que solamente una de cada cinco personas padece de una enfermedad mental durante su vida, todos atravesamos desafíos y obstáculos en la vida que pueden afectar nuestra salud mental. De hecho, entre las personas que tomaron una encuesta de ansiedad en la página de internet de MHA: mhascreening.org en 2020, el 64% sintió miedo, como si algo horrible pudiera suceder al menos la mitad del tiempo o casi todos los días. Otro 50% de personas que tomaron la encuesta de detección de depresión disponible en la página de MHA en el 2020 informó que sentían que eran un fracaso o que habían defraudado a sus familias casi todos los días.

Es fácil caer en patrones de pensamiento negativos y pasar tiempo acosándose a si mismo, enfocándose en el pasado o preocupándose por el futuro. Es parte de cómo estamos conectados: el cerebro humano reacciona más intensamente a los eventos negativos que a los positivos y es más fácil recordar insultos que cumplidos. Durante los momentos difíciles, los pensamientos negativos son especialmente propensos a descontrolarse. Cuando estos pensamientos hacen que algo sea peor en tu cabeza de lo que son en realidad, esos pensamientos se llaman distorsiones cognitivas.

Algunas distorsiones cognitivas comunes incluyen:

Sobregeneralización: Hacer una declaración amplia, hacia todas las situaciones basada en una situación o una pieza de evidencia.

Personalización: Culpándose a sí mismo por eventos fuera de su control; tomar las cosas personalmente cuando en realidad no están conectados a usted.

Filtrado: Centrarse en los detalles negativos de una situación mientras se ignora lo positivo.

Pensamiento polarizado o dicotómico (todo o nada): Solo ver los extremos de una situación.

Catastrofización o Visión catastrófica: Sacando las cosas fuera de su medida, enfocarse en los peores resultados posibles.

Sacar conclusiones precipitadas: Juzgar o decidir algo sin estar al tanto de todos los detalles.

Razonamiento Emocional: Pensar que lo que se siente es totalmente e indiscutiblemente cierto.

Descalificar lo positivo: Explicando todos los positivos como suerte o coincidencia.

Debeísmo o "Deberías": Hacerse sentir culpable al señalar lo que debe o no debe estar haciendo, sintiendo o pensando.

MHA proporciona estos consejos para desafiar los pensamientos negativos:

Reencuadre: Piense en una manera diferente de ver la situación. Si su pensamiento negativo es "No puedo hacer las cosas bien" o "nada me sale bien", una forma más amable de reencuadrarla es, "Me equivoqué, pero nadie es perfecto" o más constructivo aun, "Me equivoqué, pero ahora sé que debo prepararme más para la próxima vez". Puede ser difícil hacer esto cuando se siente deprimido, así que pregúntese a sí mismo, qué le diría a su mejor amigo si él o ella estuvieran diciendo esas cosas sobre sí mismos.

Demuéstrese lo contrario. Las cosas que hacemos afectan la forma en que nos sentimos: ¿qué acciones puede tomar para combatir sus pensamientos negativos? Por ejemplo, si se estás diciendo a sí mismo, no eres inteligente porque no entiendes cómo funciona el mercado de valores, decida aprender sobre otro tema que disfrute y le sea más fácil de entender, como la historia o ciencias. Si siente que nadie se preocupa por usted, llame a un amigo. Pruébese a sí mismo que esos pensamientos no son ciertos.

Contrarreste los pensamientos negativos con los positivos. Cuando note que su diálogo interior está siendo malo o crítico hacia usted mismo, contrarreste el efecto de sus palabras diciendo cosas buenas de sí mismo, y de esa forma, equilibre sus pensamientos. Esto puede sentirse cursi al principio y el amor propio puede ser difícil, así que no se rinda si se siente incómodo al principio. Nombre cosas que le gustan, que le encantan o que son al menos aceptables de su personalidad, su apariencia física, su inteligencia, en fin cualquier aspecto de sí mismo, podemos empezar poco a poco hasta que este ejercicio se le haga más fácil.

Recuerde: los pensamientos no son hechos dados. sus pensamientos y sentimientos son válidos, pero no siempre son la realidad. Puede que se sientas feo, pero eso no significa que lo seas. A menudo, podemos ser nuestros peores enemigos: otras personas no nos ven con ojos llenos de crítica, ellos nos ven con ojos claros y sin prejuicios, mejor de cómo nos vemos a nosotros mismos.

Hay herramientas prácticas que todos pueden usar para mejorar su salud mental y aumentar la resiliencia, independientemente de las situaciones con las que estén lidiando. Una forma de explorar nuestra salud mental es tomando una de las pruebas de salud mental disponibles en la página de MHA: [MHAscreening.org](https://www.mhascreeing.org). Es una forma

rápida, gratuita y privada de evaluar su salud mental y reconocer signos de problemas de salud mental. Vivir un estilo de vida saludable y la incorporación de herramientas de salud mental para prosperar no siempre es fácil, pero se puede lograr gradualmente haciendo cambios pequeños y edificando sobre esos éxitos.

Para obtener más herramientas e información de Mental Health America, y para acceder el kit de difusión en su totalidad de #Tools2Thrive, por favor visite mhanational.org/mental-health-month.

Fuentes

[Mental Health America, mayo es el Mes de la Salud Mental: Tools2Thrive Outreach Kit. 2021.](#)

Acerca de ¡Know! Consejos para Padres

Todos tenemos un papel en la prevención. Al leer y compartir este ¡Know! Consejo para padres de hoy: estás haciendo de su parte para prevenir el abuso de sustancias y crear un mundo más saludable para todos.

Ponemos a su alcance estos consejos para padres para empoderar a padres como usted. ¡Know! lo ayuda a promover la salud y el bienestar y protege a nuestros jóvenes de comportamientos no saludables, incluyendo el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Sin embargo, dependemos de las donaciones de personas como usted para brindar estos consejos.

Si este consejo le resultó interesante o útil, [considere hacer una donación en preventionactionalliance.org/donate](https://preventionactionalliance.org/donate).

¡Know! Los Consejos para padres son proporcionados por Prevention Action Alliance con el apoyo del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicción de Ohio, el Departamento de Educación de Ohio y ¡Hable con sus hijos!

[Mas ¡Know! Consejos de Padres están disponibles en Español en los archivos de los artículos.](#)

Prevention
Action Alliance

Start Talking! 
Building a Drug-Free Future

Ohio | Department
of Education

