



Salud Mental y Autocuidado

Autor Marcelo Nuñez
Psicólogo clínico

El estilo de vida, entendido este como los modos habituales de organizar las creencias, emociones y conductas de un individuo, determina en gran medida el estado de salud del ser humano, es decir, la salud y enfermedad se encuentran en gran parte determinadas por las formas particulares de alimentarse, beber, trabajar, descansar, relajarse, hacer ejercicios, asumir determinados riesgos, etc., que son el resultado de experiencias adquiridas a lo largo del tiempo, en distintos contextos e influenciados por los medios de información, comunidad en que se vive, cultura, nivel socioeconómico, características familiares y de personalidad.

Los procesos psicológicos y el comportamiento en términos de hacer, de no hacer, de dejar de hacer e incluso el comportamiento de no dejar hacer, pueden por una parte, mantener la salud, el bienestar y la potencia, o por el contrario predisponer, agravar o hacer desencadenar una enfermedad.

Cada vez se insiste más en que la salud, tanto del individuo como de la comunidad, depende de la interacción de factores personales, biológicos y psicológicos con factores ambientales.

De este modo, los comportamientos individuales que ponen en riesgo la salud, propia o la ajena, son en buena medida producto del ambiente, la cultura, y de condiciones y comportamientos sociales.

Un estilo de vida saludable mejora la calidad y cantidad de vida, es decir, el nivel de salud experimenta mejorías sustanciales cuando hay cambios favorables en el nivel de vida.

Sin embargo, el bienestar físico y emocional generalmente se pierde por negligencia, es decir, por dejar de hacer o no hacer aquellas cosas que sé que benefician mi estado de salud.

Todos participamos en nuestra salud a través de nuestras creencias, sentimientos, hábitos, actitudes y conductas hacia la vida. De esta forma, practicar el AUTOCUIDADO resulta esencial en la búsqueda de un mayor bienestar y salud personal.

El concepto de autocuidado involucra todas las esferas de nuestra existencia. Es indispensable que incorporemos dentro de nuestros hábitos conductas preventivas y no sólo curativas, que abarquen nuestra esfera física y psicológica. Considerando y dejando claro, que el ser humano funciona integralmente, hoy nos enfocaremos sobre este concepto desde la perspectiva del Bienestar Psicológico con algunas sugerencias:

- Tomar conciencia de la propia responsabilidad y actitud de voluntad para lograr conductas de autocuidado. "Yo elijo".
- Proyecto de vida. Lograr plantearse objetivos vitales y cotidianos que impliquen desafíos para la superación personal.
- Lograr proyectarse a si mismo en una actitud positiva y de bienestar.
- Desarrollar la capacidad de expresión de las emociones. Es saludable tanto la expresión de afecto y también de aquello que me produce conflictos, en función de resolverlos.
- Desarrollar la capacidad de responder efectivamente a las necesidades físicas, emocionales, intelectuales y sociales, buscando formas concretas de satisfacerlas (practicar un hobby o deporte, visitar amistades, recrearse sanamente, tener vida en familia, trabajar las horas que corresponde, etc.).
- Generar la capacidad de adaptarse de la manera más positiva posible, a los otros, a los ambientes, así como a los cambios según sea necesario.
- El estar alerta a las propias necesidades y concientes de la autoresponsabilidad en el autocuidado son pasos fundamentales. Desde este nivel el entrenamiento y desarrollo permanente de conductas de autocuidado es posible, ya sea a través de circunstancias cotidianas, instancias familiares, grupales, de pares o entrenamientos formales.



LAS URBINAS # 87, OF: 17 Y 21 PROVIDENCIA •  LOS LEONES • WWW.NUEVAPERSPECTIVA.CL
FONO: 333 41 82 • 231 99 62 • 233 8393

BONO ELECTRÓNICO • FONASA • ISAPRES
LUNES A VIERNES: 9:00 HRS. A 21:00 HRS. SÁBADO: 9:00 HRS. A 14:00 HRS.

