

5 señales de que su salud mental está intentando decirle algo



Cuando pensamos en una crisis de salud mental, frecuentemente nos imaginamos que pasa como un choque automovilístico. Ruidosa, obviamente traumática y que paraliza por completo. Pero, como hemos hablado antes, [la salud mental existe en una escala gradual, y solo porque no tenemos un colapso notorio, no significa que no estemos batallando](#). De hecho, nuestros cuerpos y cerebros frecuentemente indican problemas mucho antes de cualquier accidente (metafórico) de cuatro coches.

Dichas señales podrían manifestarse como una noche de mal sueño o un atracón de helado, algo como un foco de “revisión” interno. Aunque los descartamos con facilidad, están aquí para hacernos saber que pasa algo con nuestra salud mental. Mientras más pronto que atendamos dichos focos, nuestra oportunidad de prevenir daños adicionales a futuro será mejor.

Estas son cinco de las señales más comunes de que su salud mental necesita algo de atención, y algunas maneras sencillas de responder antes de un colapso total del sistema.

1

ESTÁ FUNCIONANDO CON LO MÍNIMO

La señal: está exhausto, pero incluso una noche durmiendo bien no recarga su batería. Siente que necesita toda una estrategia para las actividades diarias como responder mensajes de texto. Este es su foco de poca energía encendiéndose.

Intente lo siguiente:



La regla de los 10 minutos: comience a hacer algo que haya estado evitando, como organizar archivos o ir al gimnasio, y hágalo durante diez minutos. Si pasan diez minutos y todavía no siente ganas de hacerlo, deténgase.



Ignore algo: elija una cosa de su lista de cosas por hacer que haya estado evitando (por ejemplo, lavar ropa) e ignórela. No tiene que arreglar todo al mismo tiempo, siempre puede retomarlo después.



Microdescanso con la naturaleza: [salga](#) y use este ejercicio de atención plena para recargarse. Vea = mire tres cosas diferentes. Oiga = escuche dos sonidos únicos. Sienta = identifique una sensación o emoción interna.

2

SE ENCUENTRA VARADO EN UNA NIEBLA DESESPERANZADORA

La señal: Tiene mucha energía y una idea clara de adónde quisiera ir, pero siente que no tiene sentido arrancar. No se trata tanto de tener una visión negativa del camino por delante, sino de no encontrar propósito.

Intente lo siguiente:



Agregue la palabra “todavía”: cuando sus pensamientos le digan que las cosas no tienen sentido con frases como “el equipo nunca sigue mis ideas” o “no entiendo este nuevo software”, intente agregar un “todavía” al final. “El equipo no ha seguido una de mis ideas... todavía”. “No entiendo este nuevo software... todavía”. Le recuerda a su cerebro que los desafíos del presente no dictan el crecimiento a futuro, y por eso lo que hoy es difícil se puede volver más sencillo mañana.



Encuentre lo bueno: anote tres cosas que salieron bien hoy. No hubo tráfico de camino al trabajo. El barista no quemó su café. Esto ayuda a su mente a cambiar de trayectoria y recordar que por cada congestión vial, hay docenas de caminos en calma y silencio.

3

NO HAY ALEGRÍA EN LO QUE LE DA ALEGRÍA

La señal: está haciendo lo que normalmente ama, pero no le está emocionando. El juego de pickleball casual se siente vacío, las caminatas al aire libre ya no le inspiran como solían hacerlo. Es como si avanzara bien, pero su radio estuviera trabado sonando con aburrido ruido blanco.

Intente lo siguiente:



Sea como un niño: haga algo que amara cuando tenía diez años. Coloree un libro de dibujar. Saque el set de LEGO. Olvida la experiencia que tiene. [Intente reavivar esa alegría infantil.](#)



Juegue a esperar: planee algo pequeño esta semana, como ir al cine o probar el nuevo restaurante de comida china. Señalar una fecha en el calendario construye expectativa y anticipación, lo que puede darle vida otra vez a su rutina.



4

SU APETITO ESTÁ EN PILOTO

La señal: se le está olvidando comer por completo, o busca comida cuando siente estrés. [Los hábitos alimenticios son fuertes indicadores e influencias de nuestro estado de ánimo.](#) Comer con intención es una de las maneras más accesibles de tener un impacto en el bienestar mental.

Intente lo siguiente:



Revise el porqué: antes de agarrar esas papas fritas sin pensar, pregúntese: ¿tengo hambre o solo estoy aburrido, ansioso o cansado? Si es lo último, tome un trago de agua o haga una breve [actividad](#) para ayudar a quitar el antojo.



Ancle su día: busque momentos para comer consistentes y programados diario. Puede ser desayuno, comida o cena, pero los bocadillos también cuentan. Incluso un descanso programado para ir a la barra de granola a las 10 a. m. puede anclar un horario de comer errático y ponerle de nuevo en el camino.

5

SE ESTÁ QUEDANDO DORMIDO AL VOLANTE... O NO ESTÁ DURMIENDO EN ABSOLUTO

La señal: ¿no puede dormir porque su cerebro no se apaga? ¿Duerme diez horas, pero despierta sintiéndose atropellado por un Mack Truck? ¿Alguna vez se queda dormido en momentos inapropiados? [Las interrupciones o los trastornos del sueño son una de las señales más comunes de condiciones de salud mental subyacentes.](#)

Intente lo siguiente:



La regla de los 20 minutos: si se despierta en la noche y no puede volverse a dormir, no se quede acostado intentándolo más de 20 minutos. En cambio, levántese y salga de su habitación. Evite las pantallas y busque distracciones relajantes: lea un libro en físico o haga un poco de meditación leve con luz tenue hasta que sienta sueño de nuevo. Esto impide que su cama se vuelva una zona de estrés.



Luz de la mañana: reciba de 10 a 15 minutos de luz del sol directa dentro de la hora después de despertar. Esto sincroniza de nuevo su reloj interno. Y, a diferencia de una lámpara UV, es totalmente gratuita.

Al responder en tiempo real a señales de la salud mental comunes como estas, estará haciendo pequeños cambios que puede ayudar a evitar una crisis de “choque automovilístico” total más adelante.

Y recuerde que nunca tiene que hacer este viaje solo. Concern ofrece apoyo para cada parada de su viaje de bienestar, incluidos asesoramiento, recursos de trabajo y vida, y consejerías que funcionan por separado o en conjunto para ayudarle a evitar o recuperarse más rápidamente de colisiones de salud mental.



Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón “Get Services” (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com