SALUD MENTAL Y SEGURIDAD PSICOLÓGICA



FLOWING
VIDA AO SEU ESTILO

DESPUÉS DE TODO, ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Es decir, la salud va mucho más allá de simplemente no estar enfermo.

El concepto de “bienestar”, presente en esta definición, está directamente relacionado con el equilibrio emocional. Es algo subjetivo y está influenciado por la cultura y por nuestra forma de vivir.

Según la OMS, la salud mental es “un estado de bienestar en el que la persona reconoce sus propias capacidades, puede afrontar los desafíos de la vida cotidiana, trabaja de forma productiva y contribuye a su comunidad”.



Durante mucho tiempo, la salud física y la salud mental fueron tratadas como aspectos separados, pero la realidad es que somos un todo. El cuerpo y la mente están conectados, y uno afecta directamente al otro.

Esto significa que nuestro estado emocional no depende de un único factor, sino que es el resultado de la interacción entre aspectos biológicos, psicológicos y sociales, lo que conocemos como **modelo biopsicosocial**.



El bienestar psicológico no existe de forma aislada: está directamente influenciado por el entorno que nos rodea.

Comprender este concepto de salud nos ayuda a reconocer que todos tenemos un papel en la construcción de un entorno más saludable. Cuidar nuestro propio equilibrio y apoyar a quienes nos rodean puede marcar una gran diferencia.

Sabiendo que el bienestar emocional está influenciado por un conjunto de factores internos y externos, te invitamos a reflexionar:

- ¿Cuánto tiempo de tu rutina dedicas a actividades que favorecen tu bienestar?
- ¿Cómo organizas tu rutina de salud para actuar de manera preventiva y no solamente cuando aparece un problema?

Aquí hablaremos sobre algunas acciones que pueden ayudarte. Sin embargo, cuando las cosas no estén bien, no dudes en buscar el apoyo de un profesional especializado.

Evita el autodiagnóstico o buscar información sobre enfermedades en internet, ya que esto puede empeorar la situación y no contribuye de manera efectiva a mejorar los síntomas.

Buscar tratamiento cuando sea necesario forma parte del cuidado de nuestra salud física y emocional.

¡NO DEJES QUE LOS PREJUICIOS TE DETENGAN! PIDE AYUDA CUANDO LA NECESITES.





HAZTE UN ESPACIO EN TU AGENDA

Muchas veces, la rutina y las distintas exigencias, tanto profesionales como personales, nos "absorben" y hacen que dejemos de lado aspectos que pueden contribuir a nuestro bienestar emocional.

Pensando en ello, queremos invitarte a hacerte un espacio en tu agenda.

"Hacerse un espacio en la agenda" es una expresión utilizada por la periodista y conferencista Izabella Camargo para destacar la importancia de reservar tiempo para uno mismo, cuidar la salud y practicar el autocuidado.

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado consiste en cuidar de uno mismo, dedicando tiempo a lo que nos gusta, nos hace bien y nos ayuda a mantener nuestra salud.

Muchas veces creemos que cuidar de nosotros mismos es egoísta, pero no lo es. El autocuidado es una responsabilidad que no solo mejora nuestro bienestar, sino que también contribuye a relaciones más saludables.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PRACTICAR MÁS EL AUTOCUIDADO?

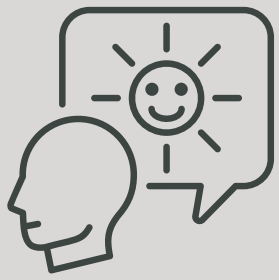
Algunos de los pilares de la Psicología Positiva nos ayudan a comprender cómo poner en práctica el autocuidado. La Psicología Positiva es un campo de estudio dentro de la psicología que se centra en los elementos que pueden contribuir a la felicidad y al bienestar de las personas.

En lugar de priorizar la identificación de trastornos o patologías, este campo se enfoca en mantener y fortalecer el bienestar de la persona. Esto no significa ignorar las enfermedades, sino poner mayor énfasis en los aspectos positivos de la existencia humana.

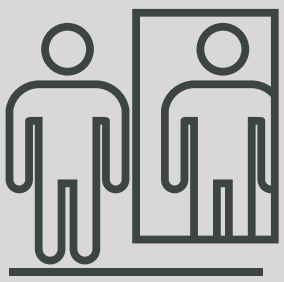
+ ¿QUÉ NOS ENSEÑA LA PSICOLOGÍA POSITIVA?



A encontrar nuestro estado de flow.



A desarrollar una perspectiva optimista sobre lo que sucede en nuestra vida.



A reconocer las cosas positivas que tenemos.



A practicar la gratitud.

Piensa en el cerebro como un músculo: cuando entrenamos nuestra mente para salir del piloto automático, desarrollamos fortaleza, nuevas habilidades y experimentamos nuevas sensaciones.

Cuando ves a alguien más delgado o fuerte, entiendes que esa persona ha entrenado para conseguir esos resultados, ¿verdad? La misma lógica se aplica al equilibrio psicológico: ¿cómo podemos estar más tranquilos y priorizar nuestro bienestar si no practicamos estos hábitos todos los días?

Además, un aspecto muy importante es el autoconocimiento, que nos ayuda a comprender cómo nos sentimos y qué tipo de cansancio estamos experimentando.

Si nuestro trabajo exige más esfuerzo físico, el cansancio suele estar más relacionado con el cuerpo y podemos necesitar actividades relajantes. Por otro lado, si nuestro trabajo exige un mayor esfuerzo mental, a veces podemos sentirnos mentalmente agotados o con "la cabeza pesada". En estos casos, algunas actividades físicas pueden ayudarnos a relajarnos.

¿Alguna vez te has detenido a pensar en esto? Reflexiona sobre el tipo de cansancio que experimentas y qué actividades te ayudan a relajarte.

EJERCICIOS QUE PUEDEN AYUDARTE A DESARROLLAR UNA PERSPECTIVA ENFOCADA EN EL BIENESTAR:

Identifica tu estado de flow: a continuación, te mostraremos cómo hacerlo.

Frasco de la gratitud: Prepara un frasco (puede ser cualquier frasco de vidrio sencillo; solo tienes que colocarle una etiqueta que diga "Gratitud") y, cada vez que ocurra algo positivo, escríbelo y coloca la nota dentro. Puede ser cualquier cosa que sea significativa para ti. No tiene que ser algo extraordinario, sino simplemente algo que haya tenido un impacto positivo, por ejemplo:

- Tuviste una buena conversación con alguien.
- Recibiste un elogio de alguien a quien admiras.
- Comiste algo que te gusta.
- Compraste algo que era importante para ti.
- Lograste algo, como completar un curso o finalizar un proyecto.

Establece metas por etapas: cuando un desafío parece mucho más grande que el punto en el que nos encontramos, tendemos a desmotivarnos. Por eso, divide tus objetivos en metas más pequeñas. ¿Quieres comenzar una carrera universitaria? Elige el curso e inscríbete. ¿Quieres empezar a correr? Completa tu primer kilómetro antes de pensar en la maratón.

Aprende a celebrar: a veces no valoramos los pequeños logros y nos olvidamos de celebrarlos. ¿Ocurrió algo bueno? Cuéntaselo a alguien que te apoye, agradece de acuerdo con tus creencias y ¡celébralo! A diferencia de lo que solemos pensar, la felicidad no se encuentra únicamente en los grandes momentos, sino también en reconocer las pequeñas cosas, por simples que sean, que nos hacen sentir bien en nuestra rutina y en nuestra vida cotidiana.

¿Y EL ESTADO DE FLOW?

El estado de flow es un concepto de la Psicología Positiva que nos ayuda a comprender qué nos hace sentir tan involucrados y satisfechos que alcanzamos un alto nivel de concentración y experimentamos una sensación de disfrute: esa conocida sensación de "perder la noción del tiempo".

¿CÓMO PUEDO DESCUBRIR MI ESTADO DE FLOW?

El flow ocurre cuando estamos concentrados y disfrutamos de lo que hacemos. Surge de la combinación de un alto nivel de habilidad y un desafío significativo. Es esa sensación de estar haciendo algo que tiene sentido, independientemente de la recompensa.

Podemos experimentar el flow durante una actividad laboral, una tarea cotidiana o un pasatiempo, por ejemplo, durante una conversación, al realizar una actividad física o incluso al meditar.





Autor: *Mihaly Csikszentmihalyi*
Libro: *Flow – A psicologia do alto desempenho e felicidade*

¿ALGUNA VEZ TE HAS DETENIDO A PENSAR EN TU ESTADO DE FLOW?

Puedes utilizar este gráfico como guía: piensa en las actividades de tu jornada laboral o de tu rutina diaria y coloca cada una en el cuadrante correspondiente.

Si notas que muchas de ellas te hacen sentir preocupado, aburrido o ansioso, reflexiona sobre qué habilidades podrías desarrollar para afrontar mejor estas situaciones. También piensa en aquellas actividades que te hacen sentir bien, pero que a veces dejas de lado porque no reservas tiempo para ti en tu propia agenda.

Además de todos estos aspectos, en nuestro e-book **“Equilibrio Emocional y Trabajo Saludable”** incluimos ejercicios de respiración, actividades cotidianas y hábitos que pueden ayudarte a cuidar tu bienestar y, en consecuencia, tu equilibrio emocional. ¡No dejes de consultarlo!

SEGURIDAD PSICOLÓGICA

¿Y QUÉ TIENE QUE VER LA SEGURIDAD PSICOLÓGICA CON TODO ESTO?

La seguridad psicológica ha recibido mucha atención en los últimos años, pero la investigadora que acuñó el término estudia este tema desde la década de 1990. Ella destaca los desafíos que implica construir la seguridad psicológica día a día, ya que se trata de un proceso continuo de desarrollo de este entorno dentro de las organizaciones.

Según Amy Edmondson, un entorno psicológicamente seguro es aquel en el que las personas se sienten seguras para expresarse, compartir ideas e incluso admitir errores. Es un entorno donde se escucha la voz de todos, donde puedes confiar en que tu opinión es importante y donde no existe miedo a expresarte o actuar.

¿ALGUNA VEZ HAS SENTIDO MIEDO DE EXPRESARTE EN EL ENTORNO LABORAL?

Esto puede ocurrir cuando tememos cómo reaccionarán las personas que nos rodean, lo que puede afectar nuestra capacidad para mantener conversaciones valientes, construir relaciones maduras y lograr un mejor desempeño.

¿LA SEGURIDAD PSICOLÓGICA CONSISTE EN SER AMABLE O COMPLACIENTE?

La seguridad psicológica no es sinónimo de simplemente ser amable. Se trata de crear un entorno en el que podamos expresar nuestras opiniones, estar en desacuerdo e incluso cometer errores sin miedo, siendo honestos y manteniendo el enfoque en la resolución de nuestros desafíos.

No se trata de evitar los conflictos, sino de garantizar que la verdad pueda expresarse con respeto y que se fomenten el aprendizaje y el crecimiento.

Esto no significa que podamos quejarnos todo el tiempo, ni que debamos permanecer en un empleo a cualquier costo, independientemente de nuestro desempeño. Significa que podemos expresar nuestro punto de vista de forma segura, buscando contribuir con madurez y responsabilidad en un entorno de confianza.

Entonces, ¿por qué no tenemos seguridad psicológica?

Nadie quiere parecer	Por eso actuamos de estas maneras
Ignorante	No hacemos preguntas
Incompetente	No admitimos vulnerabilidad ni errores
Entrometido	No proponemos ideas
Negativo	No cuestionamos la forma habitual de hacer las cosas

¿ALGUNA VEZ TE HAS SENTIDO ASÍ?

No podemos pensar que únicamente los líderes son responsables de crear un entorno de seguridad psicológica. Por supuesto, los líderes desempeñan un papel muy importante en su construcción, pero nosotros también tenemos nuestra responsabilidad.

- ¿A veces te quejas de un compañero durante una pausa para el café, pero evitas hablar directamente con él?
- ¿Prefieres enterarte de las noticias de la empresa a través de los rumores y no por los canales oficiales?
- ¿Postergas la resolución de un asunto porque te resulta difícil mantener conversaciones difíciles con otra área involucrada en el proceso?

Todo esto influye en el clima organizacional y en la cultura de seguridad psicológica. Muchas veces queremos que las cosas cambien sin estar dispuestos a cambiar nosotros mismos. Esperamos que todo a nuestro alrededor se transforme, pero olvidamos que también formamos parte de ese entorno.

Recuerda que, como mencionamos al principio, aunque el equilibrio emocional comienza con nosotros mismos, influye en nuestras relaciones, nuestro entorno y nuestras actividades. Sé parte del cambio. Invierte en ti y ayuda a crear un entorno de trabajo más saludable y seguro. ¡Juntos podemos transformar nuestro día a día!

PARA SABER MÁS

Libro

A Organização Sem Medo – Amy Edmondson
(Libro de referencia sobre seguridad psicológica)

Flow e Psicologia Positiva – Helder Kamei

As Coisas que Você Só Vê Quando Desacelera – Haemin Sunim

Permissão para Sentir: Como Compreender Nossas Emoções e Usá-las com Sabedoria para Viver com Equilíbrio e Bem-Estar – Marc Brackett

Podcasts:

Mundo Mindfulness

Entrementes

Saúde Mental em Foco

PARA MOMENTOS DE CRISIS EN LOS QUE NECESITES PEDIR AYUDA:

CVV – Centro de Valorização da Vida
(Centro de Valorización de la Vida)
Acesse: **https://cvv.org.br/**
Llama al 188 – atención disponible las 24 horas.

FLOWING

VIDA AO SEU ESTILO

FLOWING.COM.BR