

Desafío de salud mental de 30 días

Para lograr una buena salud, no solo se necesita realizar ejercicio físico y comer verduras. Un estilo de vida saludable comienza de la cabeza hacia abajo. Ya sea que esté luchando contra la ansiedad, superando la depresión o simplemente quiera sentirse mejor, usted puede dar pequeños pasos para encontrar el equilibrio.

Su misión: pruebe una actividad de **bienestar mental una vez al día durante 30 días**. ¡Use la guía a continuación como ayuda!

Nota: Las siguientes actividades están destinadas a enseñarle nuevas formas de explorar y mejorar su bienestar mental. Si cree que le vendría bien recibir más ayuda para su salud mental, **comuníquese con un consejero certificado para obtener apoyo**.



Marque los días en los que pudo realizar alguna actividad de bienestar mental.

Haga clic en las casillas ubicadas a la izquierda de cada día o imprima la lista y complétela a mano.



1

Comencemos con una rápida evaluación. ¿Cómo se siente hoy? **Póngalo por escrito**. Podría ser una simple palabra, como "feliz", "aburrido/a", "estresado/a", etc., o podría ser más descriptivo. Anote lo que siente y qué le hace sentir de esa manera. Guarde esa nota para usted, ¡ya volveremos a ella!



2

La actividad sugerida de hoy es aprender sobre **el vínculo entre el ejercicio y la salud mental**. ¡Le sorprenderá ver la manera en que el cuerpo y la mente se conectan!



3

Ahora que conoce la importancia del ejercicio físico para el bienestar mental, pongámonos en marcha. Infórmese sobre **caminar para estar en forma** y disfrute de un agradable paseo hoy mismo.



4

El viejo dicho "Eres lo que comes" tiene algo de verdad. Si come alimentos saludables, es más fácil que el cerebro funcione de manera saludable. Consulte nuestro modelo de **plato equilibrado** para saber qué tipo de alimentos pueden ayudarle a alcanzar sus metas de salud. Luego, disfrute de una comida que siga el modelo de plato equilibrado hoy mismo.



5

El estrés es natural y se presenta en todas las personas. Siempre tendremos algún nivel de estrés en la vida. La clave es identificarlo y ocuparnos de él de manera saludable. Hoy vamos a aprender a **reconocer y manejar el estrés**.



6

¿Cuánto duerme? Si usted es como la mayoría de las personas adultas, la respuesta probablemente sea "No tanto como me gustaría". Aprenda todo sobre **el vínculo entre el sueño y la salud mental**, y trate de dormir bien de 7 a 9 horas esta noche.

Desafío de salud mental de 30 días



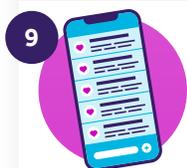
7

La manera de levantarse de la cama puede marcar la pauta de cómo será el resto del día. Explore **cómo empezar el día de forma saludable** con algunos de estos sencillos pasos para despertarse con energías renovadas.



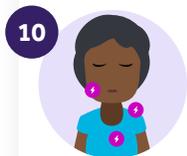
8

¡Hora de hacer una evaluación! ¿Recuerda que escribió acerca de cómo se sentía el día 1 de este desafío? Hagámoslo de nuevo. ¿Cómo se siente hoy? ¿Igual que hace una semana o hubo algún cambio? **Escriba** cómo se siente y qué le hace sentir de esa manera. ¡Y conserve esa nota!



9

Diseñar una práctica diaria de gratitud realmente puede levantarle el ánimo. Es una excelente manera de calmar la ansiedad y aliviar el espíritu. Y también es una excelente manera de apreciar las cosas buenas que hay en su vida. Pruébalo hoy mismo y luego analice cómo se siente.



10

¿Piensa que usted es una persona nerviosa? ¿La gente suele decir que usted es una persona "aprensiva" o "apesadumbrada"? Esto es muy común y podría ser un aviso para verificar su estado emocional. Aquí hay un artículo útil sobre **cómo identificar y manejar la ansiedad**.



11

Tómese un momento para escuchar a su cuerpo. Practique esta **meditación de exploración corporal relajante** para calmarse y volver a enfocarse.



12

Comer refrigerios sin pensar, buscar alguna golosina después de un día duro o celebrar algún logro con algo dulce. ¡Esto es muy común y no está mal de vez en cuando! Pero la alimentación emocional puede convertirse en un problema cuando empezamos a depender de la comida para procesar nuestros sentimientos. Aquí hay un artículo sobre **cómo terminar con el hambre emocional**.



13

La depresión puede adoptar muchas formas diferentes. Algunas personas tienen dificultades para levantarse de la cama, otras tienen pensamientos "confusos" o dejan pasar el día sin pensar. Aprenda **cómo identificar y manejar la depresión** si alguna vez la padece.



14

El bienestar emocional se aplica a todas las personas, pero los datos muestran que las minorías étnicas y raciales enfrentan desafíos distintos en relación al estrés. Aquí hay algunos recursos útiles relacionados con **la salud mental de las minorías** y algunas ideas que les servirán a las personas de color.



15

¡Es hora de otra evaluación! **Escriba** cómo se siente hoy y por qué piensa que se siente así. ¿Cómo se comparan sus sentimientos de hoy con las evaluaciones de los días 1 y 8? ¿Algo está cambiando en usted? Conserve esta nota para más adelante.

Desafío de salud mental de 30 días

16



¡Ha llegado a la mitad del camino! ¿Qué aprendió? ¿Qué va bien? ¿Qué es lo que no funciona del todo? **¡Tome nota** de las actividades que le funcionaron mejor hasta ahora y siga practicándolas con el tiempo!

17



¿Sus preocupaciones le persiguen hasta la cama? Aquí encontrará **5 indicaciones para llevar un diario a la hora de dormir** y así relajar su mente antes de dormirse. Pruebe uno de estos consejos esta noche y vea cómo se siente.

18



Mientras se concentra en el sueño, exploremos cómo puede dormir mejor y aún más profundamente. Aprenda a **dormirse más rápido y quedarse dormido más tiempo**. ¡Pónganlo en práctica esta noche e intente descansar entre 7 y 9 horas!

19



Cuidar nuestra propia salud mental puede ser difícil cuando también cuidamos de otras personas como niños, pacientes, empleados y adultos dependientes que confían en nuestro apoyo. Estos son algunos excelentes **consejos de cuidado personal para cuidadores**.

20



Comer con intención no solo es bueno para el cuerpo, también es una excelente manera de apoyar su bienestar mental y evitar el hambre emocional.

21



En este desafío, obtuvo algunas ideas que ayudan a prevenir el estrés. Pero, ¿qué se hace para **aliviar el estrés en el momento**? Este artículo le enseñará cómo hacerlo.

22



Hagamos otra evaluación. ¿Cómo se siente hoy? ¿Por qué? **Escríballo** y luego compárelo con lo que sentía en sus últimas tres evaluaciones. ¿Nota alguna tendencia o cada día es completamente distinto? Tenga esta nota a mano para la próxima semana.

23



Manejar el duelo puede ser difícil, pero sanar es una parte importante de nuestra salud mental. Si está lidiando con una pérdida o cambio importante, siga los pasos mencionados en nuestro artículo para ayudarse en el camino. Y si aún no lo ha hecho, considere la posibilidad de acudir a un terapeuta con licencia para obtener apoyo.

24



Internet puede ayudarnos a sentir que estamos más conectados con otras personas de todo el mundo. Pero, desafortunadamente, también puede hacer que nos sintamos más desconectados de nuestros seres queridos. Aquí encontrará algunas formas sencillas de **mantenerse conectado fuera de las redes sociales**.

Desafío de salud mental de 30 días

25



“¡Tómalo con humor!”, “No es para tanto”, “No pienses en eso”, “Podría ser peor”... Todas estas expresiones pueden sonar como frases de apoyo, pero pueden hacer que sea más difícil aceptar nuestras luchas y procesarlas. Aprenda la diferencia entre **positividad tóxica** y **solidaridad útil**.

26



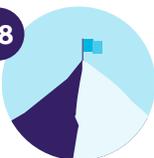
El trastorno de estrés posttraumático (TEPT) es común en los militares veteranos y las personas que sufrieron abuso. Pero, ¿sabía que lamentablemente también es común en muchas otras personas? **Manejar el TEPT** puede ser un desafío. Pero con el apoyo adecuado, ¿es posible adaptarse y vivir una vida más feliz!

27



La meditación de atención plena es una forma poderosa de calmar la mente y relajar el cuerpo. Y si la practica a menudo, incluso puede ayudarle a mantener más bajos los niveles de estrés. Pruebe esta meditación hoy mismo.

28



Siempre podemos plantearnos un objetivo al que apuntar. Intentemos hacer un ejercicio rápido. Para darse esperanza y obtener claridad, intente **visualizar su mejor yo**.

29



¡Llegamos a la última evaluación. Ya sabe lo que tiene que hacer. **Escriba** cómo se siente hoy y qué le hace sentir de esa manera. Luego, repase todas las notas escritas durante el último mes. ¿Qué tendencias observa? ¿Qué historia cuentan esas notas?

30



¡Felicitaciones! Llegó al final del desafío. ¡Bien hecho! Celebre su arduo trabajo **recompensándose** con algo saludable y delicioso. ¡Y siga por el buen camino! Tómese un momento todos los días para evaluarse, reflexionar y tratarse bien.



Visite [Teladoc.com](https://www.teladoc.com)

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** | Descargue la aplicación

