



DESDE EL DESCANSO CONSCIENTE HASTA LOS VÍNCULOS QUE NUTREN, TE PRESENTAMOS PAUTAS SIMPLES PARA CONECTAR CON LO QUE SENTÍS Y FORTALECER TU SALUD MENTAL.

PRÁCTICAS PARA ALCANZAR EL

bienestar

Cultivar el equilibrio emocional

La sensación de calma tan buscada en estos tiempos solo se consigue a través del cuidado de la salud mental. El primer paso para lograrlo es reconocer nuestras emociones, aceptarlas y tratarnos con amabilidad, sin exigirnos estar siempre bien. Y para hacerlo sostenible hay tres factores fundamentales: el descanso, las relaciones sanas y la expresión de nuestros sentimientos. Podemos apoyarnos en herramientas concretas y simples —como las técnicas de *mindfulness*, que nos ayudan a estar más presentes y a cuidar nuestro bienestar—, y también en procesos más profundos, como la transformación de los vínculos con quienes nos rodean. Te invitamos a explorar recursos para construir ese equilibrio día a día, con pequeñas acciones que marcan una gran diferencia.

“LA SALUD MENTAL ES PARTE INTEGRAL DE LA SALUD; TANTO ES ASÍ QUE NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL”, ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.

› LA TÉCNICA RAIN: ACOMPAÑARTE EN LO QUE SENTÍS

Fue desarrollada por la maestra de meditación Tara Brach para ayudarnos a atravesar momentos difíciles. Su nombre es un acrónimo en inglés de los cuatro pasos a seguir:

* RECOGNIZE/ RECONOCER

REGISTRÁ LO QUE SENTÍS Y NOMBRA A ESA EMOCIÓN (“TRISTEZA”, “ENOJO”, ETC.)

* INVESTIGATE/ INVESTIGAR

EXPLORÁ DÓNDE REPERCUTE LA EMOCIÓN EN TU CUERPO Y QUÉ NECESITÁS

Esta práctica de mindfulness te ayuda a regular emociones intensas y conectar con vos mismo desde un lugar de presencia y amorosidad.

* ALLOW/ PERMITIR

DEJÁ QUE ESA EMOCIÓN ESTÉ PRESENTE SIN RECHAZARLA NI INTENTAR CAMBIARLA

* NURTURE/ NUTRIR

OFRECETE COMPASIÓN, CON UN GESTO O PALABRAS INTERNAS, COMO “ME VOY A CUIDAR”



Vínculos que fortalecen

La buena calidad de las relaciones con familiares, amistades y otros lazos afectivos fortalece nuestro bienestar emocional. La Asociación Argentina de Salud Mental destaca que la solidaridad y la empatía son fundamentales. Esa disposición a cuidar a otros, valorando los vínculos con generosidad, nos ayuda a construir una red de apoyo genuina.

7 claves para descansar en serio

La doctora Sandra Dalton-Smith propone un enfoque holístico del descanso y describe distintos aspectos a atender:



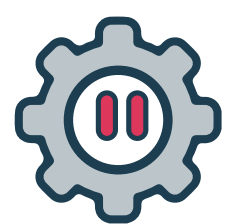
1.

FÍSICO: PRIORIZAR EL SUEÑO, DARSE UN MASAJE O HACER ELONGACIONES



5.

EMOCIONAL: COMPARTIR LO QUE SENTIMOS CON ALGUIEN DE CONFIANZA



2.

MENTAL: PROGRAMAR PAUSAS EN EL TRABAJO Y ROTAR TAREAS EXIGENTES



6.

CREATIVO: ELEGIR PASATIEMPOS LIGADOS AL ARTE Y LA IMAGINACIÓN



3.

SENSORIAL: SUSPENDER ESTÍMULOS VISUALES Y AUDITIVOS POR UNOS MINUTOS



7.

ESPIRITUAL: CONECTAR CON LO QUE NOS TRASCENDE, YA SEA LA NATURALEZA O LA FE



4.

SOCIAL: PASAR TIEMPO A SOLAS CUANDO LO NECESITAMOS

¿Sabías que...?

Cuando creamos momentos en los que la mente, las emociones y los sentidos pueden recuperarse notamos cambios positivos en la claridad mental, la creatividad y la estabilidad anímica.

“CUIDAR LA SALUD MENTAL ES UNA PRÁCTICA QUE SE CULTIVA CON PACIENCIA Y AMOR HACIA UNO MISMO.”