

Mantenga su salud mental



Mantener la salud mental es un proceso continuo que requiere esfuerzo, paciencia y autoconciencia. Al incorporar hábitos simples, pero efectivos, a su rutina diaria, puede mejorar significativamente su salud mental. Una de las cosas más importantes que puede hacer es priorizar el cuidado personal, lo que puede significar cosas diferentes para distintas personas. Para algunos, podría implicar tomar un baño relajante o practicar yoga, mientras que para otros, podría ser tan simple como dar una caminata corta al aire libre o leer un libro.

A continuación, se presentan algunas formas prácticas de apoyar su salud mental:

- **Practique la atención plena.** Los ejercicios regulares de atención plena pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad al permitirle permanecer conectado con el momento presente.
- **Construya relaciones saludables.** Nutra sus relaciones con amigos, familiares y seres queridos para construir una red de apoyo sólida.
- **Póngase en movimiento.** Haga ejercicio de la forma que más le guste. El ejercicio puede ayudarle a sentirse mejor y mantenerse mentalmente saludable.
- **Duerma lo suficiente.** Intente dormir entre 7 y 9 horas por noche para ayudar a regular su estado de ánimo y reducir la fatiga.
- **Practique la gratitud.** Concentrarse intencionalmente en los aspectos positivos de su vida y recordarse regularmente aquello por lo que debe estar agradecido es una buena forma de interrumpir los pensamientos negativos.
- **Establezca límites.** Aprenda a decir "no" y proteja su tiempo y energía para mantener su bienestar personal y sus relaciones.
- **Busque ayuda profesional.** Si está atravesando problemas de salud mental, no dude en acudir a un

DESESTIGMATIZANDO LA SALUD MENTAL

Hablar sobre la salud mental puede ser un desafío, pero es un paso crucial para desestigmatizarla. Al hablar de salud mental, es fundamental crear un espacio seguro y sin prejuicios donde las personas se sientan cómodas compartiendo sus experiencias. Puede comenzar siendo abierto y honesto acerca de su propio proceso hacia la salud mental, lo que puede ayudar a otros a sentirse más tranquilos. El uso de enunciados en primera persona en lugar de en segunda persona también puede ayudar a evitar parecer acusador o preceptivo. Por ejemplo, decir "He tenido problemas con la ansiedad" en lugar de "Deberías intentar esto" puede ayudar a generar confianza y buena relación.

A continuación, se ofrecen algunos consejos adicionales para hablar sobre salud mental y desestigmatizarla:

- **Utilice un lenguaje que anteponga a la persona.** En lugar de decir "estoy deprimido", diga "estoy atravesando una depresión". Esto ayuda a separar a la persona de su afección.
- **Evite el lenguaje estigmatizante.** Absténgase de utilizar palabras o frases que perpetúen estereotipos negativos o estigmas en torno a las enfermedades mentales.
- **Escuche activamente.** Cuando alguien habla de su salud mental, escúchelo atentamente y sin juzgar.
- **Sea paciente y comprensivo.** Reconozca que los procesos hacia la salud mental pueden ser complejos, así que sea paciente y comprensivo.
- **Edúquese usted mismo.** Aprenda continuamente sobre las diferentes afecciones de salud mental y las experiencias de otros para convertirse en un defensor más informado y empático.

Si sigue estos consejos, podrá ayudar a crear un entorno más solidario e inclusivo para hablar sobre salud mental.

Obtenga más información en: psychologytoday.com/us/blog/stonewall-strong y en samhsa.gov/mental-health

Salud mental en el lugar de trabajo

La salud mental en el lugar de trabajo es un tema importante que afecta no solo el bienestar de los empleados, sino también la productividad y el éxito general de una organización. Un buen entorno laboral puede ayudar a las personas a sentirse mejor consigo mismas. Un entorno laboral estresante o poco útil puede empeorar los problemas de salud mental. Al reconocer la importancia de la salud mental y tomar medidas proactivas para abordarla, puede crear una cultura laboral más saludable e inclusiva.

Algunas causas comunes de los problemas de salud mental en el trabajo incluyen ser tratado injustamente y sin respeto, no tener suficiente ayuda y apoyo de los gerentes o compañeros de trabajo y la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

A continuación, se presentan algunas formas de mantener su salud mental y fomentar conversaciones sobre salud mental en el lugar de trabajo:

- **Establezca una conversación abierta.** No tenga miedo de hablar abiertamente sobre su salud mental con colegas o supervisores de confianza cuando esté pasando por momentos difíciles. A veces, simplemente decir que está pasando por momentos difíciles puede ser un paso hacia obtener el apoyo que necesita. Esto también normalizará y desestigmatizará las conversaciones sobre salud mental en el lugar de trabajo.
- **Utilice los recursos disponibles.** Aproveche los recursos de salud mental que ofrece su organización. Estos pueden incluir servicios de orientación, programas de asistencia al empleado o días de salud mental. Pregunte a su departamento de recursos humanos sobre estos recursos y cómo acceder a ellos.
- **Establezca límites en torno al equilibrio entre su vida laboral y personal.** Construya un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal estableciendo expectativas realistas con su equipo y su gerente. Si se siente abrumado, hable sobre la gestión de la carga de trabajo con su gerente para encontrar una solución.
- **Monitoree y aborde sus niveles de estrés.** Preste atención a las fuentes de estrés en su lugar de trabajo y tome medidas para mitigarlas. Esto podría incluir planificar con anticipación si se acerca una fecha límite, priorizar tareas y proyectos, tomar descansos regulares y practicar técnicas de reducción del estrés, como la meditación o la respiración profunda, a lo largo del día.

También podría considerar:

- Construir una red de apoyo de compañeros de trabajo que puedan ofrecerse ayuda y orientación colectivamente.
- Participar en programas de bienestar para empleados o iniciativas de salud mental.
- Proporcionar retroalimentación a su organización sobre cómo mejorar el apoyo a la salud mental.

Al seguir estos pasos, puede reducir su propio estrés y al mismo tiempo contribuir a crear un entorno laboral más favorable.

HAMBURGUESAS DE CARNE CON CHAMPIÑONES



¡Esta es una receta de cena saludable, apta para niños! Los champiñones picados, cuando se saltean, se mezclan perfectamente con la carne molida para crear una receta saludable y apta para niños.

Rinde 4 porciones.

Ingredientes:

- ½ libra de ½ de champiñones blancos
- ½ libra de champiñones cremini
- ¼ de libra de carne molida (90% magra)
- 1½ cucharaditas de aceite de canola
- ½ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo, triturado
- 8 onzas de salsa de tomate (sin sal añadida)
- 1 cucharada de chile en polvo
- 3 cucharaditas de azúcar rubia
- 1 cucharadita de vinagre de sidra
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra molida
- 4 panecillos de hamburguesa (integrales)

Instrucciones:

Antes de empezar, lávese las manos.

1. Pique los champiñones en un tamaño y textura aproximados a los de la carne molida cocida.
2. Caliente una sartén a fuego medio-alto.
3. Añada la carne molida y los champiñones.
4. Saltee hasta que la carne molida esté lista.
5. Retire la mezcla de champiñones y carne de la sartén.
6. Añada cebollas y ajo a la sartén; cocine hasta que estén dorados.
7. Regrese la mezcla de champiñones y carne a la sartén junto con el resto de los ingredientes.
8. Deje hervir a fuego lento durante 10 minutos aproximadamente; retire del fuego y sirva sobre los panecillos de hamburguesa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías por porción	274
Grasa	11 g
Grasas saturadas	2 g
Carbohidratos	32 g
Proteína	13 g
Azúcares totales	8 g
Sodio	311 mg
Colesterol	16 mg

Obtenga más información en: [who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work)