



BIENESTAR Y
PROMOCIÓN
DE LA SALUD



Diciembre 2018

Realización

Escrita por el equipo
técnico y clínico de AFDA

Diseño y maquetación

www.dosmasdos.info

Fotografías de portada

De arriba abajo y
de izquierda a derecha:

Matesse Fields - Priscilla du Preez -
Christopher Burns - Maximilian
Weisbecker - Melissa Mjoen -
Alessio Lin

Iconos y vectores _ freepik

AFDA

Es una asociación sin ánimo de lucro reconocida de utilidad pública destinada al tratamiento psicoterapéutico de la ansiedad y la depresión. Trabajamos para mejorar el bienestar y la salud anímica y emocional de las personas bajo los valores de apoyo mutuo, cooperación, participación y accesibilidad.

Con la filosofía de aportar tratamientos especializados accesibles económicamente para la ciudadanía.

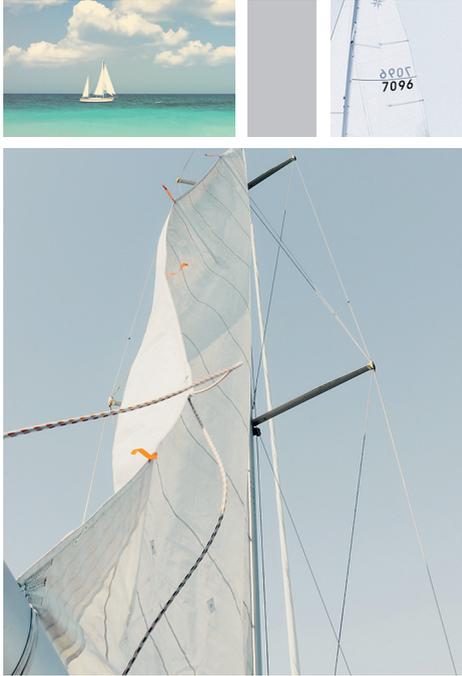
Contamos con dos centros sanitarios en Zaragoza y otro en Huesca y un equipo formado por psicólogos, neuropsicóloga, farmacéuticos, psiquiatra, médica comunitaria y trabajador social.

Realizamos tratamientos individualizados para personas afectadas de ansiedad, depresión y estrés a través de nuestras consultas y terapias individuales, talleres, grupos terapéuticos y demás atenciones; así como apoyo a familiares.

***Cuide su presente,
en el vivirá el resto de su vida***

www.asociacionafda.com • info@asociacionafda.com

976443754 // 691846596



FOTOS: Katherina Radvanska / Christopher Burns / Milkovi

**“ No puedo cambiar la
dirección del viento,
pero sí puedo ajustar las
velas para alcanzar
mi destino**

James Dean

Mejorar la calidad de vida y aumentar el bienestar es el objetivo de todo ser humano. Estos aspectos dependen de la percepción que tenga cada uno sobre su propia vida y las circunstancias que lo rodean. Por lo tanto, podemos decir que hay tantos estados de bienestar como personas.

En el mundo actual, hemos etiquetado el sufrimiento o el sentirse mal como algo anormal y que hay que evitar. Sin embargo, el bienestar conlleva vivir nuestra vida con plenitud, lo que significa hacer frente a las experiencias que se nos presentan con apertura y flexibilidad. No se trata únicamente de un momento puntual de emociones agradables, sino de un estado prolongado en el que nos sentimos bien bajo las condiciones específicas que nos ofrece la vida. Paradójicamente, generamos mayor sufrimiento cuando nuestras acciones se centran en evitar el dolor.

Las personas nos movemos por nuestros impulsos emocionales. Intentamos entender y racionalizar todo lo que nos rodea para adaptarnos al medio, de hecho, es hacia lo que encaminamos la mayor parte de nuestros esfuerzos y energía. Tendemos a buscar una lógica aparente a los hechos que conforman nuestra vida, algo que nos ayude a entender nuestros actos. Divagamos mentalmente sobre nuestras opciones, reales o ficticias. Juzgamos y valoramos nuestros comportamientos y el de los demás de acuerdo con nuestro sistema de creencias, valores y estados anímicos y emocionales que nos empujan a la acción, más que toda nuestra aparente lógica.



EL CAMINO DE LA SALUD

Actualmente, cuando hablamos del concepto de Salud, lo hacemos desde una perspectiva global, entendida como un equilibrio entre el bienestar físico, psicológico y social, más allá de la mera ausencia de enfermedad. Existe una estrecha conexión entre el cuerpo físico, la mente y el medio en el que vivimos, por lo que es fundamental tener en cuenta estos tres aspectos conjuntamente para atender a nuestra salud.

Por ejemplo, no tenemos ninguna dificultad para prestarnos atención cuando nos duele algo o sentimos frío, calor, sed... pero a menudo no le damos la misma importancia a cómo reacciona nuestro organismo ante ciertas situaciones y las emociones que nos generan.

Por tanto, uno de los objetivos para aumentar nuestro bienestar será ser más conscientes de esta conexión y la influencia que ejercen en ella los diferentes aspectos de nuestro entorno (relaciones sociales, laborales, familiares, entre otros). De este modo, siempre que nos referimos a la salud lo haremos desde un enfoque integral, en términos de salud mental y física.

La salud mental de cada persona puede verse afectada por diferentes factores y experiencias individuales, la interacción social y los valores culturales.

Las investigaciones abalan que una salud mental positiva influye en el inicio, curso y desarrollo de enfermedades, tanto físicas como mentales. Además, algunas creencias psicológicas como el optimismo, la gestión emocional y el sentido de propósito en la vida actúan como factores que protegen la salud mental y física.

Por otro lado, los procesos psicológicos también influyen en nuestra salud a través de las emociones, las cuales cumplen un rol fundamental de nuestra vida, puesto que son necesarias para nuestra supervivencia. Por tanto, ser capaces de reconocerlas, identificarlas y nombrarlas nos permitirá poder elegir una respuesta apropiada a la situación y gestionarlas de forma más eficaz.

Sin embargo, el cómo abordamos las situaciones de nuestro día a día y el malestar que nos generan, nos muestra en muchas ocasiones que nuestra comprensión y conciencia sobre las emociones suele ser escasa o confusa. Esto nos puede llevar a evitarlas, esconderlas o reprimirlas, además de presentar dificultades para identificarlas, lo que nos repercute en cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con nuestro entorno o en cómo gestionamos las dificultades de nuestra vida diaria.

El estrés de nuestro ritmo de vida y las circunstancias que nos rodean nos pueden resultar difíciles de controlar en algunos momentos, por lo que una buena estrategia para salvaguardar nuestro bienestar es centrar nuestra atención y energía en lo que sí podemos controlar, como por ejemplo en nuestra actitud ante tales eventos y las acciones que seguimos realizando a pesar de los obstáculos que nos podemos encontrar en el camino.



Así pues, para promover nuestro bienestar es muy importante que tengamos unos hábitos de autocuidado adecuados, que cubran nuestras necesidades físicas y emocionales y nos ayuden a mantener una armonía entre mente y cuerpo.

HÁBITOS SALUDABLES DE CUIDADO AL CUERPO



ALIMENTACIÓN: mantener una alimentación completa, variada, equilibrada y adaptada a nuestras necesidades, contribuye a sentirnos bien física y mentalmente.

Además, una dieta sana nos ayudará a prevenir la obesidad, la hipertensión o problemas cardiovasculares.

También tenemos que tener en cuenta la importancia de mantenernos hidratados, ya que beber agua tiene múltiples beneficios, nos ayuda a eliminar toxinas y a mantener un buen funcionamiento del organismo.



EJERCICIO FÍSICO: junto con la alimentación, mantenernos activos realizando cualquier tipo de actividad física, son los dos ejes principales que promueven nuestra salud y bienestar, reduciendo la probabilidad de padecer enfermedades. De este modo, acciones tan simples como ir andando al trabajo o utilizar las escaleras en lugar del ascensor, serán los primeros pasos hacia una vida lejos del sedentarismo.

Practicar actividades o deportes de nuestro agrado nos proporcionará una mayor calidad de vida, ya que además de los beneficios físicos asociados, genera muchos otros a nivel psicológico, como aumento de la autoestima y la seguridad en uno mismo, conocer gente nueva y establecer nuevas relaciones, etc.



DESCANSO: para poder mantenernos activos, es imprescindible que el cuerpo se recupere y restaure mediante el descanso. Para ello, es recomendable dormir las horas necesarias y establecer unos hábitos de sueño saludables, como dejar pasar unas horas entre la cena y la hora de dormir, evitar el consumo de bebidas excitantes, mantener una temperatura y luz adecuadas de la habitación y establecer unos horarios regulares de sueño.



TABACO Y OTRAS SUSTANCIAS: El consumo de tabaco y otras sustancias perjudiciales para la salud como el alcohol y otras drogas, supone un factor de riesgo muy importante para el desarrollo de enfermedades tanto físicas como psicológicas, por lo que es muy importante evitar su consumo en beneficio de nuestro bienestar.



ESCUCHAR A NUESTRO CUERPO: Es importante que prestemos atención a nuestro cuerpo si sentimos algún dolor o tensión y permitírnos darle la atención y cuidados necesarios, como por ejemplo acudiendo al médico, darnos un masaje... como un acto de prevención y cuidado hacia nosotros mismos.



FOTO: Annie Spratt

HÁBITOS PARA EL BIENESTAR SOCIAL

De igual modo que cuidamos el cuerpo, es muy beneficioso para nuestro bienestar psicológico cuidar nuestro mundo exterior, como, por ejemplo:



RELACIONES SOCIALES: como seres sociales que somos, rodearnos de personas importantes para nosotros (familia, amigos...) y compartir con ellos nuestro tiempo, sentimientos e inquietudes, aumenta nuestro bienestar y nos genera emociones positivas. Además, las relaciones aportan amor, apoyo y comprensión, que en momentos difíciles tanto nos reconfortan.



CUIDAR EL ENTORNO EN EL QUE VIVIMOS: poner nuestra atención en el clima de los espacios en los que pasamos nuestro tiempo, como puede ser nuestra casa o lugar de trabajo, mostrándonos abiertos a conservar un entorno acogedor que nos haga más agradable nuestra estancia y la de los que nos acompañan.



OCIO Y TIEMPO LIBRE: encontrar actividades que nos hagan disfrutar y asignarles un espacio en nuestra vida nos ayudará a mejorar nuestra calidad de vida. Mantenernos activos, descubrir qué nos gusta y vivir nuevas experiencias nos hace conocernos más a nosotros mismos y nutre nuestro bienestar a todos los niveles.



FOTO: Priscilla du Prez

HÁBITOS PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Nuestra mente está programada para resolver problemas y ayudarnos a sobrevivir. Para ello produce una gran cantidad de pensamientos, que en muchas ocasiones nos pueden resultar abrumadores y desearíamos no tener. Cuando nos creemos estos pensamientos e intentamos luchar para “quitárnoslos” de encima, es cuando aparece un mayor sufrimiento y sentimos emociones asociadas de tristeza, frustración, ansiedad, etc.

Recuerda que todos tenemos pensamientos que no nos gustan y no podemos deshacernos de ellos tan fácilmente como nos gustaría, por lo que mostrarnos abiertos y más tolerantes con ellos nos ayudará a relacionarnos con ellos de forma más positiva.



ACEPTACIÓN: es importante tener en cuenta que los problemas y obstáculos que nos surgen en la vida forman parte de ella y que, en muchas ocasiones, no están bajo nuestro control. Intentar cambiarlos o luchar contra ellos nos puede generar un mayor sufrimiento y frustración.

Sin embargo, sí está en nuestra mano elegir la actitud y las acciones que mostramos ante ellos. Practicar la aceptación y mantener una actitud abierta irá siempre en beneficio de nuestro bienestar emocional.



MOMENTOS DE RELAJACIÓN: nuestra mente se mantiene activa resolviendo problemas durante todo el día, por lo que es muy recomendable brindarnos un espacio para relajarnos mental y físicamente. La meditación y ejercicios de relajación nos ayudarán a desconectar del exterior y conseguir ese momento de re-conexión con nosotros mismos.



ACTITUD ANTE LA VIDA: habitualmente vivimos en modo “piloto automático”, llevando a cabo las actividades diarias de forma rutinaria, sin prestar atención al aquí y ahora. Por ello, adoptar una actitud ante la vida desde la curiosidad, saboreando los pequeños detalles y estando abiertos a las experiencias que nos surgen, nos reportará un mayor bienestar y una mayor calidad de vida.



GRATITUD: reconocer los aspectos valiosos de nuestra vida y mostrarnos agradecidos por ellos nos ayudará a no centrar nuestra atención únicamente en los eventos negativos. De igual modo, también reforzará nuestra calidad de vida el intentar mantener una actitud de gratitud ante los desafíos que se nos presentan, viéndolos como oportunidades de aprendizaje y cambio.



DISFRUTAR DE LA BELLEZA DEL MUNDO: estamos rodeados de experiencias bellas cada día de nuestra vida, sólo tenemos que estar abiertos a poner nuestra atención en ellas. Un paseo por el parque observando todo lo que nos rodea o admirar a un bebé demuestra la belleza que la naturaleza nos brinda.



PERDÓN: practicar el perdón nos reportará paz interior, ya que reduciremos emociones negativas como la rabia o el rencor, que alteran nuestro bienestar. No tiene por qué ir dirigido directamente hacia otra persona, sino como parte de nuestro autocuidado y amor hacia uno mismo.



AUTENTICIDAD: conocernos a nosotros mismos y saber qué tipo de persona queremos ser nos ayudará a encaminarnos hacia ello siguiendo nuestros valores y principios. Esto implica no dejarnos llevar por lo socialmente establecido, si no ser fieles a nuestra esencia como personas.



HUMANIDAD: conectar con valores relativos a la solidaridad y el cuidado de los otros nos permite dejar una huella y dar un nuevo sentido a nuestra vida. Mostrarnos generosos y altruistas genera una gran satisfacción en nosotros, ya que no solo implica dar aspectos materiales, si no también emocionales (prestar atención a los demás, ser amables, pacientes...), lo que nos hace crecer como personas y sentirnos útiles y valiosos.



ESPERANZA: mirar hacia el futuro con una mirada esperanzadora nos ayudará a mantenernos en el camino hacia nuestros valores. Esto no implica creer siempre que todo va a ir bien, pero sí mantener una perspectiva flexible y comprometida a través de la cual encontremos la manera de actuar y dirigir nuestra vida hacia donde nosotros deseemos.



DEJARNOS AYUDAR: habitualmente nos resulta más fácil ayudar que dejarnos ayudar. Hay circunstancias en nuestra vida que nos pueden resultar difíciles de gestionar, lo que nos provoca sufrimiento y frustración. Cuando sentimos que estas situaciones nos desbordan, una estrategia en be-

neficio de nuestro bienestar es la de pedir ayuda. Comunicarnos con nuestros familiares y/o amigos más cercanos sobre cómo nos encontramos y/o acudir a un profesional nos aportará los recursos necesarios para afrontarlo lo mejor posible.



VIVIR SEGÚN NUESTROS VALORES: conocer nuestros valores, es decir, aquellas áreas que son realmente importantes para nosotros y cómo nos gustaría ser respecto a ellos, nos ayudará a encaminar nuestra vida y encontrarle un sentido. De este modo, plantearnos objetivos en relación a nuestros valores nos hará sentirnos más satisfechos y comprometidos con nuestra vida.

Como hemos podido ver, existen numerosas acciones que podemos llevar a cabo para cuidarnos y aumentar nuestro bienestar.

Ahora, está en nuestra mano identificar qué hábitos y actividades van más con nosotros, comenzar a incluirlos en nuestra vida diaria y empezar a experimentar sus beneficios a corto y largo plazo.



www.asociacionafda.com



FOTOS: Raw Pixel / 42 North / Omar Lopez / Rima kruciene / Jd Mason / Donal Giannatti