



Empleado

HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Mayo 2025

¿Cómo puedo mejorar mi salud mental por mi cuenta?

De Salud Mental América

La terapia y la medicación no son las únicas maneras de mejorar tu salud mental. ¡Hay muchas cosas que puedes hacer por tu cuenta! Tomar medidas para informarte, conocer tu mente y tu cuerpo, y hacer cambios con el tiempo en tu vida puede mejorar tu bienestar general.

Aprenda todo lo que pueda sobre la salud mental.

Puede encontrar mucha información útil sobre salud mental en línea, en este sitio y en muchos otros. Lea todo lo que pueda sobre salud mental. Comprenda qué son las enfermedades mentales y cómo funcionan. Si le han diagnosticado una afección mental, también puede buscar información sobre esa afección específica. (Si no, ¡empiece por realizar uno de nuestros tests de salud mental !)

También ayuda encontrar historias de personas que han vivido con enfermedades mentales. Puedes leer entradas de blog o memorias, ver videos o visitar foros como Reddit u otras comunidades en línea . Escuchar las experiencias y experiencias de salud mental de otras personas te ayudará a sentirte menos solo. También puede ayudarte a identificar exactamente qué está pasando y a obtener buenas ideas sobre lo que podría funcionar para ti.

Aprende todo lo que puedas sobre ti mismo

Tu salud mental está entrelazada con tus pensamientos, sentimientos y acciones. Es parte de ti, y es difícil trabajar en ella sin aprender más sobre ti mismo.

Quizás sientas que ya te conoces bastante bien, pero todos tenemos cosas que desconocemos o que nos incomoda admitir. Aquí tienes algunas maneras de conocerte mejor:

- **Monitorea tus estados de ánimo.** Todos los días, o incluso varias veces al día, simplemente anota cómo te sientes . Si puedes identificar qué te hizo sentir así, anótalo también. Con el tiempo, podrás identificar patrones. Quizás la depresión te afecta más en los días nublados... o quizás te pones muy ansioso al interactuar con gente nueva. Cuanto más puedas predecir tus estados de ánimo, menos te sorprenderán y mejor podrás afrontarlos. ¡Asegúrate de registrar tanto los estados de ánimo positivos como los negativos!
- **Presta atención a tus pensamientos.** Tus pensamientos influyen en tus sentimientos, los cuales a su vez influyen en tu comportamiento. Mantente alerta ante el diálogo interno negativo y las creencias negativas.
- **Identifica tus habilidades de afrontamiento.** Todos tenemos diferentes maneras de afrontar nuestras emociones. ¿Comes por estrés? ¿Bebes cuando estás molesto? ¿Sales a correr, juegas videojuegos, escuchas música o llamas a un amigo? Todas estas son habilidades de afrontamiento, y todas tienen ventajas y desventajas. Intenta no etiquetarlas como "buenas" o "malas". En cambio, piensa en su eficacia, tanto a corto como a largo plazo.

Continúa en la siguiente página.

 **First Choice Health.**



(800) 777-4114



www.FirstChoiceEAP.com

Su servicio de PAE es gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para ayudarle a equilibrar su vida laboral, familiar y personal.

- **Busca la opinión de personas de confianza.**
Cuando estés en tu punto más bajo, probablemente necesites apoyo y ánimo más que nada. Pero una vez que puedas manejarlo, también querrás recibir comentarios más constructivos. Intenta encontrar personas que te los den con sensibilidad, pero prepárate para escuchar cosas que podrían resultarte incómodas.

Haz pequeños cambios a lo largo del tiempo

A medida que te conozcas mejor, probablemente notarás algunos pensamientos, creencias y comportamientos que te gustaría cambiar. Elige uno o dos para trabajar a la vez y empieza con los más fáciles. Una vez que hayas progresado en ellos, empezarás a sentirte más seguro. Con el tiempo, podrás abordar cosas más importantes. Si intentas hacer demasiados cambios a la vez, te sentirás abrumado.

Mantén la mente abierta

Al decidir qué probar, mantén la mente abierta sobre lo que podría funcionar. ¡A veces, las cosas a las que te resistes son cosas de las que podrías beneficiarte mucho! (Y sí, a veces eso incluye terapia y medicación).

Revisa lo que estás probando de vez en cuando. Anota qué funciona y qué no. A medida que creces como persona y tus circunstancias cambian, puede que necesites probar cosas diferentes para mantenerte mentalmente sano.

El Programa de Asistencia al Empleado (PAE) de First Choice Health ofrece apoyo.

Entendemos que aliviar el estrés mental es fundamental para la salud y el bienestar general. Es posible que necesite ayuda. Recuerde que el personal clínico certificado del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de First Choice Health está aquí para brindarle apoyo.

Llámenos al (800) 777-4114 o visite www.FirstChoiceEAP.com

para solicitar una referencia y obtener más información sobre FCH EAP.

Sus sesiones de EAP son confidenciales y están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana.

Referencias:

https://screening.mhanational.org/content/how-can-i-improve-my-mental-health-my-own/?layout=mhats,actions_i