

Plan de mantenimiento de la salud mental

Así como el cuerpo requiere una dieta equilibrada y ejercicio para mantenerse sano, la salud mental también necesita atención. Mantener la salud mental implica practicar el autocuidado, utilizar estrategias de afrontamiento y saber cuándo buscar ayuda profesional. Utilice esta hoja de trabajo para revisar sus necesidades de salud mental y las estrategias que puede utilizar para mantener el bienestar.

Cómo detectar los riesgos de salud mental

Factores de activación

Un factor de activación es cualquier cosa que pueda provocar un problema de salud mental. Los factores de activación pueden ser actividades, pensamientos, personas, lugares o cosas. Una vez que conozca sus factores de activación, usted podrá evitarlos o manejarlos. **Anote 4 de sus factores de activación.**

Consejo: A fin de evitar los factores de activación, es posible que tenga que realizar cambios en sus hábitos, su estilo de vida y sus relaciones.

1
2
3
4

Señales de advertencia

Las señales de advertencia son los síntomas—como los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos—que indican que su salud mental pudiera estar en riesgo. Algunos ejemplos incluyen problemas del sueño, aislamiento social y estrés. **Anote 4 de sus señales de advertencia.**

Consejo: Si conoce sus señales de advertencia, podrá comenzar a controlar los síntomas antes de que se vuelvan demasiado graves.

1
2
3
4

Plan de mantenimiento de la salud mental

Cómo prevenir y lidiar con los problemas

Actividades de autocuidado

Las actividades de autocuidado (o cuidado de uno mismo) son aquellas que realizamos con regularidad para mantener nuestra salud mental. Algunos ejemplos incluyen comer bien, hacer ejercicio, socializar y practicar pasatiempos. **Anote 3 actividades de autocuidado que usted realice con regularidad.**

Consejo: Un estilo de vida saludable lo hace más resiliente al estrés. Elija actividades de autocuidado que puedan convertirse en hábitos y en una parte habitual de su día.

1
2
3

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son aquellas que le ayudan a controlar los problemas o los síntomas cuando se presentan. Algunos ejemplos incluyen las habilidades de relajación, comunicación y control de la ira. **Anote 3 estrategias de afrontamiento que usted pueda utilizar.**

Consejo: Ponga en práctica las estrategias de afrontamiento con regularidad para que esté preparado para utilizarlas en caso de emergencia.

1
2
3

Regreso a la terapia

Es normal tener problemas o emociones incómodas, tales como tristeza, ira o ansiedad. Sin embargo, si los problemas son demasiado intensos o duran mucho tiempo, es posible que necesite ayuda profesional. **¿Cómo saber si debe regresar a terapia?**

--