

¿Cómo se define el bienestar?

El bienestar incluye la presencia de emociones positivas y estados de ánimo, la ausencia de emociones negativas, satisfacción con la vida, el cumplimiento y el funcionamiento positivo. El bienestar se puede describir como juzgar la vida de una manera positiva y sentirse bien. El bienestar físico (por ejemplo, sintiéndose muy sano y lleno de energía) también es visto como fundamental para el bienestar general

¿Por qué asuntos de bienestar?

El mantenimiento de un nivel óptimo de bienestar es absolutamente crucial para vivir una vida de mayor calidad. Asuntos de bienestar, porque todo lo que hacemos y todas las emociones que sentimos se refiere a nuestro bienestar. A su vez, nuestro bienestar afecta directamente a nuestras acciones y emociones; es un círculo continuo. Por lo tanto, es importante para todo el mundo lograr un bienestar óptimo con el fin de reducir el estrés, reducir el riesgo de enfermedad y garantizar interacciones positiva.

Hay ocho dimensiones de bienestar: ocupacionales, emocionales, espirituales, ambientales, financieras, físicas, sociales e intelectuales. Cada dimensión de bienestar esta interrelacionado unas a otras.

- **Bienestar ocupacional** es disfrutar de los esfuerzos en el trabajo y apreciar sus contribuciones. Esta dimensión de bienestar fomenta la satisfacción personal y el enriquecimiento de la vida de uno a través del trabajo.
- **Bienestar emocional** se refiere a la comprensión de sus sentimientos y hacerle frente al estrés de una manera efectiva. Es importante prestar atención a los cuidados personales, la relajación, la reducción del estrés y el desarrollo de los recursos internos para que pueda aprender y crecer a partir de las experiencias.
- **Bienestar espiritual** le permite desarrollar un conjunto de valores que le ayudan a buscar un significado y un propósito. La espiritualidad puede estar representada de muchas maneras, por ejemplo, a través de la relajación o la religión. Pero estar espiritualmente bien significa saber qué recursos utilizar para hacer frente a los problemas que surjan en la vida cotidiana.

- **Bienestar del medio ambiente** es el que alienta a respetar el delicado equilibrio entre el medio ambiente y usted mismo. El respeto a los demás seres vivos de nuestro entorno es tan necesario como el respecto por el propio entorno físico.
- **El bienestar financiero** implica el proceso de aprender a manejar con éxito los gastos financieros. El dinero juega un papel fundamental en nuestras vidas y no tener suficiente dinero impacta la salud, así como el rendimiento académico. El estrés financiero es una fuente común de estrés y ansiedad.
- **El bienestar físico** se relaciona con el mantenimiento de un cuerpo sano y la búsqueda de atención cuando sea necesario. La salud física se logra a través del ejercicio, de comer bien, dormir lo suficiente y prestar atención a los signos de enfermedad y de cómo obtener ayuda cuando sea necesario.
- **El bienestar social** le ayuda a realizar las funciones sociales de manera eficaz y cómodamente y a crear una red de apoyo. Esta dimensión de bienestar le permite no solo desarrollar relaciones alentadoras con sus compañeros, sino también las relaciones íntimas con su pareja romántica.
- **El bienestar intelectual** consiste en tener una mente abierta cuando se encuentra con nuevas ideas y seguir ampliando sus conocimientos. Fomenta la participación activa en las actividades escolares, culturales y comunitarias.

Salud Mental y Bienestar

La salud mental positiva permite a las personas a:

- Desarrollar todo su potencial
- Hacer frente a las tensiones de la vida
- Trabajar productivamente
- Hacer contribuciones significativas a sus comunidades

Maneras de mantener la salud mental positiva incluyen:

Hablar a cerca de sus sentimientos

Hablar de sus sentimientos puede ayudarle a mantener en buen estado de salud mental y lidiar con momentos en los que se siente preocupado. Es parte de hacerse cargo de su bienestar y hacer lo que pueda para mantenerse saludable.

Comer bien

Existen fuertes vínculos entre lo que comemos y como nos sentimos, por ejemplo la cafeína y el azúcar pueden tener un efecto inmediato. Pero la comida también puede tener un efecto duradero en su salud mental.

Manténgase en contacto

Los amigos y la familia pueden hacer que usted se sienta incluido y cuidado. Ellos pueden ofrecerle diferentes puntos de vista de lo que está pasando dentro de su propia cabeza. Ellos pueden ayudarle mantenerle activo, lo mantendrá conectado a tierra y ayudar a resolver problemas prácticos.

Tómese un descanso

Un cambio de escenario o un cambio de ritmo son bueno para su salud mental. Podría hacer una pausa de cinco minutos de la limpieza de su cocina, una pausa para el almuerzo de media hora en el trabajo o un fin de semana explorando un lugar nuevo. Unos pocos minutos puede ser suficiente para eliminar su estrés.

Acepte quien eres

Algunos de nosotros hacemos reír a la gente, algunos son buenos en matemáticas, otros cocinan comidas fantásticas. Algunos de nosotros compartimos la vida con las personas que viven cerca de nosotros, otros viven de manera muy diferente. Todos somos diferentes.

Manténgase activo

Los expertos creen que el ejercicio libera sustancias químicas en el cerebro que te hace sentir bien. El ejercicio regular puede aumentar su autoestima y ayudarle a concentrarse, dormir, verse y sentirse mejor. El ejercicio también mantiene el cerebro y sus órganos vitales sanos.

Beba con sensatez

A menudo bebemos alcohol para cambiar nuestro estado de ánimo. Algunas personas beben para lidiar con el miedo o la soledad, pero el efecto es solo temporal.

Pedir ayuda

Ninguno de nosotros es sobrehumano. Todos algunas veces nos cansamos o nos abrumamos como nos sentimos o cuando las cosas no salen bien. Si las cosas se ponen demasiado pesadas para usted y siente que no puede hacer frente, pida ayuda.

Haga algo que sea bueno

¿Qué te gusta hacer? ¿Qué actividad puede entretenerlo? ¿Qué actividad le gustaba hacer en el pasado? Disfrutando ayuda a vencer el estrés. Haga una actividad que usted disfrute, probablemente significa que eres bueno en eso y logra en algo a aumentar su autoestima.

Cuidar de los demás

El cuidado de los demás es a menudo una parte importante de mantener relaciones con las personas cercanas a usted. Incluso los puede acercar más.

Recursos: Bear River Health 24 horas. Línea de Crisis

Logan: 435-752-0750 Tremonton: 435-734-9449

Brigham: 435-734-9449 Rich: 800-620-9949

Recursos de información usados en el paquete:

<http://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm>

<http://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health/>

<https://shcs.ucdavis.edu/wellness/>