

# → DÓNDE COMENZAR ←

## 4 COSAS QUE PROBABLEMENTE AFECTAN SU SALUD MENTAL Y 4 COSAS QUE PUEDE HACER AL RESPECTO

Las relaciones sentimentales o las presiones para rendir en el trabajo o los estudios son cosas que todos sabemos que pueden afectar la salud mental, pero a veces es menos evidente cuando lo que causa problemas es el mundo que nos rodea. Si se da cuenta o no, es probable que una de estas cuatro cosas, o quizá todas, estén afectando su salud mental de alguna manera en este momento.

### EVENTOS ACTUALES

Los sucesos violentos afectan a personas de todo el mundo. Tal vez tenga familia en una zona de conflicto, le preocupe el aumento del odio por motivos de identidad o que no tenga ningún vínculo personal con una noticia concreta, pero vea constantemente imágenes gráficas en Internet. Un estudio de 2022 reveló que el 73% de los adultos estadounidenses se sentían abrumados por la cantidad de crisis que ocurrían en el mundo.

### SOLEDAZ

Los datos de una encuesta reciente muestran que más de la mitad de los adultos estadounidenses (58%) se sienten solos, y los que tienen bajos ingresos, son jóvenes, padres de familia, forman parte de un grupo racial subrepresentado o viven con una condición de salud mental con índices de soledad aún más elevados. La soledad aumenta el riesgo de desarrollar ansiedad y depresión, y se ha relacionado con la psicosis y la demencia. Se descubrió que un bajo nivel de interacción social tenía un impacto en la esperanza de vida equivalente al de fumar casi un paquete de cigarrillos al día o el alcoholismo, y era dos veces más perjudicial que ser obeso.

### TECNOLOGÍA

Tener Internet al alcance de la mano puede ser algo fantástico: se puede aprender, conectarse con profesionales de la salud, mantenerse en contacto con amigos y familiares, pero no está exento de inconvenientes. La exposición a una cobertura constante de noticias [malas] y a campañas políticas polémicas puede opacar el ánimo de cualquiera y provocar ansiedad ante lo que nos espera. De hecho, casi el 60% de los jóvenes (entre 18 y 25 años) expresaron una gran preocupación por el futuro del planeta. Las redes sociales pueden causar FOMO (por sus siglas en inglés, se refiere al miedo de perderse algo), depresión y la autoestima reducida como resultado de la comparación. Además, los límites entre el trabajo y el tiempo personal se difuminan con el trabajo desde casa y las notificaciones de correo electrónico en el teléfono fuera de horario, lo que aumenta la probabilidad de agotamiento.

### FACTORES SOCIALES

Los factores sociales (también llamados determinantes sociales) de la salud son las condiciones en las que se vive, trabaja, aprende y juega. La situación económica, la educación, el vecindario, el acceso a recursos (alimentos nutritivos, atención médica, espacios verdes, transporte, etc.) y la inclusión social pueden tener repercusiones de gran alcance no solo en la salud física, sino también en la salud mental. Un factor social que parece estar en la mente de todos es la economía.

Los estudios demuestran que existe una estrecha relación entre la preocupación por el dinero y la angustia mental, y para muchas personas, los salarios no parecen estar a la altura de la creciente inflación y los gastos del costo de vida. Según una encuesta Gallup de 2023, al 42% de los estadounidenses les preocupa no tener dinero suficiente para pagar sus facturas mensuales habituales.



# ¿QUÉ PUEDE HACER SI EL MUNDO LE PESA?

## ENCUENTRE SU SISTEMA DE APOYO

Contar con personas a su alrededor que apoyen su salud mental y emocional puede marcar la diferencia. Encontrar a personas que le levanten el ánimo, lo escuchen y lo ayuden en los momentos de estrés puede marcar la diferencia para su salud mental. Hay muchos lugares donde buscar apoyo, como amigos y familiares, grupos de apoyo en línea o espacios comunitarios. La terapia y el asesoramiento también pueden darle un apoyo adicional. Buscar grupos con intereses similares, como un club de lectura, un grupo de corredores, una clase de manualidades o una comunidad espiritual, puede ofrecer consuelo y conexión. En última instancia, lo que quiere es un sistema de apoyo que se adapte a sus necesidades y le de un espacio seguro para sanar.

## ESTABLECER LÍMITES TÉCNICOS

Puede crear espacio para una relación más sana con la tecnología estableciendo límites. Investigue un poco para averiguar qué le funciona mejor para limitar el tiempo de pantalla. Algunas cosas que puede probar son bloquear el uso de las redes sociales entre ciertas horas, poner límites de tiempo a las aplicaciones, comprobar la configuración del teléfono o descargar un bloqueador de sitios web/aplicaciones. Decida el motivo por el que se conecta antes de hacerlo y cierre la sesión cuando haya terminado de hacer lo que tenía que hacer.

## CAMBIA LO QUE PUEDA

Tal y como está el mundo, la vida puede parecer abrumadora y como si nada de lo que haga fuera a cambiar las cosas. La buena noticia es que hay algunas cosas que puede hacer. Actuar y defender causas importantes para usted puede ser terapéutico a su manera. La defensa y la acción como forma de curación pueden ser poderosas. Saber que está haciendo lo que puede para marcar la diferencia puede darle esperanzas para el futuro. Intente participar en causas cercanas, únase a grupos de defensa, vote, haga su parte para ayudar al planeta o manténgase informado y alce la voz sobre temas que necesitan apoyo.

## ENCUENTRE HABILIDADES DE ENFRENTAMIENTO SALUDABLES

Puede ser tentador ignorar sus sentimientos o adormecerlos con sustancias, pero esto no ayuda a nadie a largo plazo. Invierta algo de tiempo en averiguar qué es lo que mejor lo ayuda a manejar sus sentimientos. Puede que tenga que probar muchas cosas hasta que encuentre algo que funcione, pero merecerá la pena.

A veces, intentar manejar su salud mental a solas es demasiado. Buscar ayuda profesional demuestra fortaleza y puede darle el apoyo que necesita para manejar los factores estresantes de la vida. Hablar con un consejero o terapeuta puede ayudarle a identificar qué puede estar afectando su salud mental y cómo enfrentarlo mejor.

Si está tomando medidas para ayudarse pero aún siente que tiene dificultades, tome una prueba de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org).

¿En crisis? ¡Hay ayuda disponible! Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://988lifeline.org). También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.