

Bienestar Integral: esencial en estos días de contingencia (opinión)



* *Jorge Lozano Laín es director de Bienestar y Consejería de la Región Norte del Tec de Monterrey y profesor de emprendimiento en el campus Monterrey*

La [Organización Mundial de la Salud](#) estima que el **25% de las personas** a nivel mundial padecen uno o más **afectaciones mentales** a lo largo de su vida.

Debido a esto, las afectaciones a la salud mental representan el 14% de la carga total mundial de enfermedades, siendo la depresión la afectación más común con más, de **350 millones de personas diagnosticadas a nivel mundial**.

Según un reporte elaborado por la **Cámara de Diputados en México**, el 18% de la población urbana **entre 18 y 64 años de edad padece afectaciones a la salud mental** en el país, principalmente depresión y ansiedad.

Se estima que un 7% de la población entre los 3 y 12 años de edad se encuentra afectada, aunque generalmente estos padecimientos no son identificados.

Alrededor de 500 mil personas presentan esquizofrenia y 1.6% de la población adulta en México ha tenido un intento suicida.

Según Franklin et al, (2017) los pensamientos y **conductas suicidas** (STB, por sus siglas en inglés) son problemas de salud pública importantes que no han disminuido apreciablemente en varias décadas.

Uno de los primeros pasos para mejorar la prevención y el tratamiento de los STB es establecer factores de riesgo (es decir, predictores longitudinales).

El término en riesgo se usa con frecuencia para describir a estudiantes o grupos de ellos "a quienes se considera que tienen una mayor probabilidad de fallar académicamente o abandonar la escuela".

El término se puede aplicar a los estudiantes que enfrentan circunstancias o características (factores) que podrían poner en peligro su capacidad para alcanzar objetivos académicos o completar la escuela.

Algunos de éstos son embarazo en la adolescencia, problemas de salud, violencia doméstica, o puede referirse a discapacidades de aprendizaje, bajo resultados de exámenes, problemas disciplinarios.(Horton, J. 2015)

¿Qué es Salud Mental?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **salud mental** no solo como la ausencia de problemas de salud mental.

También, como un "*estado de bienestar en el que cada individuo se da cuenta de su propio potencial, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera, y puede hacer una contribución a su comunidad*"(OMS, 2014).

Las personas que están emocionalmente sanas tienen el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Son capaces de hacer frente a los desafíos de la vida.

Pueden poner los problemas en perspectiva y recuperarse de los contratiempos.

Se sienten bien consigo mismos y tienen buenas relaciones.

La salud mental está relacionada al nivel de bienestar de una persona. Richard Davidson (2016) explica que el bienestar es una habilidad que se puede practicar y fortalecer. Explica que él y sus colegas han trabajado en identificar cuatro elementos críticos del bienestar:

1. Resiliencia: Se refiere a la rapidez con la que nos recuperamos de alguna adversidad.
2. Perspectiva: La habilidad de ver lo positivo en otros y de nutrirse de experiencias positivas
3. Atención: La habilidad para ser capaces de traer nuestra atención de vuelta a aquello que es importante es la raíz de un buen juicio, carácter, y voluntad.
4. Generosidad: Cuando un individuo tiene un comportamiento altruista y generoso, se activan circuitos en el cerebro que son esenciales para el bienestar.

Nuestros cerebros constantemente se están moldeando según lo que nos rodea, y muchas veces no nos damos cuenta, explica Davidson.

Al darnos cuenta de cómo moldear nuestro cerebro y nuestros propios pensamientos a través de estas sencillas prácticas de bienestar podemos tomar responsabilidad de nuestra propia mente, y con ello cuidar de nuestra salud mental.

¿Existe algún enfoque para contrarrestar esto?

- Promoción del Bienestar. "Wellness Institute".
- Promoción del enfoque de Felicidad. "Tal Ben Shahar".

- Psicología Positiva. “Seligman”.
- Primeros Auxilios de Salud Mental. “Mental Health First Aid USA”

Misión Bienestar y Consejería

Así, [Bienestar y Consejería](#) es un área dentro del Tecnológico de Monterrey que promueve estilos de vida saludables a través del fomento del bienestar integral, brindando apoyo emocional, espiritual, académico y de salud a los alumnos, previniéndolos de conductas de riesgo y difundiendo y salvaguardando la cultura de respeto e inclusión, para el bienestar común.

¿QUÉ TIPOS DE APOYO BRINDA BIENESTAR Y CONSEJERÍA?



ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN
para una Salud Integral.

PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN DE TEMAS
relacionados a la Salud Integral.

TALLERES DE DESARROLLO DE HABILIDADES de vida.

DIAGNÓSTICOS.

ATENCIÓN Y SEGUIMIENTO a casos.

REMISIÓN A ESPECIALISTAS
de la salud externos.

CONDUCTA ESTUDIANTIL.

APOYO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

APOYO EN LA INCLUSIÓN.

¿Qué entendemos por Bienestar?

El bienestar consiste en encontrar el equilibrio, cuidando nuestras propias necesidades y deseos, pero también apoyando y cuidando a los demás.

Se trata de asegurarnos de que tenemos tiempo de inactividad y pasar nuestro tiempo con las personas y las actividades que más importan.

- **Social.** Es la capacidad de desarrollar y mantener relaciones positivas, respetuosas y significativas con los demás.
- **Ocupacional.** Se refiere a lograr la realización personal a través de la actividad cotidiana significativa, incluyendo el trabajo remunerado y no remunerado, la crianza de los hijos, el cuidado y el cuidado de la casa y las actividades de voluntariado.
- **Espiritual.** Es la capacidad de encontrar la paz y la armonía, de vivir en formas que reflejan los valores de uno, y encontrar propósito y significado en la vida.
- **Físico.** Significa tener la fuerza, la flexibilidad y la energía necesarias para las actividades diarias en el hogar, el trabajo y el juego sin estar demasiado cansado o agotado. También significa participar en comportamientos saludables (como estar activo todos los días, dormir lo suficiente, y comer una dieta equilibrada).
- **Intelectual.** Se trata de ser curioso y comprometido con el aprendizaje permanente. Se trata de buscar activamente nuevas ideas y experiencias, y adquirir nuevas habilidades y conocimientos.
- **Emocional.** Es sentirse bien con uno mismo, ser capaz de reconocer, aceptar, entender y compartir constructivamente sentimientos (incluyendo el amor, la esperanza, la tristeza, el miedo y la ira) y tener las habilidades para hacer frente a los desafíos que la vida trae.
- **Financiero.** Se puede definir como un balance positivo entre los ingresos y los egresos (gastos) que permite consolidar una base fuerte y creciente de recursos materiales.



width="900" loading="lazy">

¿Cómo podemos desarrollar cada una de las dimensiones del Bienestar en Campus Monterrey?

Hemos desarrollado el concepto de **Wellbeing Gym**, dónde cualquier persona podrá desarrollar sus componentes del bienestar.

SOCIAL

1. Incrementar tu red social, conocer de nombre a las personas que te apoyan.
2. Identificadores (PIN).
3. Ejercicio de poder presentar a 5 compañeros.
4. Buscar vías de conexión a través de preferencias.
5. Fomentar y desarrollar actitud de servicio.

OCUPACIONAL

1. Participar en On campus Jobs.
2. Participar en Grupos Estudiantiles.
3. Participar en On campus learning for LIFE (Aprender Haciendo).
4. Participar en programas de Instructor + Alumno Sombra.
5. Convivir una mañana. "Una mañana con..."

ESPIRITUAL

1. Asistir al Espacio de Reflexión y Punto Blanco.
2. Religiones (Informar de servicios religiosos cerca del campus)

3. Introducción a la Meditación, Mindfulness y Tai Chi.
4. Búsqueda de equilibrio (In the flow).
5. Hacer Mandalas

FÍSICO

1. Actividades Físicas Deportivas/Culturales.
2. Subir por las escaleras en lugar de usar elevador.
3. Hacer chequeos médicos al menos una vez al año.
4. Cuidar la cantidad y calidad alimenticia.
5. Caminar vs usar carro y Bici vs usar carro.

INTELECTUAL

1. Ejercitación de la mente a través de: sudoku, cubo rubick, crucigramas. problemas razonados.
2. Deletrear / Spelling.
3. Aprender otros idiomas.
4. Aprender Lenguaje de señas o braille.
5. Leer un libro a la semana.

EMOCIONAL

1. Asistir a reuniones de RED BORREGO, MAE´s y MINDFULNESS.
2. Asistir a Asesoría y Consejería.
3. Asistir a pláticas de la Semana TQueremos.
4. Tomar curso de Primeros Auxilios Psicológicos, QPR, Testigo Activo, curso de HABITUDES.
5. Tomar Taller de Vulnerabilidad.

FINANCIERO

1. Tomar cursos de finanzas para no financieros.
2. Participar en talleres de SALAF (Sociedad de alumnos de Licenciados en administración financiera).
3. Aprender a tener un manejo efectivo de tus cuentas, de tu chequera, de tu Tarjeta de Crédito.
4. Manejar un Estado de Resultados de Ingresos vs Egresos.
5. Hacer una Planeación Financiera.

¿Cuáles son las mejores herramientas y métodos?

Las medidas de autocuidado son buenas para tu salud física y mental, y pueden ayudarte a tomar control de tu vida. Cuida tu cuerpo y tu mente, y conéctate con otros para beneficio de tu salud mental.



width="900" loading="lazy">

Cuida tu cuerpo y mente

Presta atención a tu salud física:

- **Duerme lo suficiente.** Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días. Practica tu horario normal, aún si estás quedándote en casa.
- **Participa regularmente en actividad física.** La actividad física regular y el ejercicio pueden ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.
- **Come de manera saludable.** Elige una dieta bien balanceada. Evita comer comida basura y azúcar refinada. Limita la cafeína, ya que puede agravar el estrés y la ansiedad.
- **Evita el tabaco, el alcohol y las drogas.** Si fumas tabaco o si vapeas ya estás a un riesgo mayor de enfermedades pulmonares. Como el COVID-19 afecta los pulmones, tu riesgo aumenta aún más. Beber alcohol para hacer frente a la situación puede empeorar las cosas y reducir tu capacidad de afrontamiento. Evita tomar drogas como medio de afrontamiento a no ser que tu médico te haya recetado medicación.
- **Limita el tiempo frente a las pantallas.** Apaga los dispositivos electrónicos por algún tiempo todos los días, y hazlo también 30 minutos antes de dormir.
- **Relájate y recarga las pilas.** Reserva tiempo para ti mismo. Aún unos pocos minutos de tranquilidad pueden refrescarte y ayudarte a calmar tu mente y reducir la ansiedad.

Reduce los desencadenantes de estrés:

- **Mantén tu rutina normal.** Mantener un horario regular es importante para tu salud mental.
- **Limita tu exposición a los medios de comunicación.** Limita el uso de medios sociales que puedan exponerte a rumores e información falsa. Infórmate frecuentemente sobre las recomendaciones nacionales y locales. Busca fuentes de información fiables,

como(CDC)y(OMS).

- **Mantente ocupado.** Una distracción puede alejarte del ciclo de pensamientos negativos que alimentan la ansiedad y la depresión.
- **Concéntrate en los pensamientos positivos.** Elige enfocarte en las cosas positivas en tu vida en lugar de hacerlo en qué mal te sientes.
- **Usa tus valores morales o tu vida espiritual como apoyo.** Si tus creencias te dan fuerza, pueden brindarte consuelo en momentos difíciles.
- **Establece prioridades.** No te abrumes creando una lista de cosas que te cambiarán la vida y que quieres lograr mientras estás quedándote en casa. Fija metas razonables todos los días, y haz un esquema de los pasos para lograrlas.

Conéctate con otras personas y haz tus relaciones más sólidas:

- **Forma conexiones.** Encuentra un tiempo cada día para hacer conexiones virtuales por email, textos, teléfono o FaceTime o aplicaciones similares
- **Haz algo para los demás.** Encuentra un propósito ayudando a la gente que te rodea. Por ejemplo, envía email o textos o llama para ver cómo están tus amigos, familiares, y vecinos.
- **Presta apoyo a un familiar o a un amigo.** Si un familiar o un amigo necesita aislarse por razones de seguridad o se enferma y necesita hacer cuarentena en su casa o en el hospital, piensa en maneras de permanecer en contacto.

En esta época de confinamiento, la práctica de actividades encaminadas a mejorar nuestro Bienestar, como lo es el **mindfulness** pueden ser una magnífica opción para mejorar la estabilidad mental.

Esta técnica de meditación busca que las personas sean conscientes y se centren en el momento presente. Esto no significa estar al tanto de todas las noticias o controlar los problemas del trabajo, sino detenerse a pensar en lo que hay alrededor.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER: