Salud mental y Diario de gratitud

Atlantic Health System

MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH

Let's Stand Together to Raise Mental Health Awareness

Queremos darle las gracias de parte de Atlantic Behavioral Health y CONCERN por todo lo que hace. Dar las gracias es una forma de mostrar aprecio por alguien o algo. La gratitud es también una forma de mejorar su salud mental y ofrecer una oportunidad para frenar y pensar sobre las personas y experiencias que le traen alegría y confort.

Mayo es el mes de concienciación sobre salud mental donde le pedimos que se enfoque en mejorar su salud mental. Este año queremos resaltar la “mindfulness de amor benevolente”.

Hay muchas formas para hacer esto con:

- Amor y bondad
- Un buen autocuidado
- Asociación con proveedores médicos
- Conexiones con amigos/familiares/comunidad
- Gratitud

Las prácticas de mindfulness son todas sobre enraizarlo con tus sentidos y el mundo que lo rodea. La meditación de amor benevolente ayuda a añadir una capa de positivismo con frases simples de amor, bondad y compasión hacia uno mismo y los que lo rodean.

Esperamos que pueda usar este diario como una guía para ayudarlo a escribir sobre las cosas, personas, lugares o experiencias por las que está agradecido. ¿Por qué está agradecido? ¿Cumplió algún objetivo o superó algún desafío?

Compartir sus sentimientos de gratitud con su familia modela el valor de ser agradecido, apreciando a las personas en su vida y observar la vida a través de este lente. Compartir sus sentimientos de esta forma puede hacernos sentir más cerca de algo positivo y reafirmar la vida.

Introducción

Bienvenido a tu **Diario de Buena Salud Mental**. La práctica de escribir un diario se remonta a muchos años atrás. Desde el 1600, las personas han escrito diarios inspirar su creatividad y documentar la historia. Muchas personas famosas e innumerables personas privadas a través de la historia han tomado un bolígrafo y han escrito sus pensamientos, sentimientos e inquietudes en un diario que nadie más podrá ver jamás.

No hay reglas sobre cómo escribir un diario. Esto puede ser cualquier cosa que necesite o que quiera que sea. Piense sobre por qué quisiera escribir un diario.

A continuación hay algunas razones para escribir un diario:

- Algunas personas escriben en diarios para documentar cosas que les están pasando en sus vidas o para entender mejor el pasado.
- Para otros, su diario se convierte en un lugar seguro y de confianza dónde pueden escuchar sus pensamientos con más claridad y conocerse a sí mismos profundamente.
- También puede ser el lugar donde desarrollar sus esperanzas y sueños para el futuro.

Una de las mejores cosas de escribir un diario es volverse más consciente de uno mismo. Comienza a aprender más sobre sí mismo. Con frecuencia nuestros pensamientos se precipitan dentro de nuestras cabezas, lo que lleva a un montón de emociones intensas. En última instancia, esto puede llevarnos a comportamientos que no son siempre los mejores. Escribir un diario puede ralentizar estos pensamientos precipitados y reducir las emociones intensas, permitiéndonos pensar, planificar y tomar mejores decisiones sobre qué es lo que queremos hacer en nuestra vida.

Existe una gran cantidad de investigaciones que muestran los beneficios de escribir un diario para la salud mental. A continuación, encontrará algunos de los beneficios:

- Escribir un diario puede ayudar a reducir la ansiedad y la depresión.
- Las personas encuentran en escribir un diario una fuente de sanación y confort en momentos de dolor o pérdida.
- Durante la recuperación de un suceso traumático de la vida, escribir un diario puede ser parte del proceso.
- Puede incluso ayudar a sentir más alegría, felicidad y gratitud.

Preguntas frecuentes

¿Cuándo es el mejor momento para empezar a escribir un diario?

El mejor momento es ahora. Cuando se siente inspirado. No existe un mal momento para empezar. De hecho, el momento más frecuente en el que decidimos comenzar es cuando nos regalan un diario. Tome este regalo cómo una invitación para comenzar.

¿Es necesario que comparta lo que escribo en mi diario?

NO. De hecho, hay libertad en saber que es solo suyo. Puede decidir si compartir algo de su diario y posiblemente descubra que sus escritos pueden llevar a conversaciones importante con las personas en su vida. Es su decisión compartir o no.

No sé qué escribir.

Esta es una experiencia muy común cuándo comienza a escribir un diario. La página en blanco puede ser intimidante. Algunas personas deciden poner un temporizador y escribir por un tiempo específico. Otros deciden escribir hasta completar la página. A veces las personas eligen escribir exactamente eso: “no sé qué escribir”, una y otra vez, hasta que las ideas comienzan a fluir. Esto está bien porque no puedes cometer errores.

¿No es escribir un diario algo para “niños”?

La verdad es que escribir un diario es para todas las personas de todas las edades y etapas de la vida.

¿Dónde empiezo?

Este diario le ofrece doce preguntas que lo ayudarán a avanzar a lo largo del año. Puede comenzar en cualquier momento y si llena estas páginas, lo invitamos a comenzar otra.

Deseamos que este diario lo abra a la cosa más importante en el mundo: conocerse y amarse con mayor profundidad.

Pregunta 1 del diario - Comienzos

Bienvenido a su nuevo comienzo. El comienzo puede ser el inicio del año nuevo o un final de algo significativo que le abrirá puertas nuevas. Tome unos minutos para acomodarse. Respire profundamente un par de veces con su diario y bolígrafo en mano.

¿Qué está pasando en su vida actualmente que recién está comenzando?
Esto puede ser un nuevo trabajo, relación o un nuevo objetivo de cuidado de salud.

Pregunta 2 del diario - Hogar

La reflexión es una gran parte de escribir un diario. Tómese el tiempo de reflexionar sobre su vida. A continuación, encontrara algunas indicaciones para que pueda comenzar. Como siempre, puede escribir lo que necesite escribir.

¿Qué es lo que recuerda sobre el primer lugar donde vivió durante su infancia?

Escriba sobre cómo era, con quién vivía, cómo se sentía viviendo allí. Observe cualquier emoción que pueda surgir a medida que reflexiona sobre este momento de su vida. Sea paciente y tranquilo consigo mismo.

Pregunta 3 del diario - Familia

Todos tuvimos a alguien que cuidó de nosotros en nuestra infancia. Pudo haber sido un padre, un abuelo u otro pariente. Pudo haber sido un padre o madre adoptivo.

Rememorando su vida, ¿quién lo ayudó a crecer? ¿Quién hizo que crecer fuera difícil?
Esta pauta puede despertar sentimientos fuertes que quizás no era consciente estaban ahí. Asegúrese de tener tiempo para descansar hoy después de escribir.

Pregunta 4 del diario - Aprendizaje y crecimiento

Asistir a la escuela es un gran logro en la vida. Esos pueden ser años llenos de hacer amigos, aprender y unirse a clubes, deportes o grupos.

¿Cómo era asistir a la escuela? ¿Qué impacto tuvo esta experiencia en la forma en la que aprende actualmente en su vida?

Pregunta 5 del diario - Amistad y comunidad

Tener amistades es importante para su bienestar y salud mental.

Escriba sobre un amigo que haya tenido un impacto en su vida.

Pregunta 6 del diario - Trabajo y significado

Trabajar es algo que todos debemos hacer. A veces lo amamos y a veces solo nos ayuda a pagar las cuentas.

Escriba sobre su primer trabajo, el trabajo que le gustaría hacer o sus sentimientos acerca de donde trabaja en este momento de su vida.

Pregunta 7 del diario - Amor

Las relaciones son un pilar de la vida humana. También suelen ser los lugares que nos lastiman profundamente.

Escriba sobre a quién ha amado, a quién ama ahora o cómo lo ha decepcionado el amor en su vida.

Pregunta 8 del diario - Resiliencia

En algún punto de nuestras vidas todos pasamos por alguna dificultad.

Escriba sobre alguna dificultad que afrontó y superó.

Pregunta 9 - Alegría y felicidad

Todos merecemos ser felices y alegres.

¿Qué lo hace feliz en su vida en este momento? ¿Hay algo en lo que deba trabajar o fluye fácilmente por ahora?

Pregunta 10 - Sueños y deseos

Nuestros sueños y deseos son el combustible que nos permite seguir adelante.

Escriba sobre algunos de sus sueños o deseos en esta etapa de su vida.

Pregunta 11 del diario - Finales

Los finales son a veces momentos de dificultad o momentos de alivio.

Escriba sobre algo que esté por finalizar y cómo se siente al respecto.

Pregunta 12 del diario - Gratitud

Cultivar gratitud puede ser una habilidad vitalicia para desarrollar. La gratitud es una forma de construir resiliencia, aumentar la felicidad y promover una buena salud mental. Cuando practicamos la gratitud, nos convertimos en el bien que está a nuestro alrededor. Aun cuando las cosas sean difíciles, con práctica, podemos encontrar cosas en nuestra vida por las que estar agradecidos.

Tómese el tiempo de escribir sobre las cosas por las que está agradecido. Existen diferentes niveles de gratitud. Piense sobre su gratitud en términos pequeños, medianos y grandes.

Atlantic Health System

atlantichealth.org

BEHA-47803-24
AH31624 (04/24) SPAN

Atlantic
Health System