Reimagina la salud mental

HOJA PARA FIJAR METAS

TOMA ACCIÓN

PARA LA SALUD MENTAL

Reimagina la salud mental

Hoja para fijar metas

Para mejorar nuestra salud mental, a la mayoría de nosotros no nos importaría hacer algunos pequeños cambios. En lugar de simplemente desear que las cosas pudieran mejorar, posiblemente puedas identificar los cambios que deseas ver. Después de eso, podrías acercarte a tus metas dando pasos tangibles.

Establecer metas de salud mental puede empoderarte y darte la seguridad de que las cosas pueden cambiar. Este proceso también puede generar responsabilidad y disciplina. Es posible que te sientas más en control de tu vida y de cómo seguir adelante.

A veces, solo averiguar por dónde empezar puede ser abrumador. Esta hoja te guiará para identificar las metas correctas para ti y luego para saber cómo llegar hasta allí. Si bien esta herramienta está diseñada para usarse por sí sola, puede aumentar su efectividad si consultas con un profesional de la salud mental.

Cree que las cosas pueden cambiar. Reimagina tu salud mental y cómo podría ser tu vida. Cada pequeño paso que das para fijar tus metas y dar pasos para alcanzarlas, te acerca a un mejor bienestar mental. ¡Vamos!

1. Pregúntate, ¿cómo estamos de salud mental?

Comencemos por ver en dónde te encuentras en este momento.

¿Qué tan satisfecho estás con tu estado actual de salud mental? ¿Con tus niveles de estrés? ¿Sientes que eres capaz de hacer frente a los desafíos que la vida te ha estado lanzando?*

_____

_____

_____

_____

_____

¿Cuáles son algunas de las cosas que has estado haciendo para ayudar a tu salud mental?

_____

_____

_____

_____

** Nota: si sientes angustia, puedes llamar a la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis 24/7 para obtener ayuda de un consejero capacitado.*

Ahora reflexiona sobre las áreas que te gustaría mejorar en tu salud mental y escríbelas aquí. Piensa en tus emociones, niveles de estrés, cómo tiendes a enfrentar las dificultades y cualquier otra cosa que sientas que te ha estado causando problemas.

2. Considera las posibilidades.

Según las áreas que has identificado como que necesitas mejorar, es posible que ya sepas exactamente en cuáles quieres trabajar. Si hay muchas posibles áreas en las cuales trabajar, deberás encontrar tu prioridad y enfocarte en ella para fijar tu meta.

Algunos ejemplos de metas son: reducir tus niveles de estrés, mejorar tus rutinas de medicación, construir relaciones más fuertes o hacer algo por tu ansiedad. Las metas posibles son infinitas, pero tú sabes mejor qué es lo más relevante para tu vida.

Si puedes hacerlo sin molestarte, piensa en lo que te llevó a tener problemas o situaciones que provocaron emociones negativas. ¿Qué podrías haber hecho de manera diferente para prevenir o afrontar esos problemas?

Utiliza este espacio para intercambiar ideas sobre las metas que podrían marcar la diferencia en tu salud mental.

Ahora pon una estrella junto a la meta que sientas que tendrá el mayor impacto positivo en tu salud mental. En esta hoja nos enfocaremos en esa meta. (¡Siempre puedes repetir este proceso para otras metas!)

3. Sé específico.

Ahora es el momento de pensar en las acciones específicas que te llevarán a tu meta de salud mental.

Por ejemplo, en lugar de decir que quieres reducir tus niveles de estrés, detalla lo que realmente harás para reducir tu estrés. ¿Iniciar un hábito de atención plena (mindfulness) o meditación? ¿Trabajar con un terapeuta para reducir la procrastinación que hace que cada tarea sea una lucha de último minuto? ¿Empezar a hacer ejercicio con regularidad? ¿Aprender cómo pedir ayuda cuando la necesitas?

Es posible que sientas la tentación de asumir varias conductas nuevas al mismo tiempo. Tus posibilidades de éxito suelen ser mayores si te centras en una sola a la vez, a menos que las acciones estén estrechamente vinculadas. Y cuanto más específica sea esa acción, mejor.

Describe la o las acciones específicas en las que planeas enfocarte para alcanzar tu meta. ¿Con qué frecuencia lo harás? ¿En qué situaciones?

4. Encuentra tu "por qué".

Es probable que lo siguiente no sea una gran sorpresa, pero... hacer cambios en nuestras vidas y hábitos puede ser difícil. Para ayudarte a seguir con tu plan, pensemos en lo que te está impulsando a cambiar.

Conocer las razones por las que quieres tomar acción puede ayudarte a mantener la motivación. Comienza respondiendo a la pregunta: "¿Por qué quiero hacer este cambio?" Luego reflexiona sobre por qué es importante para ti esa razón, avanzando varios niveles más hasta llegar a tu último "por qué".

Este proceso puede revelar cosas sobre tu persona que quizás no hayas notado antes. Si bien algunas motivaciones pueden provenir de experiencias difíciles, también reflejan tus valores y deseos de crecimiento personal. Recuerda, no se trata de juzgar, sino de comprender lo que realmente te importa.

Por ejemplo, Mónica quiere comenzar a escribir todas las noches en un diario de gratitud las cosas por las que está agradecida. ¿Por qué quiere hacer esto? Porque con frecuencia se encuentra pensando en experiencias negativas, lo que la lleva a tener sentimientos de ansiedad. ¿Por qué quiere pensar de manera más positiva? Porque insistir en lo negativo afecta su estado de ánimo, lo que a menudo hace que se enoje con sus hijos. ¿Por qué quiere cambiar la forma en que reacciona ante sus hijos? Porque ella valora ser una madre cariñosa. ¿Por qué es importante para ella ser una madre cariñosa? Porque quiere crear una dinámica familiar positiva, diferente a la relación que tuvo con su propia madre.

¡Es tu turno!

¿Por qué quieres hacer este cambio?

¿Por qué es importante esta razón?

¿Y por qué es importante esta razón?

¿Y por qué es importante esta razón?

Si sientes que llegaste al corazón de tu "por qué", puedes detenerte aquí o seguir adelante hasta que no puedas profundizar más.

5. Planifica para las barreras en el camino.

Las estrategias para fijar metas más eficaces anticipan los posibles inconvenientes que pueden surgir y hacen planes desde el principio por si suceden. Comienza por pensar por qué aún no has tomado acción sobre esta meta (o por qué no funcionó cuando lo intentaste antes). ¿Qué se interpuso en tu camino hacia el éxito?

Algunos ejemplos de barreras y posibles soluciones podrían ser:

- Si batallas con la autocompasión mientras lidias con la ira, aprende algunas nuevas habilidades de afrontamiento
- Si no tienes tiempo para invertir en tu autocuidado, ponte creativo para poder dar un paseo al aire libre durante la hora de comer o despiértate 30 minutos antes para practicar la atención plena (mindfulness)
- Si no puedes pagar las sesiones de terapia privada, encuentra una clínica de salud mental local u organización comunitaria que ofrezca una escala móvil de pago según los ingresos o servicios gratuitos

¿Cuáles son algunas de las barreras que podrían surgir para ti y cómo puedes tomar acción preventiva para que no te impidan progresar?

Posible barrera	Posible solución

6. Elige tu equipo.

Si tienes personas en tu vida que puedan apoyarte de manera segura para avanzar hacia tu meta de salud mental, ellas pueden marcar una gran diferencia para mantenerte motivado y responsable. Si no tienes a alguien de confianza con quien compartir tu meta, busca una comunidad de salud mental en línea con personas que persigan metas similares que puedan animarte y darte ideas para lidiar con los contratiempos.

¿Quiénes son las personas con las que puedes compartir tu meta para ayudar a mantenerte motivado?

Considera también si hay personas en tu vida que en potencia podrían interferir con tus metas. Por ejemplo, si estás trabajando para reducir tu consumo de alcohol o sustancias, trata de no pasar el rato con las personas con las que bebías o consumías. O si hay ciertas personas que te despiertan emociones negativas, evítalas o reduce tu tiempo con ellas.

¿Quiénes son esas personas o comunidades con las que podrías intentar reducir la conexión?

7. Empújate a hacerlo.

Muchas conductas deben ocurrir en un momento o lugar específico. Si puedes configurar recordatorios o formas de facilitarte tomar acción, tendrás más probabilidades de tener éxito.

Por ejemplo, mantén tu diario de gratitud o zapatos cómodos para caminar en un lugar a la mano y visibles. O configura una alarma de recordatorio diario para detener lo que estás haciendo para practicar un ejercicio de atención plena (mindfulness) o para tomar tu medicamento. Escribe tu "por qué" final en una nota adhesiva y ponla en el espejo de tu baño.

¿Cuáles son algunos recordatorios o atajos que puedes configurar para que sea más probable que tomes acción?

8. Comprométete contigo mismo a que sea a largo plazo.

Muchas metas de salud mental no son de un solo paso, sino que requieren que tomes acción una y otra vez. Si eres constante en el desarrollo de tu conducta de vida, puede convertirse en un hábito en el que ya no tienes que pensar mucho. Pero a menudo, tendrás que seguir esforzándote para mantener el cambio.

Llevar un registro de tu progreso puede ser motivador. El registro podría implicar simplemente anotar en tu calendario cada vez que tomaste acción, o llevar un diario para reflexionar sobre el proceso y los resultados. ¡Ver en retrospectiva lo lejos que has llegado se siente de maravilla!

Si no alcanzas tu meta, está bien. ¡El cambio es difícil para la mayoría de nosotros! Y el progreso no siempre es lineal. Trabajar en nuestra salud mental es un proceso de por vida lleno de altibajos.

En algún momento, es posible que decidas que es hora de revisar y ajustar tus metas. Piensa si tu meta fue realista y eficiente. Y considera si hay algo más en tu vida que ahora deba convertirse en tu principal prioridad.

¿Cómo llevarás un registro de tu progreso y el éxito de tu meta de salud mental?

Puedes usar este método para fijar metas cada vez que quieras poner en marcha un nuevo plan para tu salud mental u otras metas en tu vida. Te animamos a que sigas reimaginando cómo quieres que sea tu vida.

Para conocer más formas de mejorar tu salud mental, visita el sitio web de Toma acción para la salud mental en **TakeAction4MH.com/es.**

CalMHSA
California Mental Health Services Authority

Toma Acción
PARA LA SALUD MENTAL