

Mi salud mental

Season 8, episode 24

La salud mental es un tema muy importante, pero a veces ignorado. La salud mental afecta cada aspecto de la vida. Si estamos en mala salud mental, no comemos bien ni queremos hacer ejercicio, lo cual afecta nuestra salud física. Si estamos en mala salud mental, no queremos interactuar con otras personas. No queremos hacer las cosas que necesitamos para sobrevivir. Es fácil caer en depresión.

Siempre he pensado que necesito cuidar mi salud mental. Creía que tenía muchas cosas bajo control. Sin embargo, un gran evento ocurrió en mi vida en febrero de 2022 (dos mil veintidós). Ese evento me causó a evaluar mi salud mental y el impacto de otras personas en mi bienestar.

Ahora estoy muy consciente de mi salud mental. Reflexiono sobre mi estado de ánimo y mis actividades. Cuando noto que estoy de mal humor, reflexiono sobre el por qué e intento remediar la situación.

Hago varias cosas para mejorar mi salud mental. Primero, trato de pensar de manera positiva. Cuando la vida es difícil, intento encontrar al menos una cosa, aunque sea pequeña, que me traiga felicidad. Por ejemplo, este fin de semana me sentía muy sola, como típicamente me siento cuando mis hijos están con su papá. Entonces salí de mi casa en busca de algo que me hiciera feliz. La pequeña cosa que me trajo alegría fue un bosque de álamos temblones con sus hojas amarillas. Me paré en medio de los árboles y respiré el aire fresco. Escuché el viento y sentí el sol en mi cara. Me sentí mejor casi de inmediato. Aún me sentía sola, pero la felicidad fue más fuerte que la soledad.

Es difícil ser positiva cuando estoy con personas negativas, así que intento ignorar las voces negativas. Existe una diferencia entre los comentarios constructivos y los comentarios negativos. En el pasado, pasé mucho tiempo pensando en los comentarios negativos. Un solo comentario negativo podía arruinar todo mi día, incluso si había diez comentarios positivos. Por eso, decidí ignorar a las personas negativas.

Paso tiempo con personas positivas. Tengo amigos fantásticos que me escuchan y me ayudan. Cuando tengo un mal día, llamo a mi hermana o hablo con una amiga. Ellas me escuchan y me ofrecen apoyo y, a veces, soluciones. Yo trato de hacer lo mismo por ellas.

Hay mucha negatividad en el mundo. Si me enfoco en lo negativo, me convierto en una persona negativa. Por lo tanto, para evitarlo, no paso mucho

tiempo en las redes sociales. Sé que las redes sociales también tienen aspectos positivos, como fotos de mis sobrinos o estudiantes y videos de gatos, pero en general, no me siento bien después de pasar tiempo en las redes sociales.

Además de pensar de manera positiva, hago ejercicio. Creo que mi fuerza física está conectada con mi fuerza mental. Cuando estoy físicamente fuerte, también soy mentalmente fuerte. Cuando puedo, levanto pesas. No tengo un espacio para un gimnasio en mi casa y no tengo tiempo para ir a uno, así que muevo mi mesa y levanto pesas en el comedor. Levantar pesas no es mi actividad favorita, pero siempre me siento bien después.

Cuando estoy enojada, corro. No me gusta mucho correr, pero cuando estoy enojada y llena de adrenalina, me siento mucho mejor si corro. Tengo una cinta de correr en mi comedor y corro hasta que no puedo más. Luego, camino hasta que puedo volver a correr y repito el ciclo. Al final, estoy demasiado exhausta para estar enojada. Mi mente se llena de endorfinas y me siento mucho mejor.

No puedo levantar pesas ni correr todos los días, pero sí puedo caminar. Camino todos los días durante mis 30 (treinta) minutos de lonche. Enseño clases de las 9 (nueve) de la mañana hasta las 4 (cuatro) de la tarde. Mi único descanso en todo ese tiempo es el lonche, o almuerzo. En vez de comer, salgo afuera con dos maestras de inglés y caminamos. Damos vueltas alrededor de la escuela. Normalmente hacemos 3 (tres) vueltas. En un buen día, hacemos 4 (cuatro) vueltas, que son más o menos dos millas.

Mientras caminamos, hablamos de nuestras clases, estudiantes y vidas. A veces pensamos en soluciones para problemas escolares. Otras veces hablamos de lo que hicimos durante el fin de semana o nuestros planes para las vacaciones. Sentimos el sol y respiramos el aire fresco. Cuando terminamos, estamos renovadas para enseñar tres clases más.

Sé que la comida es importante para la salud mental. Cuando como mal, me siento mal. Trato de comer bien, pero a veces es difícil porque no me gusta nada cocinar. Como proteína y vegetales. Para poder caminar en mi lonche, traigo un lonche que puedo comer entre clases, como un licuado de proteína, un yogur con granola, fruta, queso y nueces. También bebo mucha agua. Bebo dos a tres litros de agua por día.

La salud física y la salud mental están conectadas. Sin embargo, necesitamos hacer más que actividad física para cuidar de nuestra salud mental. Otra cosa que hago todos los días es leer. Leo un libro físico, porque creo que leer de un dispositivo electrónico no tiene el mismo efecto en mí. Cuando leo, me calmo. Me escapo de mi mundo y mis problemas por un momento. Aprendo de momentos históricos o siento

empatía por grupos de gente con problemas más graves que los míos. Creo que leer es tan importante que todas mis clases comienzan con seis minutos de leer, no solo porque es una excelente manera de aprender español, sino también porque tiene muchos beneficios para la salud mental.

De vez en cuando, miro una película o un programa de televisión que me hace reír o llorar. Al igual que un libro, me escapo en la historia y encuentro felicidad.

Es difícil para mí estar quieta, así que típicamente tejo o hago crochet mientras veo. Crear algo con mis manos me tranquiliza y me ayuda a concentrarme. Además, al fin tengo algo bonito. A veces tejo durante reuniones o durante la iglesia.

Mi religión me ayuda mucho con mi salud mental. Cuando la vida es difícil y siento que no puedo más, hablo con Dios. Canto canciones religiosas, escucho música espiritual y leo la Biblia. Mi fé es una parte esencial de mi vida y mi salud mental.

A veces es difícil mantener la salud mental sin ayuda profesional. He participado en terapia que me ayudó mucho. Mi terapeuta me ayudó a reconocer mis emociones y las causas de mis emociones. Me dio ideas para cambiar mi mentalidad y controlar mis reacciones.

Hay momentos cuando simplemente no quiero hacer nada, cuando la vida parece demasiado complicada y difícil. Esos días, pongo música viva. Me levanto y limpio la casa o manejo hasta un sendero remoto. Me empujo a caminar, si es el invierno a esquiar, por horas y a pasar tiempo en la presencia curativa de la naturaleza. Cuando veo la belleza y la grandeza de la naturaleza, mis problemas parecen pequeños. Recuerdo que puedo hacer cosas difíciles y que no necesito hacerlas sola; tengo a mi familia, a mis amigos y a mi Dios.

Cuando tengo un mal día y ninguna otra actividad me ayuda, siempre me siento mejor después de un abrazo de mis hijos. Tengo dos hijos maravillosos y estoy muy agradecida por ser su mamá. Quiero darles un buen ejemplo de salud física y mental.



You can find this and more stories at smalltownspanishteacher.com *This story is an original work by Camilla Given. Any resemblance to stories by other authors is purely coincidental, unless otherwise noted.*