



Empleado

HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Enero 2025

Los objetivos de salud mental le ayudarán a mejorar su bienestar

Adaptado del Dr. Chris Mosunic, PhD, RD, MBA

Es fácil sentirse perdido o abrumado cuando se propone mejorar su bienestar mental. Afortunadamente, establecer objetivos de salud mental claros y específicos puede tener un profundo impacto en su bienestar general. Con el conocimiento y las herramientas adecuadas, puede empoderarse para crear una hoja de ruta personal para su viaje hacia la salud mental.

Establecer objetivos de salud mental es un primer paso sencillo y eficaz hacia un mejor bienestar mental. Los objetivos de salud mental brindan un enfoque, ya sea controlar la ansiedad, mejorar el estado de ánimo o construir relaciones más sólidas. Este enfoque es esencial para transformar aspiraciones vagas en resultados tangibles.

Establecer objetivos de salud mental fomenta la autorreflexión. Es una oportunidad para comprender mejor sus necesidades y deseos. ¿Qué te hace sentir bien? ¿Qué te causa estrés? Comprenderse mejor a sí mismo y a sus deseos es el primer paso para establecer metas que realmente resuenan con su viaje personal hacia el bienestar mental.

Lograr estos objetivos, por pequeños que sean, puede aumentar su confianza y autoestima. Cada objetivo alcanzado es una prueba tangible de su capacidad para influir positivamente en su propio estado mental. Esta sensación de logro es vital para fomentar una

autoimagen más positiva y una actitud positiva ante los desafíos de la vida.

Establecer objetivos de salud mental también promueve la responsabilidad y la disciplina. Cuando pones tus objetivos por escrito, te haces una promesa a ti mismo. Este compromiso es un poderoso motivador que lo empuja a tomar acciones consistentes para alcanzar sus objetivos. Se trata de ser responsable de tu bienestar mental y reconocer que tienes el poder de realizar cambios positivos en tu vida.

Finalmente, estos objetivos pueden ser increíblemente empoderadores. Le recuerdan que usted está a cargo de su viaje de salud mental. Al establecer y trabajar para lograr estos objetivos, estás dando forma activamente a tu mundo emocional, en lugar de simplemente reaccionar ante él. Este enfoque proactivo es clave para sentirse más en control y menos a merced de las circunstancias externas.

Guía paso a paso para establecer objetivos de salud mental

Crear objetivos de salud mental puede parecer un desafío al principio, pero con un enfoque claro, paso a paso, puede convertirlo en un proceso enriquecedor y revelador. Si sigue estos pasos, no sólo estará soñando con una mejor salud mental, sino que lo estará logrando. Recuerde, el objetivo es el progreso, no la perfección. Cada pequeño paso que das es un paso positivo hacia una persona más saludable y feliz.

1. Identifique los detalles de lo que desea cambiar.

Tómate un momento para pensar en qué aspecto de tu salud mental quieres trabajar. Podría ser cualquier cosa, desde reducir la ansiedad, mejorar su estado de ánimo hasta construir relaciones más sólidas con quienes lo rodean. La clave es ser específico sobre lo que quieres cambiar o mejorar en tu bienestar mental.

Continúa en la siguiente página.

 **First Choice Health.**



(800) 777-4114



www.FirstChoiceEAP.com

Su servicio de PAE es gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para ayudarle a equilibrar su vida laboral, familiar y personal.

2. Sea INTELIGENTE acerca de sus ideas para hacerlas alcanzables.

Una vez que tenga una idea de lo que quiere lograr, es hora de hacer que su objetivo sea específico, mensurable, alcanzable, relevante y con plazos determinados (SMART). Este método garantiza que sus objetivos sean claros y alcanzables. Por ejemplo, en lugar de decir "Quiero estar menos estresado", un objetivo INTELIGENTE sería "Practicaré 10 minutos de meditación de atención plena cada día durante el próximo mes para reducir mis niveles de estrés".

3. Divida los objetivos en pasos más pequeños para evitar sentirse abrumado.

Los grandes objetivos pueden resultar abrumadores. Divídalos en tareas más pequeñas y manejables. Por ejemplo, si su objetivo es mejorar sus relaciones, comience con una tarea sencilla como dedicar 10 minutos al día a tener conversaciones significativas con un ser querido.

4. Cree un plan de acción para adaptar los cambios a su vida diaria.

Ahora que tienes tus pasos, haz un plan para ejecutarlos. Si tu objetivo es meditar diariamente, decide cuándo y dónde lo harás. ¿Será por la mañana antes del trabajo o por la noche antes de acostarse? Tener un plan claro hace que sea más fácil cumplir sus objetivos.

5. Escriba sus objetivos para mantener altos sus niveles de motivación.

Escribir tus objetivos puede hacer que parezcan más reales. Guárdalos en un lugar donde puedas verlos con frecuencia, como en la puerta de tu refrigerador o como recordatorio en tu teléfono. Este recordatorio visual constante puede ser un gran motivador.

6. Invita a apoyar compartiendo tus objetivos.

Considere compartir sus objetivos con alguien en quien confíe. Esto puede crear un sentido de responsabilidad y brindarle apoyo y aliento en su viaje.

7. Revise y ajuste sus objetivos con tanta frecuencia como sea necesario, sin juzgarlos.

Tus objetivos no están escritos en piedra. La vida cambia, y también tus objetivos. Revisar periódicamente sus objetivos le ayudará a mantenerse encaminado y a realizar los ajustes necesarios para garantizar que sigan siendo relevantes y alcanzables para usted.

Mejorar la salud mental: 4 consejos para conseguir tus objetivos

Lograr sus objetivos de salud mental requiere dedicación, paciencia y un poco de estrategia. Si sigue estos consejos, se estará equipando con formas prácticas de mantenerse comprometido con sus objetivos de salud mental. Cada paso que das, por pequeño que sea, es un paso positivo hacia una vida más saludable y feliz.

1. Acepta el proceso y a ti mismo.

Comprenda que el progreso no siempre es lineal. Habrá días buenos y días desafiantes. Acepte esto como parte del viaje y practique la autocompasión. Trate de ser tan amable y comprensivo consigo mismo como lo sería con un buen amigo que enfrenta desafíos similares.

2. Haga preguntas en lugar de culpar.

Cuando las cosas no salen según lo planeado, en lugar de desanimarse, busque lecciones de estas experiencias. Comprender qué no funcionó y por qué puede ser invaluable para el éxito futuro.

3. Obtenga apoyo para mantener el rumbo.

Puede ser difícil cumplir sus objetivos cuando las cosas se ponen difíciles, pero la perseverancia es clave para lograr el éxito a largo plazo en la mejora de la salud mental. No dude en pedir ayuda a amigos, familiares o profesionales. Compartir sus metas y luchas puede brindarle aliento y responsabilidad.

4. Sigue tu progreso y marca tus logros.

Monitorear su progreso es vital para mantener el impulso hacia sus objetivos de salud mental. Esto podría implicar escribir un diario de sus experiencias, establecer controles periódicos consigo mismo o utilizar aplicaciones para realizar un seguimiento de sus hábitos. El seguimiento de su progreso no se trata sólo de marcar las tareas completadas. Se trata de comprender su recorrido, reconocer su crecimiento y hacer los ajustes necesarios.

Además, tómate el tiempo para reconocer y celebrar tu progreso, por pequeño que parezca. Esto refuerza los sentimientos positivos y te anima a seguir adelante.

Apóyese en FCH EAP para obtener ayuda

Entendemos que aliviar el estrés mental es una parte importante de la salud y el bienestar general. Al comenzar el nuevo año, es posible que necesite ayuda para establecer metas.

El personal clínico autorizado de First Choice Health EAP está aquí para brindarle apoyo. Simplemente llámenos al (800) 777-4114 o visite www.FirstChoiceEAP.com para solicitar una cita u obtener más información sobre su EAP. Como recordatorio, su EAP Las sesiones son confidenciales y están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana.

Servicios de vida laboral de EAP:

Los siguientes servicios de Worklife que ofrecemos pueden resultar útiles en momentos estresantes.

- Consultas y referencias para el cuidado de niños y ancianos.
- recursos
- Consultas legales y financieras.
- Cobertura contra robo de identidad y fraude
- Asistencia para la propiedad de vivienda.

Recursos adicionales:

- Talkspace, que brinda nuestros servicios de asesoramiento virtual.
- Benefit Hub, que ofrece productos con descuento y servicios
- Textos de ayuda, que ayudan en momentos de duelo y pérdida

Capacitación y Orientación:

Encuentre orientaciones de EAP en www.FirstChoiceEAP.com. Muchos grupos consideran que estas orientaciones en línea son particularmente útiles como parte de sus orientaciones para nuevos empleados durante todo el año. También encontrará una amplia gama de capacitación adicional disponible para su grupo en nuestro sitio web en la Sección Centro de capacitación.

Referencias:

<https://www.calm.com/blog/mental-health-goals>