

## Bienestar: Invierta en su vida (Wellbeing: Invest In Your Life)

### Hoja informativa (Factsheet)

Hay muchas formas de considerar el bienestar. A menudo, el bienestar se refiere a la felicidad, la satisfacción, cuán bien nos desenvolvemos en la vida y la calidad de nuestras relaciones con los demás. Usted podría tener su propia lista de cosas que son importantes para su bienestar.

En general pensamos que el bienestar se refiere a cuatro aspectos distintos de nuestra vida: nuestro bienestar mental, físico, espiritual y social.

Esta hoja informativa ofrece una serie de ideas simples y rutinarias, sobre cómo puede uno mejorar el bienestar. No necesariamente todos estos ejemplos serán algo que usted quisiera probar, pero podría haber algo que le atraiga. Algunos consejos podrían requerir mucha práctica; con otros podría notar cambios inmediatamente.

### BIENESTAR MENTAL

La Organización Mundial de la Salud define a la salud mental como “un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias aptitudes, puede hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de contribuir con su comunidad”. La salud mental significa bastante más que tener o no síntomas de una enfermedad mental.

A menudo, se puede referir a la salud mental usando otras palabras, tales como “bienestar social y emocional”. Para muchos australianos, especialmente aquellos que son indígenas, la salud y el bienestar se consideran holísticamente y abarcan el bienestar social, emocional, espiritual y cultural de toda una comunidad, y la del individuo. Similarmente, muchas comunidades cultural y lingüísticamente diversas ven la salud de la persona como parte de la salud de toda la comunidad.

### ¿Cómo puedo mejorar mi bienestar mental?

Una buena forma de mejorar su salud mental es aprender formas sanas y flexibles de afrontar situaciones estresantes. Casi todos los días afrontamos cosas que nos estresan: cometer un error en el trabajo, una pelea con un amigo, la muerte de una mascota, soledad, deudas, etc.

### Quizás desee probar... técnicas para sobrellevar

La próxima vez que esté afrontando una situación estresante, en lugar de preocuparse, enojarse o ignorar el problema, piense en algunas formas de sobrellevar la situación. Pruebe la resolución de problemas, donde usted define el problema, plantea una serie de soluciones, piensa en el pro y el contra de cada solución, y procede de acuerdo a la mejor. A veces hacemos esto automáticamente y otras necesitamos tiempo para decidir la mejor forma de continuar.

Sin embargo, a veces la situación es tal que no tenemos control, o nos causa tanto estrés que no podemos usar inmediatamente las estrategias de resolución de problemas. En estos casos, algunas formas saludables de afrontar el problema pueden incluir:

- Hablar con un familiar o amigo
- Hacer algo placentero que le resulte relajante
- Tratar de encontrar algo bueno dentro de la situación
- Utilizar la espiritualidad
- Hacer ejercicio
- Hablar con un consejero o psicólogo

Muchas de estas ideas se consideran en mayor detalle en el sitio web [10 consejos para un menor estrés: www.stresslesstips.org.au](http://10consejosparaunmenorestres.org.au)



## Bienestar: Invierta en su vida (Wellbeing: Invest In Your Life)

### Hoja informativa (Factsheet)

#### BIENESTAR FÍSICO

Nuestro bienestar físico y mental, tanto en términos de enfermedad como de buena salud, están vinculados de variadas formas. El ejercicio o la actividad física es particularmente importante para nuestro bienestar, y algunas investigaciones han mostrado que son útiles en el manejo de la depresión.

Si no hace mucho ejercicio quizás durante este Mes de la Salud Mental podría fijarse alguna meta alcanzable para incrementar su actividad.

#### ¿Cómo puedo mejorar mi bienestar físico?

Para muchos de nosotros, puede ser difícil hacernos un tiempo para la actividad física. Incorporando el ejercicio dentro de su rutina diaria, y planeando una actividad física que le agrada, puede facilitar el mantenerse activo y en buen estado físico. Incluya algo de ejercicio en su día:

- Encontrándose con sus amigos para un paseo en el parque, en vez de hacerlo para tomar un café en una cafetería.
- Colgando la ropa en el tendedero de afuera, en lugar de usar la secadora.
- Hablar por teléfono caminando, en lugar de sentado.
- Caminando o andando en bicicleta, en lugar de tomar transporte público o conducir.

Se recomienda que hagamos 30 minutos diarios de actividad física de moderada intensidad la mayoría de los días, y algún ejercicio más vigoroso si podemos hacerlo. Esto mejorará el bienestar físico y puede ser una buena forma de pasar tiempo con los amigos, o de hacernos de nuevos amigos. Al pensar en realizar actividad física es importante saber la clase de actividad física que le agrada, y de qué forma le gustaría hacer ejercicio: solo, con un amigo o en grupo. Esto depende de cada uno. También podría ser conveniente hacerse un chequeo médico antes de comenzar.

#### Quizás desee probar... bailar

El baile es una forma social y divertida de mantenerse activo y en buen estado físico. Hay muchos tipos distintos de baile, incluyendo el de salón, salsa, ballet, hip-hop, flamenco, danza del vientre y jazz. Algunos los puede aprender uno por su cuenta, y para otros necesita de una pareja (que a menudo puede encontrar en la clase). Hay muchos lugares donde los principiantes pueden aprender y disfrutar del baile, incluyendo academias de baile, escuelas comunitarias y locales sociales. ¡Hasta podría decidir rocanroleo en su propia sala! Algún gimnasio cercano podría también incluir clases de baile (por ejemplo zumba) entre sus programas de ejercicio.

Si bien mantenerse físicamente activo mejorará su estado físico, es también importante comer de forma saludable, dormir bien y limitar el consumo de alcohol.

Para mayor información sobre esto visite el sitio web:  
[www.livelifewell.nsw.gov.au](http://www.livelifewell.nsw.gov.au)



## Bienestar: Invierta en su vida (Wellbeing: Invest In Your Life)

### Hoja informativa (Factsheet)

#### BIENESTAR ESPIRITUAL

La espiritualidad puede significar cosas distintas para diferentes personas, y puede expresarse de muchas formas distintas. Para usted espiritualidad podría ser el tener un sentido, un propósito, esperanza y una conexión a algo más grandioso que uno mismo. La espiritualidad para algunos involucra pertenecer a una iglesia o religión específica, pero para otros éste no es el caso.

#### ¿Cómo puedo mejorar mi bienestar espiritual?

Una forma excelente de mejorar su bienestar es participando regularmente en actividades que le permitan enfocar en su espiritualidad. Como por ejemplo:

- Visitar un lugar de culto tradicional como una sinagoga, iglesia o mezquita locales
- Hacer yoga
- Meditar
- Pasar un tiempo al aire libre
- Orar
- Leer libros inspiradores
- Efectuar una donación a una obra benéfica
- Buscar lo “santo” o lo “sagrado” en la vida diaria.

#### Quizás desee probar... yoga

El yoga es una práctica india antigua, muy popular en Australia. Si bien se basa en una religión o filosofía específica, muchos lo utilizan como una forma para relajarse y hacer ejercicio. Consiste en colocar el cuerpo en diferentes posiciones o posturas, y en formas específicas de respiración y meditación. Puede uno sentirse más relajado y con más control del cuerpo. Algunos estudios sugieren que puede ser útil para tratar la depresión y ansiedad. El yoga se practica mejor en una clase. Hable con un profesor/a de yoga sobre el tipo más adecuado para usted (Hatha Yoga es el más popular), y la ropa que hay que ponerse o qué traer a clase. Asegúrese de indicarle si tiene algún problema de salud.

#### Perfil: el Australiano del Año habla sobre “el poder de dar”

Simon McKeon, el Australiano del Año 2011, es un banquero inversionista y marino de marca mundial altamente exitoso. La pasión de su vida es ayudar a aquellos menos afortunados que él, y a alentar a otros australianos a hacer lo mismo. Cuando se le preguntó cómo hace para tener una vida sana y exitosa, Simon dijo *“De acuerdo al Índice Mundial de Donaciones de 2010, hay una mayor relación entre el donar y el bienestar general de un país, que la relación que existe entre el bienestar de un país y su riqueza global. Creo que lo mismo se aplica a las personas: cuanto más tiempo pasemos dedicados a los demás, y en darles una mano, aumenta nuestro bienestar general. Para mí, el bienestar es conseguir el equilibrio correcto entre el tiempo ‘para los demás’ y el tiempo ‘para mí’; hay necesidad para ambos”*



## Bienestar: Invierta en su vida (Wellbeing: Invest In Your Life)

### Hoja informativa (Factsheet)

#### BIENESTAR SOCIAL

El bienestar social consiste en la habilidad de una persona de tener buenas relaciones y de interactuar con su comunidad. Las relaciones y los contactos sociales son buenos para la salud mental y el bienestar general.

#### ¿Cómo puedo mejorar mi bienestar social?

Hay diversas formas de mejorar su bienestar social, tales como enriqueciendo sus relaciones cercanas, conociendo nuevas personas u ofreciéndose en actividades como voluntario. Quizás desee hacer esto participando en actividades que, de paso, también mejoren su bienestar físico, mental o espiritual. Por ejemplo, ir de paseo en bicicleta con su familia y ofrecerse como voluntario en una obra de caridad para una causa.

Invertir en sus relaciones es importante, ya que nunca se sabe cuándo podría necesitar del apoyo de sus amigos o familia. Ser buen amigo significa hacer de sus relaciones una prioridad, celebrar los éxitos de sus amigos, ser buen oyente, indulgente y leal.

#### Quizás desee probar... ser voluntario

Ofrecerse como voluntario es una excelente forma de involucrarse más y ayudar a su comunidad local, y beneficiarse al mismo tiempo. El ser voluntario amplía la conexión social, la calidad de vida y el bienestar. Esto es especialmente cierto para las personas mayores.

Podría visitar: [www.govolunteer.com.au](http://www.govolunteer.com.au) para buscar oportunidades para ser voluntario cerca a su residencia.

#### Algunos sitios web para chequear más información:

- Swap It, Don't Stop It del gobierno australiano <http://swapit.gov.au/>
- Beneficios para la salud del baile Better Health Channel [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)
- Pautas de actividad física del Department of Health and Ageing, del gobierno australiano [www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-publth-strateg-phys-act-guidelines](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-publth-strateg-phys-act-guidelines)
- Información sobre vida activa de la Heart Foundation [www.heartfoundation.org.au/active-living/Pages/default.aspx](http://www.heartfoundation.org.au/active-living/Pages/default.aspx)

Para información en otros idiomas, adecuada para las comunidades cultural y lingüísticamente diversas, vea

- El sitio web de The Transcultural Mental Health Centre [www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc)

