

Cómo ser una persona más feliz en este nuevo año

17 enero, 2020



El estado de ánimo afecta todos los aspectos de la vida de los seres humanos: las relaciones, el trabajo y el cuidado personal. Los consejos más comunes de los especialistas para alcanzar la felicidad.

Con el comienzo de un nuevo año, es importante reflexionar sobre qué pasó, evaluar lo que salió bien, lo que no y decidir hacia dónde queremos ir. Desde comer pizza hasta leer una gran novela, todas esas pequeñas acciones ciertamente pueden mejorar el estado de ánimo, aunque solo sea por unos minutos. Pero, ¿se puede elegir ser feliz de una manera real y duradera?

La respuesta es compleja, porque la felicidad es compleja. Por un lado, hay un componente genético en el estado de ánimo, señala la psicóloga positiva Suzann Pileggi Pawelski, autora de Felices para siempre. Los hijos de personas naturalmente más optimistas tienden a ser más alegres también.

La química del cerebro también juega un papel importante. Decirle a alguien con ansiedad o depresión que simplemente se anime a ser feliz carece de sentido, y es grosero e hiriente.

Dicho todo esto, hay buenas noticias. Investigaciones han demostrado que al menos una parte de la felicidad está bajo nuestro control: no solo sucede, sino que los hábitos saludables ciertamente pueden determinar nuestro bienestar individual. Los seres humanos podemos influir en nuestro estado de ánimo de una manera real y duradera. Los consejos de felicidad más comunes que podrían cambiar tu vida

1. Combatir la ansiedad

Hay que tener en cuenta que muy a menudo la felicidad se encuentra justo al otro lado de una puerta protegida por nuestras ansiedades. Y el año nuevo es un buen momento para comenzar a derribar algunas de esas puertas. Ponerse como objetivo seleccionar una ansiedad que te esté frenando, y comprometerte completamente a eliminar ese miedo podría cambiar tu año.

Establecer la meta, elegir una recompensa y luego conseguirla

es un buen comienzo.

2. Cumplir con un horario de sueño

¿Realmente estás obteniendo horas óptimas de sueño? Dormir (consistentemente) una buena noche es vital; la privación crónica del sueño es un gran problema, especialmente para aquellos que trabajan hasta tarde o están extremadamente ocupados.

No solo las maratones de 40 horas sin dormir pueden ser perjudiciales para la salud psicológica, sino que simplemente perder una o dos horas de manera regular puede tener un impacto significativo en la mente y bienestar de las personas. Una nueva rutina de sueño mejorará la memoria, reducirá la ansiedad y transportará toxinas fuera del cerebro para prevenir potencialmente enfermedades crónicas.

3. Encontrar un pequeño acto de cuidado personal y priorizarlo

Elegir una actividad centrada en uno mismo y participar en ella regularmente. El objetivo de salud mental más impactante que una persona puede establecer es el compromiso de equilibrar la carga de trabajo y las responsabilidades junto con las actividades que les brindan una sensación de bienestar y disfrute. Cuando hay un desequilibrio en lo que estamos dando al mundo, y lo que estamos recibiendo para nosotros mismos, es cuando nuestros recursos psicológicos se agotan.

Algunas sugerencias: comenzar cada día con una sesión de meditación de cinco minutos, ir a terapia para desentrañar un

patrón de por
vida, hacer ejercicio o leer.

4. Pasar 10 minutos al día afuera

Salir a caminar durante la hora del almuerzo, pasar unos minutos bebiendo el café de la mañana afuera o salir a correr. Ni siquiera tiene que ser por un largo período de tiempo. Una de las claves para alcanzar la felicidad este año es decidirse a pasar menos tiempo adentro y más afuera en entornos naturales. Las diferentes investigaciones muestran que pasar tiempo en espacios verdes puede levantar el ánimo y aliviar la ansiedad en tan solo 10 minutos.

5. Practicar regularmente un ejercicio simple de mindfulness

Muchos pasamos nuestros días preocupándonos por el futuro o reflexionando sobre el pasado, por lo tanto, perdemos mucho de lo que está sucediendo en el aquí y ahora. Hacer un esfuerzo por estar más presente aumenta la sensación de bienestar, promueve la vitalidad, aumenta nuestra conciencia, ayuda a entrenar nuestra atención, mejora la calidad de nuestro trabajo y mejora las relaciones interpersonales.

6. Decir cosas bonitas sobre uno mismo

Es necesario también un ajuste en el vocabulario cotidiano, tanto en los pensamientos como en voz alta. En lugar de centrarse siempre en lo negativo, cambiar el diálogo a solo resultados positivos. Por ejemplo, en lugar de decir: "Si consigo ese trabajo", cambiarlo a "Cuando

obtenga ese trabajo”.

Esos cambios sutiles en el uso del lenguaje positivo ayudan a cambiar la mentalidad a un vaso medio lleno en lugar de un vaso medio vacío.

7. Renunciar o reducir un hábito poco saludable

Sabemos cuándo las cosas son malas para nosotros, lo que puede causar estrés, ansiedad o malestar. Reducirlas o abandonarlas por completo ayudará a controlar los niveles de estrés.

8. Encontrar una actividad física

El ejercicio juega un papel importante en la salud mental. Una investigación encontró efectos beneficiosos consistentes del ejercicio sobre los síntomas depresivos en múltiples estudios. ¿Con qué frecuencia? Los especialistas sugieren 30 minutos al día. Se ha demostrado que esta cantidad produce el mayor beneficio para mejorar el estado de ánimo y reducir los niveles de estrés.

9. Probar la meditación

Una práctica de meditación tendrá un tremendo efecto positivo a largo plazo. A menudo, se recomienda asignar al menos 30 minutos diarios, que se pueden dividir en mañana y tarde. Los estudios han demostrado que la práctica regular de la meditación en realidad puede mejorar la salud porque reduce los efectos negativos no solo del cortisol alto, sino también del colesterol alto y la presión arterial alta. Otros grandes beneficios de la meditación regular incluyen la claridad mental y el enfoque, la mejora de la memoria y el mayor nivel general de rendimiento mental.

10. Detener los pensamientos negativos

Nuestros pensamientos no siempre son la realidad y tenemos que entrar en la rutina de desafiarlos y cambiar nuestras relaciones con nuestros pensamientos. Puedes hacerlo haciéndote una pregunta simple cuando los pensamientos te están acosando. La próxima vez que tengas un pensamiento negativo, pregúntate: ¿esto captura de manera completa y precisa lo que está sucediendo?

11. Invertir en una relación de calidad

Si lo que se busca es tener una buena salud mental y física a largo plazo, primero deben ponerse en juego nuestras relaciones significativas y amorosas. ¿Quién te conoce mejor que nadie y a quién conoces mejor que nadie? ¿Has invertido en esa relación manteniéndote en contacto? ¿Cuándo fue la última vez que se juntaron?

Si no tenemos cuidado, terminaremos dando lo mejor de nosotros en lugares que no son buenos para nuestra salud mental. Estudio tras estudio descubre que las relaciones amorosas y significativas son buenas para nuestra salud mental y física.

12. Leer

Hay muchas maneras de aprender sobre su salud mental, desde la terapia hasta la autoayuda y la vida de otras personas. Se pueden obtener muchos consejos y encontrar mucha inspiración en libros motivacionales, ya sean memorias o consejos respaldados por expertos.

13. Reducir el uso de redes sociales

Muy a menudo nos encontramos analizando minuciosamente los perfiles de las personas en las redes sociales. Esto puede conducir a sentimientos de insuficiencia en nuestras propias vidas y dado que la investigación muestra que pasar demasiado tiempo en línea está relacionado con una mala salud mental, ahora es el momento perfecto para recortarlo. La validación externa es temporal; por eso desarrollar el autoestima a partir de la competencia de algo importante y sirviendo a los demás puede contribuir mucho más a la felicidad.

14. Establecer mejores límites

¿Te sentiste abrumado en 2019? Es hora establecer algunos límites. Este aspecto en particular es más importante de lo que la gente cree. ¡Si no quieres ir, entonces no vayas!". Cuando se presentan posibles incomodidades o situaciones de estrés, lo mejor es preguntarse: ¿Es algo que "debería" hacer? Si es así, ¿por qué?

15. Hacer una lista de progreso cada semana

Esperar la perfección puede provocar ansiedad grave. Por eso, aprender el arte del progreso, no la perfección, es fundamental. Nos estamos preparando para el fracaso desde el primer momento cuando esperamos tenerlo todo perfectamente equilibrado. En otras palabras, siempre sentiremos que estamos fallando.

Desde “hacerlo todo” como madre a ser ese emprendedor con el que siempre soñaste, es hora de dejar de lado la expectativa de que las cosas siempre serán perfectas. En su lugar, intentar escribir las mejoras incrementales de cada semana y celebrar los pequeños éxitos que eventualmente conducirán a los grandes.

16. Permitirse estar triste

Experimentamos una variedad de emociones por una razón: son necesarias para nuestro bienestar general. La investigación incluso muestra que llorar puede sentirse increíblemente bien. Para sentirse verdaderamente feliz, también hay que dejar de perseguir incansablemente la felicidad. Eso puede generar más sentimientos de paz interior y calma, lo que, por supuesto, puede mejorar el estado de ánimo.

17. Empezar terapia

Vivimos en una sociedad que cada vez nos exige más. En muchos momentos, podemos sentir que nos supera. Si uno estaba tratando de ponerse en forma y no tenía idea por dónde comenzar, podría recurrir a un entrenador físico personal. La salud mental funciona de la misma manera. Aunque mucha gente crea que acudir a un psicólogo solo es necesario cuando uno sufre un problema grave, cualquier persona puede beneficiarse de la ayuda de un profesional de la psicología, ya sea para aclarar las metas en su vida, solucionar un conflicto del pasado o para conocerse mejor.

18. Practicar la gratitud

Practicar la gratitud es esencial para una vida plena y feliz. En lugar de permitir que el cerebro vaya a un lugar de ansiedad y estrés, al despertar enfocarse en aquello por lo que hay que estar agradecido.

Así el cerebro se vuelve mejor para encontrar aún más gratitud.

19. Apagar los dispositivos móviles por un rato

En muchos estudios se ha demostrado que demasiado tiempo en las pantallas puede afectar negativamente la salud mental.

Dejar de estar

disponible a través de mensajes de texto y correo electrónico para no sentirse

atado emocionalmente al teléfono celular y pasar más tiempo fuera de los

dispositivos es clave. Optar por actividades sin pantalla, especialmente de

noche, que ayuden a desconectarse de ciertos factores estresantes sociales y

laborales, es una excelente alternativa.

20. Reducir la vergüenza y el estrés de los alimentos a través de la alimentación consciente

¿Te han pesado los pensamientos sobre la comida, las calorías, las dietas, etc. en 2019? Cuando nos sentimos nerviosos, asustados,

ansiosos o incluso inseguros de qué comer o cuánto, nuestras hormonas del

estrés comienzan a dispararse. Nuestro sistema nervioso simpático se activa y

ya no estamos tomando decisiones autorizadas.

El cuerpo sabe lo que quiere, cuánto quiere y cuando lo quiere. Escucharlo se llama alimentación intuitiva o

consciente: disfrutar de
lo que quieras y tomar señales de tu cuerpo cuando tiene
hambre y está lleno.

Disminuir el estrés en torno a la elección de alimentos no
solo es bueno para
el cuerpo, es bueno para la mente y el alma.

Fuente: Infobae