

VISTAGE

10 consejos para mejorar el bienestar mental



10 consejos para mejorar el bienestar mental

Hoy se espera mucho de los directores ejecutivos. Por citar solo algunos ejemplos de una larga y extenuante lista de responsabilidades, la persona que lidera una empresa debe ser capaz de responder adecuadamente a las expectativas de los diversos grupos de interés, anticiparse a cualquier escenario que ponga en riesgo el negocio o estar atenta a los constantes vaivenes de la economía local y global.

Si estás conduciendo una organización, ya sabés que esta demanda es humanamente compleja de resolver. De hecho, conlleva elevados niveles de estrés y ansiedad que pueden poner en riesgo el bienestar mental.

Desde **Vistage** queremos crear conciencia sobre la importancia de la búsqueda de herramientas y apoyo para robustecer el bienestar mental de quienes dirigen organizaciones y emprendimientos. Sabemos que es un tema que puede generar cierta reticencia, pero es necesario ponerlo sobre la mesa: **en el marco del liderazgo, la salud de las personas está especialmente conectada con la salud de las empresas.**



Cómo reconocer las señales que piden un cambio

Con la atención repartida en diferentes aspectos de la gestión de un negocio, puede resultar difícil darte cuenta que necesitás practicar algún cambio o buscar ayuda. Sin embargo, existen señales que el cuerpo envía para comunicar algún déficit en el bienestar mental. Algunas de las más comunes son sensación de fatiga, irritabilidad, preocupación, aislamiento o la recurrencia de ciertos pensamientos negativos.

Otros signos que deberían llamar tu atención son los cambios repentinos de humor, problemas para dormir, abuso de sustancias, alteraciones en el peso o el apetito, como así también el abandono de las actividades rutinarias. Si cualquiera de estos signos se prolonga más de dos semanas, puede ser el momento de buscar apoyo.

Lo cierto es que el estrés y la ansiedad no tienen por qué ser condiciones inherentes a tu liderazgo. Al contrario, podés mitigarlos y lograr un adecuado equilibrio emocional. El primer paso es admitir las dificultades de este desafío y a continuación desarrollar las tácticas necesarias para reducir sus efectos.

Creá tu propia rutina de bienestar

Los hábitos de autocuidado son la base de la salud mental. Te proponemos 10 consejos que pueden ayudarte a crear una rutina de bienestar que se adapte a tus necesidades.



Ejercicio

No hace falta que te inscribas en un gimnasio o que seas un héroe del Cross-Fit. Con que incorpores el hábito diario de salir a caminar o trotar durante media hora, misión cumplida. Si podés hacerlo al aire libre, te va a ayudar a desconectarte un rato de los dispositivos tecnológicos y reconectarte con la naturaleza.



Mindfulness

Mantener tu concentración en el momento presente es un primer gran paso para ejercitar la atención plena. Esto te va a permitir ser consciente de tus reacciones en situaciones estresantes y no distraerte en cavilaciones y pensamientos innecesarios.



Visualización

Recreá mentalmente los objetivos del día y los resultados esperados. ¿Te acordás de la caminata del primer consejo? Ese es un buen momento para practicar tu visualización.



Meditación

La meditación es una herramienta poderosa para encarar el día. Lo único que necesitás son diez minutos en un lugar tranquilo y sin interrupciones.



Nutrición

¿Cómo son tus hábitos alimenticios? Hacer un inventario de tus comidas puede ayudarte a equilibrar la dieta para un mejor rendimiento. Te recordamos lo básico: cuatro comidas a horario, con un adecuado equilibrio de carbohidratos, azúcares y proteínas.



Reponer

Dejá las tazas de café fuera del menú y reemplazalas con agua. Acordate que reponer líquido es necesario para mantener los niveles adecuados de energía.



Gratitud

¿Sabías que expresar gratitud a quienes amamos y admiramos desencadena neurotransmisores positivos? Además de existir estudios que lo respaldan, es un ejercicio que suma bienestar y retroalimenta los vínculos.



Flexibilidad

Tratá de ser flexible con vos mismo: acordate que estás haciendo lo mejor que podés. Tenelo presente para esos momentos en que solemos volvernos demasiado autoexigentes. Y no te olvides de hacer algo que te resulte placentero todos los días, como leer un libro o escuchar una canción.



Relaciones

Invertí tiempo en las personas que te motivan, te desafían, te inspiran. Que ésa sea la vara. Expresá tus sentimientos a los que tenés más cerca: tu pareja, tu familia, tus amistades.



Diario

Escribir sobre un papel tus pensamientos y emociones puede ayudarte a procesar momentos difíciles, librarte de los sesgos del pensamiento y aumentar tu autoconciencia. Probá con 5 minutos por día: vas a fortalecer tu actitud positiva y te vas a sentir más conectado con tu propósito.

Parece obvio, pero no por eso es menos cierto: el bienestar de una organización es un reflejo del bienestar del CEO. Tomate un tiempo para cultivar un yo mentalmente más fuerte y comprobá cómo los efectos positivos se transmiten a tu equipo y al resto de los colaboradores.

La Organización Líder Mundial de Coaching Organizacional para ejecutivos

Ayudamos a los empresarios
a crecer entre pares

Más info en www.vistage.com.ar >

Seguinos en



VISTAGE