

# La higiene de la salud mental puede mejorar el estado de ánimo y disminuir el estrés



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

**P**ara la mayoría de las personas, el concepto de higiene evoca imágenes de cepillarse los dientes, aplicarse desodorante o tomar una ducha: prácticas sencillas y diarias para mantener el cuerpo limpio y saludable.

Pero los proveedores de salud mental dicen que tu mente también puede beneficiarse de una puesta a punto rápida por la mañana. Dedicar incluso 15 minutos a la higiene de la salud mental cada día puede traer una gran cantidad de beneficios, desde un mejor estado de ánimo y mejores relaciones hasta una concentración aún más profunda y una mayor creatividad.

La higiene de la salud mental incluye prácticas simples que mejoran nuestra calidad de vida al prevenir comportamientos negativos y brindar estabilidad emocional...

Este concepto de mantenimiento diario para la salud mental se remonta a 1909, cuando el expaciente de psiquiatría y defensor de la salud mental Clifford Beers fundó el Comité Nacional para la Higiene Mental, dedicado a prevenir enfermedades mentales a través de comportamientos positivos.

Para algunas personas, la higiene de la salud mental significa dedicar unos minutos de su rutina matutina a meditar, estirarse o caminar, pero Tong dice que casi cualquier actividad puede calificar, siempre que preste atención a lo que está haciendo mientras realiza la tarea. De hecho, incluso cepillarse los dientes puede convertirse en parte de la higiene de la salud mental cuando se practica con deliberación.

"Cepillarse los dientes con atención es en realidad parte de las tareas de práctica en el hogar para el programa de reducción del estrés basado en la atención plena", dijo Tong. "En el programa, se les pide a los miembros del grupo que lleven a cabo estas rutinas aparentemente triviales, que a menudo se pasan por alto intencionalmente, en lugar de hacerlo en piloto automático, como solemos hacer".

- **Una mente enfocada es una mente feliz**

Los estudios han demostrado que los adultos estadounidenses pasan casi la mitad de sus horas de vigilia en un estado de divagación mental, con su atención enfocada en algo que no sea la tarea directamente frente a ellos. "Muy a menudo estamos distraídos", dijo Tong, "y no estamos mentalmente atentos a las cosas que estamos haciendo".

Además, la investigación también muestra que cuando los participantes informaron que prestaron atención a una tarea en cuestión, incluso una tarea simple y repetitiva, informaron altos niveles de felicidad.

"Es por eso que prestar atención a las rutinas diarias puede tener un impacto tan grande, especialmente para las personas ocupadas y con grandes logros", dijo Tong. "Todos queremos lograr grandes cosas, pero, irónicamente, es prestar atención a las cosas más pequeñas que pueden ayudarnos a llegar allí".

Tener una mente feliz y enfocada nos ayuda a ser más creativos y productivos, dijo Tong, y probablemente a tener mejores relaciones con los demás. Afortunadamente, aprender a concentrarse no tiene por qué significar ir a un retiro de meditación de un mes; puede comenzar a practicar la higiene de la salud mental dondequiera que se encuentre.

- **Presta atención a los cinco sentidos.**

Tong recomienda comenzar con una actividad que haga todos los días. Cepillarse los dientes es una de las opciones más populares de los participantes en sus cursos. "Para empezar", dijo, "simplemente asegúrese de que, de ahora en adelante, cada vez que se cepille los dientes, mantenga la actividad de cepillarse".

Esto significa no planificar su día o reflexionar sobre lo que dijo su pareja en el desayuno, sino centrarse en las innumerables experiencias sensoriales asociadas con el cepillado de dientes.

"Siente la sensación de las cerdas contra tus encías y dientes", dijo Tong. "Observe la temperatura del agua y el sabor de la pasta de dientes, y sea consciente de lo que está haciendo su otra mano. Cuando les pregunto a los miembros de mi grupo, generalmente dicen: '¡Oh! No tengo idea de lo que está haciendo mi otra mano.'"

Una gran cosa acerca de esta práctica de atención plena, dijo Tong, es que no toma tiempo adicional: pasa los mismos dos minutos cepillándose los dientes sin importar si está prestando atención, y eso también se aplica a la conducción consciente, la alimentación consciente e incluso un lavado de vajilla consciente.

"Odiaba lavar los platos", dijo Tong. "Pero ahora, mi familia bromeará, 'Es tu oportunidad de ser consciente'. Y tienen razón. Me paro en el fregadero, lavo intencionalmente cada plato y, si mi mente se distrae, solo la vuelvo al agua y al jabón. Si está usando un lavavajillas, ponga la misma atención en cómo cargar los tazones, platos y utensilios".

- **Construyendo un cerebro más tranquilo**

Esta práctica puede parecer simple, pero Tong dice que lograr una atención sostenida es increíblemente difícil, especialmente con tantos dispositivos y distracciones compitiendo por nuestra atención. Por ejemplo, un estudio de 2015 encargado por Microsoft descubrió que la capacidad de atención humana promedio se redujo de 12 segundos en 2002 a ocho segundos en 2015.

Afortunadamente, dijo Tong, la investigación también sugiere que el cerebro es increíblemente adaptable. "La neuro-plasticidad significa que nuestro sistema nervioso tiene flexibilidad y puede cambiar su funcionamiento e incluso cómo está estructurado".

Por ejemplo, después de ocho semanas de un programa de reducción del estrés basado en la atención plena, los investigadores de Harvard encontraron una disminución de la actividad y un adelgazamiento de la amígdala, la estructura cerebral responsable de las respuestas al miedo y al estrés.

"El punto es que el cerebro no está fijo", dijo Tong. "Es un órgano de experiencia. Entonces, si haces algo repetidamente, como meditar, tocar el piano o hacer ejercicio, todos tienen el potencial de cambiar el sistema nervioso".

Tong comienza su día con 15 minutos de meditación sentada, seguida de algún ejercicio suave como Tai Chi o Qi Gong, que involucra movimientos conscientes centrados en el cuerpo con beneficios bien establecidos para mejorar el bienestar, tanto físico como mental.

Ella alienta a cualquier persona interesada en el concepto de higiene de la salud mental a encontrar lo que funciona para ellos experimentando con llevar la atención consciente a diferentes actividades.

"La gente podría preocuparse de que esto se sienta como una cosa más que hacer y se pregunte si vale la pena hacerlo. Pero estas rutinas triviales ya son parte de nuestras vidas", dijo Tong. "No podemos dejar de cocinar, comer o cepillarnos los dientes, ¿verdad? Pero si realiza estas actividades con atención plena, pueden cambiar sus experiencias y cómo se relaciona con las actividades, y puede traer beneficios duraderos".

**Fuentes:** Hui Qi Tong, PhD, profesor asociado clínico de psiquiatría y ciencias del comportamiento de Stanford Medicine.

Lea más sobre:

- [Ejercitando una Mente Positiva](#)
- [Lea sobre El Poder de La Mente](#)
- [Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad](#)
- [Una guía basada en la ciencia para convertirse en un oyente increíble](#)
- [Siguiendo a Lacan: La homosexualidad femenina](#)
- [No hay fórmula para la felicidad](#)
- [Razones más comunes por las que la gente miente](#)