



10 HABILIDADES PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL Y EVITAR LA DEPRESIÓN

Muchos de los factores de riesgo para los trastornos mentales no pueden ser modificados por nosotros como individuos, pero existen formas de fortalecer nuestra resistencia ante ellos.

El secreto está en fortalecer nuestras habilidades y nuestros factores de protección. Estos factores de protección son básicamente lo que definen una **salud mental positiva: autoestima, fortaleza emocional, pensamiento positivo, destrezas sociales, capacidad de resolución de problemas, manejo del estrés y sentimientos de control.**

Desarrollando estas 10 habilidades puedes fortalecer estas protecciones:

- **Manejo de emociones y sentimientos.** Podemos aprender a manejar estos aspectos de nuestra vida para lograr una mayor sintonía con nuestro mundo afectivo y con las demás personas. Es importante aprender a aceptar lo que sentimos y así poder canalizar estos sentimientos.
- **Autoconocimiento.** Esta habilidad es el soporte y el motor de nuestra identidad. Conociéndonos mejor podemos tener mayor autonomía y darle sentido a nuestra propia vida y la de los demás.
- La **empatía** nos permite establecer vínculos con los demás. A través de ella podemos imaginar y sentir el mundo de las otras personas y comprender sus reacciones, emociones y opiniones.
- **Comunicación asertiva.** Esto nos permite comunicarnos con claridad con los demás y expresar nuestros pensamientos y sentimientos. El derecho de libre expresión que tiene todo ser humano es una herramienta para afirmar su propio ser.
- **Relaciones sanas.** Aprender a establecer y mantener relaciones significativas, así como poner fin a las que bloquean nuestro crecimiento.
- **Toma de decisiones.** Tener la capacidad de actuar de manera proactiva y no limitarse a los factores externos. Desarrollar nuestra capacidad de valorar nuestras opciones y decidir, siendo responsables del resultado de nuestra elección.