

# ¿Cómo sentirse bien psicológicamente? 10 consejos



Varias claves para potenciar el bienestar emocional en el día a día.

Habitualmente, la mayoría de las personas pasamos la mayor parte de nuestra vida intentando mejorar una gran parte de las esferas de nuestra vida. Queremos sentirnos mejor físicamente, mejorar nuestra carrera laboral o ascender en nuestras relaciones y círculos sociales.

Pero, ¿cuántas veces nos paramos a pensar en cómo nos sentimos realmente a nivel emocional? En el bienestar psicológico encontramos la fuerza necesaria para realizarnos y mejorar en el resto de aspectos de nuestra vida. Por lo que a lo largo de este artículo ofreceremos una serie de consejos para sentirse bien psicológicamente.

# ¿Qué es el bienestar psicológico?

El concepto de bienestar psicológico, así como el de felicidad, son nociones muy difíciles de definir o determinar de manera concisa. No obstante, podemos decir que en ambos casos se trata de conceptos abstractos que se caracterizan por ser estados subjetivos relacionados con una sensación de bienestar y satisfacción general.

Por supuesto, los motivos o causas que generan esta satisfacción son diferentes en cada una de las personas y se ciñen a las creencias individuales que posee cada individuo en relación a lo él mismo entiende por bienestar psicológico o por felicidad.

No obstante, aunque tal y como hemos mencionado cada persona se distingue por poseer concepciones distintas de lo que es sentirse bien psicológicamente, existen una serie de puntos comunes sin los cuales este bienestar psicológico es mucho más difícil de alcanzar. Estas dimensiones fueron desarrolladas por la psicóloga de la Universidad de Pennsylvania, Carol Ryff, y se compone de los siguientes aspectos:

- Autoaceptación.
- Relaciones positivas.
- Tener un propósito en la vida.
- Crecimiento personal.
- Autonomía.
- Dominio del entorno.

Como podemos observar todos estos aspectos son susceptibles de ser trabajados y mejorados, por lo que conseguir el bienestar psicológico está al alcance de nuestra mano. Es necesario especificar que, obviamente, esto no siempre va a ser sencillo, puesto que pueden aparecer eventos o agentes externos que perturben este bienestar y que no podemos controlar.

No obstante, aunque no tengamos el control sobre estos agentes, sí podemos determinar y decidir cómo enfrentarnos a ellos y qué grado de consideración otorgarles, siendo esto lo que marcará la diferencia a la hora de mantener nuestro bienestar psicológico o no.

## **10 consejos para conseguir el bienestar psicológico**

Como ya mencionamos al inicio del artículo somos los únicos responsables de gestionar nuestra felicidad y nuestro bienestar mental, lo que nos convierte en agentes activos capaces de mejorar nuestro estado psicológico.

A continuación veremos una serie de consejos o recomendaciones que podemos practicar para mejorar nuestra salud psicológica y emocional. Esto no significa que para conseguirlo debamos realizar todas y cada una de estas indicaciones, puesto que este bienestar psicológico es un concepto totalmente subjetivo, podremos escoger aquellas con las que nos sintamos más cómodos o nos identifiquemos más.

### **1. Aprender a controlar nuestros pensamientos y emociones**

Podríamos decir que este primer punto se trata de una recomendación universal válida para todo tipo de personas independientemente de su carácter o personalidad.

Habitualmente, nuestros pensamientos tienden a estar acompañados de emociones que los convierten en experiencias positivas o negativas. Si aprendemos a controlar y gestionar eficazmente nuestros pensamientos y emociones conseguiremos la habilidad necesaria para mejorar nuestro bienestar psicológico, siendo este el primer paso y la base que facilite el resto de nuestro trabajo psicológico.

Para ello podemos recurrir a ejercicios de meditación tradicional, así como a la práctica de ejercicios de mindfulness, los cuales han demostrado ser eficaces para la consecución del control de nuestros pensamientos y el bienestar emocional.

## **2. Dedicar un momento a sentirse agradecido**

Habitualmente, tendemos a mantener una fijación excesiva en los problemas y situaciones negativas que experimentamos a lo largo del día. Por lo tanto, nos puede resultar particularmente útil dedicar unos pocos minutos al día a reflexionar acerca de las cosas que nos han pasado a lo largo de la jornada por las cuales podemos dar las gracias.

Aunque esto pueda resultar difícil al principio, con la práctica nos costará cada vez menos identificar pequeños detalles diarios por los cuales podemos sentirnos agradecidos y satisfechos. Este hábito nos reportará una serie de sensaciones de bienestar diarias que se pueden llegar a mantener a lo largo de la semana.

## **3. Poner en orden nuestra vida**

El exceso de estrés que experimentamos a diario es uno de los grandes enemigos del bienestar psicológico, puesto que merma poco a poco nuestra sensación de bienestar y tiende a ir en aumento si no hacemos nada para remediarlo.

Para solucionarlo, nos será de gran utilidad llevar a cabo una organización eficaz de nuestras tareas a lo largo del día. Esto nos ayudará a disminuir el efecto de los imprevistos y a experimentar una sensación de control sobre nuestra vida.

## **4. Dormir bien**

Las rutinas de sueño afectan directamente a nuestro estado de

ánimo por lo que unos hábitos de sueño perjudiciales repercutirán de manera negativa en nuestro bienestar psicológico.

Por lo tanto, es esencial intentar mantener unas costumbres de sueño en las que realicemos las horas mínimas de sueño recomendadas, siempre con todas las luces apagadas e intentando disminuir todo aquello que interfiera en nuestro sueño, como ruidos externos o el sonido del teléfono móvil.

## **5. Mejorar la alimentación y realizar ejercicio**

Tal y como describe la expresión mens sana in corpore sano, cuidar nuestro cuerpo y encontrar un equilibrio nos ayudará a conseguir y mantener nuestro bienestar psicológico. Al contrario de lo que popularmente se cree, el significado original de la expresión está relacionada con la necesidad de tener una mente y un cuerpo sano para poder alcanzar el bienestar.

Para ello, es esencial mantener una dieta equilibrada que nos proporcione todo tipo de nutrientes, así como realizar ejercicio de manera regular, lo que nos ayudará a mantener nuestro organismo en forma y a facilitar el equilibrio emocional.

## **6. Entablar conversación con otras personas**

Los seres humanos somos animales sociales, por lo que mantenernos cerca de otras personas suele repercutir positivamente en nuestro estado de ánimo. Dedicar un momento de nuestro día para entablar una conversación con alguien conocido y aumentar así nuestras relaciones sociales, nos generará una sensación de bienestar y satisfacción muy placentera.

## **7. Romper la monotonía**

Aunque cierto grado de rutina y monotonía nos ofrecen una sensación de seguridad y control sobre nuestra vida que puede resultar beneficiosa, el exceso de esta no suele resultarnos tan agradable, pudiendo aparecer sensaciones como el hastío, frustración o tristeza.

Para compensarlo, podemos planificar o establecer pequeños cambios en nuestra rutina diaria que nos puedan resultar estimulantes, así como mantener nuestra mente abierta ante la posibilidad de probar o experimentar cosas nuevas que aporten un poco de vivacidad y dinamismo en nuestra vida.

## **8. Hacer algo por otra persona**

En psicología, es de sobra conocido el efecto positivo que el hecho de ayudar a los demás ejerce sobre nuestro estado de ánimo y sobre nuestro bienestar psicológico. Hacer algo por alguien aumenta nuestros niveles de felicidad y satisfacción, así como aporta una sensación de utilidad y competencia, reduce los niveles de estrés y cómo no aporta algo bueno a la sociedad y al estado anímico de la otra persona.

## **9. Realizar actividades artísticas**

No es necesario ser un prodigio artístico para beneficiarse de los efectos positivos que la realización de actividades artísticas tiene sobre nuestro estado de ánimo. El arte, manifestado de la forma que sea, aumenta nuestros niveles de dopamina y estimula ciertas zonas de nuestra corteza frontal que provocan sensaciones positivas y placenteras.

## **10. Estar en contacto con la naturaleza**

Finalmente, son muchos los estudios que han relacionado el vivir o estar cerca de la naturaleza o las zonas verdes con mejores cotas de salud mental y de bienestar emocional.

La conexión con la naturaleza genera un impacto positivo en nuestro estado de ánimo. Además, el simple hecho de estar expuestos a la luz del sol nos ayuda a aumentar los niveles de vitamina D, la cual está relacionada directamente con la disminución de emociones negativas como la tristeza.

Fuente: [psicologiaymente](#).