



# *Bienestar Psicológico en el Mar*

Guía de Salud Mental para Marineros



Photo by: Artem Radchenko



STEAMSHIP MUTUAL



“Bienestar Psicológico en el Mar” es un documento que hace parte de la serie de Guías de Buena Salud Mental de ISWAN para marinos.

Su objetivo es explicar en qué consisten la salud mental positiva y el bienestar psicológico. Asimismo, pretende asistir a los marinos en el reconocimiento de los riesgos que pueden enfrentar y consecuentemente afectar su bienestar. En esta guía, hemos reunido algunas de las mejores evidencias disponibles para brindarles algunas ideas prácticas sobre cómo maximizar su bienestar psicológico.



ISWAN es una organización internacional sin ánimo de lucro, dedicada a apoyar a los marinos de cualquier nacionalidad, religión, género o cultura; en la superación de dificultades o problemas que puedan afrontar.

[www.seafarerswelfare.org](http://www.seafarerswelfare.org)



Tenemos una línea de ayuda multilingüe que opera las 24 horas del día – SeafarerHelp – cuyo objetivo es asistir a los marinos y sus familiares donde quiera que se encuentren.

[www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)



# CONTENIDO

Salud mental positiva y bienestar psicológico .....	4
¿Cómo podemos mejorar nuestro bienestar psicológico? .....	5
Emociones positivas.....	6-7
Gratitud.....	7
Fluidez .....	8
Relaciones positivas con los demás .....	9-11
Familia y amigos.....	9
Comunidad .....	10
La influencia de los entornos.....	11
Significado y propósito .....	12-13
Logros.....	14
Fortalezas .....	15
Salud física .....	16-17
Encuentra apoyo .....	18



# SALUD MENTAL POSITIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

¡Todos queremos ser felices! ¿Pero sabías que el bienestar psicológico es beneficioso para tu salud en general e incluso podría significar más años de vida?

Las personas que se encuentran en el nivel más alto en las mediciones de bienestar tienden a vivir más tiempo y tienen una probabilidad de 50% menor de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Estas personas también toman mejores decisiones y tienen un mayor rendimiento laboral, incurren en menores riesgos y tienen una incidencia más baja en accidentes o lesiones<sup>1</sup>. Prestar atención a tu bienestar realmente puede hacer la diferencia al involucrar una disminución en los riesgos de trabajar en el mar, ayudándote no solo a mantenerte en forma, sino saludable y feliz.

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un ***“estado de bienestar en el que cada individuo determina su propio potencial, tiene la capacidad de enfrentar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y hacer una contribución a su comunidad”***<sup>2</sup>.

El bienestar psicológico consiste en mantenerse bien psicológicamente, implicando así, que podemos desempeñarnos positivamente, sentirnos siempre bien con nosotros mismos y tener una sensación de satisfacción con la vida, un sentido de propósito, y la percepción de que nuestras vidas se encuentran en el camino correcto.

El bienestar psicológico no consiste solamente en aquellos momentos donde las cosas marchan bien, sino también en cómo afrontamos las situaciones más difíciles. Se trata de que nos sintamos y desempeñemos positiva y eficientemente<sup>3</sup>. Si te sientes satisfecho, entonces actuarás y trabajarás de una manera más efectiva, y te sentirás mejor contigo mismo. Consecuentemente, es difícil trabajar bien si no te sientes bien. El cómo te sientes en el día a día puede variar y afectarse por diversos aspectos de nuestras vidas y entorno. Nuestra sensación de bienestar psicológico no es permanente, y aunque involucra lo felices que nos sentimos, no representa más que nuestra sensación de felicidad o el estado de ánimo en el que nos encontramos en un momento determinado. Algunos lo han definido<sup>4</sup> como el punto de equilibrio entre los desafíos diarios que enfrentamos y los recursos y habilidades que tenemos para afrontarlos.

## BIENESTAR EN EL MAR

Es totalmente aceptable, y a menudo se espera, que cuidemos continuamente nuestra salud física. Muchos barcos tienen gimnasios o equipos de ejercicio y muchas empresas fomentan una alimentación óptima y estilos de vida para mantener a la gente de mar saludable. Una de las primeras cosas que hacemos si tenemos dolor físico es contarle a alguien cercano al respecto. Incluso podríamos contactar a un doctor. Sin embargo, no suele suceder lo mismo cuando nuestro estado de ánimo es bajo y nuestra incomodidad es psicológica y no física. Como marino, estar alejado de la familia y amigos puede significar que es aún menos probable el hablar sobre nuestro estado anímico o sensaciones de insatisfacción, con relación a alguien que se encuentre en tierra y que ve a sus seres queridos con frecuencia. Así como las formas de mantener contacto y comunicarse con la familia pueden ser limitadas, la gente de mar también se puede enfrentar a otras restricciones que afectan su bienestar, como permiso limitado en tierra, rutinas monótonas, largas jornadas laborales, turnos de trabajo variables y pocas oportunidades para hacer ejercicio o socializar. Es vital que prestemos atención a nuestra salud mental porque afecta cómo nos sentimos, pensamos y actuamos.

<sup>1</sup> Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22, 57-62.

<sup>2</sup> WHO [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

<sup>3</sup> Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1: 137-164.

<sup>4</sup> Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.

# ¿CÓMO PODEMOS MEJORAR NUESTRO BIENESTAR PSICOLÓGICO?

En un estudio de más de 3000 personas en los Estados Unidos, se encontró que sólo el 20% de los participantes tenía un alto nivel de bienestar psicológico o lo estaba "obteniendo"<sup>5</sup>. La buena noticia es que hay un gran y creciente número de evidencias acerca de qué hace felices a las personas y mejora su bienestar, y cómo podemos controlar muchas de estas cosas. Ahora se conoce que hay varios factores críticos que caracterizan a las personas con un alto nivel de bienestar; aquellas que 'surgen' en sus vidas. Estos incluyen emociones positivas, compromiso, relaciones efectivas y una sensación de logro y sentido<sup>6</sup>. Existe un fuerte conjunto de evidencias<sup>7</sup> que sugiere que involucrarse intencionalmente en actividades para fortalecer nuestro bienestar psicológico tendrá un efecto positivo, y si podemos convertirlos en hábitos, tendrán un impacto duradero en nuestro bienestar y salud física.



**Dale un vistazo a la información y ejercicios en las siguientes páginas para empezar a mejorar tu bienestar.**

<sup>5</sup> Keyes, C. (2002) "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life." *Journal of Health and Social Behavior*, 43: 207-222.

<sup>6</sup> Seligman, Martin. *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-Being - and how to Achieve Them*. Hodder & Stoughton, Kindle Edition.

<sup>7</sup> Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65,467-487.

# EMOCIONES POSITIVAS

A menudo no hacemos esfuerzos deliberados para crear espacios y tiempo que nos permitan hacer aquellas cosas que nos hacen sentir bien, o nos brindan paz, satisfacción, calma, diversión, felicidad, placer, entre otras, etc. Sin embargo, parece que esto es exactamente lo que podemos y debemos hacer.

Cuando nos sentimos bien, tenemos la energía para hacer todo tipo de cosas, pero cuando estamos ocupados y especialmente cuando nos sentimos estresados o bajos de ánimo, nos olvidamos de hacer aquello que nos hace felices. Perdemos la motivación para hacer cosas y muy rápidamente nos damos cuenta de que no estamos haciendo lo que realmente disfrutamos. La evidencia sugiere que crear espacios de forma activa e intencional para realizar las actividades que nos gustan puede tener un impacto real y positivo en nuestro bienestar psicológico. No importa lo que elijas, pero dedica tiempo a las actividades que disfrutas.

## HAZ MÁS DE LO QUE TE HACE FELIZ

HAZ DEPORTE, PINTA Y DIBUJA, ELABORA COSAS,  
LEE, RESUELVE PASATIEMPOS...

### ¿QUÉ TE GUSTARÍA HACER?



#### Sé ambicioso

¿Cuáles actividades de aquellas que te gustan podrías hacer mientras estás en el mar? Trata de pensar en una serie de actividades, algunas que puedan ser tranquilas e individualizadas, y otras que puedan ser más activas o hacerse en grupo.



#### Planea por adelantado

Tu próximo viaje y lleva los materiales que necesites; ya sea para proyectos creativos o juegos, libros de acertijos o una biblioteca de varios DVDs en tu disco duro.



#### Aumenta el efecto

De las actividades placenteras que realizas:

- Programa tiempo para tus actividades favoritas por adelantado de modo que puedas anticiparlas
- Disfruta el momento cuando lo estés viviendo
- Recuérdalo siempre o coméntale a los demás al respecto

## GRATITUD

Varios estudios sugieren que ser agradecidos es particularmente importante. Las investigaciones han demostrado que fomentar un sentido de gratitud mejora nuestro bienestar, reduce la depresión y la ansiedad. A continuación hay algunas ideas en donde la 'gratitud' podría tener un impacto positivo en la manera en que te sientes:



### • Tres cosas buenas<sup>6</sup>

Cada noche durante la próxima semana, deja de lado diez minutos antes de irte a dormir, al final de un turno o después de una comida. Escribe tres cosas que hayan salido bien durante el día y el por qué surgieron bien. Puedes emplear un lápiz y papel, tu teléfono o computadora para escribir sobre los eventos, pero es importante mantener un registro físico. Las tres cosas pueden ser simples o trascendentales, no importa. Escribir sobre por qué sucedieron los eventos positivos en nuestra vida puede parecer incómodo al principio, pero trata de continuar con este proceso por una semana. Luego será más fácil. El resultado más probable implica que estés menos deprimido, más feliz y adicto a este ejercicio dentro de seis meses.



### • Detente y cuenta tus bendiciones

Cuando estamos ocupados, o no nos sentimos en el mejor de los momentos, solemos dar por hecho las cosas buenas que tenemos. Es importante prestar atención a los pensamientos sobre lo que atesoramos. En cualquier momento del día, solo observa lo que puedas apreciar a tu alrededor. Tal vez la puesta de sol sobre el mar es impresionante o tienes una manada de delfines nadando junto al barco. Puede ser algo así como pensar en que tienes un trabajo que te permite ofrecer soporte a tu familia en casa; o simplemente disfrutar una buena taza de café.



### • Expresa gratitud

Enfatiza en agradecer a las personas que son amables e importantes para ti.



### • La carta de agradecimiento / Visita personal<sup>6</sup>

¿Puedes recordar a alguien que haya hecho o dicho algo que hubiera implicado una diferencia positiva en tu vida de alguna manera? Puede ser alguien a quien nunca le agradeciste adecuadamente, o tal vez esa persona no sabe qué contribución hizo. Tu tarea es escribir una carta de gratitud a esta persona. La carta debe ser específica sobre lo que hicieron o dijeron que haya implicado una diferencia para ti y cómo ha afectado tu vida. Si es posible, envíalo a ellos o incluso mejor, ¡haz lo que puedas para visitarlos y leerles la carta!



# FLUIDEZ

¿Alguna vez te has sentido perdido?, ¿Has sentido que no te encuentras en tu lugar, en tu rol, no te sientes conectado o tan concentrado, al punto que incluso pierdes el sentido de ti mismo y del tiempo que transcurre?

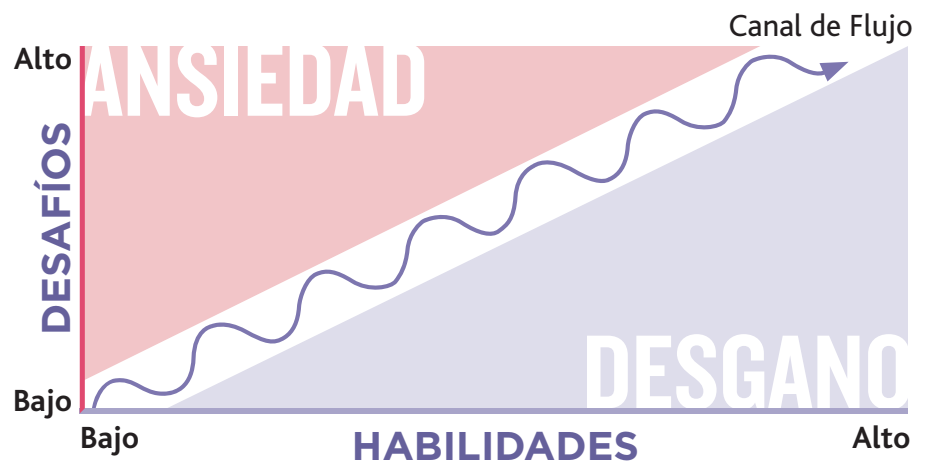
Esto es

# Fluidez

Los momentos en que estamos más felices son aquellos cuando estamos en 'Fluidez'.

Las actividades de 'Fluidez' que tienen este efecto son aquellas que disfrutas simplemente por el hecho de hacerlas, pero que también implican un desafío, lograr algo e incrementar tus habilidades; y de ese modo te dan una sensación duradera de desarrollo personal y satisfacción.

"Los mejores momentos suelen suceder cuando el cuerpo o la mente de una persona han llegado hasta su límite en un esfuerzo voluntario para conseguir algo difícil y que valga la pena. Una experiencia óptima es por lo tanto algo que hacemos que suceda."  
(Csikszentmihalyi, 1990, p.3)



¿Se te viene algún ejemplo a la mente acerca de qué actividades podrían caracterizar el 'Estado de Fluidez'?

La investigación sugiere que participar en actividades de *Fluidez* no solo te da placer mientras lo haces; sino que también conduce a una vida más feliz, una sensación de logro y desarrollo personal, y una mayor satisfacción con la vida a largo plazo.

Todos somos diferentes... Todos tenemos una combinación única de talentos y habilidades...

- ¿Alguna vez has experimentado un 'Estado de *Fluidez*'? ¿Qué actividades te proporcionan dicho estado?
- ¿Cómo podrías aumentar el tiempo que inviertes haciendo actividades de *Fluidez* que te proporcionan una sensación de satisfacción?
- ¿Podrías convertir la '*Fluidez*' en una característica cotidiana en tu vida?



# RELACIONES POSITIVAS CON LOS DEMÁS

Los momentos en los que estamos verdaderamente felices o alegres a menudo involucran otras personas. Las relaciones con los demás son una parte esencial de nuestro bienestar psicológico. Las relaciones que involucran una estrecha confianza tienen un impacto muy significativo en nuestra salud mental e incluso en el tiempo en que viviremos. El aislamiento social se ha identificado cada vez más como un problema para los marinos y, por lo tanto, no es sorprendente que si las personas se sienten aisladas, su bienestar se vea afectado. Esto indudablemente implica que es importante fomentar nuestras relaciones con amigos y familiares y conectarse con las personas que nos rodean.

## FAMILIA Y AMIGOS

Una de las preocupaciones más urgentes para la gente de mar es alejarse de las personas más cercanas. La comunicación no siempre es fácil y, a menudo, depende de diferentes factores, como las diferencias horarias, la conectividad a bordo y la cantidad de permiso en tierra que se tenga. Es importante recordar que una mayor comunicación no es necesariamente una mejor comunicación. Decide cuánto y con qué frecuencia puedes hablar, por redes sociales o por correo electrónico. Intenta discutir y acordar tus expectativas con los demás antes de abordar el siguiente barco.



¿De qué maneras puedes alimentar tus relaciones con las personas que son importantes para ti?



¿Cómo puedes ser parte de celebraciones y eventos familiares, incluso cuando no estás allí?



¿Qué necesita tu familia de ti, cuando estás en casa y cuando estás fuera?



¿Qué necesitas de ellos cuando estás en casa y cuando estás lejos?



**SeafarerHelp**  
The lifeline for seafarers

### *SeafarerHelp: La línea de ayuda para los marinos*

Si tú o un miembro de tu familia desea hablar sobre un problema que enfrentas en tu hogar o en el mar, SeafarerHelp está aquí todo el tiempo cuando lo necesites.

Llama al: **+44 20 7323 2737**

Correo electrónico: **help@seafarerhelp.org**

Chat en vivo: **www.seafarerhelp.org**

Línea gratuita, confidencial y multilingüe para la gente de mar y sus familias, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año.

Si no tienes acceso regularmente al teléfono, correo electrónico o redes sociales, intenta adquirir el hábito de escribir cartas para enviar y recibir en tu próximo puerto. Esto puede mantenerte en conexión con familiares y amigos, incluso si no puedes contactarte de inmediato. Aunque puede parecer pasado de moda, las personas le dedican más tiempo a una tarjeta o carta y pueden sentirse más especiales al recibir una comunicación de esa manera.

Recuerda: si tienes hijos, tu pareja usualmente asume toda la responsabilidad mientras estás lejos de casa, y tiene que manejar todos los problemas de la vida diaria. Afrontar los problemas del hogar o situaciones en que los niños tengan problemas en la escuela, puede ser algo bastante difícil. Intenta comprender si te enfrentas a una avalancha de quejas sobre las cuales no puedes hacer nada para ayudar. Intenta escuchar y simpatizar. Aunque es tentador sentir que debes ser capaz de resolver el problema, a menudo alguien que escuche y entienda, es exactamente igual de importante. Del mismo modo, a menos que tu pareja haya estado en el mar contigo, probablemente no tenga mucho conocimiento de cómo es la vida a bordo de un barco. Cómo son tus jornadas laborales, qué tan cansado estás o qué tan solo puedes sentirte al estar lejos de tu familia. Hablar abiertamente con tus seres queridos cuando estés de regreso, acerca de cualquier dificultad que experimentes puede ayudarlos a ver tus opciones con mayor claridad y también puede ayudar a fortalecer la comunicación entre ustedes. Recuerda, si deseas hablar con otra persona, SeafarerHelp está disponible y los datos de contacto se pueden encontrar al final de la guía.

Cambiar constantemente entre las diferentes formas de vida, desde estar solo con muchas responsabilidades laborales hasta volver y reunirse con tu familia, puede ser difícil tanto para ti como para tus seres queridos. Puedes estar cansado al final del viaje y necesitas algo de tiempo para descansar y recuperarte, pero tus hijos, familiares, amigos y pareja muchas veces esperan que estés tan emocionado de verlos como ellos están de verte. Esto también podría ser materia de discusión con quienes te rodean, establecer expectativas y hallar soluciones acerca de cómo administrar tus necesidades.

## COMUNIDAD

Tener un sentido de 'comunidad' es también una parte importante del bienestar. Ésta podría ser tu familia, tu grupo religioso, tu pueblo o localidad; o podrías tener una comunidad basada en intereses compartidos o incluso una comunidad virtual. Podrías sentir que ser marino hace parte de tu sentido de identidad que otros no comparten, de modo que tendrías un sentido de comunidad con otros marinos.



¿A qué comunidades perteneces?

¿Cómo podrías mejorar tu sentido de pertenencia hacia tus comunidades?

## LA INFLUENCIA DE LOS ENTORNOS

Aunque la comunidad, los amigos cercanos y la familia son importantes; los estudios sugieren que el simple hecho de interactuar con otras personas también es beneficioso para tu salud mental. Un sólo acto de bondad tiene un gran impacto en nuestro bienestar mental<sup>8</sup>. Preocuparse por el bienestar de los demás, hacer algo bueno por alguien, ayudarlos, agradecerles, ser amable o incluso una simple sonrisa puede contribuir a tu bienestar.

Aunque la tripulación del barco puede estar conformada por personas de diferentes países y culturas, y cada uno con diferentes roles y responsabilidades, conectarte con las personas que te rodean puede beneficiar el bienestar no sólo tuyo sino de todos quienes están a bordo.

Las actividades comunitarias son una buena forma de aumentar la interacción social. Elegir un centro social para organizar eventos y actividades puede ser efectivo, incluso, no tiene necesariamente que haber muchas personas para que puedan probar una nueva actividad social.

**Quizás lo siguiente ayude a inspirar algunas de tus propias ideas:**



Competiciones como deportes grupales o eventos de ejercicios cronometrados



Juegos de computadora para dos o varios jugadores



Eventos sociales: karaoke, noches de competencias de cultura general y noches de cine



Celebraciones culturales compartidas y fiestas religiosas. Presenta a tus compañeros de tripulación algunos de tus platos, música u otros entretenimientos favoritos de tu país de origen.



Organiza programas de aprendizaje o grupos de estudio en habilidades profesionales, pasatiempos o tal vez un nuevo idioma.

No esperes que todos quieran reunirse, y no te detengas si inicialmente solo un pequeño número desea participar. Puede que no sea fácil, pero invertir en la construcción de estas conexiones tendrá un impacto positivo en tu bienestar y en el de ellos.

<sup>8</sup> M. E. P. Seligman, T. A. Steen, N. Park, and C. Peterson, "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions," *American Psychologist* 60 (2005): 410–21..

# SIGNIFICADO Y PROPÓSITO

---

Los antiguos filósofos y los científicos modernos coinciden en que hay tres tipos de vida a los que aspirar:

**La vida placentera**, en la que disfrutas los placeres cotidianos.

**La vida buena**, en la cual somos conscientes de nuestras fortalezas y habilidades individuales y las empleamos de la mejor manera para lograr nuestros objetivos y alcanzar nuestras metas.

**La vida con significado**, en la que empleamos nuestras habilidades, nuestras fortalezas y nuestros recursos para pertenecer y servir a algo que es más grande y más importante que nosotros mismos.

Si bien las emociones positivas, las buenas relaciones y el buen desempeño en nuestro trabajo o pasatiempos son elementos clave de nuestro bienestar psicológico, también debemos encontrar el significado y el propósito en la vida. Éste puede ser diferente para cada uno de nosotros y se basa en las cosas a las que les asignamos mayor valor en nuestras vidas. Existe considerable evidencia de que un nivel más alto de espiritualidad va de la mano con un mayor bienestar, menos enfermedades mentales, menos abuso de sustancias y matrimonios más estables, así como un mejor desempeño en el trabajo.

Para muchas personas, la religión o fe, aporta un fuerte sentido de significado a sus vidas. Les da un código ético para aspirar y vivir sus vidas, da forma al modo en que ven el mundo y les da fuerza y estabilidad en los momentos difíciles. Practicar tu religión individualmente o con los demás es muy importante. Puede ser más difícil practicar tu fe si estás en el mar, pero busca oportunidades para hacerlo. Tómate el tiempo para mantenerte conectado con tu fe, asiste a las ceremonias cuando puedas, invierte tiempo para estar en oración o meditación. Hay muchas aplicaciones que puedes descargar y usar sin conexión para apoyarte en tu vida espiritual. Trata de encontrar la que más te convenga. Celebra tus fiestas religiosas y compártelas con las personas a tu alrededor que quizá no conozcan demasiado acerca de tu cultura.

- ¿Cuándo fue la última vez que percibiste una sensación profunda de 'significado' y 'propósito'?
- ¿Qué estabas haciendo?
- ¿Cuál de tus valores incidió más durante ese momento?

La espiritualidad, el significado y el propósito no se limitan a las personas que tienen una fe. Obtenemos significado en nuestras vidas de muchas fuentes, desde pertenecer a un partido político, hasta preocuparnos por nuestro entorno y nuestras familias, entre otros. Esto se relaciona con nuestras creencias, principios y valores fundamentales que nos motivan en nuestro trabajo y en cómo vivimos nuestras vidas. Una vida con propósito es aquella que vivimos de manera que se ajuste a nuestros valores y a lo que es más importante para nosotros.

A menudo, las cosas sobre las que nos estresamos, nos preocupamos o nos apasionan más, son aquellas a que les damos mayor valor. Ser más conscientes de las razones por las que hacemos lo que hacemos, o por las que nos sentimos más fuertes, nos puede dar una mayor sensación de plenitud y bienestar. Por ejemplo, tu trabajo puede ser algo que eliges hacer porque te permite apoyar a tu familia de una mejor manera.

- ¿Qué es lo más importante en tu vida?
- ¿Cuáles son las 5 cosas más importantes en tu vida?
- ¿Cuánta prioridad les das a ellas?
- ¿Les inviertes el tiempo y atención que estas actividades requieren?
- Si le dieras mayor prioridad a las cosas más importantes de tu vida – ¿qué sucedería?
- ¿Qué diferencia implicaría dicho cambio?



## LOGROS

La sensación de logro o triunfo puede contribuir en gran medida a nuestra felicidad general. Sin embargo, a menudo pasamos por alto las cosas que logramos. Una vez que alcanzamos nuestros objetivos, pronto empezamos a ignorarlos por carecer de importancia. Prestar atención a nuestros logros y a aquellos nuevos objetivos que podemos alcanzar, puede tener un impacto muy positivo en nuestro bienestar. El tiempo que pasa un marino en el mar puede ser una buena oportunidad para trabajar hacia objetivos personales, ya sea a largo o corto plazo. Estos podrían estar relacionados con cualquier aspecto, por ejemplo, alcanzar cierto nivel de condición física o adquirir una nueva capacitación.

- **Piensa en las metas en las que puedes trabajar de forma diaria, semanal o mensual mientras estés a bordo. Asegúrate de que estén claras y bien definidas.**
- **Divide tus metas en pasos o acciones alcanzables.**
- **Programa el tiempo para trabajar en cada paso o ponlos en acción.**
- **Controla y revisa tu progreso, anota lo que hayas logrado.**

Si no estás progresando, ¡no te rindas! Revisa tu objetivo... ¿te estás enfocando en las cosas que son importantes para ti? ¿Son alcanzables las acciones que has establecido? ¿Cómo puedes mejorar lo que estás haciendo para que sea más efectivo?

**A los 120 años, cuando tu vida se convierta en una película, ¿cuáles serían los 10 logros que más orgulloso te harían sentir, o cuáles serían tus mejores recuerdos?<sup>9</sup>**

**¿Qué vas a hacer hoy para contribuir a que el resto de esos objetivos se cumplan?**

**¿Cuántos de esos logros ya hoy están en tu pasado?**

<sup>9</sup> Jill Greenberg in 344 questions; written and designed by Stefan G Bucher (2012) New Riders, C


# FORTALEZAS

Tus puntos fuertes (por ejemplo, talentos, conocimientos y habilidades) contribuyen a que triunfes en cualquier situación, ya sea personal, social o profesional. Te ayudan a completar tareas, construir relaciones con los demás, y lograr tus objetivos. Todos tenemos diferentes puntos fuertes y esta diversidad nos beneficia en muchas situaciones. Es posible que no estés al tanto de todas tus fortalezas, pero tomarse un tiempo para identificar dónde se encuentran, puede ayudarte a saber cuándo y cómo ponerlas en práctica.

## **Primero identifica tus Fortalezas 'clave'...**

Piensa en tus logros pasados. Pueden ser grandes o pequeños, o desafíos que hayas superado. ¿Cuáles fueron las fortalezas personales que te ayudaron a cumplir esos logros?

¿Cuáles consideras que son tus mayores fortalezas?

Si tienes un buen acceso a Internet, busca la Encuesta VIA de 'Fortalezas de Carácter', que está disponible en línea, haz clic [aquí](#).  Ésta contiene 250 preguntas y te ofrece un desglose personalizado de tus 5 principales fortalezas del carácter. Una breve versión de las mismas está disponible en el mismo sitio web.

## **Más adelante:**

Durante la próxima semana, reserva un momento en el que emplees una de tus 5 fortalezas principales en una nueva y diferente manera. Tómate tu tiempo para pensar cómo puedes hacerlo. Luego escribe cómo te sentiste haciéndolo, ¿fue fácil o difícil? ¿Lo disfrutaste? ¿Volverás a hacer este ejercicio?







# SALUD FÍSICA

Toda la gente de mar sabe que mantenerse en forma y saludable es esencial para su carrera en el mar, pero también es vital para el bienestar psicológico. Tres áreas clave en las que nos podemos enfocar para estar en mejor forma y mantener un cuerpo saludable son: hacer ejercicio con regularidad, comer saludablemente y garantizar que descansamos lo suficiente.



## EJERCICIO

Al igual que muchos trabajadores en tierra, la gente de mar puede llevar vidas muy sedentarias, pero los marinos en general están más limitados en la forma en que se pueden ejercitar. De todos modos, y aun así, es posible mantenerse activo en el mar. Aquí hay algunos consejos generales:

- Intenta hacer 30 minutos de ejercicio al día en adición a cualquier otra actividad física que sea parte de tu rutina normal.
- Hay muchos ejercicios que puedes hacer en un espacio pequeño, o con equipo limitado  haz clic [aquí](#)
- Lo siguiente podría ofrecerte algunas ideas:
  - a. Planes de entrenamiento y seguimiento de tu estado físico  Haz clic [aquí](#)
  - b. Guía de Estado Físico a bordo  Haz clic [aquí](#)
  - c. Aplicación telefónica de Sailors Society Wellness  Disponible en [Google Play](#) y en [App Store](#)

Apoyo adicional puede ser útil: pregunta si a alguno de tus compañeros le gustaría también hacer ejercicio de modo que exista una motivación mutua. Los deportes en equipo son excelentes si se dispone del espacio apropiado para practicarlos.








## DIETA

También es importante que prestes atención a tu dieta a bordo (¡y cuando llegues a casa!). Una dieta balanceada es clave.

Algunos consejos generales:

- Come mucha fruta (3 porciones por día) y verduras (aproximadamente 300 g por día)
- Considera carnes magras, pescado, lentejas y frijoles como prioridad ante las carnes rojas
- Reduce las grasas, el azúcar y la sal
- Consume mucha agua potable

Para obtener más información sobre alimentación saludable,

 haz clic [aquí](#)



## DESCANSO

Finalmente, se ha reconocido que la fatiga es un problema importante para la gente de mar y un reporte<sup>10</sup> reciente está induciendo a que la industria actúe. Es importante tener en cuenta que la gente de mar tiene derecho a los períodos de descanso adecuados (un mínimo de 10 horas en cualquier período de 24 horas).<sup>11</sup>

¿Estás descansando lo suficiente y teniendo un sueño de buena calidad? ¿Eres capaz de aprovechar al máximo los tiempos de descanso?

<sup>10</sup> Project Martha: the final report (2017) retrieved from [www.warsashacademy.co.uk/about/resources/martha-final-report.pdf](http://www.warsashacademy.co.uk/about/resources/martha-final-report.pdf)

<sup>11</sup> Maritime Labour Convention 2006 (MLC 2006) Regulation 2.3, Hours of work and rest.

# ENCUENTRA APOYO

Todo en nuestras vidas tiene un impacto en nuestro estado mental. Si las cosas en general van bien, y tenemos buenas relaciones, un trabajo satisfactorio, suficiente dinero para pagar nuestras cuentas y demás, entonces las cosas están bien. Pero si las cosas no marchan tan bien y tenemos problemas en una o más áreas de nuestras vidas, entonces podríamos empezar a sentirnos preocupados o deprimidos.

Las emociones humanas son naturales y normales, nos indican cuando algo anda mal y nos llevan a rectificar la situación. La preocupación nos impulsa a resolver problemas, la ansiedad nos lleva a pensar sobre cómo prevenir un problema que anticipamos, la tristeza nos ayuda a aceptar una pérdida en nuestras vidas, entre otras..

Recuerda; a lo largo de nuestras vidas todos sentimos una gama de emociones positivas y negativas. Una de las formas en que manejamos nuestros problemas y nuestra respuesta emocional en el día a día es hablando con nuestros amigos y familiares o las personas con quienes trabajamos. Ni siquiera lo pensamos realmente. Ese tipo de intercambio cotidiano normal nos ayuda a obtener una perspectiva y procesar eventos y experiencias, y si hay un problema que resolver, podría ayudarnos a encontrar una solución. Sin embargo, tus oportunidades para esa interacción cotidiana normal pueden verse limitadas en el mar.




**Intenta escribir**, – esto realmente puede contribuir. La escritura puede ayudarte a identificar lo que está afectando tu bienestar, y escribir sobre cualquier problema que enfrentes puede proporcionarte una perspectiva similar a la que obtendrías a través de una conversación como tal.




**Sé amable y compasivo contigo mismo.** Disminuye la tendencia a la crítica: ¿qué le dirías a alguien que amas en esta situación?



**Algunas estrategias de autoayuda** están disponibles en nuestra guía **Consejos para Mantener una Salud Mental Positiva**: haz clic [aquí](#) 



**Prepárate para tu estadía en el puerto:** localizando los centros locales de atención al marino. Si no puedes abandonar el barco, es posible que haya alguien en tierra que te traiga lo que necesites. Echa un vistazo a nuestro directorio: haz clic [aquí](#)  o descarga la aplicación 'Shoreleave'.

A veces los problemas pueden acumularse y llegar al tope, y consecuentemente podríamos sentirnos abrumados sin poder ver un camino a seguir. Si estás preocupado por ti o por otra persona, recuerda que hay ayuda disponible.



**Ponte en contacto con SeafarerHelp** – la línea opera las 24 horas del día, los 365 días del año. Nuestro equipo multilingüe está aquí para ti el tiempo que necesites. Todo lo que nos digas se mantendrá confidencial, y no compartiremos tus datos a nadie si no lo deseas.

Visita el sitio web: [www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org) para saber cómo ponerte en contacto, o solicita una llamada al **+44 207 323 2737**



