

Consejos para mantener la salud mental

- **Cuidar tus hábitos de sueño:**

Seguir una rutina a la hora de irse a dormir, acostándose y levantándose a la misma hora todos los días. Intenta descansar al menos 8 horas no interrumpidas diarias.

- **Comer balanceado:**

Mantener una dieta rica en nutrientes, minerales y vitaminas de forma balanceada y que funcione para tu estilo de vida es tan importante para el cuerpo como para la mente.

- **Hacer ejercicio físico:**

Realizar algún tipo de actividad física regularmente puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y a regular los niveles de estrés. Es recomendable que este ejercicio se realice al aire libre.

- **Nutrir la mente con pasatiempos positivos:**

Disfrutar del tiempo libre realizando alguna actividad que nos haga sentir bien, ya sea de manera individual o en comunidad. Pasatiempos comunes se relacionan al arte, música, cocina, entre varios otros.

- **Socializar:**

Pasar tiempo de calidad con nuestros seres queridos nos ayuda a recargar energías, conectar con otros y reforzar nuestra percepción de comunidad.

- **Separa tiempo para relajarte:**

Apartar tiempo para participar en actividades que te brinden paz, ya sean de cuidado personal, espiritualidad, o cualquier otra que ayuden a reducir el estrés.

- **Determina objetivos y metas:**

Establecer metas a largo plazo y a corto plazo ayudan a fortalecer la autoconfianza y mantienen la motivación para seguir progresando.

- **Limita los dispositivos electrónicos:**

Reducir el tiempo invertido en las pantallas y el mundo virtual tiene abundantes beneficios para vivir una vida equilibrada. Al desconectar del mundo virtual, también podemos conectar más profundamente con el mundo físico que nos rodea.

- **Solicita ayuda cuando sea necesario:**

Hay que ser sincero con uno mismo y en caso de no sentirse bien, acudir a un profesional de la salud mental, quien ayudará a encontrar las herramientas necesarias para sentirse mejor.

- **Medita:**

La meditación es una herramienta muy útil para calmar la mente, permitiéndonos enfocarnos en el presente y desenredar nuestros pensamientos.

Autor: Patricia Sánchez Báez

Referencia

Isep. (2023, 25 julio). 10 Consejos para cuidar la salud mental - ISEP. *ISEP*. <https://www.isep.es/actualidad/10-consejos-cuidar-salud-mental/>