

7 CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL

Todos pasamos por momentos en que nuestra cabeza no da para más. Y sentimos que todo se vuelve más difícil. Si no cuidamos nuestra salud mental, afectamos todas las facetas de nuestra vida. Para ayudarte a mejorar tu estado de ánimo, aquí te compartimos siete consejos simples que puedes seguir:



1 Resuelve un problema a la vez

Toma las cosas con calma y evita tatar de solucionar todos tus problemas al mismo tiempo. No te sobrecargues de preocupaciones y no pierdas de vista tus objetivos a largo plazo.

2 Aprende a vivir con tus emociones

No eres un robot, no tienes que funcionar al 100% todos los días. Date tiempo para reconocer tus emociones y vivirlas. Identifica aquellos pensamientos que te generan malestar y comparte tus inquietudes con personas cercanas.



3 Evita la sobre información en redes sociales

Muchas veces las redes sociales te pueden traer sensaciones de ansiedad y nerviosismo. Regula el tiempo que les dedicas y mejor consume información en medios oficiales.

4

Sigue rutinas y hábitos saludables

Inicia con cosas cotidianas que te ayuden a lidiar con la incertidumbre (como levantarte siempre a la misma hora, o caminar por una ruta conocida). Y siempre agrega algo que te guste hacer y te distraiga.



5

Descansa lo suficiente

Dale un respiro a tu mente. Crea ambientes diferenciados dentro de tu hogar para la alimentación, el trabajo y el descanso. Por más que te hayas quedado pegado con una serie, lo mejor que puedes hacer antes de dormir es leer un rato o escuchar música.



6 Ponte en los zapatos de los demás

Practica la empatía y trata de entender los sentimientos de los demás. Escucha activamente y evita conflictos innecesarios. Nunca se sabe lo que está pasando en la cabeza del que tienes al lado.

7 Dedica más tiempo para ti

Es normal que cuando nos encontramos estresados nos olvidemos de nosotros mismos. Dedica un momento del día para ti, date un gusto y preocúpate por tu bienestar. Si sientes que necesitas ayuda, no dudes en acudir a un profesional de la salud mental.



Cuidar tu salud mental es clave para tener una vida plena y feliz. Y recuerda que siempre es válido pedir ayuda si sientes que necesitas más apoyo. Siguiendo estos consejos podrás mejorar tu estado de ánimo y disfrutar de cada momento de tu día a día. ¡No esperes más, empieza hoy mismo!