

# Cómo mejorar la salud mental

---

Publicado el: 20-04-2021

¿Qué es la salud mental? La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta y la vejez.

## ¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental es importante porque puede ayudar a:

- Enfrentar el estrés de la vida
- Estar físicamente saludable
- Mantener buenas relaciones
- Contribuir en forma significativa a la comunidad
- Trabajar productivamente
- Alcanzar su completo potencial

## ¿Cómo puedo mejorar mi salud mental?

Hay muchas cosas diferentes que puede hacer para mejorar su salud mental, incluyendo:

- **Mantener una actitud positiva:** Es importante tratar de tener una perspectiva positiva. Algunas formas de hacerlo incluyen:
  - Encontrar el equilibrio entre las emociones positivas y negativas: Mantenerse positivo no significa que nunca sienta emociones negativas como tristeza o enojo. Necesita sentir las para poder pasar por situaciones difíciles. Pueden ayudarle a responder a un problema, pero no va a querer que esas emociones le superen. Por ejemplo, no sirve seguir pensando en cosas malas que le sucedieron en el pasado o preocuparse demasiado por el futuro
  - Intentar mantener emociones positivas cuando las tienes
  - Tomar un descanso de la información negativa: Sepa reconocer cuándo dejar de ver o leer noticias. Use las redes sociales para buscar apoyo y sentirse conectado con los demás, pero hágalo con cuidado. No caiga en rumores ni discusiones. Tampoco compare negativamente su vida con los demás
- **Practicar la gratitud** (sea agradecido): Esto significa estar agradecido por las cosas buenas de su vida. Es útil recordarlo todos los días, ya sea pensando en lo que está agradecido o escribiéndolo en un diario. Estas pueden ser grandes cosas, como el apoyo que tiene de sus seres queridos, o pequeñas cosas, como disfrutar de una buena comida. Es importante darse un momento para darse cuenta de alguna experiencia positiva que haya tenido. Practicar la gratitud puede ayudarle a ver su vida de manera diferente. Por ejemplo, si está estresado, es posible que no note que también vive momentos en los que siente emociones positivas. La gratitud puede ayudarle a reconocerlos
- **Cuidar su salud física:** Su salud física y mental están conectadas. Algunas formas de

cuidar su salud física incluyen:

- **Estar físicamente activo:** El ejercicio puede reducir la sensación de estrés y depresión y mejorar su estado de ánimo
- **Dormir lo suficiente:** El sueño afecta su estado de ánimo. Si no duerme bien, puede sentirse irritado y enojarse más fácilmente. A largo plazo, no dormir bien puede aumentar la probabilidad de tener depresión. Por ello, es importante asegurarse de tener un horario de sueño regular y dormir lo suficiente todas las noches
- **Alimentarse saludablemente:** Una buena nutrición le ayudará a sentirse mejor físicamente, pero también puede mejorar su estado de ánimo y disminuir la [ansiedad](#) y el estrés. Además, no obtener una buena cantidad de ciertos nutrientes puede contribuir a algunas enfermedades mentales. Por ejemplo, puede haber un vínculo entre niveles bajos de [vitamina B12](#) y la [depresión](#). Consumir una dieta bien balanceada puede ayudarle a obtener la cantidad suficiente de nutrientes que necesita
- **Conectarse con los demás:** Los humanos somos seres sociales, y es importante tener relaciones fuertes y saludables con los demás. Tener un buen apoyo social puede ayudarle a protegerse contra los daños del estrés. También es bueno tener diferentes tipos de conexiones. Además de relacionarse con familiares y amigos, puede encontrar formas de involucrarse con su comunidad o barrio. Por ejemplo, puede ser voluntario para una organización local o unirse a un grupo que practique un pasatiempo que disfrute
- **Desarrollar un significado y propósito en la vida:** Puede ser a través de su trabajo, un voluntariado, aprender nuevas habilidades o explorar su espiritualidad
- **Desarrollar habilidades para enfrentar problemas:** También llamadas habilidades de afrontamiento, estos son métodos que se utilizan para lidiar con situaciones estresantes. Pueden ayudar a enfrentar un problema, tomar medidas, ser flexible y no renunciar fácilmente a resolverlo
- **Meditación:** Práctica de mente y cuerpo que consiste en enfocar su atención y conciencia. Existen varios tipos, como la meditación de atención plena y la meditación trascendental. La meditación generalmente requiere:
  - Un lugar tranquilo con la menor cantidad de distracciones posible
  - Mantener una postura específica y cómoda. Puede ser sentado, acostado, caminando u otra posición
  - Un foco de atención, como una palabra especialmente elegida, un conjunto de palabras, un objeto o su respiración
  - Una actitud abierta en la cual deja que los pensamientos vayan y vengan naturalmente sin juzgarlos
- **Técnicas de relajación:** Prácticas que buscan producir una respuesta de relajación natural del cuerpo. Esto hace más lenta su respiración, disminuye su presión arterial y reduce la tensión muscular y el estrés. Los tipos de técnicas de relajación incluyen:
  - Relajación progresiva: Consiste en tensar y relajar diferentes grupos musculares mientras usa imágenes mentales o ejercicios de respiración
  - Imágenes guiadas: Consiste en enfocarse en imágenes positivas para ayudarle a sentirse más relajado y enfocado
  - Biorretroalimentación: Utiliza dispositivos electrónicos para aprender a controlar ciertas funciones del cuerpo, como la respiración, la frecuencia cardíaca y la tensión muscular
  - Autohipnosis: Su objetivo es entrar en un estado relajado y de trance al escuchar cierta sugerencia o ver una señal específica
  - Ejercicios de respiración profunda: Consiste en concentrarse en una respiración lenta, profunda y relajada

También es importante reconocer cuándo necesita ayuda. La terapia de conversación y / o medicamentos pueden tratar las [enfermedades mentales](#). Si no sabe dónde obtener tratamiento, comience por comunicarse con su profesional de la salud.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>