

¿Cómo cuidar tu salud mental?



La OMS describe a la Salud Mental como un 'estado de bienestar en el que la persona realiza sus actividades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad'. Sin embargo, existen diversos factores sociales, psicológicos y biológicos que pueden poner en riesgo nuestro bienestar individual. Por ello, la Federación Mundial de la Salud Mental propone estos 10 sencillos consejos aplicables a la vida diaria que te ayudarán a cuidar tu salud mental.

Descansar correctamente

Según información de la OMS, en promedio un adulto sano debe dormir entre ocho y ocho horas y media por día. Por ello, es recomendable descansar al menos 8 horas diarias, pero es importante adoptar una rutina respecto a la hora de dormir y levantarse, con el fin de obtener un descanso correcto.

Ejercicio físico

El realizar una actividad física de manera regular no solo ofrecerá beneficios para el estado de salud físico, también lo hará para el estado de ánimo, sobre todo si la actividad se realiza al aire libre. Según un estudio publicado por la Universidad británica de Essex (University of Essex), durante los primeros cinco minutos de ejercicio al aire libre es cuando se produce el mayor aumento de autoestima y mejora del ánimo, tomando en cuenta que si

aprovechamos las horas del sol también nos influirá en la obtención de la vitamina D, siempre y cuando sea en su justa medida.

Dieta saludable

Una dieta equilibrada es uno de los complementos imprescindibles para mantener un estado saludable físico y mental a largo plazo. Evitar los azúcares, el alcohol o la cafeína son algunas de las recomendaciones emitidas por la Federación.

Mantener la mente ocupada

Tras el incremento del teletrabajo debido a la pandemia, muchas personas han encontrado dificultad para desconectar del trabajo, lo que eleva sus niveles de estrés. Por ello es importante disfrutar de tiempo libre, realizar alguna actividad que nos haga sentir bien y respetar este tiempo de ocio.

Pensamientos positivos

Trata de mantener tus pensamientos siempre enfocados de manera positiva, tratando de ser resolutivo y dando siempre sentido de la esperanza.

Mantener la comunicación

De la misma manera, es importante no perder el contacto con otras personas, sociabilizar y entablar conversaciones ayuda a mejorar nuestro bienestar personal.

Relajarse

Reducir todo aquello que nos estresa y disfrutar de los hobbies ayudarán a mantener nuestra mente relajada y calmada, lo que se reflejará de manera automática en nuestro estado de ánimo.

Fijar metas

Es recomendable fijar diariamente objetivos y metas alcanzables, con el fin de mantenernos ocupados, enfocados y resolutivos. De la misma manera, es importante reconocer nuestros logros y esfuerzos cada vez que alcancemos dichas metas.

Tecnología a tu favor

Utilizar los dispositivos electrónicos el tiempo justo y necesario, esto puede ser la clave para encontrar un equilibrio en la vida.

Y por último pero no menos importante, debes ser sincero contigo y, en caso de no sentirte bien, pedir ayuda a un profesional de la salud mental, este te facilitará las herramientas necesarias para recuperar tu bienestar.

