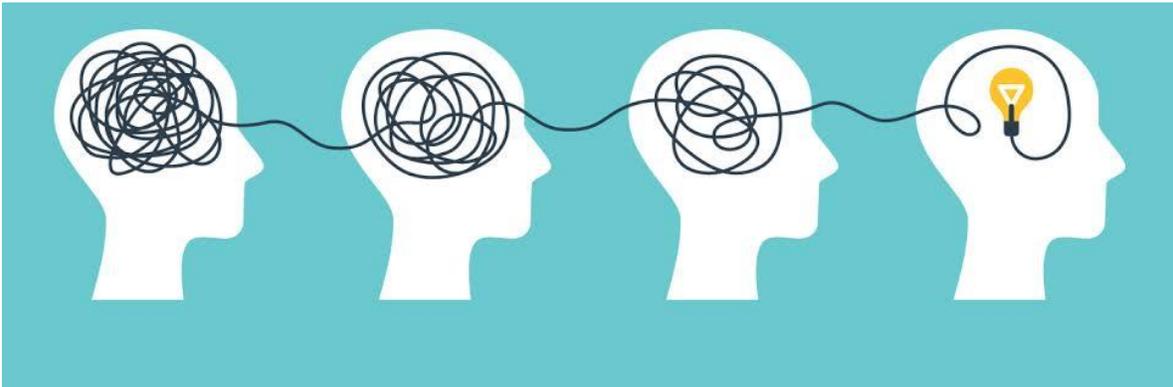


LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL



Para muchos, la salud mental es considerada la más importante y curiosamente es a la que menos atención se le da ¿Alguna vez has tenido problemas para conciliar el sueño o sentirte estresado por cosas que están fuera de tus manos? Si respondiste que sí, son señales que te ayudan a identificar si existe un problema con tu salud mental.

Estar en armonía con lo que piensas y sientes se dice fácil, sin embargo, sabemos que no lo es, el no estar estable con tu salud mental afecta todos los aspectos en nuestra vida, desde laboral, familiar, amorosa y social. No hablamos de gastar miles de pesos para cuidarla (el ir a terapia es una opción maravillosa), nos referimos a tener hobbies, distracciones, hacer ejercicio, meditar, etc.

Hablando de la cuestión laboral, la acumulación de información, tener juntas, entregar resultados, puede ser estresante y llegar a causar ansiedad al no poder lograr un objetivo planteado, por esto mismo te dejamos un listado de acciones que puedes realizar para sentirte más concentrado, y relajado durante tu día a día.

1. Darte al menos 5 minutos al día destinados para una rutina de relajación. Puedes optar por respiraciones profundas, meditar o incluso, escuchar tu canción favorita y no pensar en nada más.
2. Practicar la gratitud (a tu persona y hacia los demás): tiene varios beneficios como reducir estrés, mejorar tu estado de ánimo y aminorar los síntomas de depresión.
3. Tener un día destinado a tu vida social, donde te enfoques en ver a tus amigos, salir a cenar, etc.
4. Dormir al menos 8 horas es requisito, ya que estudios han dado a conocer que la falta de sueño provoca que el cerebro no ha descansa ni se recupere.

5. Comer balanceado y estar hidratado, no necesariamente es tener un plan alimenticio riguroso, sino comer con horarios, un plato balanceado y beber al menos 2 litros de agua al día.
6. El ejercicio es primordial, en él liberas endorfinas que te ayudan a tener un mejor estado de ánimo y aumenta tu confianza provocando que se reduzca el estrés.

Estos son algunos tips que marcan la diferencia en la salud mental, puedes empezar con uno de la lista y notarás el cambio y querrás practicar los demás. Es importante recordar el no caer en el sedentarismo debido a que es indispensable para evitar síntomas de depresión, falta de memoria o estrés y tener mejor rendimiento y actitud en el trabajo.

Si quieres saber más, te dejamos el enlace a continuación:

<https://www.cnet.com/health/mental/lets-talk-about-mental-health-7-habits-thatll-make-you-happier-in-2023/>