

5 tips para iniciar el año con salud mental



Minerva Granillo Ávila, líder de Bienestar Estudiantil en Tec campus [Toluca](#), compartió tips centrados en mindfulness y salud mental para iniciar el año.

Para la asesora en bienestar, **después de los tiempos de pandemia, los recesos o las vacaciones el regreso puede traer nuevos cambios y con todo ello, es importante lograr adaptarse lo mejor posible.**

*“Tal vez en algún momento te sentiste desorientado, incómodo o fuera de lugar, **todo esto es normal; los desafíos nos brindan la oportunidad para reaprender, ser empático y paciente,***

“Seamos conscientes de que este regreso no es sencillo y será un proceso que nos tomará tiempo”, expresó.



/> width="900" loading="lazy">

Un regalo muy especial para ti

Por ello Granillo invita a detenerse un momento y como un regalo muy especial, tomar un tiempo para reflexionar acerca de las experiencias de este año.

*“Te invito a que con una nueva mirada experimentes el mundo que te rodea, porque **antes de empezar algo nuevo hay que soltar.***

*“Te planteo las siguientes preguntas para reflexionar: **¿qué aprendí este año que nunca debo olvidar? ¿Hay algo que me tenga que perdonar para iniciar?**”, dijo.*

“Antes de empezar algo nuevo hay que soltar”.-Minerva Granillo.



/> width="900" loading="lazy">

5 tips para iniciar el año

1. Deja todo lo negativo del 2022

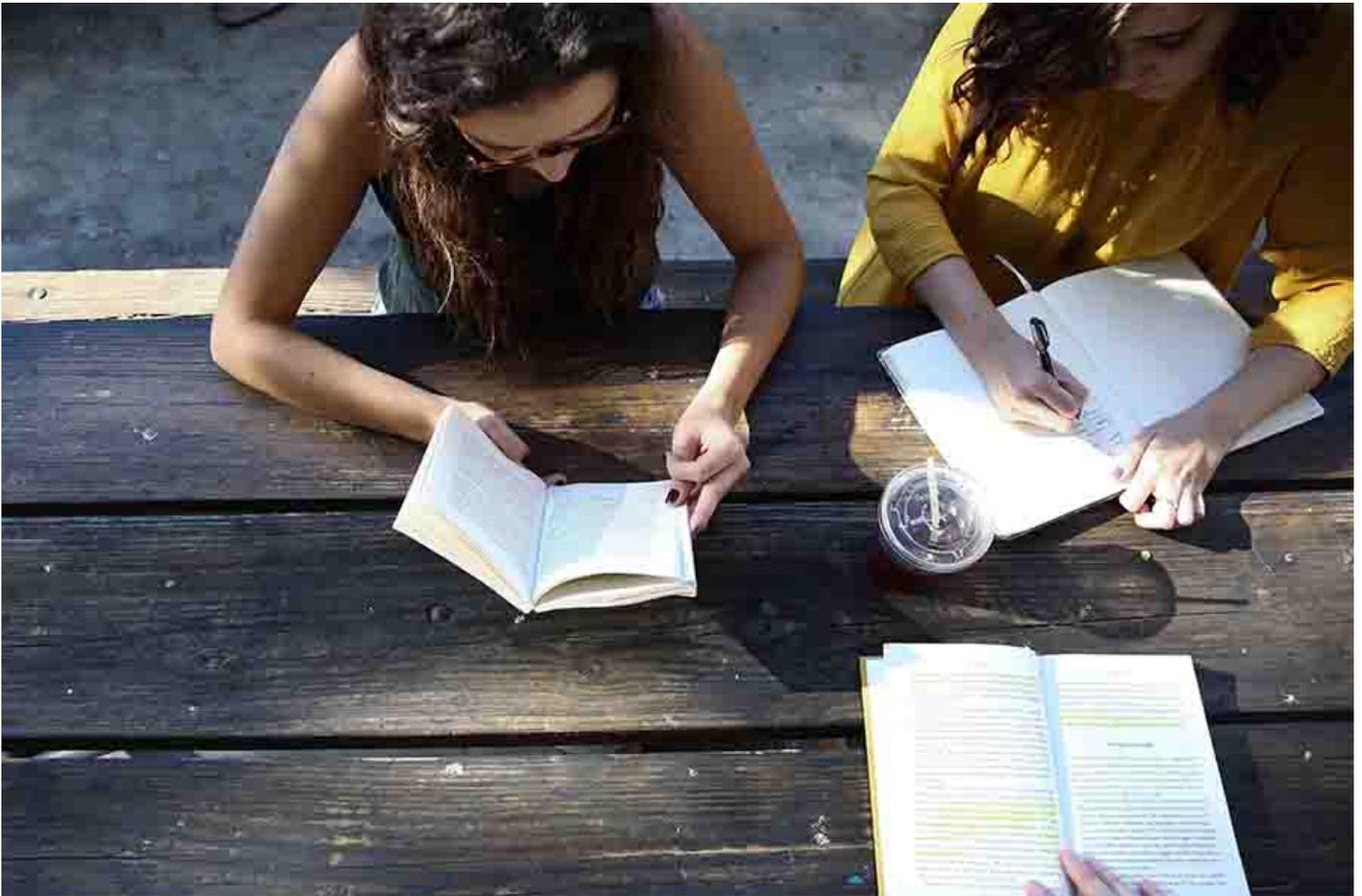
*“Hacer una pausa y reevaluar lo vivido **te ayudará a definir en donde te encuentras en el momento presente y la dirección que quieres tomar**, partir desde un panorama alentador te ayudará a estar motivado y a tener una actitud optimista de lo que te propongas”, aconsejó.*

“Está comprobado que la gratitud contribuye a tu felicidad y salud mental” .- Minerva Granillo.

2. Agradecerte a ti y a los demás

*“¿Has pensado en los éxitos que conseguiste en el año? Por más pequeños que parezcan debemos celebrar y reconocer los logros alcanzados, cada uno sabe lo que implicó obtener un avance en este periodo, **cultiva formas de aprecio para relacionarte contigo**.*

*“De igual forma, **agradece a los demás**, no solo con las relaciones cercanas o amorosas, **está comprobado que la gratitud contribuye a tu felicidad y salud mental”**, puntualizó.*



/> width="900" loading="lazy">

3. Define metas de autocuidado en las diferentes esferas del bienestar

*“Eres tú mayor proyecto, **empieza a plantear objetivos alcanzables y realistas** puedes ir progresando de manera gradual y tendrás una mayor probabilidad de mantener los hábitos que te propongas, el involucrar a otras personas con el mismo objetivo ayuda a reforzar tus compromisos”, dijo.*

4. Atrévete a realizar algo nuevo

*“Puedes proponerte en lugar de cambiar algo o retomar un hábito, experimentar una actividad completamente diferente, **establece algo que te impulse a moverte o que te lleve a lo desconocido**, estas nuevas sensaciones pueden ampliar tu perspectiva y te impulsarán a sacarte de la rutina”, puntualizó.*



/> width="900" loading="lazy">

5. Cambia tu entorno

*“Si observas que hay elementos o condiciones que evitan u obstaculizan tu avance como: personas, creencias, espacio físico, estereotipos, entre otras, **es momento de reevaluar modificarlas,***

“desde una habitación desordenada, hasta quienes te rodean, donde pasas la mayor parte del tiempo, el ambiente al que te expones influye en tus comportamientos y emociones”, señaló.

**“Los desafíos nos brindan la oportunidad para reaprender, ser empático y paciente”.-
Minerva Granillo.**



/> width="900" loading="lazy">

Finalmente la especialista aconsejó conectarse consigo mismo y con los demás.

*“No olvides que este periodo vacacional nos ofrece la oportunidad de tener espacios de **introspección, de detenernos y mirar, recuperar, plantear o planificar lo que necesitamos.***

*“Escúchate y **sal del piloto automático** en el que estás normalmente, de igual forma, disfruta los momentos en familia, con amigos, con los demás”, concluyó.*

TAMBIÉN TE PODRÍA INTERESAR: