

# 6 consejos para una mejor salud emocional y física



**Ana Bárbara Romo | Campus Sonora Norte**

Durante la semana [TQueremos](#) nos dimos la tarea de identificar los mejores consejos para ser más saludable y no fallar en el intento.

“Brindaremos actividades que propicien el bienestar físico, emocional, el respeto y aceptación ante las diferentes capacidades de los demás” Ana López, asesora psicopedagógica en campus Sonora Norte.

“«Piensa bien para sentirte bien», ¡Cuida tu salud emocional!”

## **Ríe más**

Así es, la risa realmente es la mejor medicina. Reír es uno de los mejores sentimientos.

Desde una pequeña risita hasta una carcajada que te deja sin aliento, la risa puede unir a las personas, establecer conexiones increíbles y cambiar completamente la atmósfera de un lugar.

“*Sueltas la tensión y liberas endorfinas, que ayudan al sistema inmune a estar mejor*” afirma el **Dr. Martín Alfredo Grijalva Parra, Médico de campus Sonora Norte, especializado en Psicoterapia.**

6 consejos para una mejor salud emocional y física width="1276" loading="lazy">

## **Déjalo ir**

Decir adiós no es fácil, especialmente si se trata de relaciones, muchas veces seguimos cargando el peso del pasado con nosotros.

Sin embargo, es importante saber dejarlo ir. Muchas veces, aferrarse demasiado a las cosas nos impide avanzar.

Dejar ir lo que está fuera de nuestro control puede ser una experiencia increíblemente gratificante y positiva.

**“Lo más importante es perdonarnos y perdonar a los demás, para así poder avanzar”**

6 consejos para una mejor salud emocional y física width="1276" loading="lazy">

## **Mantén un equilibrio**

Es importante no descuidar ningún área de tu vida y mantenerlas en equilibrio: mente, cuerpo y alma.

Cuando descuidamos alguna de las tres, nos volvemos vulnerables y ponemos nuestra salud en riesgo, ya sea física o mental.

## **Ejercita tu mente**

Hacer alguna actividad artística es una excelente forma de ejercitar tus músculos creativos. Incluso sirve como una forma de meditación, por lo que ayuda a tu salud mental.

Todos nacemos con un deseo de expresarnos y el arte abarca una gama de actividades más amplia de lo que te imaginas.

En LiFE puedes encontrar varias clases de este tipo que puedes disfrutar, como artes plásticas, guitarra, piano, canto, fotografía, baile, apreciación cinematográfica y más.

*“Al ejercitar nuestra mente, retrasamos los problemas de memoria, seremos más ágiles y tendremos mejor control emocional”* agrega el **Dr. Martín**, sobre los beneficios que obtendremos.

6 consejos para una mejor salud emocional y física width="1276" loading="lazy">

## **Ejercita tu cuerpo**

Los beneficios del ejercicio regular son difíciles de ignorar. Aunque ir al gimnasio o practicar algún deporte es genial, entendemos que no siempre tenemos tiempo de hacerlo.

Pero no te preocupes, si no encuentras tiempo de hacer ejercicio todos los días, basta con tratar de hacer más actividad física durante el día.

Sube las escaleras en lugar de usar un elevador o camina cuando sea posible. La consistencia es la clave.

*“La oxigenación y el cuidado metabólico son uno de los principales beneficios que recibe nuestro cuerpo al movernos”* agrega el **Dr. Martín**.

6 consejos para una mejor salud emocional y física width="1276" loading="lazy">

### **Ejercita tu espíritu**

Tareas, proyectos, exámenes, trabajo, vida social, pareja, amigos... a veces queremos sobresalir en todas las áreas de nuestras vidas y no nos damos un tiempo de descansar.

Por eso, te recomendamos que te tomes un “break” de vez en cuando.

Prioriza tus necesidades y dale a tu mente un descanso. Con sólo meditar 20 minutos al día puedes empezar a sentir la diferencia.

*“Es recomendable tomarnos un descanso, de vez en cuando, para fortalecer nuestra mente”*  
concluye **Martin Grijalva**.

6 consejos para una mejor salud emocional y física width="1276" loading="lazy">