

# ¿Qué es la salud mental y cómo cuidarla? Mira estos consejos



¿Sabías que **comer bien**, reconocer tus **emociones** y **convivir con otras personas** son cosas que te pueden ayudar a encontrar bienestar en tu **salud mental**?

**Araceli Franco**, psicoanalista y psicoterapeuta de [TecSalud](#), dice que para tener **salud mental** necesitas tener una vida equilibrada en varios sentidos.

*“La **salud mental emocional** se refiere a todo lo que alude al **bienestar**. El término salud se refiere a un estado de equilibrio entre lo **físico, mental y social**, y no solo la ausencia de enfermedades, como refiere la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#).”*

*“Es importante hacer **cultura de la salud mental**, romper todos estos **tabús** y la **estigmatización** que hay a su alrededor, porque en este tiempo (de pandemia) mucha gente ha tenido **alteraciones de salud emocional**”, considera.*



width="900" loading="lazy">

Ya que este **10 de octubre** se conmemora el [Día Mundial de la Salud Mental](#), en **CONECTA** te compartimos algunos consejos que te pueden ayudar a mejorar este aspecto de tu bienestar:

#### - **Cuida tu salud mental al ejercitar tu mente**

El **mindfulness**, practicar **yoga** o la **meditación**, e incluso cosas cotidianas como leer y escuchar música te pueden ayudar a **despejar tu mente** y tener mejor **autocontrol** para identificar esos pensamientos negativos, señala.

Puedes también **entrenar tu cerebro** con **juegos** o **quizzes** que te ayuden a desarrollar tu concentración, memoria y agilidad mental, para mejorar tus habilidades. Las apps **Lumosity**, **Fit Brains Trainer** o **PEAK** te pueden ayudar.

#### - **Mejora tu estilo de vida**

Si **comes bien**, **duermes lo necesario** y **haces ejercicio** o estás activo físicamente es más fácil fortalecer tu **salud mental**, dice la especialista.

## - Aprende a reconocer tus emociones

Si estás enojado o triste, haz una pausa para pensar en cómo te sientes, distinguir y aceptar qué **emoción** estás viviendo.

*“La **salud emocional** significa ser consciente de todos los **estados emocionales** que cursamos, saber qué los origina y saber lidiar con ellos”, agregó.*



width="900" loading="lazy">

## - Haz actividades que "te llenen"

Te gusta pintar, leer o escuchar tu música favorita, puedes hacer cualquier **actividad que te satisfaga**, incluso con alguien más, eso también ayuda, se vale hacerlo a distancia, por teléfono o videollamada.

## - ¡No te aíles! Habla con los demás

La experta sugiere estar en **contacto con otras personas** como **amigos** o **familiares**, aunque sea de manera virtual, comparte tu tiempo con alguien para charlar sobre su día o tomar un café, así puedes fortalecer los lazos sociales.



width="900" loading="lazy">

### - ¿Qué sigue en tu día? Organiza tus rutinas

Tener rutinas no implica ser muy rígido. Se trata de tener **organizado el día** y saber que hay un **tiempo** para cada cosa, para las clases, para un espacio social con amigos y familia, hacer tareas, ejercicio, descansar o jugar videojuegos.

### - ¿Te sientes negativo? Identifica y analiza tus pensamientos

Si tu estado emocional se empieza a alterar pon atención en los **pensamientos negativos** que te causan enojo, fastidio o estrés, analiza con qué **situaciones** tienen que ver para tratar de evitar que aparezcan.



width="900" loading="lazy">

### - ¡Dile adiós a la rigidez! Sé flexible ante el cambio

Esto implica saber manejar las cosas cuando hay algún cambio, digo, si no hay **flexibilidad**, sino rigidez de: *"Ah no, quiero que las cosas sean así"*, entonces seguramente vas a pasar por un sobre **estrés** y altos niveles de **frustración**.

### - No tengas miedo en pedir ayuda

Es importante que sepas que no tiene nada de malo asistir con un **profesional de la salud** cuando lo necesites, cuando quieras **entender qué te pasa**.

*"Esta pandemia nos ha puesto de frente con esto, por eso es importante hacer cultura de la salud mental"*.

### ¿Cómo te ayuda tener salud mental?

Según la especialista, un estado de bienestar de salud mental te da la capacidad para:

- Afrontar las **situaciones adversas** de la vida, como lidiar con el estrés.
- Ser **consciente de tus capacidades** y dificultades, y saber cómo resolverlas.
- Ser **productivo** y sentir **satisfacción de tus acciones** y elecciones.

- Desarrollarte satisfactoriamente en **relaciones sociales** e interpersonales

### Si quieres hablar con alguien

Si eres parte del **Tec** y necesitas hablar de lo que te pasa con algún **psicólogo**, puedes buscar ayuda a través del programa [TQueremos](#),

**Alumnos y colaboradores**, así como sus **familiares directos** (padres, cónyuges, hijos) pueden tener **atención 24 horas**.

### ¿Cómo lo utilizo?

- Tel: [800 8139 500](tel:8008139500)
- Web: [tec.orienta-me.com](http://tec.orienta-me.com)
- App: Orienta (tanto en iOS como en Android - entrar con la nómina o matrícula del estudiante o colaborador)

Además puedes consultar los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#), en el que hay también temas de **salud mental**, **mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía**, entre más temas.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

**LEE TAMBIÉN:**