

¿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
- 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: