

La higiene mental es importante ¡10 consejos para tenerla!



María Fernanda Betancourt es una especialista en temas como el **amor propio, autoestima y dignidad**, quien ha impartido **conferencias por más de cuatro años**.

“A nadie se nos enseñó cómo sobrellevar una pandemia, es normal que el sector juvenil se vea estresado” afirmó María Fernanda.

María es fundadora de la organización **“Al rescate de princesas”**, que tiene como objetivo **mejorar la perspectiva y salud mental de niñas y mujeres adolescentes**.

Betancourt comentó que, si no llevamos a cabo **hábitos adecuados** en nuestra vida cotidiana, esto afectará nuestra mente de una forma negativa, expresando que los tropezones que damos son un reflejo de lo que ocurre en nuestra cabeza.

Por esta razón, María Fernanda compartió **diez hábitos de higiene mental que recomienda tener en cuenta en estos días**:

1. ¡Manos a la obra! A organizarnos

El cerebro necesita de una **rutina**. Si la **mente no** lleva a cabo **acciones constantes**, **no habrá motivación**.

Los **horarios, agendas y rutinas** son clave para mantener un **ambiente de armonía y evitar el estrés**.

Fernanda llama a la acción a los jóvenes **motivándolos a tomar una libreta y escribir sus planes**. De esta manera, **evitarán un desorden dentro de su mente y sus motivaciones aumentarán**.



width="900" loading="lazy">

2. Consolida el sueño, la mente necesita descansar

El **sueño** es la **base de la salud mental**. La falta de sueño ocasiona problemas mentales, tal como puede ser una tristeza profunda.

*“Las personas que **no duermen bien** son personas que son **más propensas a tener sobrepeso, depresión y problemas de corazón**”* comentó.

María Fernanda comparte que es **importante dedicar suficientes horas para el sueño**, es prioridad, ya que dormir poco tiempo, puede afectar más de lo que uno imagina.

Para esto, recomienda **no tomar café después de mediodía**, al igual que **dejar el celular media hora antes de irte a dormir**.



width="900" loading="lazy">

3. ¡Ejercítate! Para liberar felicidad

“El sedentarismo te lleva al ocio, ejercítate para que no estés cansado todo el día y puedas descansar” recalcó.

El ejercicio reduce la posibilidad de padecer enfermedades mentales. **Al ejercitar, el cerebro libera hormonas de la felicidad, como dopamina y serotonina.**

*“No hagas ejercicio por tu cuerpo, si no será un sufrimiento. Ve el **ejercicio como una vitamina para tener una mejor calidad de vida**. Cuando te sientes saludable, tu autoestima aumenta”* confirmó la psicóloga y conferencista.



width="900" loading="lazy">

4. + MINDFULNESS - Tecnología

La generación actual creció con la tecnología a su lado, pero el cerebro se estresa por tanto bombardeo de redes.

Darle cinco minutos de desintoxicación de tecnología a tu cerebro, hará una diferencia en la salud mental.

Por esta razón recomienda practicar **“mindfulness”**, lo cual es **vivir el presente**, meditar, inhalar y exhalar, **concentrarse en el ahora y pausar tu mente**.

“El exceso de pensamientos del pasado generan depresión, mientras que el exceso de pensamientos del futuro genera ansiedad, estás viviendo el presente, pero tu cabeza está estancada en el pasado o el futuro” señaló.

5. Ten un diario, escribe tu día a día

Tener un diario es como tener un terapeuta de bolsillo. Escribir es una de las mejores recomendaciones terapéuticas que existen. **Tus problemas se convertirán en historias** de las cuales aprenderás, compartió la conferencista.

“Crea un diario que tal vez abrirás en 30 años más. Te aseguro que te conmoverá en lágrimas. Guarda una evidencia de este hecho histórico que estás viviendo” afirmó Betancourt,

Agradece, todo lo que pienses ya no estará el día de mañana. La pandemia nos enseñó que nada es para siempre, remarcó María Fernanda.



width="900" loading="lazy">

6. Socializa con tus amigos y familiares.

Hay distanciamiento físico, pero no distanciamiento social **Usa las redes sociales para conectar.** Haz videollamadas, no descuides esa parte.

Dedica cierta parte de tu día para hablar con tus amigos o familiares, **no pierdas el contacto.** Tendrán muchas experiencias y anécdotas que contar.



width="900" loading="lazy">

7. No gastes tu vida comparándola con la de otros

De nada sirve compararte con personas que no son tú. Cada quien crece y vive en circunstancias diferentes. **No te compares, mejor inspírate.**

Inspírate de personas que admiras, motívate y **crea una mejor versión de ti.** No anheles ser alguien más,

“La clave del éxito es competir contra ti mismo” afirmó.

8. Comer bien es cuidar tu mente

¿Cómo te sientes después de consumir mucha comida que no es saludable? La culpa te consume, y te sientes mal tanto físicamente como mentalmente. **Come por gusto, no por gula.**

“La mente es el hogar en el que habitarás toda tu vida, aprende a cuidar de ella” recalcó.



width="900" loading="lazy">

9. Nunca dejes de aprender.

Sigue aprendiendo, **nutre tu mente**. Lee libros, escucha podcasts, entra a [cursos](#). **Usa el internet para crecer a tu favor** y desarrollar tu potencial.

“Si quieres ser legendario, no puedes serlo mediante obras ordinarias” estableció Betancourt.

10. Consulta consejos que tus propios amigos te brinden.

Como último consejo, María Fernanda menciona que es importante **consultar a amigos que sean empáticos con nosotros**. Tener amistades enriquecedoras es muy importante para sobrellevar la contingencia.

El verdadero aprendizaje detrás de los consejos

Para finalizar, María Fernanda Betancourt concluyó con las siguientes palabras:

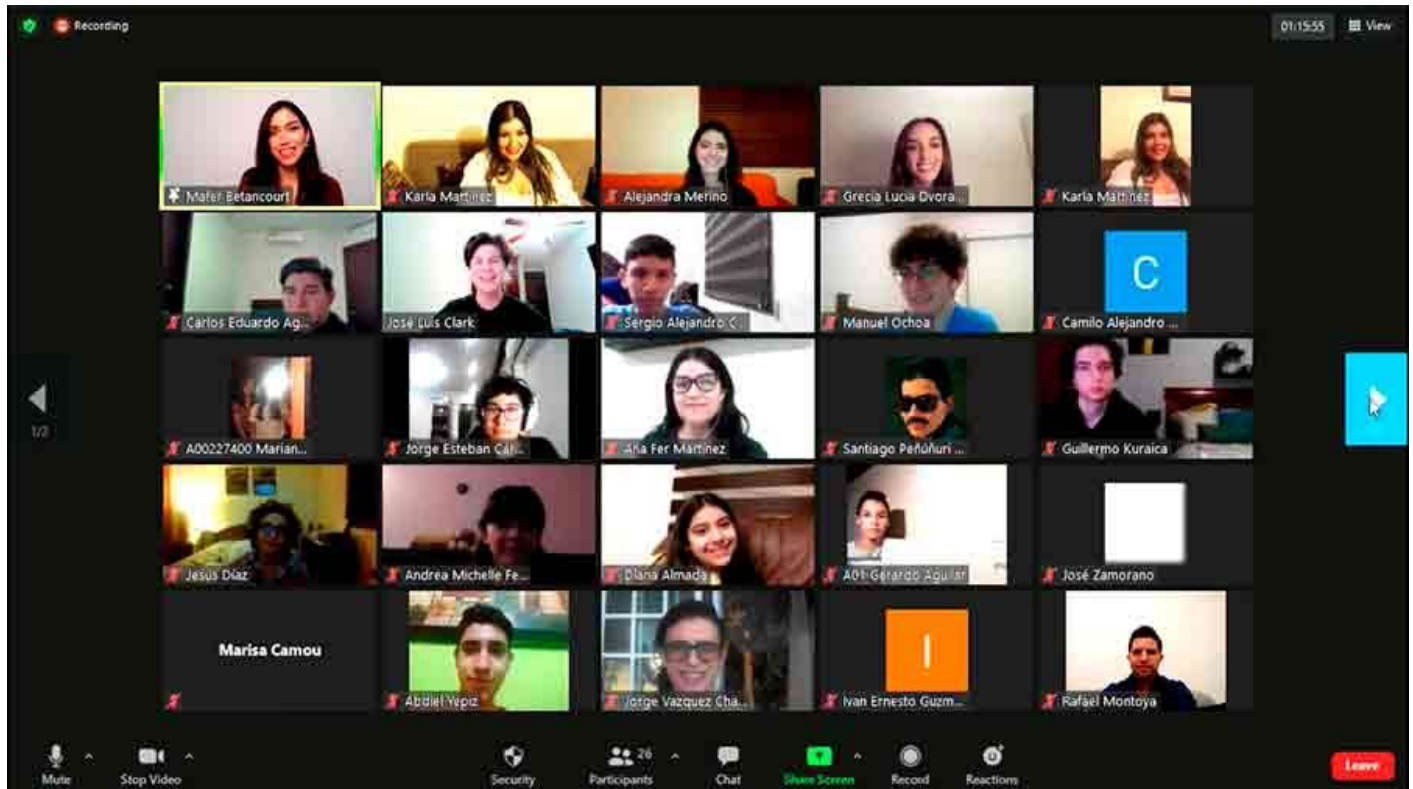
*“Los **cambios son difíciles, pero al final, son preciosos**. Está en ti marcar la diferencia de tu vida. Cuando cambias tú, cambia tu entorno y la comunidad. No mencioné nada extraordinario, **lo extraordinario lo harán ustedes**”* concluyó.

Sandra Meza, psicóloga y coordinadora de [bienestar y consejería](#) del campus, también añade que en estos tiempos también es sumamente **importante contar con horas de recreación**.

*“Es importante hacer la diferencia y también tener tiempo para nosotros, **darnos tiempo para hacer lo que nos gusta y darnos la importancia que merecemos para tener una completa paz mental**”* concluyó Sandra.

María Fernanda Betancourt, **psicóloga** y **conferencista**, ofreció su videoconferencia “**Higiene mental: 10 acciones que cambiarán tu vida**”, el pasado 15 de octubre del 2020.

Dirigido a los alumnos de **Tec de Monterrey campus Cd. Obregón**, organizado por los grupos estudiantiles “**GirlUp**” y “**Humanidar**” de **PrepaTec Cd. Obregón**.



width="900" loading="lazy">

LEE MÁS EN CONECTA: