

La Organización Mundial de la Salud expone:

“La buena salud mental está relacionada con el bienestar mental y psicológico.”
Mejorar esa área de salud está en tus manos.



Por eso queremos compartir con usted algunos conceptos que permitan guiarle de una manera sencilla hacia una buena salud.



La Organización Mundial de la Salud expone:

La OMS trabaja en fomentar el bienestar mental de las personas y de la sociedad en conjunto y ello incluye prevenir los trastornos mentales, proteger los derechos humanos y atender a las personas con estos padecimientos.

Es necesario que usted se responsabilice de implementar las acciones que, acorde con sus necesidades y características específicas intereses y afinidades, le permitan materializar su salud mental.

Bienestar mental: Es la capacidad para que las personas realicen las actividades del diario vivir y afronten de manera asertiva las variables que se presentan, contribuyendo a la sociedad de manera productiva; puede guiarse por estas recomendaciones de la OMS.



A continuación se le presenta una lista de actividades que usted puede elegir para fortalecer su salud mental:

- > Decido tener una dieta saludable.
- > Mantengo una buena higiene y cuido mi cuerpo.
- > Realizo actividad física que disfruto y me divierte.
- > Llevo al día mis citas y exámenes de salud.
- > Evito el tabaco y alcohol para mantener cuerpo y mente sanos.
- > Realizo actividades que me permitan canalizar el estrés: relajación, respiración consciente, calidad de sueño, espacios de autocuidado.





Soy responsable cuando conduzco un automotor.



Uso medidas de seguridad cuando utilizo el servicio de transporte público.



Mantengo prácticas sexuales seguras.



Procuro relacionarme con personas con quienes me siento bien, me apoyan y escuchan.

Como habrá notado, las recomendaciones para gozar de bienestar mental son variadas y abarcan diferentes áreas de la vida.



SandeeLaMotte (2020) escribió cinco maneras para mejorar la salud mental, así que tome nota y empiece hoy mismo:



Practicar el optimismo: mejora la calidad de vida, impacta de manera positiva el sistema inmunológico y aumenta según algunos estudios la expectativa de vida.

01

Expresar gratitud: ser una persona agradecida disminuye la posibilidad de experimentar reacciones ansiosas o depresivas y al mismo tiempo aumenta el optimismo en quienes lo practican.

02

Realizar voluntariado: estas acciones estimulan el área de recompensa del cerebro inundando de una agradable sensación de bienestar por ayudar.

03

Reforzar las conexiones sociales: la autora citó la investigación realizada por el psiquiatra de Harvard Robert Waldinger quien expresó “El mensaje más claro de este estudio de 75 años es el siguiente: las buenas relaciones nos mantienen más felices y saludables. Punto”.

04

Encontrar propósito: según la recopilación de comentarios de personas expertas de CNN, encontrar un sentido de propósito contribuye al bienestar y a una vida prolongada con felicidad.

05

Así que manos a la obra, implemente y empiece a gozar de excelente salud mental pues es su responsabilidad materializarla si así lo desea.