

TENDENCIAS

6 consejos para mantener una buena salud mental

El Ciudadano · 21 de noviembre de 2015



“Mente sana en cuerpo sano” es una frase muy cierta. Si no se tiene una buena salud física, la salud mental no va a ser la más adecuada. Y lo inverso también es cierto: sin una buena salud mental, la salud física sufre, lo que puede tener varias repercusiones físicas y generar enfermedades. En cambio, desarrollar hábitos para tener una salud mental equilibrada le permitirá tener una vida más saludable y vivir mejor.

Por ello, Profuturo AFP a través de su blog Piensa Pro Futuro, le brinda seis consejos básicos para mantener una **buena salud mental**.

1) Nunca guarde sus sentimientos.

Acumular sentimientos negativos hará que su salud mental se vea afectada tarde o temprano. Es preferible contar lo que le pasa, tener un amigo o amiga que lo escuche y no tener vergüenza de compartir sus sentimientos. No trate de solucionar solo sus problemas: lo único que conseguirá es ir en círculos y darse las mismas respuestas a las mismas preguntas.

2) El ejercicio diario también es bueno para la salud mental.

La salud física diaria estimula el cerebro para que se produzcan endorfinas u hormonas naturales. Ambas harán que se sienta bien, estará menos propenso a la depresión y mucho más comunicativo. El truco es “agarrarle” el gusto a los ejercicios. Trate de realizar actividad física todos los días de acuerdo con sus posibilidades.

3) No sea explosivo, aprenda a controlarse.

No saber controlar sus reacciones puede generarle más problemas de lo que se imagina. Por ello, antes de decir o hacer cualquier cosa, cuente hasta 10 o 20 respirando profundamente. Este tiempo le permitirá pensar mejor sus respuestas y decidir cómo actuar. Si su discusión se da a través de mensajes o correos electrónicos, es preferible tomarse un tiempo antes de apretar el botón de enviar.

4) Comparta sus problemas y no se aíle.

Muchas personas prefieren aislarse y no compartir sus problemas con nadie para evitar las habladurías. Esto es un error. Si bien no es recomendable contarle a todo el mundo todos los problemas personales, comentárselos a un amigo o familiar de confianza es muy beneficioso. Los consejos que le pueden dar y los abrazos o palabras de consuelo son muy beneficiosos para la salud.

5) Mantenga una visión positiva.

Debemos empezar por entender que la felicidad es un estado mental que se puede evocar y mantener. Es decir, uno elige ser feliz. Para lograrlo, aprenda a conocerse y reconozca sus virtudes, defectos y limitaciones. De este modo no se frustrará si no consigue lo que anhela y apreciará lo que ha podido lograr.

6) Propóngase hacer el bien todos los días.

Hacer el bien es beneficioso para la salud y la mente. Si usted es una persona mayor, hacer cosas por los demás lo mantendrá ocupado y es un buen aliado para reducir la depresión. Además, estar satisfecho con sus acciones le da la posibilidad de concentrarse con alegría y lograr sus metas personales.

visto en [**WhatTheGirl**](#)

Fuente: El Ciudadano