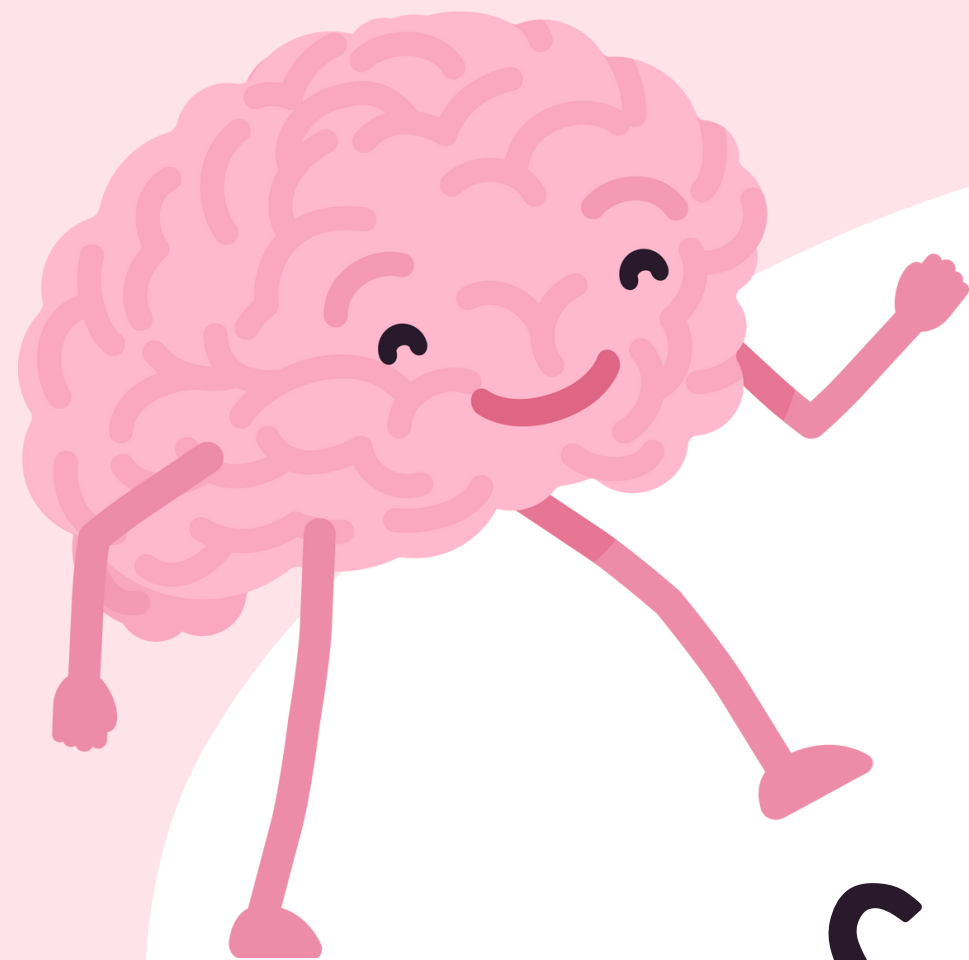
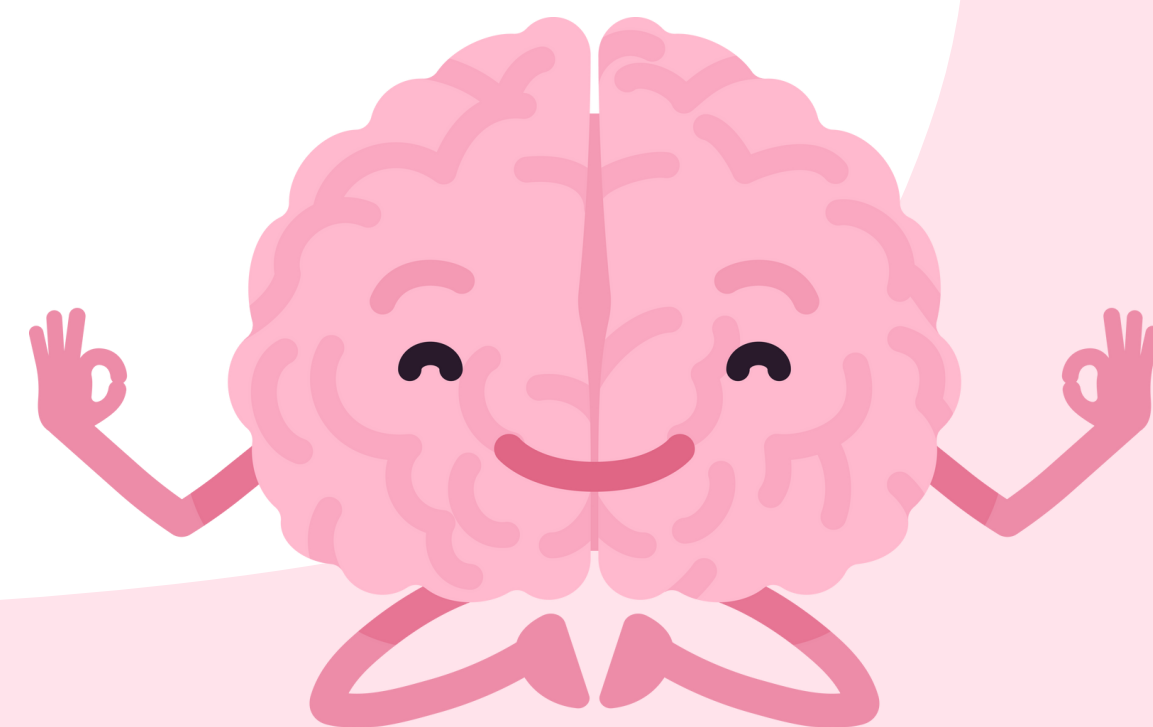
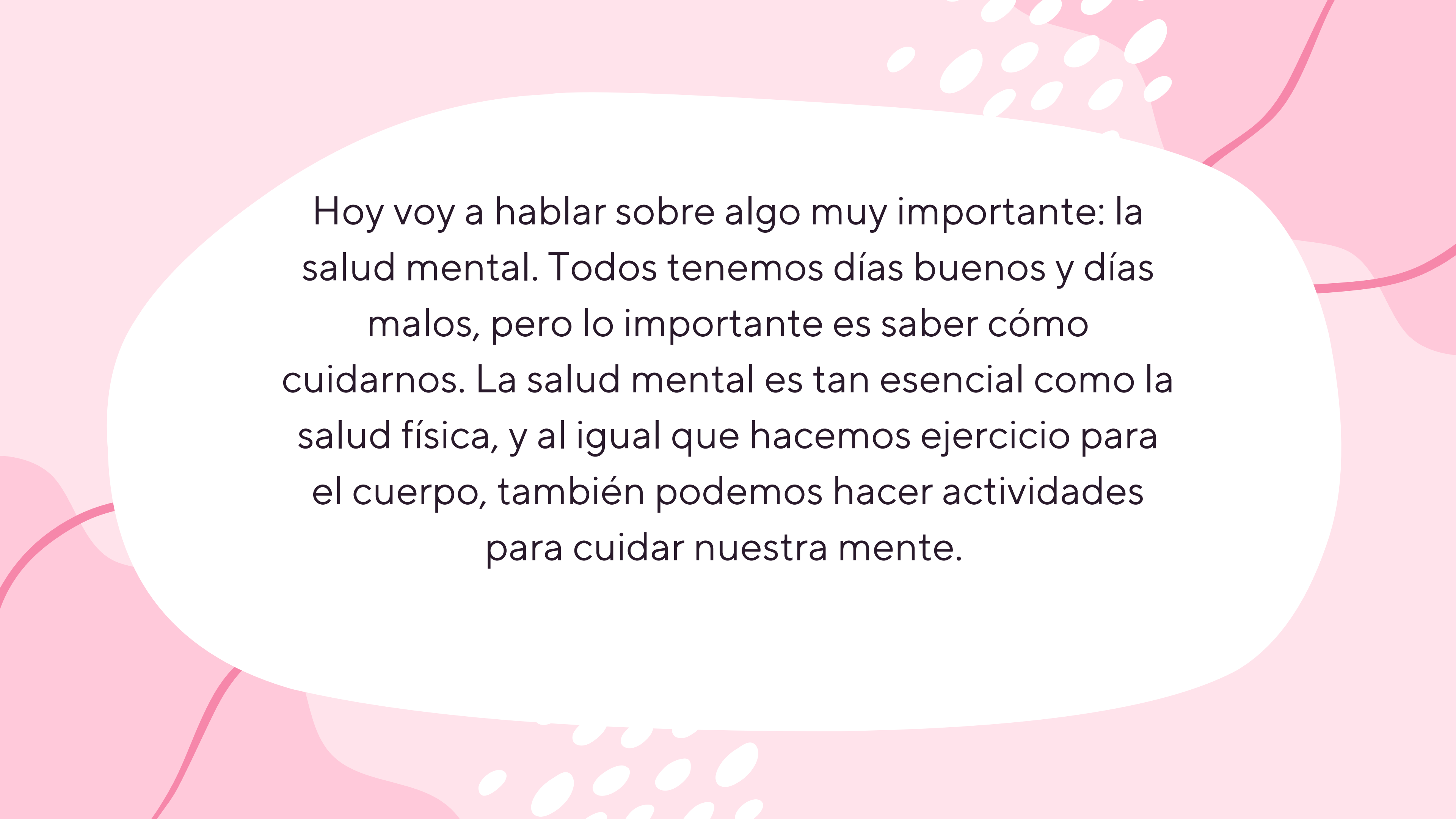




Hablemos de **SALUD MENTAL**

Ana Sofía Bustamante Murguía





Hoy voy a hablar sobre algo muy importante: la salud mental. Todos tenemos días buenos y días malos, pero lo importante es saber cómo cuidarnos. La salud mental es tan esencial como la salud física, y al igual que hacemos ejercicio para el cuerpo, también podemos hacer actividades para cuidar nuestra mente.

ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

01

MEDITACIÓN

Descripción: La meditación es una práctica que nos ayuda a relajarnos y reducir el estrés. Puedes sentarte en un lugar tranquilo, cerrar los ojos, y concentrarte en tu respiración. El mindfulness, por su parte, consiste en estar presente en el momento, sin juzgar ni preocuparse por el pasado o futuro.

Ejemplo: Dedicar 10 minutos al día a practicar respiraciones profundas o simplemente observar tu entorno sin prisas ni distracciones.

Beneficios: Mejora la concentración, reduce la ansiedad y aumenta el bienestar general. Ayuda a manejar las emociones de manera más saludable.

02

EJERCICIO FÍSICO

Descripción: El ejercicio no solo es bueno para el cuerpo, sino también para la mente.

Actividades como caminar, correr, nadar o hacer yoga son excelentes opciones.

Ejemplo: Salir a caminar durante 30 minutos al aire libre, o practicar yoga con un video en casa.

Beneficios: Aumenta la producción de endorfinas (las hormonas de la felicidad), reduce el estrés y mejora el estado de ánimo. Además, mejora el sueño y aumenta la energía.

03

ESCRIBIR UN DIARIO

Descripción: Escribir lo que sientes o lo que te preocupa puede ser una excelente manera de liberar tensiones. Puedes escribir sobre tu día, tus pensamientos o incluso cosas que te hagan sentir agradecido.

Ejemplo: Dedicar 5 minutos cada noche a escribir un par de párrafos sobre cómo te has sentido o qué te gustaría lograr al día siguiente.

Beneficios: Ayuda a procesar las emociones, reduce el estrés y fomenta la autocomprensión.

ESTRATEGIAS

01

RUTINA DIARIA

Descripción: Tener un horario estructurado puede brindar una sensación de control y estabilidad.

Ejemplo: Planificar tu día con una lista de actividades, desde el trabajo hasta el tiempo para relajarte.

Beneficios: Ayuda a reducir el estrés, mejora el enfoque y te da la sensación de estar organizado y productivo.

02

LIMITE DE TIEMPO EN PANTALLAS

Descripción: El exceso de tiempo en redes sociales o frente al teléfono puede generar ansiedad o hacernos sentir desconectados de la realidad.

Ejemplo: Establecer un horario para revisar las redes sociales o poner un límite de tiempo de uso en tu teléfono.

Beneficios: Ayuda a mejorar la calidad del sueño, reduce la ansiedad y permite estar más presente en el momento.

03

PRACTICAR GRATITUD

Descripción: Reflexionar sobre lo que tienes y agradecer por ello puede mejorar tu perspectiva de la vida.

Ejemplo: Cada mañana, escribe tres cosas por las que te sientas agradecido.

Beneficios: Aumenta la felicidad, reduce el estrés y te ayuda a enfocarte en lo positivo.