

Cómo proteger tu salud mental

Por: Dinorah Blackman, M.Ed., M.Psych.

Hoy día se habla mucho de la importancia de la salud mental, y con justa razón. De hecho, estudios recientes ratifican la conexión entre el bienestar mental y el bienestar físico. Ya no podemos seguir creyendo que podemos tener cualquier tipo de pensamientos sin que estos afecten la salud física. Tampoco podemos pensar que el malestar físico no impacta el estado emocional. Puedes leer más en este [enlace](#).

Proteger tu salud mental no significa que tienes que invertir en ir al psicólogo. Hay hábitos sencillos que puedes desarrollar que te ayudarán a sentirte mejor. Estos nuevos hábitos tendrán un impacto positivo en tus pensamientos y emociones y aumentarán tu nivel de motivación para lograr las metas que te vayas proponiendo.

¿Qué puedes hacer?

1. **Toma bastante agua.** La deshidratación afecta tu capacidad para tomar buenas decisiones e impide que puedas gestionar tus emociones. Hay estudios que demuestran que la deshidratación aumenta tu riesgo de [ansiedad](#) y depresión.
2. **Come más frutas y vegetales.** Tu microbiota intestinal necesita que te alimentes con una variedad de comidas saludables. Estas bacterias tienen la capacidad de sintetizar las hormonas encargadas de muchas de las [emociones](#) positivas que sentimos.
3. **Evita ver/leer noticias negativas.** A veces es inevitable que tus contactos te envíen *reels* y memes de tragedia y sufrimiento humano. Puedes pedirles que dejen de hacerlo o simplemente puedes decidir no abrirlos. Por lo general estas noticias causan ansiedad, preocupación innecesaria y sentimientos de impotencia.
4. **Camina al aire libre.** A estas alturas ya casi todos saben que hacer ejercicio es bueno para las emociones. Si logras hacerlo al aire libre rodeado de naturaleza, mucho mejor.
5. **Ten buenas conversaciones.** No subestimes el poder de una buena conversación con buenas amistades. A veces hablamos de cosas superficiales e insignificantes y no es malo en sí. Pero este tipo de conversaciones frívolas pueden hacerte sentir un vacío o incomodidad. Rodéate de gente con las que puedas hablar de temas variados que no sean chismes, farándula, noticias y tonterías.
6. **Disfruta.** Al mundo no vinimos a sufrir. Asegúrate de buscar momentos en los que puedas compartir con personas que te quieren. Busca lo más que puedas hacer las actividades que te gustan y te llenan.

Cuando hablamos de salud mental, incluimos tus pensamientos y tus emociones. Asegúrate de que tu diálogo interno sea positivo e inspirador porque eso impactará la manera en que te desenvuelves en el mundo.