



Tips para mantener una buena salud mental

Amor propio.

Debes respetarte y amarte para evitar la autocrítica.

1. Intenta practicar afirmaciones diarias frente al espejo. Puedes decirte afirmaciones positivas y alentadoras, como "Soy valioso/a", "Me amo y me acepto tal como soy" o "Soy capaz de lograr lo que me propongo". Esta práctica ayuda a reforzar pensamientos positivos sobre uno mismo.



Relaja tu mente.

Los ejercicios de oración y relajación pueden ayudarte a mejorar tu estado de ánimo y perspectiva de la vida.

1. Intenta con ejercicios de respiración profunda y consciente, tómate unos minutos al día para respirar lenta y profundamente, enfocándote en la sensación del aire entrando y saliendo de tu cuerpo.



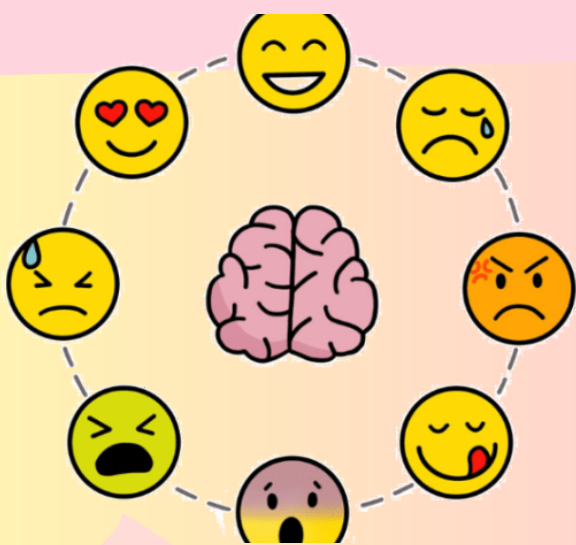
Reduce tu tiempo en Redes Sociales.

Pasa tiempo de calidad rodeado de tus seres queridos y amigos, las redes sociales aumentan la ansiedad y la constante comparación. Recuerda que nadie tiene la vida que comparte en fotos todo el tiempo.



Aprende a manejar tus emociones.

1. Cuando estés enojado, respira profundamente, toma respiraciones lentas y profundas para ayudar a calmarte y recuperar el control.
2. Identifica y nombra tus emociones. Reconoce qué emoción estás experimentando en el momento, ya sea ira, tristeza, frustración, etc. Esto te ayudará a entender mejor tus emociones y sentimientos.



Haz ejercicio.

Es muy importante que tengas una rutina de ejercicio habitual, está comprobado que haciendo deporte liberas endorfinas y otras sustancias químicas cerebrales naturales que pueden mejorar tu sensación de bienestar.

