



5 CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL

El bienestar y la salud mental son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida. A continuación, proporcionamos una serie de consejos para cuidar la salud mental:

GESTIONA TUS PENSAMIENTOS



Saber gestionar tus emociones, preocupaciones y pensamientos negativos pueden ayudarte a evitar de manera desesperada y te ayudará a estar más seguro de ti mismo.

MANEJA EL ESTRÉS



Nerviosismo, ansiedad y angustia son algunas de las situaciones que mayor tensión y sobrecarga pueden generar en tu cerebro. Tomar un espacio para respirar aire fresco te ayudará a tomar mejores decisiones.

MANTENTE ACTIVO



Hacer ejercicio te ayudará a manejar mejor las emociones negativas. Los expertos recomiendan realizarlo 3 o 4 veces por semana y aseguran que la actividad física enaltece tu autoestima.

DESCANSA BIEN



Uno de los beneficios más importantes de dormir bien es tener un mejor rendimiento físico e intelectual. Lo recomendado para dormir bien es entre 7 y 8 horas diarias.

TEN UNA VIDA SOCIAL ACTIVA



Contar con una red de apoyo influye de manera positiva tu bienestar, Tener vínculos sanos ayudará a evitar la ansiedad o estrés y, por el contrario generará una sensación de confianza y felicidad en ti.



FUENTE: MINSA