
 <p>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD NORTE DE SANTANDER</p>	<p>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</p>	 <p>Gobernación de Norte de Santander Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 05</p>	<p>COMUNICACION EXTERNA</p>	<p>Página 1 de 1</p>

AGOSTO 2024

¿CÓMO PROTEGER NUESTRA SALUD MENTAL?

La salud mental es un componente esencial de nuestro bienestar general, y mantenerla requiere atención y cuidado diario. El bienestar mental influye en la manera en que pensamos, sentimos y actuamos, por lo que protegerla es clave para llevar una vida equilibrada y plena. A continuación, exploramos estrategias prácticas para cuidar y proteger nuestra salud mental:

1. Reconocer las emociones

Es fundamental ser conscientes de nuestras emociones, reconocerlas y aceptarlas. No debemos reprimirlas, sino identificarlas para saber cómo gestionarlas de manera saludable. Esto incluye tanto emociones positivas como negativas.

- **Consejo:** Dedicar tiempo cada día para reflexionar sobre cómo te sientes. Esto puede realizarse mediante la escritura de un diario o simplemente tomándote un momento de pausa.

2. Desarrollar resiliencia

La resiliencia es la capacidad de adaptarse ante las adversidades y los retos de la vida. Fomentarla nos permite enfrentar dificultades sin que estas afecten negativamente nuestra salud mental a largo plazo.

- **Consejo:** Cultiva una mentalidad positiva, acepta los cambios como parte de la vida y confía en tus capacidades para superar las dificultades.

3. Mantener relaciones saludables

El apoyo social es uno de los factores protectores más importantes para la salud

mental. Mantener relaciones saludables con amigos, familiares y colegas nos brinda un espacio para compartir experiencias, buscar consejo y sentirnos acompañados.

- **Consejo:** Invierte tiempo en relaciones significativas, mantén la comunicación abierta y busca rodearte de personas que te apoyen y respeten.

4. Equilibrar el trabajo y el descanso

El estrés acumulado, ya sea por motivos laborales o personales, es perjudicial para la salud mental. Es importante establecer límites saludables entre el trabajo y el tiempo personal para evitar el agotamiento mental.

- **Consejo:** Establece horarios claros para el trabajo y asegúrate de incluir actividades de descanso y ocio en tu rutina diaria.

5. Practicar la atención plena

La atención plena (o mindfulness) es una técnica que nos ayuda a mantenernos en el presente, reduciendo la ansiedad y los pensamientos negativos. Practicar mindfulness nos permite desarrollar una mayor conciencia de nuestros pensamientos y emociones sin dejarnos arrastrar por ellos.

- **Consejo:** Dedicar unos minutos al día para meditar o simplemente respirar profundamente, enfocándose en el momento presente.

6. Cuidar el cuerpo para cuidar la mente

Nuestro bienestar físico está íntimamente conectado con nuestra salud mental. Mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente y dormir lo suficiente son hábitos que favorecen tanto la salud física como mental.

- **Consejo:** Incorpora actividad física a tu rutina diaria, consume alimentos nutritivos y procura tener entre 7 y 9 horas de sueño de calidad cada noche.

7. Establecer metas realistas

Tener metas nos brinda un sentido de propósito, pero es importante que estas sean realistas y alcanzables. Intentar cumplir con expectativas demasiado altas puede generar estrés y sentimientos de fracaso.

- **Consejo:** Define metas claras y específicas, divídelas en pequeños pasos y celebra cada logro, por pequeño que sea.

8. Evitar el consumo de sustancias nocivas

El consumo de alcohol, tabaco o drogas puede ser una forma rápida de "escapar" de las emociones difíciles, pero a largo plazo, estos hábitos deterioran nuestra salud mental y física. Evitar estas sustancias contribuye a un bienestar mental más estable.

- **Consejo:** Busca alternativas saludables para manejar el estrés, como la meditación, el ejercicio o hablar con un amigo.

9. Buscar ayuda profesional

Si sientes que no puedes gestionar tus emociones o problemas por ti mismo, no dudes en buscar la ayuda de un profesional de la salud mental. Psicólogos, terapeutas y psiquiatras están capacitados para brindarte herramientas y apoyo en momentos de crisis.

- **Consejo:** No esperes a que los problemas se agraven. Hablar con un profesional en etapas tempranas puede prevenir complicaciones más serias.

10. Desconectar de las redes sociales

El uso excesivo de redes sociales puede afectar nuestra salud mental al promover comparaciones negativas y generar ansiedad. Establecer límites en el tiempo que pasamos en línea es crucial para mantenernos conectados con la realidad.

- **Consejo:** Limita el uso de redes sociales y reemplaza ese tiempo con actividades que te hagan sentir bien, como leer, caminar o disfrutar de hobbies que te apasionen.

"EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL ES UN ACTO DE AMOR PROPIO; ES LA CLAVE PARA VIVIR UNA VIDA PLENA Y EQUILIBRADA."