

Howden Beneficios para
empleados y Wellbeing

8 consejos
para mejorar
tu salud mental

HOWDEN

Los retos diarios de compaginar la familia, el trabajo, la crisis del costo de la vida y todo lo demás que la vida nos depara pueden aumentar la presión y el estrés. Del mismo modo que hacemos ejercicio y nos alimentamos para cuidar nuestra salud física, es importante tener en cuenta las medidas que todos podemos tomar para cuidar también nuestra salud mental. Mejorar la salud mental es un proceso holístico y continuo que afecta a varios aspectos de la vida.

Estas son algunas sugerencias sencillas que puedes hacer para mejorar tu bienestar mental:

Haz lo que te haga feliz

Participar en actividades que te aporten alegría y te permitan relajarte. Esto puede incluir aficiones, ejercicio, pasar tiempo con tus seres queridos o dedicarte algo de tiempo a ti mismo.

Muévete

La falta de ejercicio no sólo afecta a la salud física, sino también a la mental. El ejercicio libera sustancias químicas en el cerebro que nos hacen sentir bien. El ejercicio regular puede aumentar la autoestima y ayudar a concentrarse, dormir, verse y sentirse mejor. El ejercicio también mantiene sanos el cerebro y otros órganos vitales. Los expertos recomiendan hacer unos 30 minutos de ejercicio al menos cinco días a la semana.

Fija objetivos realistas

Divide los grandes objetivos en pequeños pasos alcanzables. Esto te ayudará a sentirte realizado y a aumentar tu autoestima.

Toma un descanso

Un cambio de aires es bueno para la salud mental, e incluso unos minutos pueden bastar para desestresarse. Dedica tiempo a ti mismo. Tomarse un respiro puede significar ser muy activo o no hacer gran cosa. Prueba con el yoga o la meditación, o simplemente pon los pies en alto.

Practica la gratitud

Concéntrate regularmente en los aspectos positivos de tu vida y expresa tu gratitud. Llevar un diario de gratitud o simplemente dedicar tiempo a reconocer las cosas buenas puede mejorar tu perspectiva general.

Come bien

Hay una estrecha relación entre lo que comemos y cómo nos sentimos. Por ejemplo, la cafeína y el azúcar pueden darnos un impulso inmediato y temporal. Pero la comida también puede tener un efecto duradero en la salud mental. El cerebro necesita una mezcla de nutrientes para mantenerse sano y funcionar bien, igual que los demás órganos del cuerpo. Una dieta buena para la salud física también es buena para la salud mental.

Conecta con los demás

A menudo, cuando nuestra salud mental no es buena, es fácil quedarse atrapado en nuestros propios patrones de pensamiento negativo y perder el sentido de la perspectiva. Hablar de tus sentimientos puede ayudarte a mantener una buena salud mental y a afrontar los momentos en que te sientas perturbado. Hablar de tus sentimientos no es un signo de debilidad. Forma parte de tomar las riendas de tu bienestar y hacer lo posible por mantenerte sano.

Pide ayuda

Tu familia o tus amigos pueden ofrecerte ayuda práctica o escucharte. No dudes en pedir ayuda a un profesional de la salud mental si tienes dificultades. Los servicios locales están ahí para ayudarte. También puedes hablar con tu médico, que podrá aconsejarte sobre los servicios profesionales que tienes a tu disposición.



Recursos

También hay muchas organizaciones que ofrecen apoyo y recursos útiles:

Mind

www.mind.org.uk
www.humanamente.org.mx

Samaritans

www.samaritans.org

Fundación de Salud Mental

www.mentalhealth.org.uk

Centro Integral de Salud Mental

<https://salud.edomex.gob.mx/salud/cisame>

Tomar medidas positivas para cuidar de tu bienestar puede ayudarte a hacer frente a la presión y reducir el impacto que el estrés tiene en tu vida.



Howden Beneficios para Empleados y Wellbeing

T 55 4161 2772 | 55 4161 2793
E servicio.alcliente@howdengroup.mx

www.howdengroup.mx

Este documento o cualquier parte de la información que contiene no se puede copiar ni reproducir de ninguna forma sin el permiso de Howden México. GRUPO ORDÁS HOWDEN, AGENTE DE SEGUROS Y DE FIANZAS S.A.P.I. DE C.V., con domicilio fiscal en Ciudad México, Calle Lago Zurich 245, piso 16, Col. Ampliación Granada, Alcaldía Miguel Hidalgo, C.P. 11529, inscrita en el Registro Público de la Propiedad y del Comercio bajo el folio Mercantil 388534*, de fecha 29 de agosto de 2018 y autorización definitiva de la Comisión Nacional de Seguros y de Fianzas oficio 06-C00-41300/54700. Howden México es parte de Howden Broking Group Limited.

Copyright © 2024.