



Crear hábitos para cuidar de la salud mental

ELABORÓ:
Centro de Salud Integral



La salud mental es más que la ausencia de trastornos; es un estado de bienestar que permite afrontar el estrés, desarrollar capacidades, aprender y trabajar eficazmente, así como contribuir a la comunidad.

A lo largo de la vida, diversos determinantes (individuales, sociales, geográficos, entre otros) influyen en la salud mental. Los hábitos son uno de los factores más importantes que podemos controlar para fortalecer nuestro bienestar emocional, pues con el tiempo, se convierten en una respuesta automática a una situación específica.

Los hábitos mantenidos con constancia pueden producir resultados maravillosos. Nos ayudan a resolver situaciones cotidianas con el menor tiempo y esfuerzo posible, liberan más tiempo para lo que realmente deseamos hacer.

LA OMS RECOMIENDA ESTOS HÁBITOS PARA UN IMPACTO POSITIVO EN TU SALUD MENTAL:

- Dedicar tiempo a las cosas que disfrutas.
- Construir relaciones saludables.
- Mantenerse activo.
- Llevar una dieta equilibrada.
- Practicar la gratitud.
- Considerar tener una mascota.
- Identificar tus fortalezas.
- Contribuir a la sociedad.
- Pasar tiempo en la naturaleza.
- Practicar el hábito de pedir ayuda.



REFERENCIAS

- World Health Organization (WHO). (2022, 17 junio). Mental health. Recuperado de WHO
- Clear, J. (2018). Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break.
- Headway Psychology. (2023, 27 julio). Mentally healthy habits. Recuperado de Headway Psychology