

¿Qué tanto te ocupas de tu salud mental?

Como seres humanos tendemos a priorizar nuestra salud física, es importante saber que tu salud mental te necesita. Aquí te mostramos algunos tips.

Tu salud mental también es prioridad

Ya pasó un año de vivir en **la incertidumbre de una pandemia**, de estar lejos y de comunicarnos a través de pantallas. La **ola de estrés y ansiedad** que inevitablemente llegó de la mano de la contingencia nos afectó a todos y todas. Sin embargo, seguimos sin darle la importancia que requiere.

La **salud mental** es igual de importante que la salud de tu cuerpo y debe ser tratada con la misma seriedad. Cuando te da gripe no esperas un año entero de calenturas y mocos, **¿por qué cuando sufres de ansiedad o depresión solo “esperas a que pase”?**

No debemos dejar de lado nuestro bienestar emocional

Cuando nos preguntan por nuestra salud tendemos a responder en referencia a nuestra salud física. Siempre dejando la salud mental de lado. Y sí, aún hay un enorme tabú detrás de ella y de los tratos que debemos brindarle.

Así como nuestro cuerpo se debilita cuando está enfermo, sucede lo mismo con nuestra mente. Estos casos son mucho más frecuentes de lo que imaginas. Te puedo asegurar que no eres la única persona con estos malestares emocionales.

Además, súmale **un año viviendo dentro de lo incierto** con nuevas restricciones que han alterado por completo nuestra libertad y relaciones sociales. La salud mental de miles de personas se vio afectada por el **estrés**, la **depresión**, la **ansiedad** y la incertidumbre.

Podría interesarte: [Trastorno del espectro autista, ¿cómo es vivir con él?](#)

“Mens sana in corpore sano”

La célebre frase “**mens sana in corpore sano**” nace del latín. Es una plegaria a los dioses y a las diosas para que nos ayuden a florecer una mente sana en un cuerpo sano. De esta manera mantendremos nuestra **alma saludable**.

Según la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS) el bienestar emocional es lo siguiente:

“Estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad”.

Sin salud mental, ¿cómo lograremos que nuestro cuerpo avance?

Las enfermedades más comunes

Las enfermedades más comunes que se relacionan con la salud mental son el estrés y la ansiedad. Ambas incrementaron en la población gracias a la pandemia y la ola de muerte e incertidumbre que vivimos.

Para lidiar con estos malestares es importante el **autoconocimiento**, **entender tus emociones** y saber qué es lo que quieren decirte. Hay muchas maneras de lograrlo y siempre es recomendable asistir con un profesional de la salud para que

te guíe en tu camino.

Escúchate, tu salud mental te necesita

A veces es complicado acudir con un profesional de la salud por varias razones. Pueden ser económicas, que no te encuentras listo o lista aún o simplemente te da miedo el qué dirán. A continuación te presentamos unos tips que pueden ayudarte a entender tus emociones:

- Escribir en un diario cuando sientas una emoción muy fuerte (tristeza, alegría, enojo, etc.)
- Entender que no hay emociones negativas ni positivas, simplemente son emociones y para entenderlas debes sentirlas
- Dibujar tus emociones como si fueran personas, ¿qué te dirían?
- Platicar con alguien de tu entera confianza sobre lo que te acongoja
- No juzgarte por sentir cualquier emoción

Recuerda que tu salud mental es importantísima, no la dejes de lado ni la ignores, al final tu cuerpo también te agradecerá.