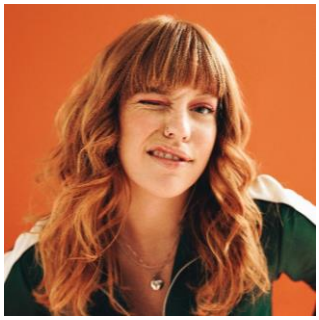
© GBS Population Health
2025 Mayo Recursos

Cómo mantener la salud mental



La salud mental es un estado dinámico de equilibrio de nuestros pensamientos y emociones para perseguir objetivos y vivir en línea con nuestros valores. Involucra muchos componentes que trabajan juntos para proteger o socavar nuestro bienestar mental. Tómese un momento para revisar la siguiente lista y sepa que muchas otras cosas (factores socioeconómicos, circunstancias ambientales, desigualdad, etc.) contribuyen a nuestra salud mental. Determine dónde puede mejorar y cómo hacerlo.

Bienestar emocional y psicológico

Tener conciencia de tus sentimientos y emociones, así como tener la capacidad de gestionar y expresar estos sentimientos de forma adecuada. Esto también incluye ser feliz y apasionado por la vida, y manejar el estrés, el cambio o la inestabilidad de manera efectiva.

Bienestar social

Desarrollo de habilidades como la autogestión, la conciencia social, la autoconciencia y la gestión de relaciones.

Salud cognitiva

Funciones como la memoria, la resolución de problemas y la toma de decisiones. Funcionamiento cognitivo eficiente, como nuestra capacidad para reconocer, obtener y comprender información. El aprendizaje continuo y la mejora de la salud intelectual también entran en esta categoría.

Salud física

Tu cuerpo es una red de sistemas que trabajan juntos para ayudarte a navegar por la vida con éxito. Comer una dieta equilibrada, hacer ejercicio, dormir lo suficiente e hidratarse son cosas que pueden tener un impacto positivo en tu salud mental.

Cuidado personal

Tomarse un tiempo para descansar y relajarse, establecer límites apropiados y participar en pasatiempos que disfrute son componentes clave del bienestar del metal.

Si te encuentras luchando con una de las categorías anteriores, considera anotar tus obstáculos actuales, cómo se conectan con otras áreas de tu vida y qué puedes hacer para hacer pequeñas mejoras.

Referencias

World Health Organization: Mental Health
Montare Behavioral Health