

Mayo es el Mes de la Salud Mental

# 5 maneras de mejorar su bienestar

Estas son cinco cosas que podemos hacer todos los días para mejorar nuestra salud mental y bienestar:

## 1. Conéctese

Construya y fortalezca relaciones con las personas que lo rodean. Reúnase con amigos, almuerce con un colega o únase a un grupo en su comunidad. Sentirse cerca y valorado por otros, incluso en el trabajo, es esencial para impulsar el bienestar. Cuando dedicamos tiempo a estas relaciones, nos sentimos más felices y seguros, y tenemos un mejor sentido de propósito.

## 2. Manténgase activo

Busque maneras de estar activo todos los días. Encuentre algo que disfrute y que se adapte a su acondicionamiento físico y movilidad, como correr, caminar, hacer jardinería, bailar y trabajar en proyectos en la casa. Estar activo todos los días causa cambios en nuestro cerebro que pueden afectar positivamente nuestro estado de ánimo y disminuir el estrés, la depresión y la ansiedad.

## 3. Dé

Realizar actos de bondad para otras personas, ya sean grandes o pequeños, puede aumentar la felicidad, la satisfacción de la vida y un sentido general de bienestar. Prepare una comida para alguien, ayude con un proyecto o trabaje como voluntario en una organización. Podría simplemente preguntar a un amigo o a alguien con quien trabaja cómo está y escuchar realmente la respuesta. Devolver a los demás puede crear sentimientos positivos y ayudarnos a sentirnos más satisfechos con la vida.

## 4. Tome nota

Esté presente en el aquí y ahora. Preste atención al mundo que le rodea, a la naturaleza, a la gente y a sus pensamientos y sentimientos. Ser más conscientes del momento actual aumenta nuestro bienestar porque nos ayuda a disfrutar del mundo que tenemos a nuestro alrededor y entendernos mejor.

## 5. Siga aprendiendo

Practique nuevas habilidades y busque información sobre temas que le interesen. Pruebe una nueva receta, escuche un podcast o arregle algo en su casa. Por lo general, ser curioso y buscar nuevas experiencias en el trabajo y en la vida puede aumentar su confianza y autoestima, ayudarle a construir un sentido de propósito y conectarse con otros.

Se ha demostrado que cada una de estas cinco prácticas marcan la diferencia en cómo sentimos y vivimos nuestra vida.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.