

# Enero Blanco | Para un excelente 2025, cuida tu salud mental

Escrito por: Horiens - 13/01/2025



Nunca se ha hablado tanto sobre la salud mental como en los días de hoy. Personas de todas las edades alrededor del mundo han sido cada vez más afectadas por una serie de trastornos mentales, como la ansiedad y la depresión.

Para tener una idea de la gravedad del problema, un estudio reciente conducido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Universidad Johns Hopkins, en los Estados Unidos, mostró, por ejemplo, que 1 de cada 7 adolescentes tiene problemas relacionados con la salud mental.

## Influencia del mundo digital

Es innegable que el mundo ha cambiado mucho, especialmente en las últimas dos décadas, colaborando para este escenario. Uno de los hechos más marcantes del período, sin duda alguna, se refiere a la intensificación de la presencia de la tecnología en nuestras vidas.

Especialistas como el psicólogo estadounidense Jonathan Haidt, autor del best-seller “La Generación Ansiosa”, afirman que esta crisis de salud mental parece haberse vuelto más prominente a partir de 2010, justamente cuando hubo la introducción de los smartphones en la vida cotidiana.

La pandemia de covid-19, a principios de 2020, trajo un agravante para toda esta situación, ya que exigió medidas urgentes como el aislamiento social, haciendo que la “vivencia” online tomara el lugar de muchas cosas.

Estos desafíos de la actualidad requieren de cada uno de nosotros atención máxima al tiempo que dedicamos a las pantallas en el día a día, así como a la calidad del contenido que accedemos. El buen manejo de la presencia de las pantallas y redes sociales en tu vida es muy relevante para tu salud mental.

¡Mantente atento, reflexiona sobre este tema y conversa al respecto con tus amigos y familiares, influyendo siempre una mirada cuidadosa y consciente sobre el asunto!

## ¿Pero qué es la salud mental, al fin y al cabo?

Para que podamos cuidar de la mente y las emociones, el primer paso es conocer más a fondo de qué estamos hablando.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es capaz de usar sus propias habilidades, recuperarse del estrés rutinario, ser productivo y contribuir con su comunidad.

Para lidiar de forma consciente con este tema, sepa que la salud mental no es algo aislado, sino que tiene características biopsicosociales, es decir, es resultado de la interacción de factores biológicos con factores psicológicos y sociales.

Entender la salud mental desde esta perspectiva nos ayuda a ver que todos tienen un papel esencial en cuidar del bienestar de todos, apoyando unos a otros, además de cuidar de su propio bienestar.

## ¿Cómo mantener la salud mental al día?

### Cuerpo al día

Estudios han comprobado que tu organismo funcionando bien es una base crucial para que tu mente funcione bien.

Planea **nutrirte** con alimentos variados y ricos en nutrientes, duerme bien para que estés revitalizado/a al despertar y haz **actividad física** de forma regular y vigorosa.

### Mente al día

Actividades que favorezcan la conexión con tus objetivos de vida, valores y creencias, que promuevan el autoconocimiento y la inteligencia emocional, además de momentos de ocio y relajación, son fundamentales.

Descubre alternativas como **meditación, yoga y ejercicios de respiración**, busca conocimiento sobre cómo **manejar las emociones** y garantiza **espacios de ocio** en tu agenda.

### Buenas relaciones al día

Cultivar relaciones genuinas con quienes te hacen bien reduce el estrés, aumenta la felicidad y brinda soporte emocional ante los desafíos naturales de la vida.

Incluye en tu rutina **deportes colectivos, encuentros periódicos con amigos y actividades de voluntariado**, por ejemplo.

## **Si es necesario, cuenta con ayuda profesional**

Especialistas pueden ayudar en la prevención y son esenciales en el diagnóstico y tratamiento de trastornos como ansiedad, depresión, burnout, entre otros. Si tienes dudas sobre si necesitas este apoyo, busca ayuda lo antes posible.

**¡Tu salud mental es muy importante para tu salud en general!**