



Nerymar Ríos:
Neuroeducadora / Neurocoach

¿Cómo cuidamos nuestra salud mental?

Cuando sientes emociones, deben ser de corta duración, brindándonos información de cómo nos sentimos ante lo que nos está sucediendo, ya sea en el mundo exterior o interior. Sentir molestia, coraje, tristeza, miedo o ansiedad en un momento dado no significa que no se tiene salud mental. Sin embargo, estar en constante pelea con todo, hasta con uno mismo, o con pensamientos negativos o emociones de tristeza, ansiedad, estrés, infelicidad, insatisfacción, incapacidad, entre otras, más es la manera de sentirse en la vida continuamente; requiere que reflexionemos y actuemos para cuidar la salud mental.

En muchos espacios se está resaltando la importancia de atenderla, ya que resulta en un estado de salud mental, emocional y social que permite tener una vida con gran sentido de satisfacción, pertenencia, propósito, armonía y bienestar.

Una clave para cuidar la salud mental es desarrollar la capacidad de estar consciente de: ¿qué estoy sintiendo, pensando, diciendo y haciendo? Al hacernos esta pregunta estamos realizando una introspección. Ese proceso de autoanalizarnos de manera consciente y con honestidad de lo que sentimos ante las experiencias diarias de la vida, ayudándonos a nombrar las emociones sentidas, las causas y razones. En esa recopilación de información, entendemos con mayor claridad las emociones y pensamientos que tenemos para gestionarlas adecuadamente. Si en ese proceso hay algo considerado perjudicial, como tristeza continua, tenemos el poder de decidir y actuar para transformarlo con entendimiento, aprendizaje y resiliencia en un estado mental habilidoso y optimista.

Utilicemos la introspección para cuidar habitualmente nuestra salud mental, analizando lo que sentimos y procesándolo de manera adecuada para que resulten en acciones buenas para la vida anhelada. Hagámoslo costumbre diaria, nos beneficia.

Podemos todos querer mejor salud mental, sin embargo, a cada uno nos corresponde tomar acción para disfrutar de los resultados.

Nerymar Ríos
Neuroeducadora / Neurocoach
Fundación Aprendo con Shabum

