

 Un sitio oficial del Gobierno de Estados Unidos [Así es como usted puede verificarlo](#)

Institutos Nacionales de la Salud / Biblioteca Nacional de Medicina



Usted está aquí: <https://medlineplus.gov/spanish/howtoimprovementalhealth.html>

Cómo mejorar la salud mental

¿Qué es la salud mental?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés [<https://medlineplus.gov/spanish/stress.html>] , nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez [<https://medlineplus.gov/spanish/childmentalhealth.html>] y la adolescencia [<https://medlineplus.gov/spanish/teenmentalhealth.html>] hasta la edad adulta y la vejez [<https://medlineplus.gov/spanish/olderadultmentalhealth.html>] .

¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental es importante porque puede ayudar a:

- Enfrentar el estrés de la vida
- Estar físicamente saludable
- Mantener buenas relaciones
- Contribuir en forma significativa a la comunidad
- Trabajar productivamente
- Alcanzar su completo potencial

¿Cómo puedo mejorar mi salud mental?

Hay muchas cosas diferentes que puede hacer para mejorar su salud mental, incluyendo:

- **Mantener una actitud positiva:** Es importante tratar de tener una perspectiva positiva. Algunas formas de hacerlo incluyen:
 - Encontrar el equilibrio entre las emociones positivas y negativas: Mantenerse positivo no significa que nunca sienta emociones negativas como tristeza o enojo. Necesita sentir las para poder pasar por situaciones difíciles. Pueden ayudarle a responder a un problema, pero no va a querer que esas emociones le superen. Por ejemplo, no sirve seguir pensando en cosas malas que le sucedieron en el pasado o preocuparse demasiado por el futuro
 - Intentar mantener emociones positivas cuando las tienes
 - Tomar un descanso de la información negativa: Sepa reconocer cuándo dejar de ver o leer noticias. Use las redes sociales para buscar apoyo y sentirse conectado con los demás, pero hágalo con cuidado. No caiga en rumores ni discusiones. Tampoco compare negativamente su vida con los demás
- **Practicar la gratitud** (sea agradecido): Esto significa estar agradecido por las cosas buenas de su vida. Es útil recordarlo todos los días, ya sea pensando en lo que está agradecido o escribiéndolo en un diario.

Estas pueden ser grandes cosas, como el apoyo que tiene de sus seres queridos, o pequeñas cosas, como disfrutar de una buena comida. Es importante darse un momento para darse cuenta de alguna experiencia positiva que haya tenido. Practicar la gratitud puede ayudarle a ver su vida de manera diferente. Por ejemplo, si está estresado, es posible que no note que también vive momentos en los que siente emociones positivas. La gratitud puede ayudarle a reconocerlos

- **Cuidar su salud física:** Su salud física y mental están conectadas. Algunas formas de cuidar su salud física incluyen:
 - Estar físicamente activo [<https://medlineplus.gov/spanish/exerciseandphysicalfitness.html>] : El ejercicio puede reducir la sensación de estrés y depresión y mejorar su estado de ánimo
 - Dormir lo suficiente [<https://medlineplus.gov/spanish/healthysleep.html>] : El sueño afecta su estado de ánimo. Si no duerme bien, puede sentirse irritado y enojarse más fácilmente. A largo plazo, no dormir bien puede aumentar la probabilidad de tener depresión. Por ello, es importante asegurarse de tener un horario de sueño regular y dormir lo suficiente todas las noches
 - Alimentarse saludablemente [<https://medlineplus.gov/spanish/nutrition.html>] : Una buena nutrición le ayudará a sentirse mejor físicamente, pero también puede mejorar su estado de ánimo y disminuir la ansiedad [<https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>] y el estrés. Además, no obtener una buena cantidad de ciertos nutrientes puede contribuir a ciertos trastornos mentales. Por ejemplo, puede haber un vínculo entre niveles bajos de vitamina B12 [<https://medlineplus.gov/spanish/bvitamins.html>] y la depresión [<https://medlineplus.gov/spanish/depression.html>] . Consumir una dieta bien balanceada puede ayudarle a obtener la cantidad suficiente de nutrientes que necesita
- **Conectarse con los demás:** Los humanos somos seres sociales, y es importante tener relaciones fuertes y saludables con los demás. Tener un buen apoyo social puede ayudarle a protegerse contra los daños del estrés. También es bueno tener diferentes tipos de conexiones. Además de relacionarse con familiares y amigos, puede encontrar formas de involucrarse con su comunidad o barrio. Por ejemplo, puede ser voluntario para una organización local o unirse a un grupo que practique un pasatiempo que disfrute
- **Desarrollar un significado y propósito en la vida:** Puede ser a través de su trabajo, un voluntariado, aprender nuevas habilidades o explorar su espiritualidad
- **Desarrollar habilidades para enfrentar problemas:** También llamadas habilidades de afrontamiento, estos son métodos que se utilizan para lidiar con situaciones estresantes. Pueden ayudar a enfrentar un problema, tomar medidas, ser flexible y no renunciar fácilmente a resolverlo
- **Meditación:** Práctica de mente y cuerpo que consiste en enfocar su atención y conciencia. Existen varios tipos, como la meditación de atención plena y la meditación trascendental. La meditación generalmente requiere:
 - Un lugar tranquilo con la menor cantidad de distracciones posible
 - Mantener una postura específica y cómoda. Puede ser sentado, acostado, caminando u otra posición
 - Un foco de atención, como una palabra especialmente elegida, un conjunto de palabras, un objeto o su respiración
 - Una actitud abierta en la cual deja que los pensamientos vayan y vengan naturalmente sin juzgarlos
- **Técnicas de relajación:** Prácticas que buscan producir una respuesta de relajación natural del cuerpo. Esto hace más lenta su respiración, disminuye su presión arterial y reduce la tensión muscular y el estrés. Los tipos de técnicas de relajación incluyen:
 - Relajación progresiva: Consiste en tensar y relajar diferentes grupos musculares mientras usa imágenes mentales o ejercicios de respiración
 - Imágenes guiadas: Consiste en enfocarse en imágenes positivas para ayudarle a sentirse más relajado y enfocado

- Biorretroalimentación: Utiliza dispositivos electrónicos para aprender a controlar ciertas funciones del cuerpo, como la respiración, la frecuencia cardíaca y la tensión muscular
- Autohipnosis: Su objetivo es entrar en un estado relajado y de trance al escuchar cierta sugerencia o ver una señal específica
- Ejercicios de respiración profunda: Consiste en concentrarse en una respiración lenta, profunda y relajada

También es importante reconocer cuándo necesita ayuda. La terapia de conversación y / o medicamentos pueden tratar los trastornos mentales [<https://medlineplus.gov/spanish/mentaldisorders.html>] . Si no sabe dónde obtener tratamiento, comience por comunicarse con su profesional de la salud.

La información disponible en este sitio no debe utilizarse como sustituto de atención médica o de la asesoría de un profesional médico. Hable con un profesional de la salud si tiene preguntas sobre su salud.

Conozca cómo citar esta página

National Library of Medicine 8600 Rockville Pike, Bethesda, MD 20894 U.S. Department of Health and Human Services

National Institutes of Health

Última actualización 10 abril 2024