



PSICOLOGÍA

práctica

HIGIENE MENTAL





P S I C O L O G Í A

p r á c t i c a

H I G I E N E M E N T A L

Ajustar nuestra mente y nuestra psicología a los tiempos que corren es una tarea que puede llegar a suponer un gran esfuerzo.

No es fácil abstraerse de la situación social que nos rodea y ello puede desequilibrar nuestro estado emocional.

Para ayudarte a mejorar en este apartado, te lanzamos 5 consejos.



1. Objetivos reales, expectativas reales

Como apuntábamos en el tema central, es importante ponerse objetivos alcanzables y posibles. Conocer nuestros puntos fuertes y nuestros límites nos evitará frustraciones innecesarias.

De nada sirve ponerse imposibles más que para perder tiempo, energía y estabilidad mental.

Los objetivos a corto y medio plazo nos darán motivación para ir creciendo paso a paso.



2. Relaciones sociales de calidad VS cantidad de relaciones

¿Sirve de algo tener muchos amigos si luego no les dedicamos tiempo?

¿Y con cuántos de esos amigos compartirías cuestiones realmente importantes para ti?

Es mejor mantener un número limitado y manejable de amistades que sean correspondidas en tiempo y esfuerzo.

Una amistad sana no exige, no impone y buscará lo mejor para tu desarrollo personal.



3. Cuida tu cuerpo y tu entorno

Una alimentación variada y equilibrada y cuidar las horas de sueño se convierten en algo **FUNDAMENTAL.**

Si nos cuesta este apartado, será adecuado ponernos unas rutinas que cumplamos cada día.

Además, trasladar ese equilibrio a nuestro hogar nos permitirá sentirnos más seguros y poder ordenar mejor nuestros pensamientos.



4. Medir los tiempos y hacer pausas

Dedicar un tiempo de calidad a las tareas centrándonos en cada una cuando toca es igual de importante que hacer pausas y desconexiones durante el día para separar las actividades, relajarnos y renovar energías.

Saber parar, desconectar y cambiar de actividad es una forma de coger habilidades y recursos para no meternos en pensamientos en bucle, ya que pondrá orden en nuestra cabeza.



5. Asumir la imperfección y los errores

Somos humanos y por tanto somos falibles, cometemos errores y nos equivocamos.

No pasa nada, es normal.

Le ocurre a todas las personas y también al mundo que vivimos.

La cuestión es asumirlo y afrontar esos momentos como oportunidades de aprendizaje y mejora.

La reacción no ha de ser inmediata, podemos necesitar tiempo, pero lo que no hay que hacer es bloquearse.