



Hábitos para Mantener una Mente Saludable

Psicóloga Elizabeth Márquez

¿Te ha pasado que te sientes cansado, sin energía, distraído, irritable, e incluso desmotivado?

Muchas de estas condiciones se deben a la falta de energía celular. Nuestro cuerpo trabaja en unísono con la mente, para que la mente funcione de forma adecuada requiere de un cuerpo saludable, y el cuerpo sano es reflejo de una mente saludable. De tal manera que si queremos gozar de una buena salud debemos de cuidar aquellos hábitos que llevan al cerebro a estar en la mejor condición de cuidar del cuerpo. Te invito a hacer una revisión de tus hábitos saludables y reajustar en aquellos dónde detectes una oportunidad de mejora.

1. Sueño.

Es el principal promotor de la regeneración celular. Durante este

periodo del día se lleva a cabo la liberación de la hormona del crecimiento, que sí bien en la edad adulta ya no cumple la función de ayudar al desarrollo, sí tiene como cometido la valiosa tarea de ayudar a las células a restaurarse. Si el sueño se ve alterado por algún trastorno del sueño, o simplemente por malas prácticas nocturnas, al no tener ese periodo de renovación las células colapsan y en algunos casos, comienzan a morir, esto incluye también a las células del cerebro, las neuronas. Todos podemos notar los estragos de una mala noche de sueño, nos sentimos irritados, cansados, con poca energía y funciones mentales -cognitivas- se ven alteradas ante cada minuto que se priva de la calidad adecuada del reposo.

¿Qué se puede hacer para tener un sueño reparador?

En condiciones normales, procurar dormir alrededor de las 8 horas en el caso de adultos, los adolescentes y niños en desarrollo requieren de más horas, evitar el uso de pantallas electrónicas de preferencia dos horas antes de irse a la cama, no permanecer acostado fuera de las horas de dormir, no cenar pesado, dejar pasar de preferencia dos horas antes de irse a dormir; consumir alimentos que favorezcan la adecuada producción, regulación y, absorción de serotonina y dopamina como es el caso de la semillas de girasol, lechuga, avena, garbanzos, pimientos, plátanos, piña, cacao (en su defecto chocolate amargo, sin azúcar), atún, huevos; si te cuesta trabajo conciliar el sueño o, te despiertas con facilidad, duerme en la mayor obscuridad posible, evitando todo tipo de ruido. Para

tener más energía debemos cuidar dormir los ciclos completos del sueño, que generalmente duran una hora y media en promedio, acostumbrar al cuerpo a despertarse por sí mismo, sin alarmas es una forma de facilitar que los ciclos concluyan antes de despertar.

2. Alimentación.

Nutrir el cuerpo es esencial para que cada órgano y sistema cumpla con las funciones para lo que están destinados. No todo lo que comemos es alimento, debemos ser conscientes de ello. Entre más naturales sean los alimentos que consumas, es mejor, estos deben ser lo menos procesados posibles, es decir, frutas y verduras crudas, en una proporción mucho mayor que las carnes y, alimentos que en sí mismos contengan vida, como los germinados y toda variedad de probióticos. Ser cuidadosos de incluir en nuestra dieta nueces, aguacate, hojas verdes, arándanos, etc. que son muy benéficos para los procesos de mielinización del sistema nervioso. Minimizar el consumo de carbohidratos.

3. Prácticas Contemplativas.

Todos los días realizar ejercicios de respiración profunda -o diafragmática-, meditación con métodos de mindfulness o bien, yoga, siempre y cuando la práctica incluya Pranayamas -respiraciones- y, Dhyana -meditación-. Estas prácticas ayudan a controlar los estados emocionales y, a aquietar la mente, lo cuál es un ejercicio efectivo para ir disminuyendo la tendencia natural de tener pensamientos negativos. Ayuda a regular las ondas cerebrales, favoreciendo las funciones cognitivas superiores y, por tanto, haciendo más eficientes los procesos mentales

que, a su vez, ayudan a regular los estados emocionales y, a liberar al cuerpo de los malestares físicos que le acompañan.

4. Ejercicio.

Debe practicarse por lo menos 30 minutos, cinco días a la semana, para un total de 150 minutos semanales, deben ser tanto aeróbico como de fuerza, esta combinación asegura la correcta oxigenación y funcionalidad del cuerpo. Genera a nivel neuronal, la liberación y regulación de las hormonas de la felicidad: endorfina, oxitocina, dopamina y serotonina, lo que a su vez ayuda para poder dormir adecuadamente.

5. Ser Agentes Proactivos del cambio y responsables de nuestra vida.

Aprender a disfrutar de la vida es parte importante del proceso de salud mental: realizar cosas con entrega y amor, que nos llenen de pasión por vivir; establecer vínculos afectivos significativos, es decir, relacionarnos cotidianamente con personas que nos llenen de calidez, que nos hagan sentir compañía, que sean buenos escuchas; aprender fluir con la vida y a transformar el dolor para bien; construir una vida significativa, que tenga un propósito y un sentido de ser y estar. Vivir a plenitud cada etapa, cada momento.

6. Higiene Mental.

Cuidar todo lo que ingresa en nuestra mente, ya que es el alimento de nuestros pensamientos y, del alma. Del pensamiento se alimenta el amor propio. Principalmente, de la calidad de nuestros pensamientos depende nuestra salud emocional.

7. Aprendizaje Continuo.

Cuidar de nuestro organismo y mantener al cerebro activo, son la base de la salud mental, de ahora y, de la calidad de vida del mañana. Una mente ejercitada, tiene mayores posibilidades de hacer frente a las enfermedades que llegan con la edad y con los imprevistos de la vida.

Los hábitos que tenemos son, un reflejo del amor que nos profesamos a nosotros mismos, es decir, que la autoestima se ve reflejada en esa sutil calidez de la forma en cómo cuidamos de nosotros mismos. Nunca es tarde para empezar a amarnos más y a CUIDAR MEJOR DE NOSOTROS MISMOS y de nuestros seres amados. La mejor oportunidad para empezar es HOY.

“Vive en Armonía”

Psicología – Calidad de Vida

Facebook: Elizabeth Márquez

WhatsApp: 7224439233

