



# 10 recomendaciones para priorizar la salud mental este 2025

El bienestar mental es un pilar fundamental para llevar una vida plena, y en 2025, es más relevante que nunca. Tras años de desafíos globales, hemos aprendido que cuidar nuestra mente es tan importante como cuidar nuestro cuerpo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cada ocho personas vive con algún trastorno mental, lo que subraya la importancia de normalizar las conversaciones sobre la salud emocional.

Este nuevo año trae consigo la oportunidad de adoptar hábitos que pueden transformar nuestra calidad de vida. Desde prácticas de mindfulness hasta desconexiones digitales, estas estrategias no solo ayudan a manejar el estrés, sino que también fomentan la resiliencia y el optimismo.

## Recomendaciones

La salud mental influye directamente en nuestras relaciones, desempeño laboral y capacidad para disfrutar de los pequeños momentos. No debe considerarse un lujo, sino una prioridad en nuestra rutina diaria. Este 2025, inicia el camino hacia una vida más equilibrada y saludable implementando estas 10 estrategias que recomienda Camilo Bastías psicólogo de Grupo Cetep:

**Establece rutinas saludables:** Levántate y acuéstate a la misma hora todos los días. Una buena rutina ayuda a regular los ciclos de sueño y reduce el estrés.

**Prioriza el sueño:** Dormir al menos 7-8 horas diarias es fundamental para mantener el equilibrio emocional y mejorar la capacidad cognitiva.

**Practica mindfulness:** Dedica unos minutos al día a técnicas de meditación



o respiración consciente para reducir la ansiedad y mejorar tu concentración.

**Desconéctate de la tecnología:** Limita el uso de dispositivos electrónicos, especialmente antes de dormir. Esto te permitirá descansar y conectarte contigo mismo.

**Fomenta relaciones positivas:** Pasa tiempo con personas que te apoyen y te hagan sentir bien. Hablar de tus sentimientos con alguien de confianza es un gran alivio emocional.

**Haz ejercicio regularmente:** La actividad física libera endorfinas, las hormonas de la felicidad, y ayuda a reducir el estrés. Encuentra una actividad que disfrutes, como caminar, bailar o practicar yoga.

**Aliméntate saludablemente:** Una dieta balanceada rica en frutas, verduras y omega-3 contribuye al bienestar mental. Evita el exceso de cafeína y azúcar.

**Establece límites saludables:** Aprende a decir "no" cuando lo necesites y evita



sobrecargar tu agenda. Dar prioridad a tus necesidades es clave para tu bienestar.

**Dedica tiempo a actividades creativas:** La pintura, la música o incluso escribir un diario pueden ser formas efectivas de liberar emociones y reducir la tensión.

**Busca ayuda profesional:** Si sientes que la ansiedad, el estrés o la tristeza son persistentes, no dudes en acudir a un terapeuta o consejero. Cuidar de tu salud mental es una muestra de fortaleza.

Este 2025, recuerda que priorizar tu salud mental

es una inversión en tu calidad de vida. Haz de estos consejos una parte fundamental de tu rutina diaria y permite que tu bienestar emocional sea el motor que te impulse a alcanzar tus metas, enfrentar desafíos y disfrutar de una vida equilibrada.