

## Inicio de año y estrategias de Salud Mental

Sebastián Uriarte,  
psicólogo clínico Cetesfam,  
Puerto Montt



**E**l inicio de un nuevo año es momento para reflexionar sobre nuestras metas y crear cambios positivos en nuestras vidas. En esta primera columna del año, como Cetesfam, queremos entregar algunas estrategias que ayuden a fortalecer nuestro bienestar emocional y mental.

Uno de los primeros pasos es establecer metas alcanzables y realistas. En lugar de proponerse un cambio radical e inmediato es más efectivo crear pequeños objetivos realizables que nos motiven a crear un plan de acción más manejable y aumentar las posibilidades de éxito.

Proponer una técnica de meditación que conecte con el presente, baja el cortisol reduciendo el estrés y la ansiedad. Practicar la meditación, realizar ejercicios de respiración o simplemente dedicar unos minutos al día para prestar atención a nuestros pensamientos y emociones, sin juzgarlos, puede ser muy beneficioso.

Las relaciones interpersonales son clave. Establecer y mantener conexiones significativas puede proporcionar gran apoyo emocional. Asegúrate de dedicar tiempo a amigos y familiares, incluso con videollamada o mensajes. Participar en comunidades o grupos con intereses comunes puede servir para hacer nuevas amistades y aumentar la red de apoyo.

En un mundo hiperconectado, las redes sociales pueden contribuir al estrés y a la ansiedad. Es importante fijar límites en el uso de dispositivos digitales. Designa "horas sin pantalla" para desconectarte de redes sociales y centrarte en actividades que relajen, como leer o practicar un hobby. Esto no sólo ayudará a reducir la sobrecarga de información, sino que también mejorará tu enfoque en el momento presente.

El ejercicio regular mejora la salud física y tiene un impacto significativo en el bienestar mental. Elige una actividad que disfrutes, intenta realizar al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. Liberar endorfinas en el ejercicio puede ayudar a disminuir la ansiedad y mejorar tu estado de ánimo.

No subestimes la importancia de buscar ayuda profesional si sientes que lo necesitas, es un signo de fortaleza y autocuidado. Un terapeuta puede ofrecer herramientas y estrategias para manejar el estrés y la salud mental.

Comenzar 2025 cuidando tu salud mental puede ser uno de los mejores regalos para ti. Implementa estas estrategias y observa cómo esto impacta positivamente en tu vida, en tu entorno familiar y comunitario.