



Para mejorar nuestra salud mental, desde el **Espacio Joven** te mostramos algunas pautas que pueden ayudarte a focalizar sobre lo importante, comenzar a cambiar pequeños hábitos que te hagan sentir mejor y lograr que las emociones positivas tomen una mayor relevancia en tu día a día:

1. **¡DIVIÉRTETE!** Guarda un momento para realizar alguna actividad que sea placentera para ti (solo/a o en compañía de otras personas), porque sin duda te permitirá mejorar tu estado de ánimo. **Desde el Espacio Joven**, te invitamos a que vengas a informarte de todas las actividades que tenemos para ofrecerte. También puedes hacerlo en esta web o en **nuestras redes sociales (Instagram, Facebook o Twitter)**, donde podrás estar al día de los múltiples programas de ocio, formación y participación que están dirigidos a la población joven de Salamanca. **¡Anímate, te estamos esperando!**

Además, en el ámbito municipal, existen multitud de recursos que pueden brindarte diversas actividades que puedan resultarte de interés. No dudes en acudir a las secciones de voluntariado, participación social (asociacionismo), Salud Pública (con programas de ocio para jóvenes, como Salamanca a Tope), Fundación de Cultura y Saberes, Deportes, etc., entre otras muchas. Todas ellas cuentan con programaciones muy interesantes, así que infórmate en sus redes sociales o en la web municipal del Ayuntamiento de Salamanca.

2. **CUIDA DE TUS RELACIONES PERSONALES:** es importante evitar el aislamiento y fomentar relaciones positivas en tu entorno, las cuales estén basadas en el respeto, la confianza, la comunicación y la libertad. Nunca lo olvides, eres una persona de una gran valía y merecedora de respeto por parte de los demás, por lo que no dudes en sacar de tu vida a aquellas personas que sean tóxicas o tengan conductas abusivas hacia ti.
3. **MANTENERSE ACTIVO:** la actividad física y el deporte son grandes aliados en los procesos preventivos y de intervención terapéuticos, liberando diferentes sustancias que resultan imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro organismo, como las endorfinas y la dopamina (directamente relacionadas con la mejora en situaciones de depresión y ansiedad). Mantenerse activo, evitando el sedentarismo, conlleva una mejora del autoestima y de la regulación emocional, una mayor tolerancia al estrés, un efecto positivo en los ciclos del sueño y una mejora considerable en los diferentes procesos cognitivos.
4. **MEJORA TU DESCANSO:** No solo tu cuerpo, sino que también tu mente está más saludable cuando descansas bien. No dormir lo suficiente puede desencadenar una afección de salud mental o empeorar una afección de salud mental actual. Es por ello que resulta esencial establecer una buena rutina de horarios de sueño, haciéndose además esencial tener en cuenta algunas pautas: evitar tomar sustancias excitantes, no abusar de aparatos tecnológicos antes de dormir, propiciar un ambiente adecuado (luces, temperatura y alejado de los ruidos), desechar el sedentarismo de nuestros hábitos, etc.



5. **LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** una dieta pobre se encuentra vinculada al empeoramiento de los trastornos del estado de ánimo, (incluida la ansiedad y la depresión, entre otras). Por ello hay que dedicarle un especial esfuerzo a mejorar nuestros hábitos alimenticios, tratando de evitar o reducir alimentos menos saludables (ultraprocesados, azúcares, grasas, etc.), y aumentando el consumo de productos frescos y de mayor calidad nutritiva (como las verduras, las frutas, legumbres, etc.).

6. **PONTE OBJETIVOS, PRIORIDADES Y METAS ALCANZABLES:** es esencial para una buena salud mental ir adquiriendo pequeños compromisos (que no supongan metas inalcanzables o muy dificultosas al principio). No lo dudes, esfuerzate, porque los pequeños logros te aportarán una gran satisfacción, y te permitirán ir adquiriendo poco a poco objetivos más ambiciosos y que te reporten un mayor bienestar.

7. **CONÓCETE, CÚIDATE Y VALÓRATE:** trabaja para aprender a gestionar los pensamientos negativos que te invaden e inicia un proceso de autoconocimiento que te permita ser capaz de reconocer tus virtudes. Todas las personas tienen algo bueno que ofrecer, lo importante es reconocerlo y tenerlo presente. Date el valor que mereces, y no olvides centrarte en tu auto cuidado, cuidando de tus propias necesidades.