



## ELEVA TU CONFIANZA Y AUTOESTIMA

Gozar de una adecuada cantidad de autoestima y confianza en uno mismo es fundamental para mantener una adecuada salud integral.

**Tener desconfianza en nuestras capacidades o un bajo autoestima es la puerta de entrada para posibles amenazas a la salud**, incluyendo trastornos mentales como la depresión.

Y aunque la desconfianza y la baja autoestima sean problemas comúnmente asociados a los adolescentes y la gente joven, lo cierto es que **todas las personas pueden llegar a tener episodios de desconfianza a cualquier edad**.

La buena noticia es que **se trata de un problema que puede ser aliviado, e incluso prevenido, con la inclusión de algunos hábitos saludables**, mismos que no solo aumentarán nuestro bienestar mental, sino que también mejorarán paulatinamente nuestra salud y calidad de vida.

**Para elevar la confianza en nosotros mismos y la autoestima, lo más recomendable es empezar adoptando hábitos como:**

**1 Alimentación.-** Llevar una alimentación saludable repercute en todos los ámbitos de la salud integral. Está comprobado que existen alimentos que favorecen el bienestar mental y son especialmente saludables para el cerebro, entre ellos se encuentran: aceite de oliva, arándanos, frutos secos, pescado y verduras de hoja verde.

**2 Dormir bien.-** Un adecuado descanso es fundamental para la salud y el bienestar mental. Dormir la cantidad de horas recomendada por especialistas provoca que el cuerpo recargue energías de forma eficiente, evitando así la fatiga, el mal humor y los sentimientos negativos.

**3 Elegir adecuadamente las amistades.-** Existen estudios que han comprobado el hecho de que las amistades influyen de forma importante en la salud mental de las personas. Es por ello que debemos ser inteligentes al momento de elegir amigos. Lo más recomendable es estar cerca de personas que crean en nosotros y lleven a cabo hábitos saludables.

**4 Motivación.-** Encontrar un pasatiempo o una pasión puede ser determinante para que una persona se mantenga motivada y llena de energía. Encontrar una actividad, deporte, afición o trabajo puede lograr elevar la confianza y el autoestima.

**5 Realizar ejercicio de forma regular.-** El ejercicio, y la actividad física en general, no solo brindan beneficios físicos, sino también mentales. Su práctica frecuente provoca que nuestro organismo libere sustancias químicas que propician el bienestar y mejoran el estado de ánimo.

Vía: **Mejor con salud**