Revista Pardalis
https://pardalis.uan.edu.mx/

Universidad Autónoma de Nayarit
Licenciatura en Biomedicina Ambiental Traslacional

La ciencia en la vida cotidiana

Cuatro hábitos para cuidar la salud mental

Pérez-Rodríguez, M. A. [1*]

La salud mental integra el bienestar emocional, psicológico y social. Factores como estrés, ansiedad e irritación la impactan negativamente. Dado que el organismo está interconectado, implementar hábitos saludables (alimentación equilibrada, ejercicio regular, sueño adecuado y evitar el consumo de sustancias) promueve un bienestar integral y previene riesgos psicosociales.

Palabras clave:

Salud mental, Ansiedad, Estrés, Hábitos saludables, Bienestar.



Licencia de contenido de Pexels

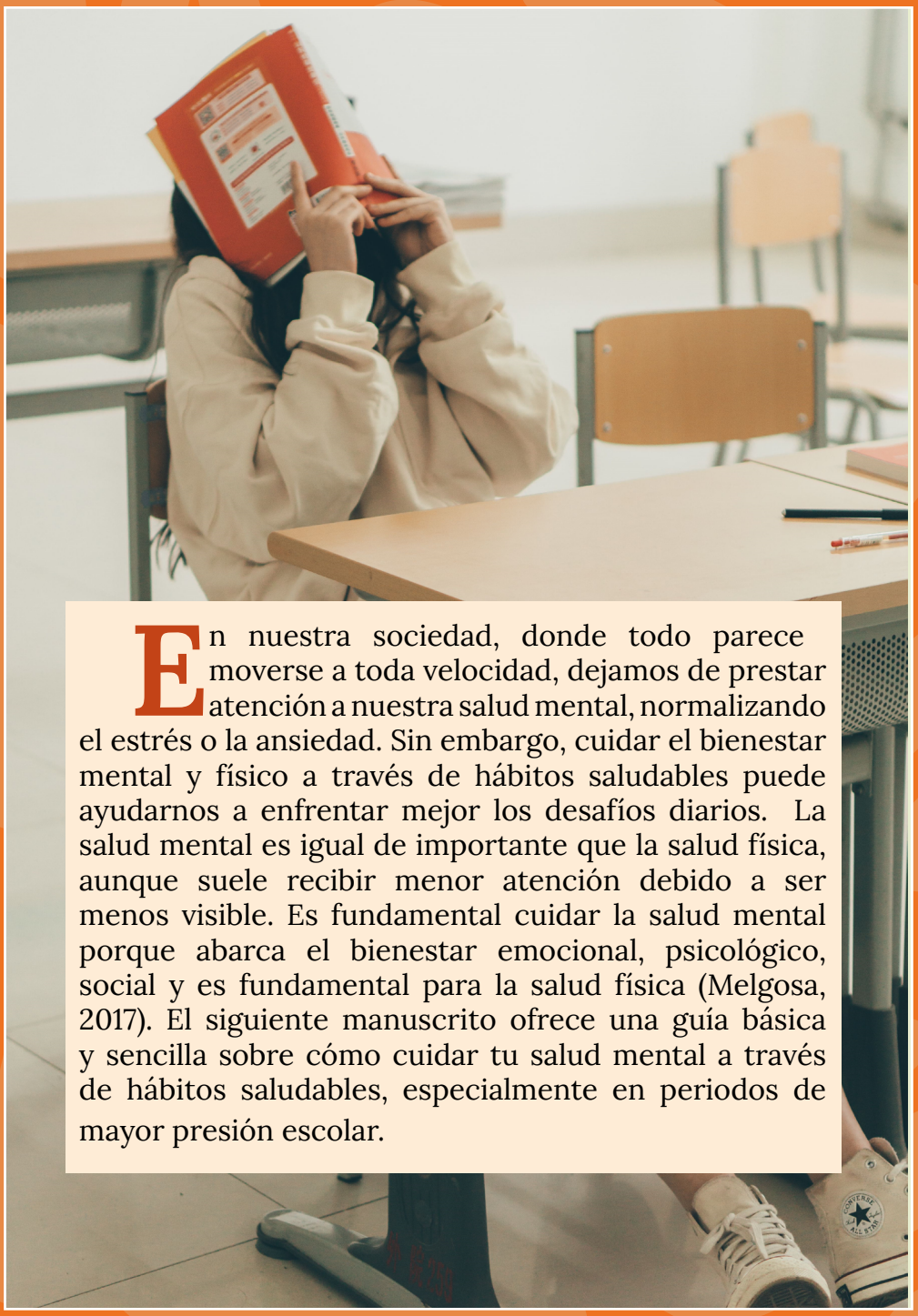
[1]Universidad Michoacana de San Nicólas de Hidalgo. Gral. Francisco Villa 450, Dr Miguel Silva González, 58110 Morelia, Michoacan, México.

***Autora de correspondencia:**

Mariel Anahí Pérez Rodríguez. Universidad Michoacána de San Nicolás de Hidalgo. Gral. Francisco Villa 450, Dr Miguel Silva González, 58110 Morelia, Michoacan, México. 44 33 70 95 46 0839210x@umich.mx

Recibido: 29 de marzo 2026
Aceptado: 21 de mayo 2026
Publicación: 24 Noviembre 2026

Cómo citar este artículo:
Pérez-Rodríguez M. A. (2026)Cuatro hábitos para cuidar la salud mental, Revista Pardalis, 3 e0070



En nuestra sociedad, donde todo parece moverse a toda velocidad, dejamos de prestar atención a nuestra salud mental, normalizando el estrés o la ansiedad. Sin embargo, cuidar el bienestar mental y físico a través de hábitos saludables puede ayudarnos a enfrentar mejor los desafíos diarios. La salud mental es igual de importante que la salud física, aunque suele recibir menor atención debido a ser menos visible. Es fundamental cuidar la salud mental porque abarca el bienestar emocional, psicológico, social y es fundamental para la salud física (Melgosa, 2017). El siguiente manuscrito ofrece una guía básica y sencilla sobre cómo cuidar tu salud mental a través de hábitos saludables, especialmente en periodos de mayor presión escolar.

Licencia de contenido de Pexels

Puede suceder, especialmente en periodos de exámenes, que las responsabilidades académicas, la presión y los deberes aumenten, haciéndonos sentir más vulnerables a tres grandes némesis: la ansiedad, el estrés y la irritación, que pueden repercutir en la salud mental (Chau y Vilela, 2017). La salud mental está influenciada por una variedad de factores que se relacionan entre sí: sociales, psicológicos, físicos, emocionales, biológicos, ambientales, entre otros más, es decir, desde un modelo biopsicosocial (Páez, 1986). Por eso es complejo, pero al mismo tiempo importante, adaptar hábitos saludables como una manera efectiva de enfrentar situaciones que pueden perjudicar nuestro bienestar.

A continuación, describiremos y exploraremos cómo los 3 némesis que afectan la salud mental y cómo los hábitos saludables pueden ayudar a mantener un mejor equilibrio y bienestar integral (Figura 1).



Figura 1: Los tres némesis que amenazan tu salud mental.

Imagen generada mediante la herramienta de inteligencia artificial ChatGPT (OpenAI).

Los tres némesis

Aunque la ansiedad suele ser una respuesta emocional normalizada, en diversos momentos se puede vivir intensamente convirtiéndose en nuestro primer némesis. Se manifiesta como nerviosismo, miedos intensos, temblores, sudoración, debilidad o cansancio, impactando en la salud mental con pensamientos intrusivos o negativos: interfiriendo en la concentración; causando problemas de sueño: con insomnio o pesadillas y a veces nos puede orillar a evitar situaciones a travéz del aislamiento social. Estas consecuencias pueden interferir en las actividades diarias e incluso empeorar otros trastornos mentales o físicos (Chau y Vilela, 2017).

En cambio, el estrés, es una respuesta natural que todas las personas experimentamos, pero su exceso repercute en: problemas de concentración, cambios en el estado del ánimo y sentimientos abrumadores, también en síntomas físicos: dolores de cabeza, tensión muscular o problemas digestivos como gastritis, diarrea o estreñimiento (Páez, 2024)

El último, la irritación, es una respuesta ante diversas situaciones que pueden molestar o enojar, la irritación aumenta la ansiedad y el estrés. ¡ya te imaginarás qué tan dañino se convierte si no se puede controlar a tiempo! El enojo hace que el cuerpo aumente hormonas que pueden debilitar nuestro sistema inmune dejándolo propenso a enfermedades oportunistas (Yacelga et al., 2025).

Hábitos saludables

Ahora que conocemos un poco más sobre estos factores de riesgo psicosocial, es momento de conocer cuatro hábitos saludables, aunque existen más, nos enfocaremos solamente en: una dieta equilibrada, ejercicio regular, dormir lo suficiente y evitar las drogas. Estos los podemos adoptar para mejorar nuestra salud mental y reducir el impacto de estos factores de riesgo psicosocial.

1.Dieta equilibrada

Este hábito impacta directamente en la disminución de la irritabilidad física y mental. Mantener niveles estables de glucosa evita los picos de cortisol. Tener una alimentación saludable y equilibrada no es sinónimo de dejar de comer, sino saber qué comer. Consumir en poca cantidad la sal, ya que su consumo excesivo puede generar hipertensión, problemas renales y cardiovasculares. También el consumo del azúcar debe ser moderado, aunque sea deliciosa en cualquier presentación, suele ser causante de muchas enfermedades como la diabetes, la obesidad, el aumento de peso, los problemas dentales y desequilibrio en los neurotransmisores del cerebro.

Una buena alimentación desempeña un papel fundamental entre la mente y el cuerpo (Sandua, 2023). El plato del buen comer puede guiarnos sobre cuales grupos alimenticios podemos consumir y cuales otros reducir.

¿Sabías qué? Una parte considerable de la serotonina del organismo se produce

en el sistema digestivo, lo que subraya la relevancia del eje intestino-cerebro en la modulación del estado de ánimo, sin que esto signifique una determinación absoluta de la química cerebral (Pérez García, 2026).

2.Ejercicio regular

Los beneficios de realizar ejercicio regular se interrelacionan con la salud mental. El ejercicio no se refiere a correr maratones kilométricos, o conseguir una membresía costosa en un club deportivo. Afortunadamente el ejercicio puede realizarse en casa, incluso caminatas o paseos beneficia al cuerpo, fortalece el corazón reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares, fortalece los huesos y los músculos, regula el peso corporal previniendo la obesidad y las enfermedades relacionadas al sobrepeso. También mejora la capacidad respiratoria y oxigena los tejidos, refuerza el sistema inmunológico previniendo infecciones oportunistas, mejora el sueño, la digestión y la concentración (Arena y Torralba, 2014).

Un dato curioso: durante el ejercicio se liberan endorfinas, y estas ayudan a aliviar el dolor (Yacelga et al., 2025).

3.Dormir lo suficiente

Otro hábito importante es el descanso adecuado que es el mecanismo idóneo para contrarrestar los síntomas de la ansiedad, dormir fortalece el cuerpo y la mente, siendo esencial para el bienestar (Guerra y Ortega, 2024). Evitar la luz ya sea de dispositivos móviles, lámparas muy fuertes o la televisión puede afectar la calidad del sueño, porque el cerebro al recibir esos destellos, asume que sigue siendo de día y se mantiene activo. De acuerdo con Guerra y Ortega (2024), es recomendable que los bebés de 4 a 12 meses duerman aproximadamente de 12 a 16 horas, así como los niños de 3 a 5 años duerman entre 10 a 13 horas. Los jóvenes de 13 a 18 años, 8 a 10 horas y los adultos 7 horas o más. Los beneficios de dormir lo suficiente ayuda a la reducción del estrés, mayor concentración, regula las emociones, mejora el estado del ánimo y equilibra las hormonas que se relacionan con la ansiedad.

¡Mientras dormimos el cerebro realiza una limpieza para reparar todo lo que pasó durante el día! (Padilla-Gil, 2023).

4.Evitar las drogas

Las drogas son sustancias químicas que alteran el funcionamiento del organismo, además afecta el sistema nervioso central. Se pueden clasificar en drogas ilegales (metanfetaminas, hongos, marihuana, entre otras más) y legales (alcohol y tabaco) que afectan la salud mental y física. Así como el tabaco y el alcohol son las más habituales no significa que dejen de ser perjudiciales para la salud en general y su consumo sea altamente adictivo. El uso y abuso de sustancias aumenta el riesgo de infecciones por VIH, hepatitis C, muchos tipos de cáncer, hipertensión, problemas psicológicos, accidentes de tráfico, alteran la química del cerebro, entre otras muchas cosas más (National Institute On Drug Abuse, 2025). En la mayoría de los casos generan un ciclo de dependencia que agrava el estrés y la ansiedad.



Figura 2. Hábitos para cuidar la salud mental.

Imagen generada mediante la herramienta de inteligencia artificial ChatGPT (OpenAI).

Conclusión

Estos pequeños hábitos pueden ayudarnos a contrarrestar algunos de los problemas asociados con los factores de riesgo psicosocial. Cuidar la salud mental es tan esencial para el buen funcionamiento del organismo, así como para mantener una vida equilibrada y saludable. Implementando estos hábitos colabora a sobrellevar mejor los retos académicos y personales, proporcionando una base sólida para el bienestar en general.

Al igual que la salud física, la salud mental requiere atención, cuidado y mantenimiento. Nunca dudes en solicitar ayuda profesional si requieres atención profesional; la terapia psicológica ofrece un espacio especializado que puede ser efectiva para todas las personas y para cualquier situación. Al final del día cuidar de tu salud es la mejor inversión que puedes hacer para tu futuro. Recuerda que, es importante siempre consultarle a tu medico sobre los cambios que desees hacer.

Conflicto de interés

La autora declara no tener conflicto de interés.

Declaración de autoría y uso de IA

La autora declara que el presente manuscrito fue elaborado de manera original y autónoma. El uso de herramientas de inteligencia artificial

se limitó exclusivamente a tareas de revisión editorial, tales como corrección ortotipográfica, ajuste sintáctico y mejora de estilo de redacción. No se utilizó IA para la construcción argumentativa, el desarrollo teórico, el análisis crítico ni la elaboración de resultados o conclusiones.

Las imágenes incluidas en este manuscrito fueron generadas con apoyo de una herramienta de inteligencia artificial ChatGPT (OpenAI), utilizada exclusivamente para la elaboración de recursos visuales e ilustrativos relacionados con el contenido del artículo, particularmente en la representación caricaturizada de las tres némesis (ansiedad, estrés e irritación) y la conclusión visual sobre hábitos saludables y salud mental.

Estas imágenes tuvieron una finalidad complementaria y didáctica, con el objetivo de facilitar la comprensión del tema y fortalecer la presentación gráfica del manuscrito. La inteligencia artificial no fue utilizada para la elaboración del contenido académico, argumentativo, análisis teórico ni conclusiones del trabajo, por lo que la autoría intelectual y científica corresponde exclusivamente a la autora.

Quien escribe



Mariel Anahí Pérez Rodríguez

Doctorante en Estudios Psicosociales, Maestra en Estudios Psicoanalíticos y Licenciada en Psicología. Estudios realizados en la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH) Morelia, Michoacán, México.

Psicoanalista particular.

Líneas de investigación: Salud mental, estigmatización, psicosis, esquizofrenia y trastornos mentales.

Campo de interés: estigma social en contextos de salud mental, las voces en la esquizofrenia y su ayuda en la clínica, así como el abordaje de la esquizofrenia desde el psicoanálisis.

Referencias

» Arena, E. B., & Torralba, M. E. S. (2014). Beneficios del ejercicio físico en el adulto. RqR Enfermería Comunitaria, 2(4), 21-30. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5041624

» Chau, C., & Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. Revista de Psicología (PUCP), 35(2), 387-422. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S025492472017000200001&script=sci_arttext&tlng=en

» Guerra, L. F. B., & Ortega, I. C. L. (2024). Dormir bien para vivir mejor. Pregones de Ciencia, (5), 50-57. https://pregonesdeciencia.uv.mx/index.php/pregones/article/view/285/266

» Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. Apuntes Universitarios. Revista de Investigación, 7(2), 1-6. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6123723

» National Institute on Drug Abuse. (2025). La adicción y la salud. Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. https://nida.nih.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/la-adiccion-y-la-salud

» Padilla-Gil, D. N. (2023). El sueño: fisiología y homeostasis. Revista Colombiana de Ciencia Animal - RECIA, 15(1), Artículo e961. https://doi.org/10.24188/recia.v15.n1.2023.961

» Páez, D. (2024). Salud mental y factores psicosociales: Fundamentos. MedlinePlus. https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm

» Pérez García, C. (2026). La influencia de la microbiota intestinal en la salud mental: revisión bibliográfica [Trabajo de fin de grado, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional de la ULL. https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/46221

» Sandua, D. (2023). Conexión Mente-Cuerpo: El impacto de la nutrición en la salud mental. Independently Published.

» Yacelga, A. P. M., Yacelga, A. D. R. M., Martínez, A. V. M., & Analuisa, F. R. L. (2025). Las hormonas de la felicidad y su influencia en el estado de ánimo en las personas. Conectividad, 6(2), 341-351. https://revista.ister.edu.ec/ojs/index.php/ISTER/article/view/272