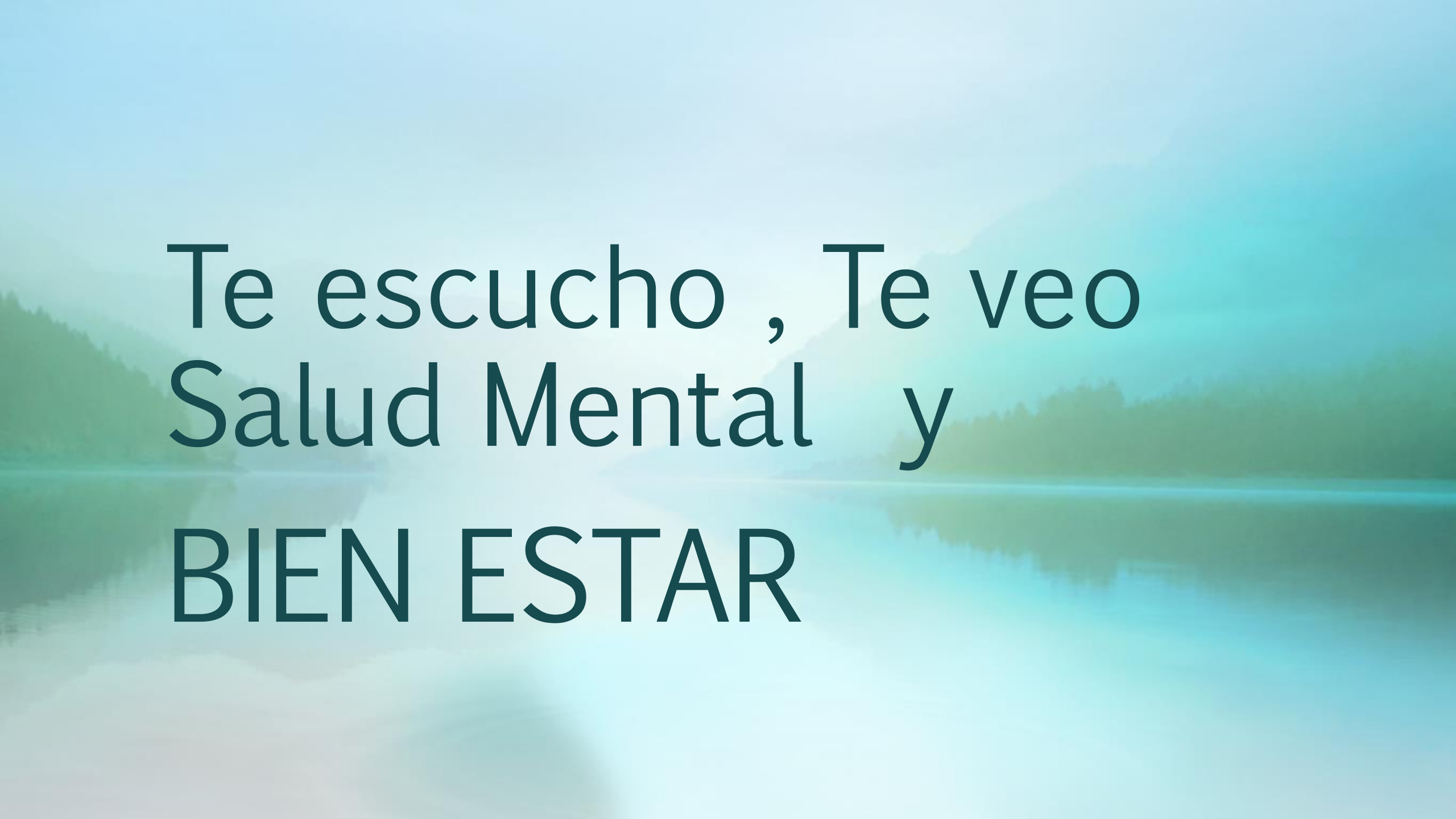




Te escucho , Te veo
Salud Mental y
BIEN ESTAR

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno. La salud mental tiene un valor intrínseco y fundamental, y forma parte de nuestro bienestar general.

Organización Mundial de la Salud (OMS)

EL BIENESTAR INTEGRAL

➤ Estado de profundo equilibrio donde las áreas más fundamentales y trascendentales del ser se encuentran en completa armonía.

➤ Para alcanzar este estado es necesario aprender a observar y reconocer las áreas que componen nuestra salud (física, emocional y espiritual) o sea nos conozcamos cada día mas.

El bienestar conlleva aprender a darnos tiempo para conocernos y cuidar de nosotros.

Autocuidado y Autoconocimiento: Pilares del Bien Estar para sentirse bien, desenvolverse bien, sentirse realizad@ y estar satisfech@ con la vida.

Importante conocer nuestras emociones y pensamientos y como estas se traducen en conductas protectivas o perjudiciales. El conocimiento de si mismo permite que podamos identificar y gestionar nuestras emociones y proveernos el autocuidado necesario para nuestra satisfacción.

Las técnicas de relajación son una excelente herramienta para canalizar emociones .

Ejercicio de respiración para la relajación o manejo de ansiedad:

- Siéntese o acuéstese en una posición cómoda.
- Coloque una mano sobre el abdomen justo debajo de las costillas y la otra mano sobre el pecho.
- Respire hondo por la nariz y deje que el abdomen le empuje la mano. (El pecho no debería moverse).
- Exhale a través de los labios fruncidos como si estuviese silbando.
- Sienta cómo se hunde la mano sobre su abdomen y utilícela para expulsar todo el aire hacia afuera.
- Realice este ejercicio de respiración entre 3 y 10 veces.
- Tómese su tiempo con cada respiración, note cómo se siente al final del ejercicio.

DOPAMINA

- DUERME DE 7-9 HORAS
- CELEBRA UN LOGRO
- HAZ EJERCICIO

OXITOCINA

- MEDITA
- DA UN ABRAZO
- SE GENEROSO

**ESTIMULA
LOS QUÍMICOS
DE LA FELICIDAD DE
MANERA NATURAL**

SEROTONINA

- SE AGRADECIDO
- DISFRUTA DE LA NATURALEZA
- SE FELIZ

ENDORFINA

- BAILA
- CANTA
- SONRÍE

<https://www.osde.com.ar/salud-y-bienestar/endorfinas-serotonina-dopamina-oxitocina-dan-bienestar-22809.html>

Asimismo, existen otras actividades que contribuyen significativamente a nuestro bienestar emocional como:

- El mindfulness
- El ejercicio físico
- Respiración profunda
- Observar la naturaleza

AFIRMACIONES PARA TU *paz interior*

@myhealthymindproject

Intento dejar de preocuparme por todo lo que pasa a mi alrededor

Merezco descanso

Intento dejar de pensar en el pasado

Empiezo a sentirme más tranquila con mi persona

Dejo de sentir que debo de controlarlo todo

Haré lo que amo hacer

Soy capaz de cambiar

Me permito perdonarme a mí y al resto