

BIENESTAR CON SERENIDAD

SALUD MENTAL



SEMANA 5

OCTUBRE 2024

FLUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional

DEFINICIÓN DE SALUD MENTAL

Según la OMS

La salud mental es un estado de bienestar de la mente que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.

**Nuestros pensamientos definen
nuestro estado de ánimo,
independientemente de lo que
ocurra alrededor.**

La idea más concreta para el cuidado diario de la salud mental es establecer una rutina equilibrada que incluya: descanso adecuado, mindfulness, alimentación consciente, ejercicio físico, desconexión digital, y momentos de gratitud y reflexión. Estos hábitos simples pero efectivos ayudan a mantener el bienestar emocional y a gestionar el estrés diario.

¿cómo te sientes?
hoy

¿Sabes ponerle nombre a lo que pasa dentro de ti?



Recuerda

TU FORMA DE PENSAR TE DA
FUERZA O TE LA QUITA

FUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional



DINÁMICA PRÁCTICA

¿Qué agita HOY tu mente? ¿Qué inquieta HOY tu mente?

→ de que algo pase
DESEO/ANSIA >
→ de que algo no pase

Cuida las
expectativas

Necesidad y exigencia de que pase algo a tu tiempo y medida

¿Qué te motiva?
enumera 5 cosas

EMPIEZA a cuidar de tu salud mental



PASO 1

BUSCA AYUDA. A VECES NO
PODEMOS O NO SABEMOS
HACERLO SOLOS.



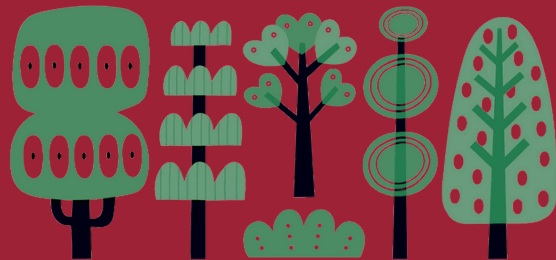
PASO 2

ACEPTACIÓN. NO VAYAS
CONTRA CORRIENTE. ESTO
AGOTA



PASO 3

PASA A LA ACCIÓN. OCÚPATE
DE LO QUE DEPENDE DE TI.
NO TE DESGASTES EN LO QUE
NO DEPENDE DE TI



**Nuestros pensamientos definen nuestro estado de ánimo,
independientemente de lo que ocurra alrededor.**

**TAN
SOLO**

**UN
PENSAMIENTO
POSITIVO**

**EN LA
MAÑANA**

**PUEDE
CAMBIAR**

Tu día entero

Robin Williams:

Todos están lidiando con algo que no se ve. Sé amable, siempre.

Si tienes alguna duda o sugerencia:

info@fundaciongrupojorge.org
info@bienestaremocionalparatodos.es