

BIENESTAR CON SERENIDAD

La importancia de cuidar de tu
salud mental.



SEMANA 12

La salud mental-emocional se refiere a cómo pensamos,
sentimos y enfrentamos los desafíos diarios.

FUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional

Cuida tu SALUD MENTAL Y EMOCIONAL



La salud mental es un componente fundamental del *bienestar* de cualquier persona y está estrechamente vinculada con la salud física, emocional y social. A pesar de su relevancia, muchas veces se le da menor importancia, o se mantiene como un tema rodeado de tabúes y estigmas. Esto puede llevar a que quienes padecen problemas de salud mental eviten buscar ayuda, y a que la sociedad subestime su impacto en nuestra calidad de vida.

El estrés, la ansiedad y la presión social son parte del día a día, cuidar de nuestra salud mental no solo es recomendable, sino necesario.

Al igual que hacemos chequeos físicos regulares, debemos fomentar una cultura de autocuidado mental que incluya el autoconocimiento, la gestión de emociones, el desarrollo de habilidades de afrontamiento y el fortalecimiento de relaciones saludables.

Te recuerdo que la respiración consciente es fundamental para cuidar nuestra mente y reducir el estrés en el momento.

Centra la atención en la respiración para conectar el cuerpo y la mente y para regular el sistema nervioso.

Técnica de Respiración 4-7-8:

Inhala por la nariz contando 4.

Mantén el aire contando 7.

Exhala contando hasta 8.

Repite este ciclo de 4 a 5 veces.



**FUNDA
CIÓN** GRUPO
JORGE



ESTRATEGIAS PARA LA RESILIENCIA Y EL BIENESTAR

El bienestar emocional y la salud mental es también cuestión de resiliencia. La resiliencia es la capacidad de recuperarse ante la adversidad, aprender de ella y crecer a partir de esas experiencias.

Componentes importantes de la resiliencia



Autoconocimiento: Reconocer y aceptar las propias emociones, fortalezas y áreas de mejora.

Gestión emocional: Controlar las respuestas emocionales ante el estrés y la frustración.

Adaptabilidad: Flexibilidad para ajustar actitudes y expectativas según el contexto.

Apoyo Social: Construir y fortalecer una red de relaciones positivas y de confianza.

Propósito: Tener objetivos y metas que ofrezcan motivación y dirección.

Optimismo: Enfocar las situaciones desde una perspectiva positiva y enfocada en soluciones.

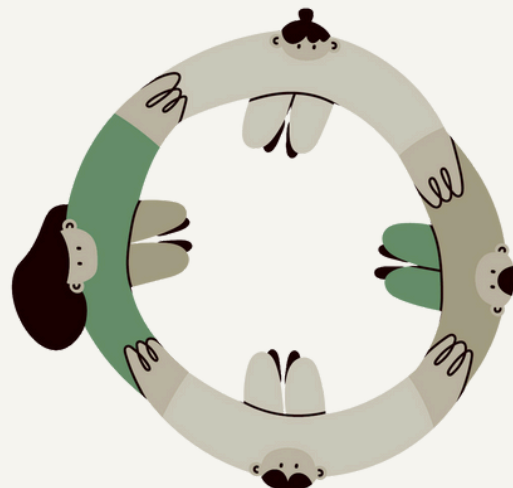


7 FORMAS DE PRIORIZAR LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL



1. Define horarios de trabajo y de descanso. Aprende a desconectar para dar un equilibrio a tu vida laboral y personal.
2. Al conversar, muestra empatía y presencia. Escuchar de verdad fortalece los lazos y ayuda a entender mejor a los demás.
3. Incluye pausas cortas durante el día para estirarte o simplemente desconectar por unos minutos. Esto reduce el estrés.
4. Desconéctate de dispositivos electrónicos cuando puedas, especialmente antes de dormir. La desconexión digital es clave para descansar.
5. Duerme las horas necesarias y respeta tus momentos de descanso. Un buen sueño mejora el bienestar emocional.
6. Lleva un diario o verbaliza agradecimientos. Practicar la gratitud refuerza una actitud positiva ante la vida.
7. Dedica tiempo a actividades recreativas con tus seres queridos, como juegos o paseos. Compartir tiempo en familia fortalece el apoyo emocional.

**FUNDA
CIÓN** GRUPO
JORGE



EMOCIONES QUE NOS ALEJAN DE LA SALUD MENTAL

Hay ciertas emociones que, cuando se experimentan de manera intensa o sostenida, pueden alejarnos de la salud mental y el equilibrio. Sin embargo, es importante recordar que todas las emociones son naturales y necesarias; el problema surge cuando las dejamos dominar nuestra vida sin gestionar su impacto.

Ansiedad

Ira

Tristeza prolongada o depresión

Miedo

Culpa y vergüenza

Envidia

Frustración y resentimiento



EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN POSITIVA

Dedica unos minutos al día a visualizar un espacio o momento que te transmita paz y tranquilidad, como una playa o un bosque.

Imagina los detalles y los sonidos de ese lugar, permitiéndote sentir su calma.

Refuerza el sentido de calma y la claridad mental, proporcionando un refugio mental en momentos de estrés.



**FUNDA
CIÓN** GRUPO
JORGE

