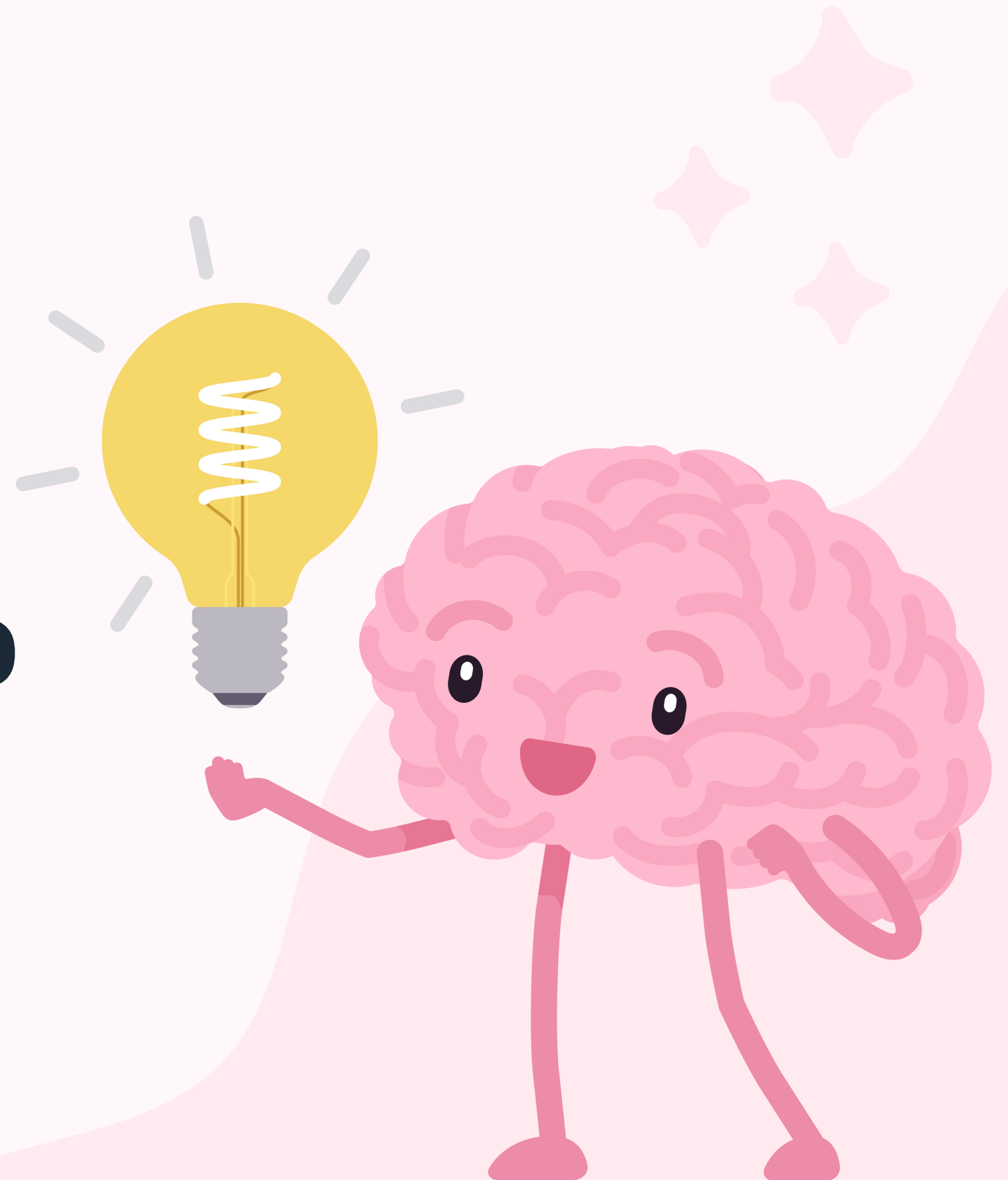
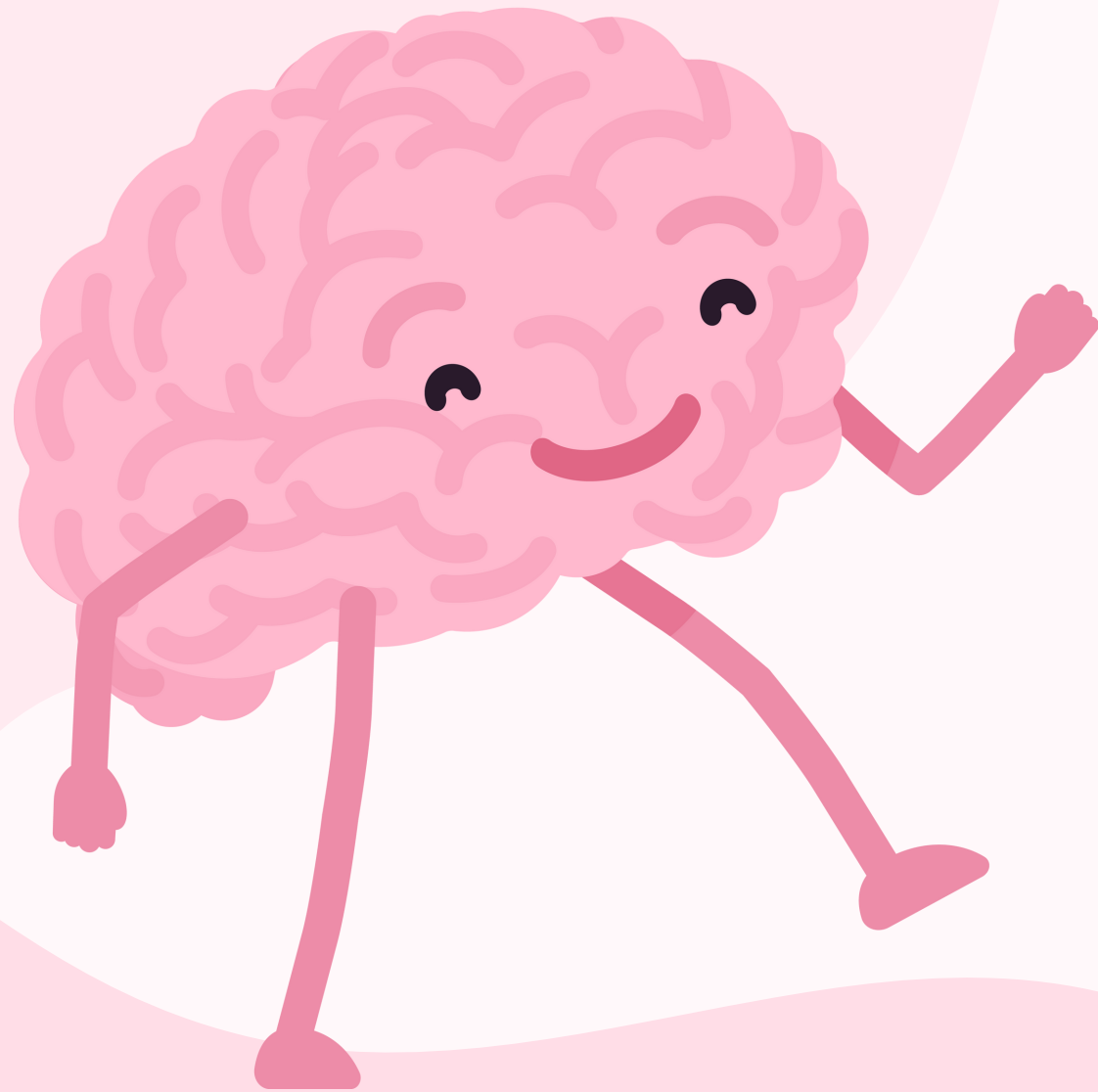
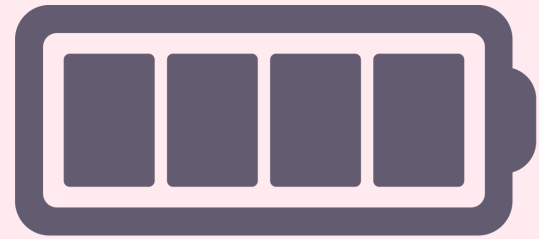


Salud y Bienestar **MENTAL**

Manuela Prieto v



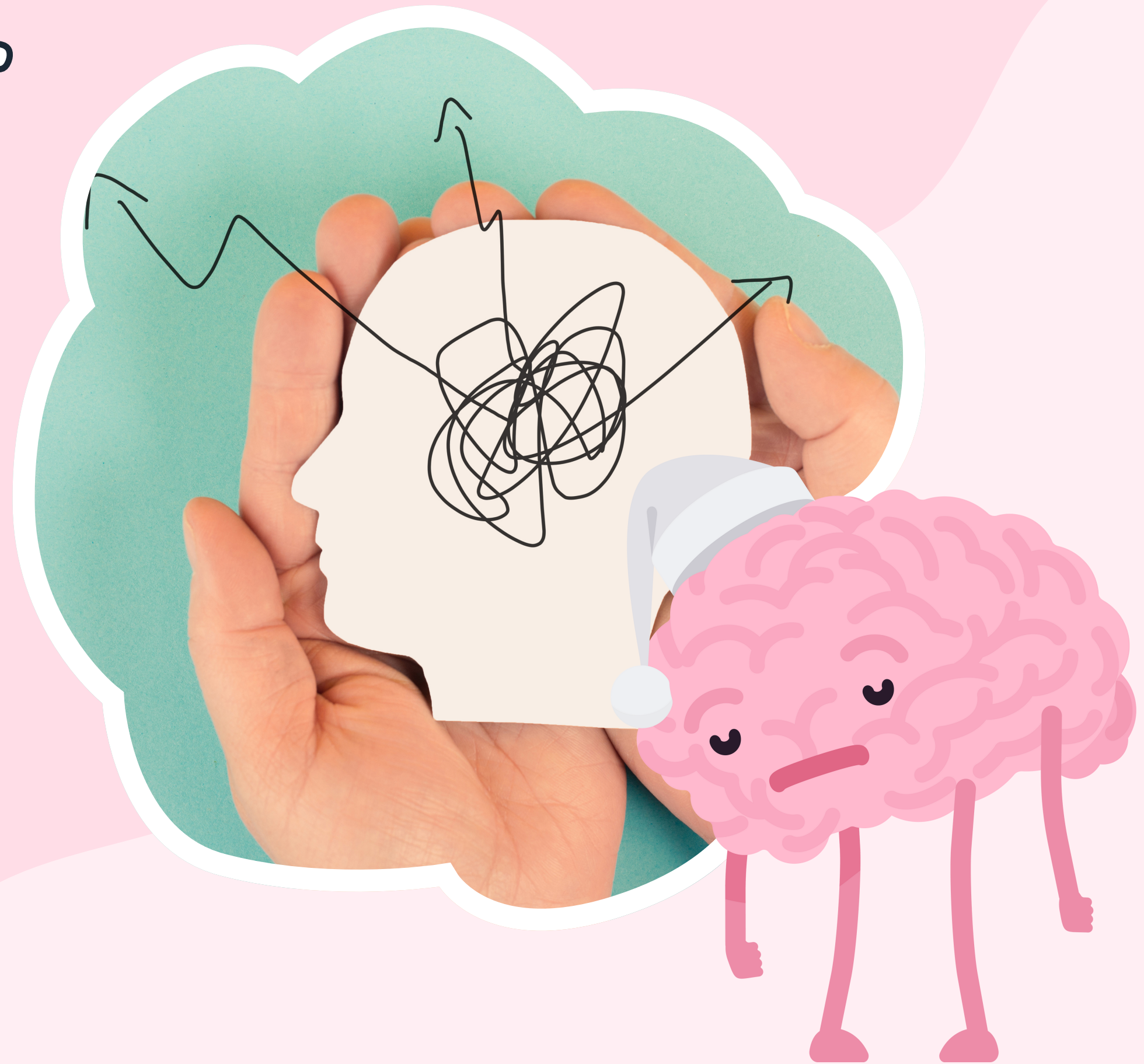


¿Qué es la Salud Mental?

Es un estado de bienestar donde somos capaces de manejar el estrés, trabajar de forma productiva y disfrutar de nuestras relaciones.

¿Qué debemos hacer para cuidar la salud mental?

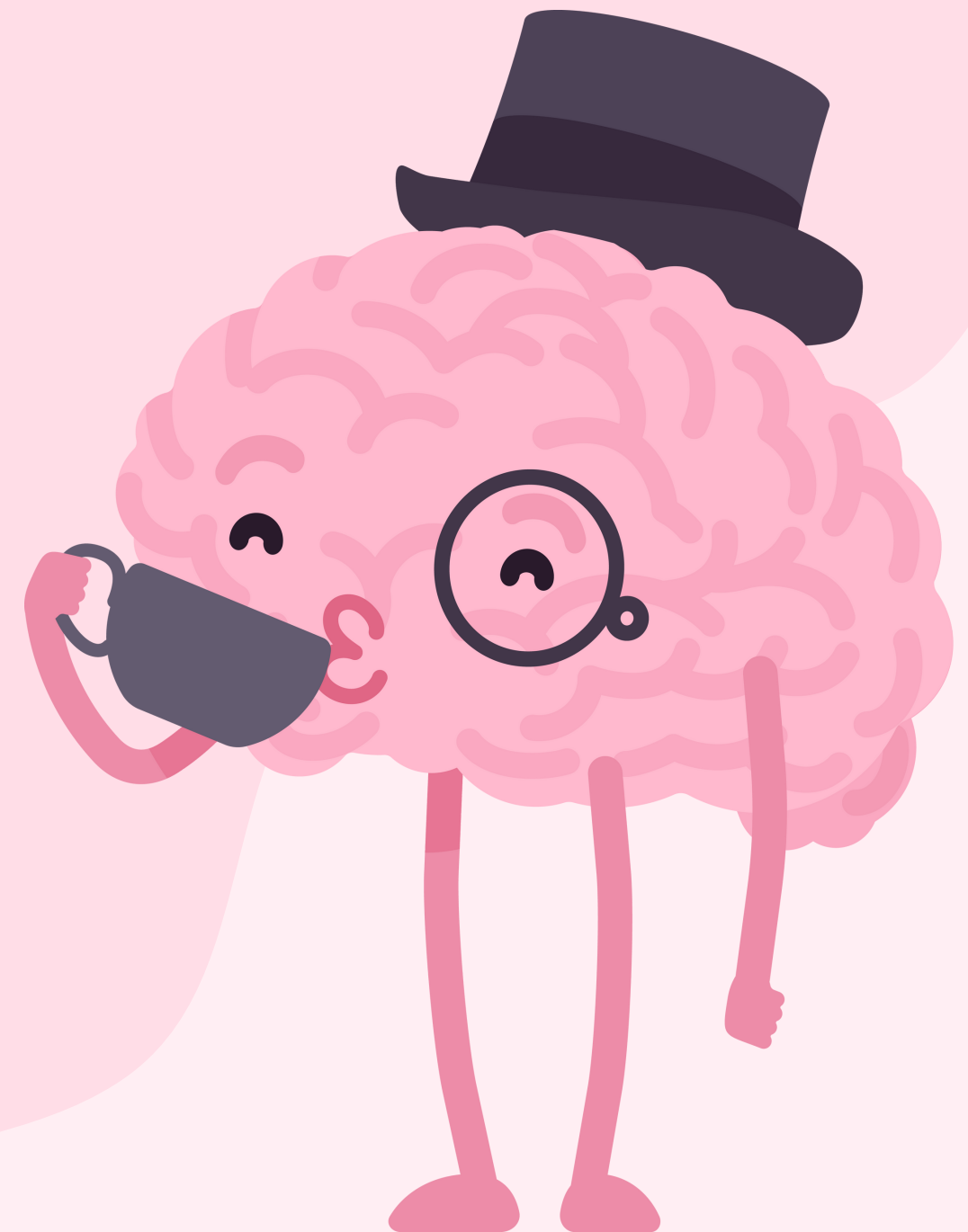
El autocuidado significa dedicar tiempo a hacer cosas que le ayudan a vivir bien y a mejorar su salud física y mental. Esto puede ayudarle a controlar el estrés, disminuir su riesgo de contraer enfermedades y aumentar su nivel de energía. Hasta algunas acciones pequeñas de autocuidado en su vida diaria pueden generar un gran impacto



¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental es importante porque puede ayudarle a:

- Enfrentar el estrés de la vida
- Estar físicamente saludable
- Tener relaciones sanas
- Contribuir en forma significativa a su comunidad
- Trabajar productivamente
- Alcanzar su completo potencial

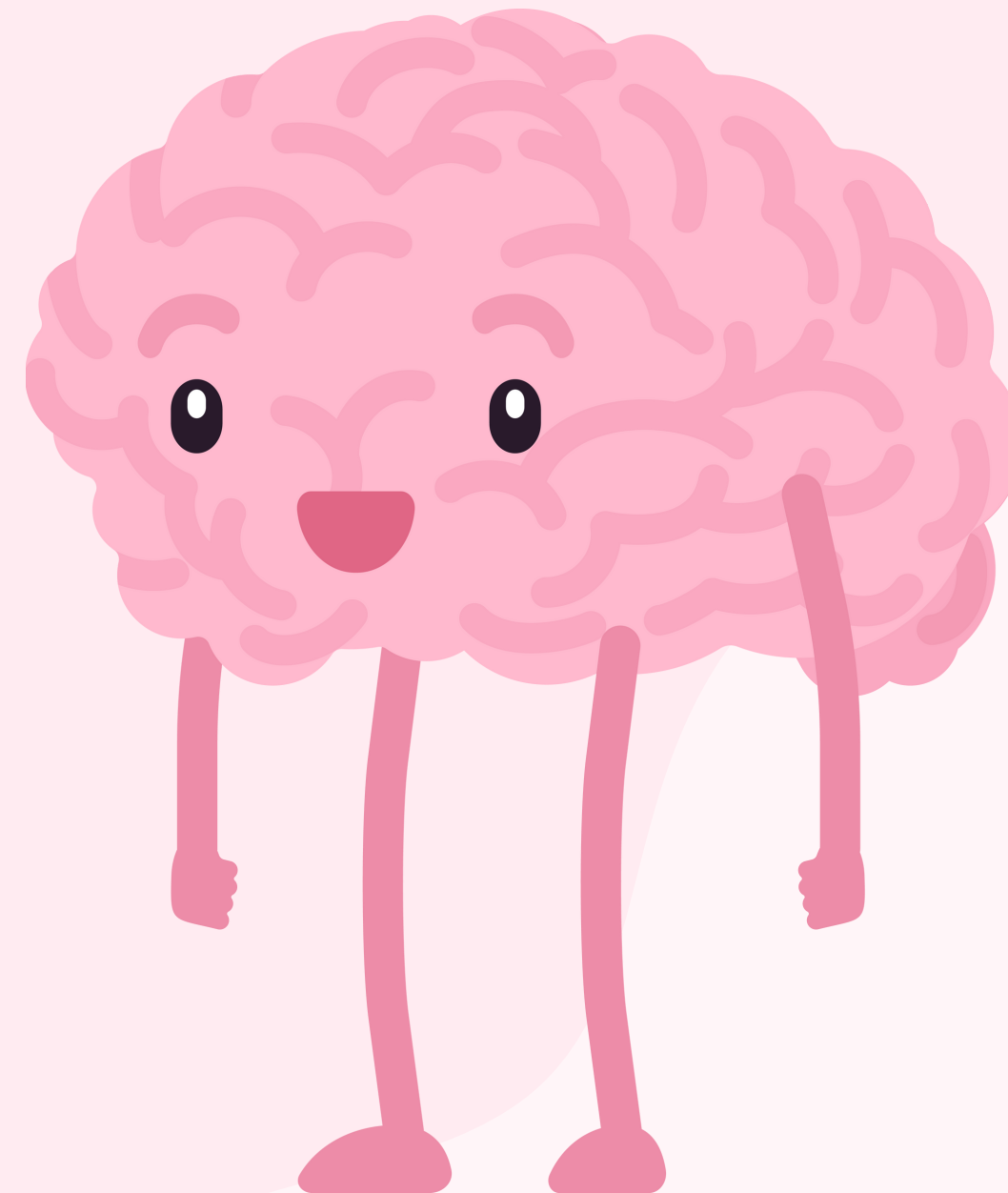


Juego

R E S P E T O Q S V W A W K
E H Q N D D I V E A C A U S
A P R E C I A C I Ó N F N U
E S C U C H A B G E I A A I
N G O D C I S X A F W G O N
O E S A C E P T A C I Ó N W
R E C O N O C I M I E N T O
O U M N E B A E H C D K Y Y
E S T A B I L I D A D A Y J
E Q U I L I B R I O B S Y Q
B I E N E S T A R S U Z A J
Y G N V J I O S U U D V N U
Y L I S D A M O R V O Y G L
S A L U D E M O C I O N A L

Salud emocional
Amor
Reconocimiento
Apreciación
Respeto

Aceptación
Escucha
Estabilidad
Equilibrio
Bienestar



Infografia

SALUD MENTAL



¿Qué es la salud mental?

La salud mental se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos, además de cómo manejamos el estrés, las relaciones y las decisiones cotidianas.

Consejos adicionales

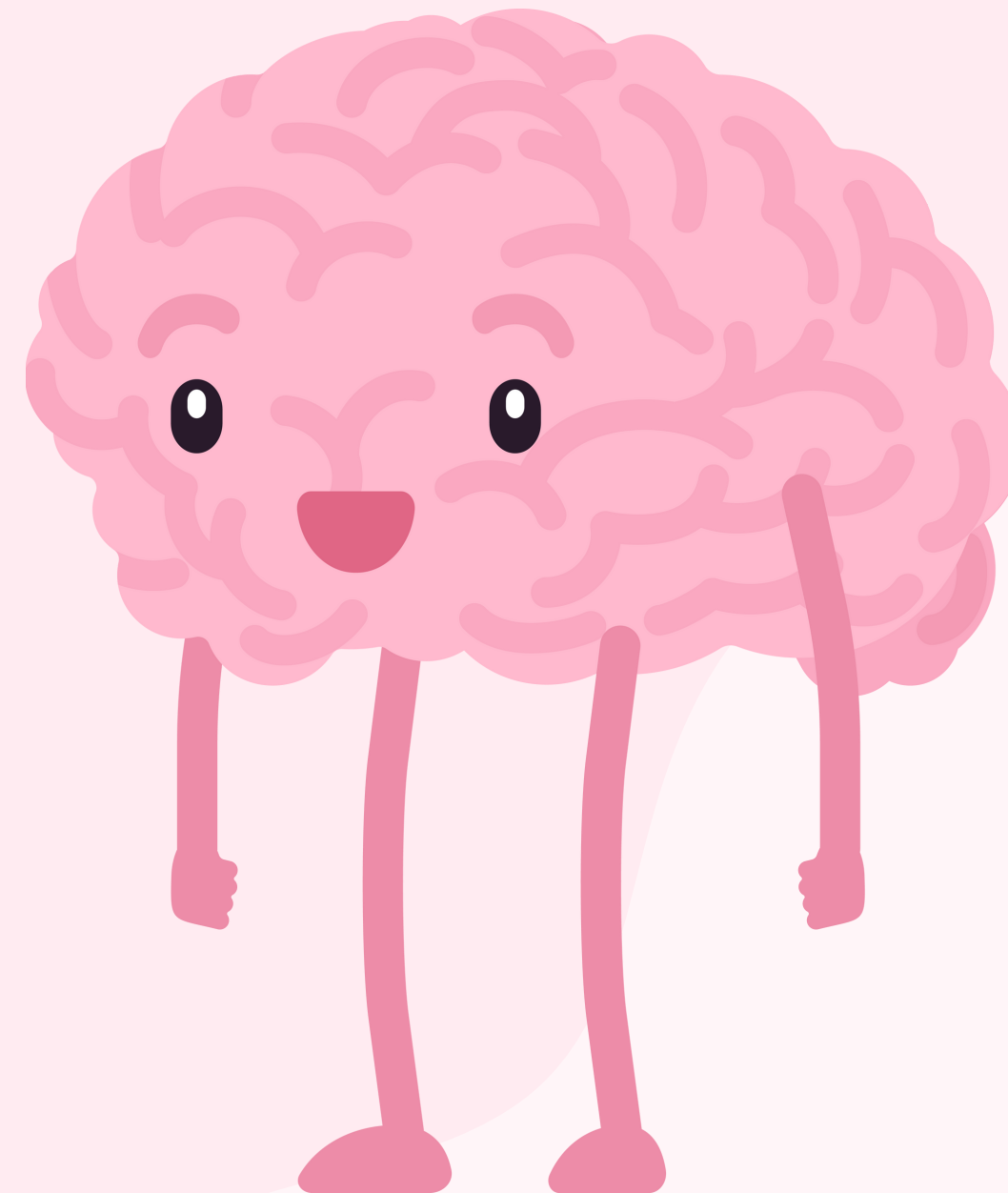
Crear redes de apoyo: La interacción social y el apoyo de amigos y familiares son fundamentales.

Ser amable contigo mismo: Acepta que todos tienen días difíciles. Practica la autocompasión.

APOYA LA SALUD MENTAL

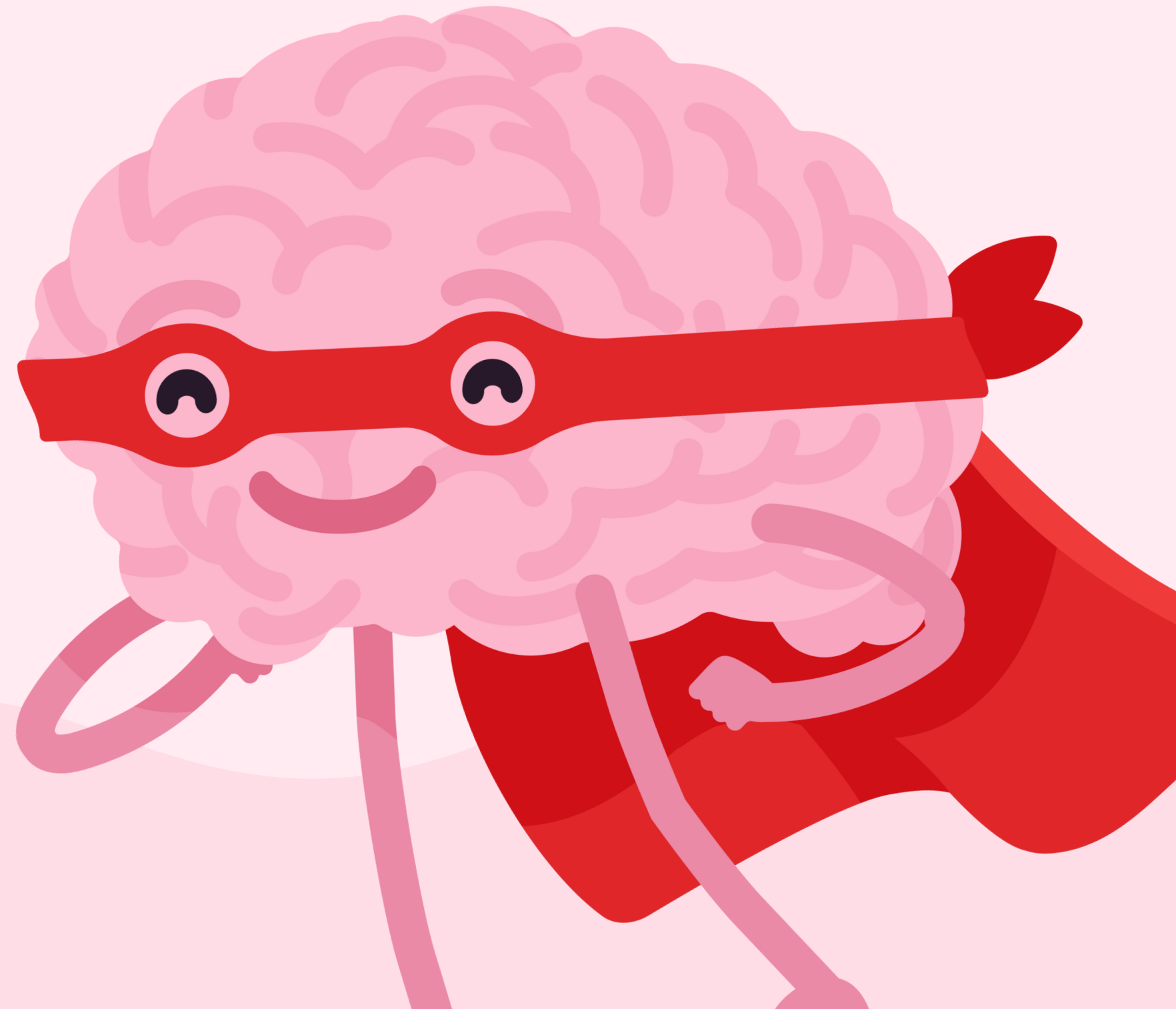
• Consecuencias de la mala salud mental:

- Baja calidad de vida: Dificultades para disfrutar las actividades cotidianas. Problemas en las relaciones: Impacta las interacciones con familia, amigos y compañeros de trabajo. Enfermedades físicas: La mala salud mental puede contribuir a problemas como enfermedades cardíacas, diabetes, etc. Desempeño laboral o académico reducido: Dificultades para concentrarse o rendir en el trabajo o estudios.



Muchas Gracias

Por ver esta presentación



Contenido

- 01 Introducción a la salud mental
- 02 Objetivos de la presentación
- 03 La importancia de la salud mental
- 04 Factores que impactan en el bienestar mental
- 05 Hábitos saludables para el bienestar mental
- 06 Técnicas de relajación
- 07 Cómo manejar el estrés
- 08 La importancia de buscar apoyo
- 09 Conclusiones y recomendaciones



¿Por qué es importante la Salud Mental?

!!

01

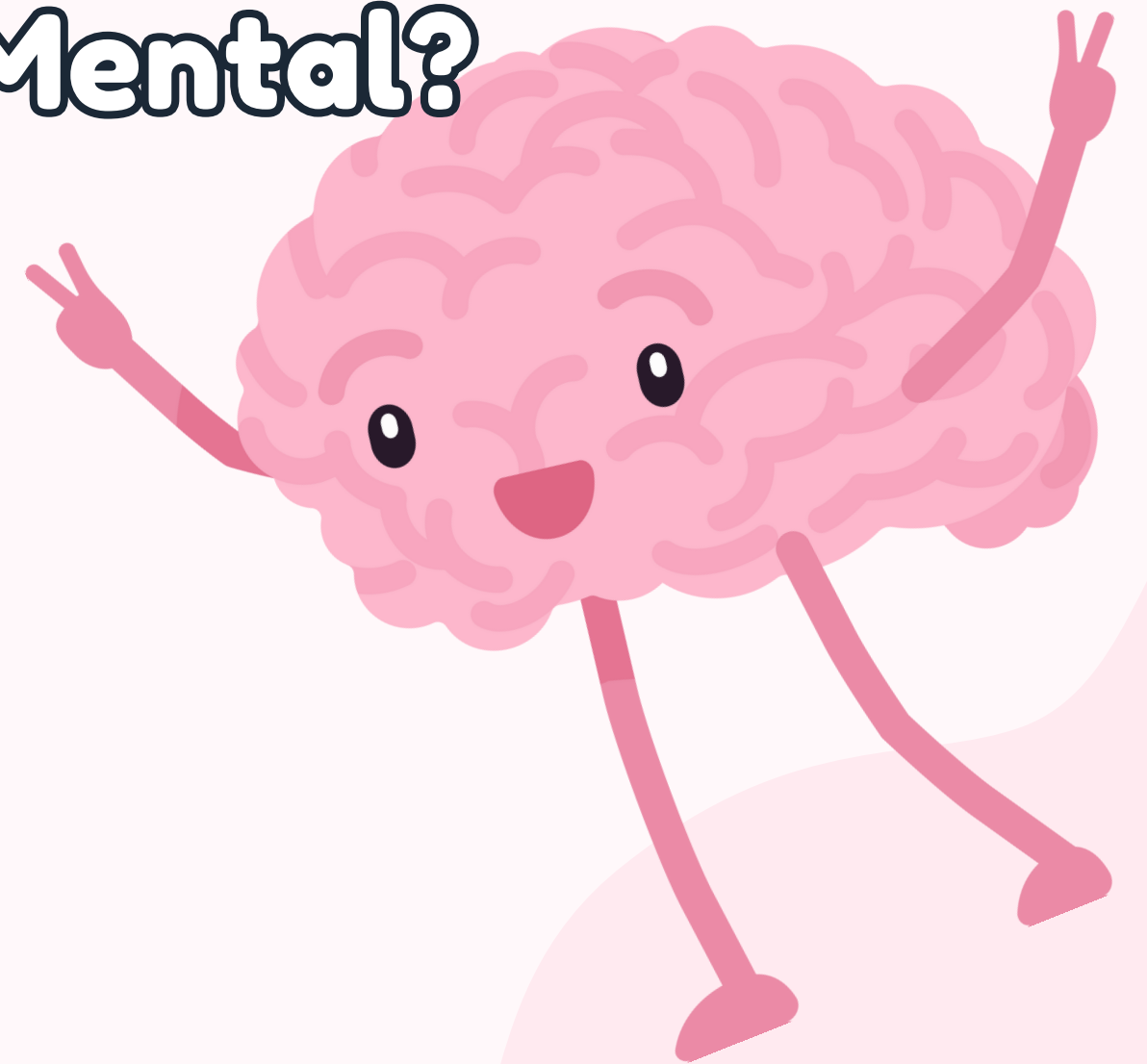
Hábitos

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin sollicitudin orci velit, at hendrerit lectus semper at. Sed in semper lectus. In placerat ex vitae.

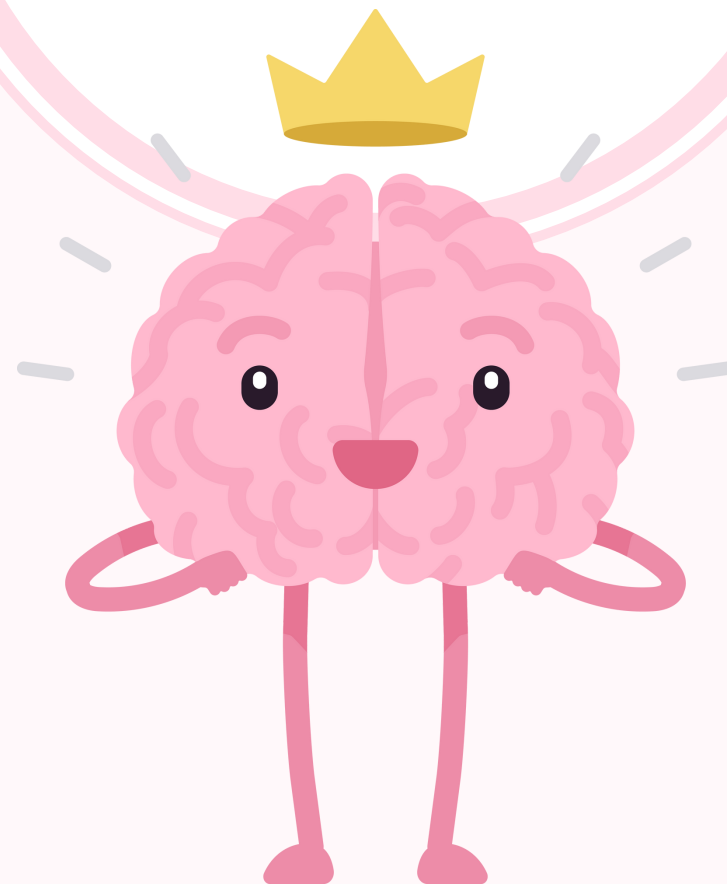
02

Técnicas

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin sollicitudin orci velit, at hendrerit lectus semper at. Sed in semper lectus. In placerat ex vitae.



Hábitos saludables para el bienestar mental



Hábito 01

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin sollicitudin orci velit, at hendrerit lectus semper at. Sed in semper lectus. In placerat ex vitae.

Hábito 02

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin sollicitudin orci velit, at hendrerit lectus semper at. Sed in semper lectus. In placerat ex vitae.

Hábito 03

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin sollicitudin orci velit, at hendrerit lectus semper at. Sed in semper lectus. In placerat ex vitae.

Hábito 04

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin sollicitudin orci velit, at hendrerit lectus semper at. Sed in semper lectus. In placerat ex vitae.

La importancia de la salud mental

Bienestar Mental

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin sollicitudin orci velit, at hendrerit lectus semper at. Sed in semper lectus. In placerat ex vitae.

Hábitos Saludables

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin sollicitudin orci velit, at hendrerit lectus semper at. Sed in semper lectus. In placerat ex vitae.

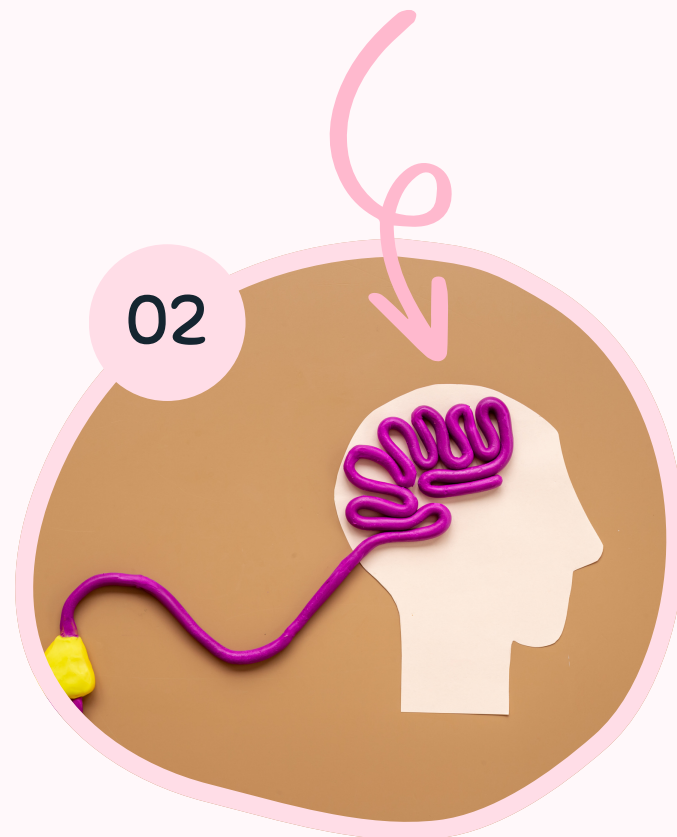
Cómo manejar el estrés

01



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin sollicitudin orci velit, at hendrerit lectus semper at. Sed in semper lectus. In placerat ex vitae.

02



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin sollicitudin orci velit, at hendrerit lectus semper at. Sed in semper lectus. In placerat ex vitae.

03



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin sollicitudin orci velit, at hendrerit lectus semper at. Sed in semper lectus. In placerat ex vitae.

04

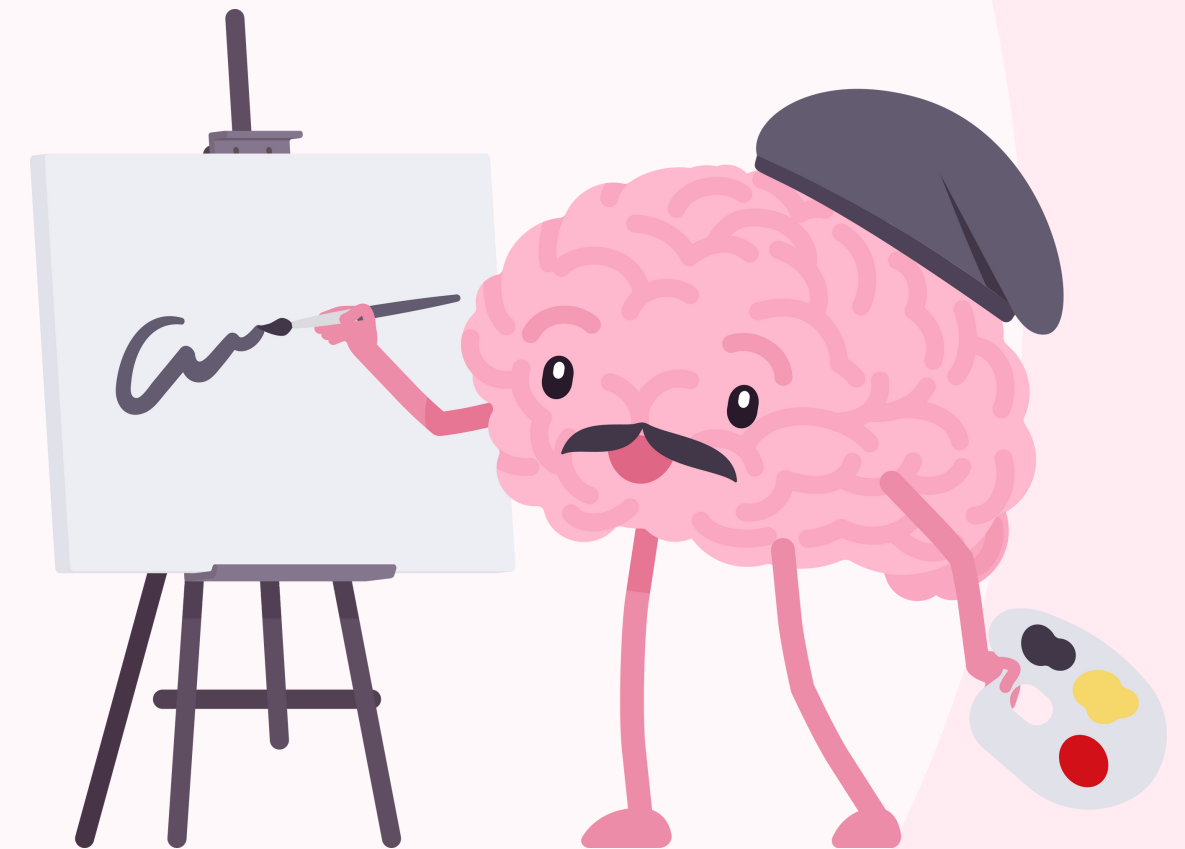


Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin sollicitudin orci velit, at hendrerit lectus semper at. Sed in semper lectus. In placerat ex vitae.

Bienestar mental

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin sollicitudin orci velit, at hendrerit lectus semper at. Sed in semper lectus. In placerat ex vitae.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin sollicitudin orci velit, at hendrerit lectus semper at. Sed in semper lectus. In placerat ex vitae.

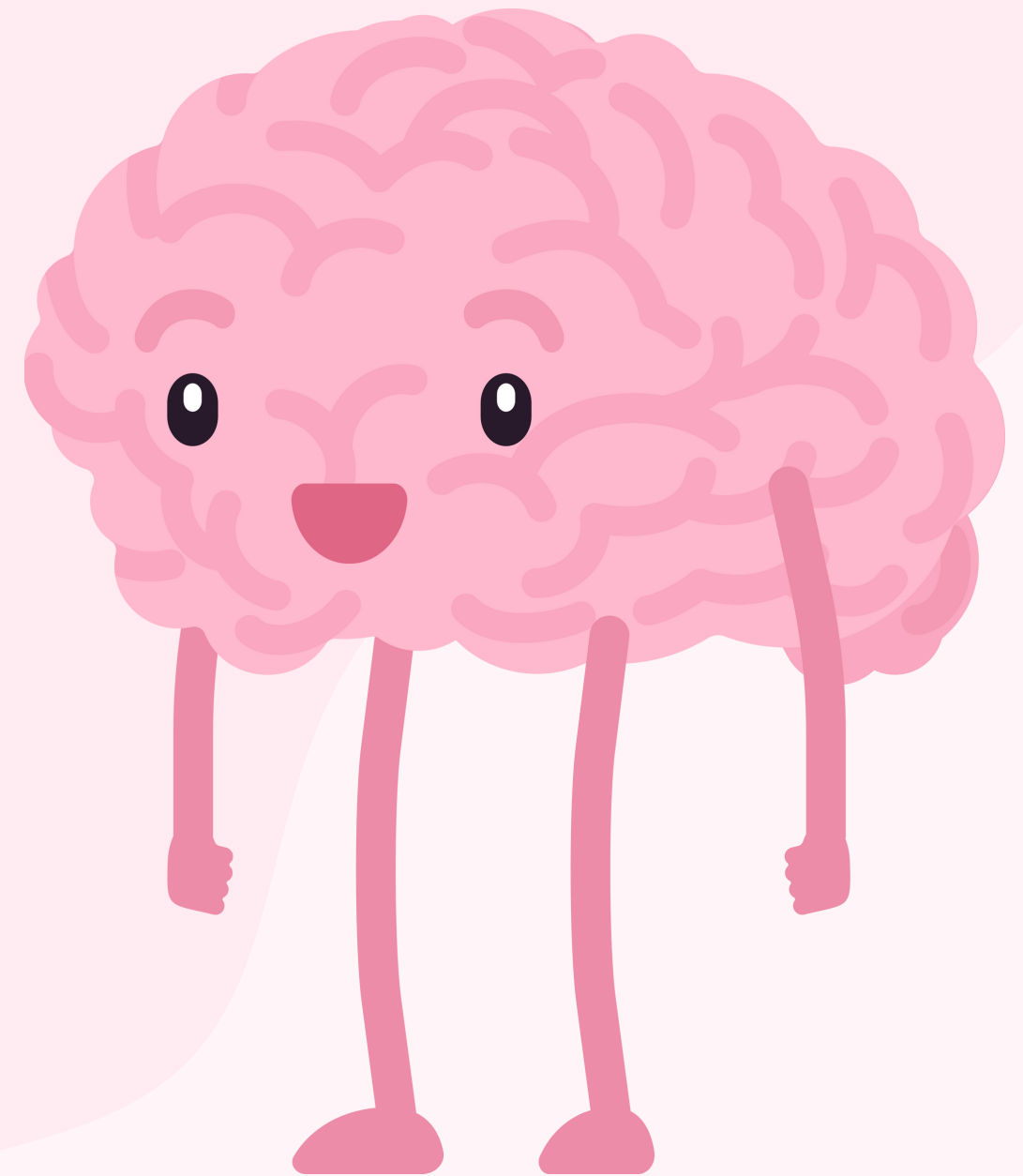


Conclusiones

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin sollicitudin orci velit, at hendrerit lectus semper at. Sed in semper lectus. In placerat ex vitae.

La importancia de buscar apoyo

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin sollicitudin orci velit, at hendrerit lectus semper at. Sed in semper lectus. In placerat ex vitae.



Página de recursos

