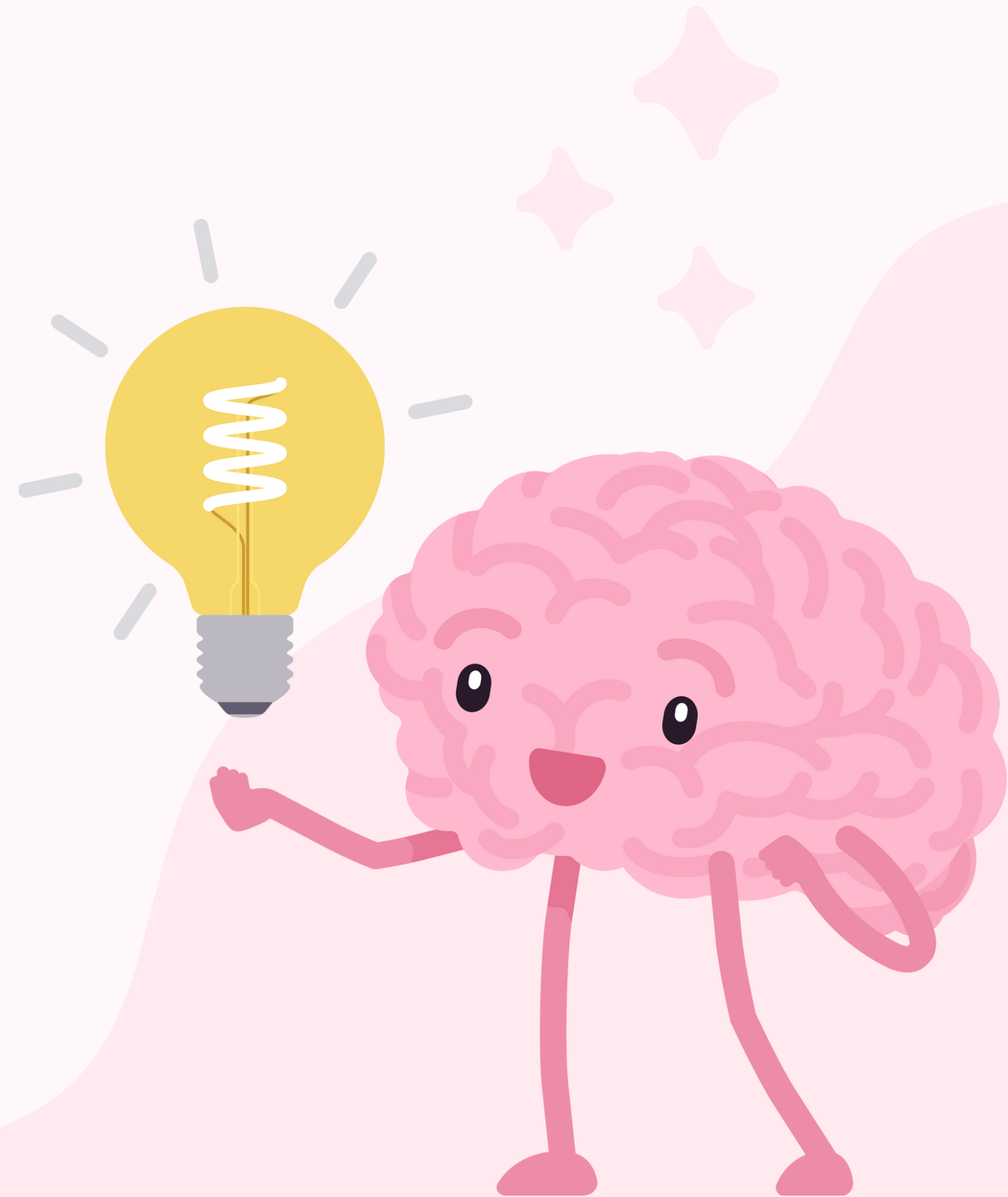
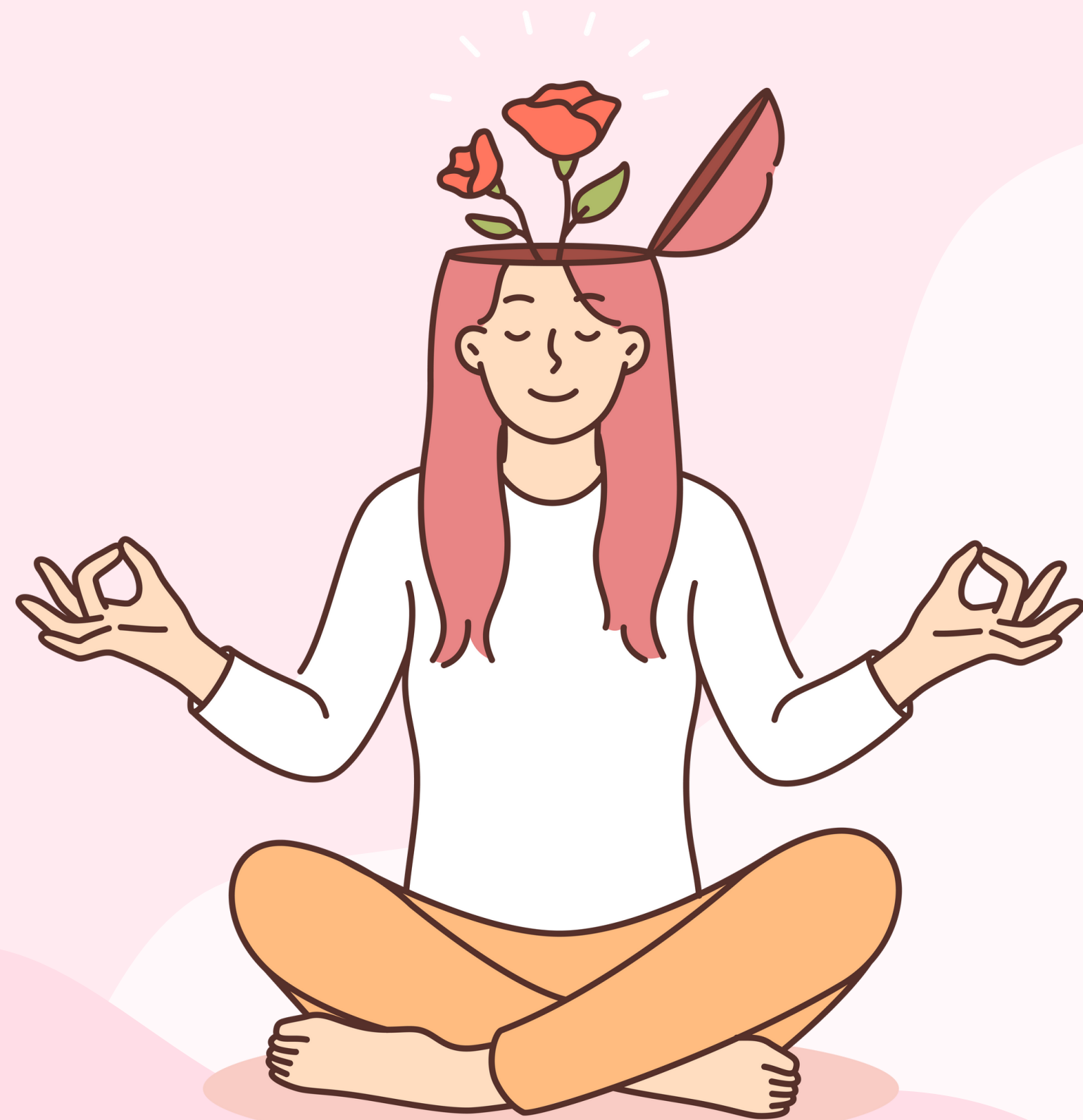


SALUD MENTAL

Entendamos su importancia y
aprendamos cómo cuidarla

Daniela Tamborrell Laso





Introducción

La salud mental es clave para nuestro bienestar. No solo afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos, sino también cómo enfrentamos los desafíos de la vida.

¿Qué es la salud mental?

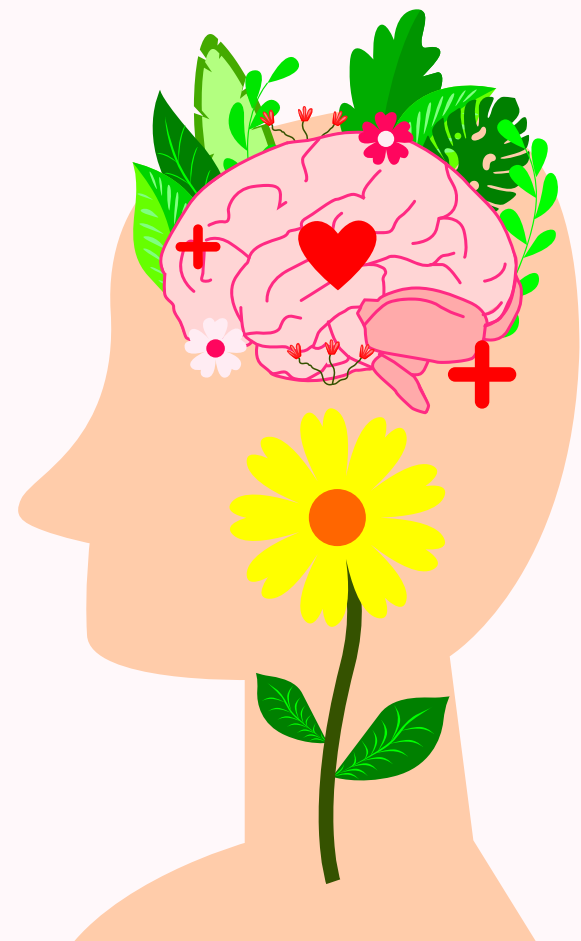
Es el estado de bienestar emocional, psicológico y social. Nos ayuda a manejar el estrés, relacionarnos bien y tomar decisiones.

- pensamientos
- emociones
- relaciones



Importancia de la salud mental

Tener una buena salud mental nos permite disfrutar la vida, adaptarnos a los cambios y enfrentar los retos con confianza.



Datos interesantes

- 1 de cada 5 personas experimenta problemas de salud mental.
- El estrés puede reducir tu productividad hasta en un 50%.



Consecuencias de no cuidarla



Descuidar la salud mental puede traer efectos negativos en nuestra vida.

- Estrés constante.
- Ansiedad o tristeza crónica.
- Dificultad para concentrarse o relacionarse.



Como cuidar tu salud mental



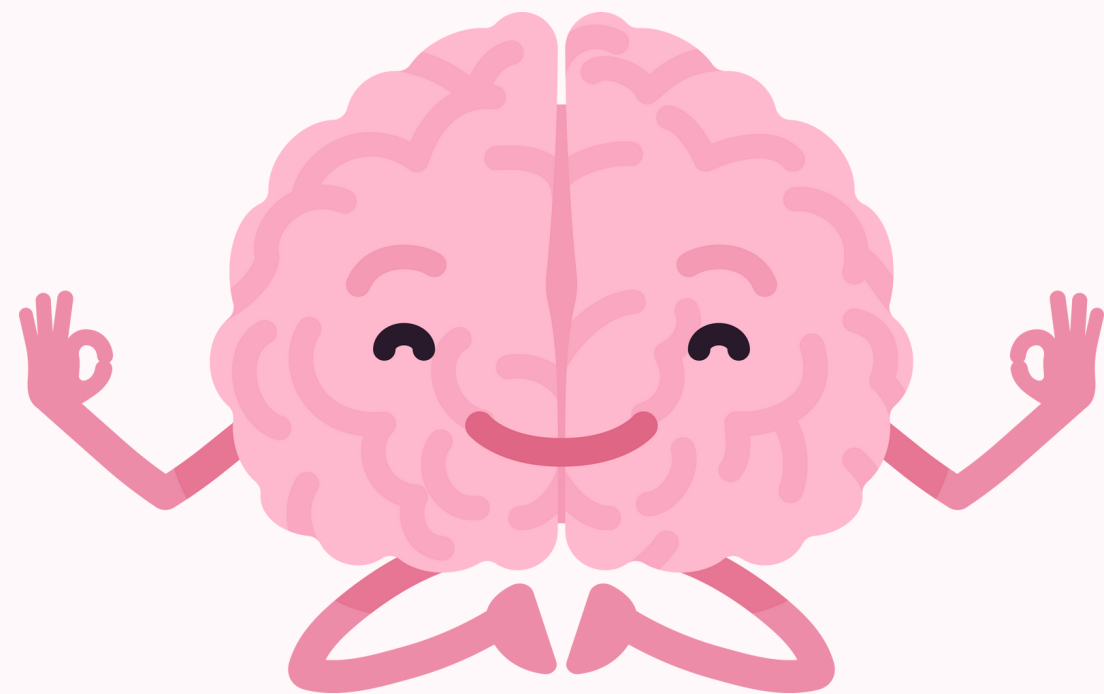
Hablar con alguien de confianza.

Practicar la gratitud y la meditación.

Hacer ejercicio físico regularmente.

Buscar ayuda profesional si es necesario.

TIPS



Dormir bien todas las noches.

Reducir el tiempo en redes sociales.

Dedicar tiempo a tus hobbies.

Comer alimentos saludables.

Actividad para reflexionar

Escribe tres cosas por las que estés agradecido hoy y compártelas con alguien cercano.

Pregunta:
¿Cómo te hace sentir este ejercicio?



Hacer algo

Cuidar tu salud mental es un proceso diario. Comienza con pequeños pasos y pide ayuda si lo necesitas.



"La salud mental no es un destino, es un viaje que recorres cada día".

Glenn Close

Muchas Gracias

Por ver esta presentación

