

Salud mental

& bienestar en el día a día

¡HOLA! 



PAULA
MENDONCA
Bienestar emocional
Crecimiento personal

*La salud mental no es la ausencia
de enfermedad, sino la presencia
de bienestar.*

David M. Reiss

Cuando te bañas, piensas en el desayuno.
Cuando desayunas, piensas en el trabajo.
En el trabajo, piensas en la salida.
Saliendo, piensas en llegar a casa.
Estando en casa, piensas en el día de mañana.
Hoy, no has estado presente.
Hoy, no has vivido el "ahora".
Te estás perdiendo de la vida misma. ☺☺☺

Eckhart Tolle

Cuando hablamos de
salud mental,
*¿de que realmente
estamos hablando?*

gestión emocional
presencia decisiones conscientes
propósito actividad física
gratitud vínculos límites
relaciones sanas equilibrio
autocuidado
alimentación saludable
descanso

Entonces, cuales serían sus
“enemigos”?

dolores físicos creencias limitantes
falta de límites **ESTRÉS** relaciones tóxicas
falta de sueño falta de propósito
equilibrio de roles consumo de sustancias tóxicas
nutrición deficiente ausencia de actividad física
aislamiento social exceso de compromisos

Estrés y sus secuelas

Conducta

Cognición

Físico

Emoción

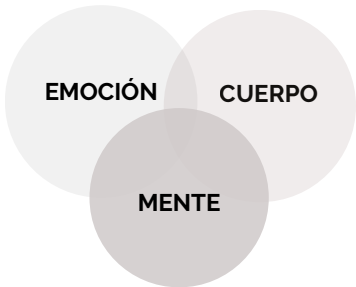
A large, faint, light blue outline of a human brain is centered in the background of the slide.

¿Por qué mindfulness?

ESTRÉS

Partes del cerebro que configuran respuesta emocional y conductual ante el estrés:

- corteza prefrontal **mindfulness**
- amígdala, **mindfulness**
- hipocampo, **mindfulness**
- hipotálamo **mindfulness**



¿Respiramos?

MANTENER

IMPLEMENTAR

REVISAR

EVITAR

Cuando las personas se unen por una causa común,
se convierten en un poderoso agente de cambio.



Los grupos tienen el poder de transformar
realidades individuales y colectivas.

**¿Con que acciones podemos cuidar y fomentar
la salud mental?**

¡EL COMPROMISO ES DE TODOS!

*No puedes parar las olas, pero sí
puedes aprender a surfearlas.*

Jon Kabat Zinn

¿Preguntas?
¡Muchas gracias!

PAULA
MENDONCA

pauli.mendonca@gmail.com
+595991926715

