

The background of the entire page is decorated with numerous small, light blue and green butterflies scattered across the white space. The text is centered in the middle of the page.

"SALUD MENTAL. EL mejor aliado
para tu Bienestar"

Por Silvia Escribano



Nuestra salud,
bienestar y
felicidad dependen
en gran medida
del cuidado que
tenemos de
nuestro cuerpo,
nuestra mente y
nuestra alma





¿Cómo
funciona
tu mente?



No vemos el mundo como **ES,**

vemos el mundo como **SOMOS**



1- ENTRENA TU CEREBRO

- Ejercicio físico
- Alimentación saludable
- Descanso
- Respiración
- Relaciones





2- CUIDA TUS EMOCIONES

Agilidad Emocional:

La capacidad para tomar mejores decisiones.

Reconocer lo que me está causando ciertas reacciones y aprender a manejarlas de forma que jueguen en nuestro equipo, en vez de estar luchando contra ellas.

(Susan David)

1. Exteriorizar las emociones

2. Alejarse

3. Preguntarte tus por qué

4. Avanzar



A group of about ten people, mostly women, are in a large, bright dance studio. They are wearing dark, athletic clothing and are captured in various dynamic poses, suggesting a dance or fitness class. The studio has a high ceiling with a large circular window in the center and several tall, arched windows on the sides. The floor is polished wood, reflecting the light from the windows. The overall atmosphere is energetic and focused.

LA CALIDAD DE TUS EMOCIONES
DETERMINA LA CALIDAD DE TUS
RESULTADOS

(Fredrickson, 1998, 2001),



Miedo



Tristeza



Rabia



Alegría





Aceptar Las emociones es expandir nuestro corazón



3- Sé amable contigo



Compasión

Es un sentido básico de cuidado, sensibilidad y apertura hacia el sufrimiento propio y de los demás y la intención genuina de intentar aliviarlo y prevenirlo



Practica La
AUTOCOMPASIÓN



Componentes de la autocompasión (Kristin Neff)

AMABILIDAD HACIA UNO MISMO



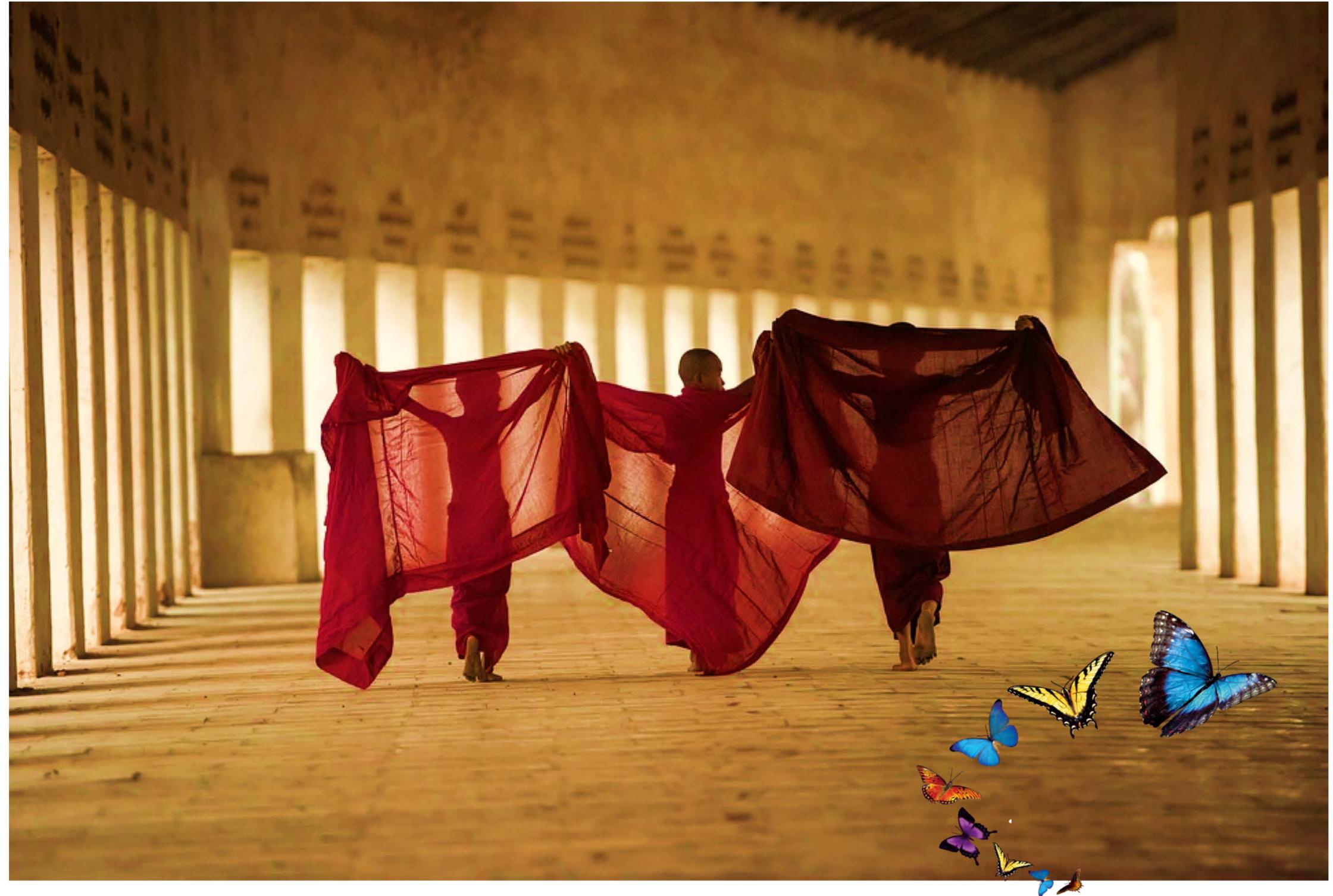
HUMANIDAD COMÚN

MINDFULNESS



Empatía

Empatía no es
compasión



Impacto en nuestro cuerpo

Empatía

- Ínsula anterior
- Corteza cingulada

Su activación correlaciona con experiencias afectivas desagradables de dolor.

C. Lamm, J. Decety, and T. Singer, *Neuroimage*, 54(3), 2011, pp. 2492-2502.

[\[ii\]](#)

Compasión

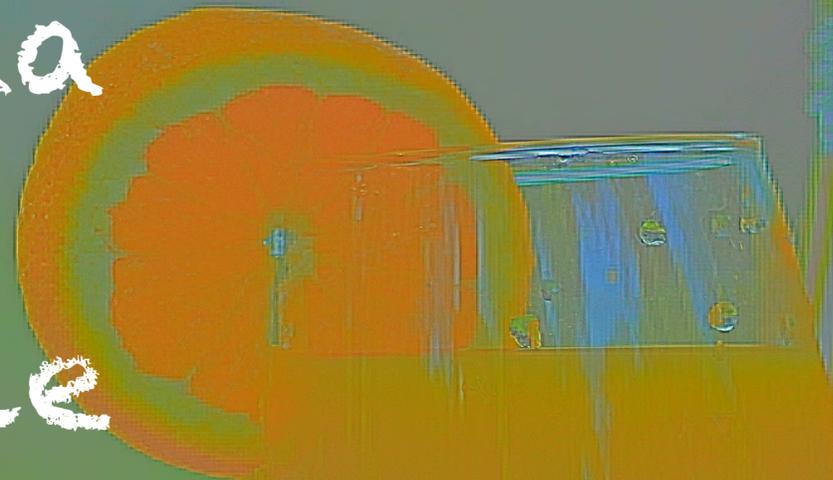
- Corteza orbitofrontal medial
- Estriato ventral,
- Area ventral tegmental,
- nucleus accumbens,
- Insula medial,
- Pallidum y putamen,

Todas áreas relacionadas con el amor (especialmente el amor materno): sentimientos de pertenencia y gratificación.

O.M. Klimecki, *et al.* (2012) O. Klimecki, M. Ricard, and T. Singer (2013),



Cuando
exptimes una
naranja
siempre sale
zummo...





Muchas
GRACIAS

@silescri