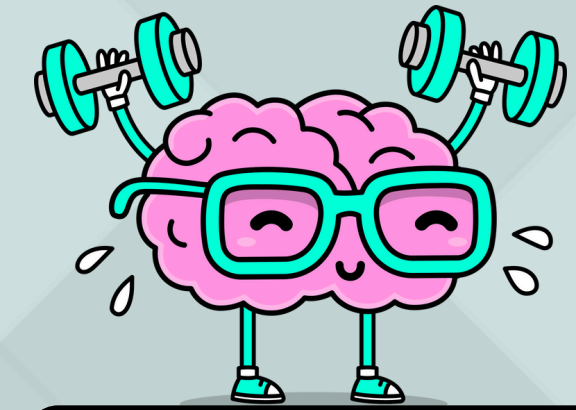


SALUD MENTAL



DEFINICIÓN

Estado mental de bienestar en el que la persona realiza sus actividades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida.

ESTADO INDIVIDUAL

En este sentido positivo, es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

BIENESTAR EN EL HOGAR

El espacio que habitamos puede ayudar a ser más optimistas.

PREVENCIONES

Es bueno tener pausas activas si se involucra un horario laboral, o incluso cuidar la salud física es útil para equilibrar el estado mental.

PROBLEMAS

Algunos estados mentales que pueden impedir un estado de bienestar son el estrés, trastorno obsesivo compulsivo, ansiedad o la depresión.



¿CÓMO CONSEGUIR BIENESTAR EN EL HOGAR?

- Dale espacio a tus necesidades.
- Ordena tu casa
- Encuentra espacios para el diálogo

TIPS

- Practicar la gratitud
- Conectar con los demás
- Mantener una actitud positiva
- Técnicas de relajación