



*El aporte de Trabajo de  
Salud Mental para nuestro  
grupo de bienestar*

*Dr. Edgar Rodríguez V.*





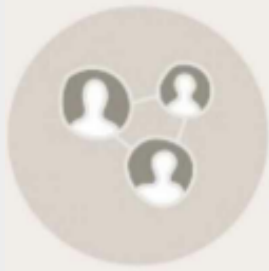
## *Vales más que el oro*

Este escrito de ejercicios es tu refugio seguro. En él no encontrarás juicios ni teorías sobre tu salud mental. En su lugar, encontrarás un lugar donde desahogarte, escribir tus sentimientos y, sobre todo, muchos consejos y técnicas que te ayudarán a vivir una vida más consciente.

Aquí podrás documentar tu viaje. Y un día, mirarás atrás y verás lo lejos que has llegado.

¡Vales más que el oro!





## 1. Conecta con otras personas

He aquí algunas simplezas que puedes hacer para desarrollar relaciones más fuertes:

- Haz tiempo para tu familia.
- Organiza un día con amigos.
- Apaga la televisión y los teléfonos y ten conversaciones significativas.



## 2. Sé activo

He aquí algunas simplezas que puedes hacer para ser más activo(a):

- Sal a correr.
- Descarga una aplicación gratis de ejercicio.
- Invita a tus amigos a que se unan a tu ejercicio diario.
- Sal a caminar para tomar aire fresco.



## 3. Come bien

He aquí algunas simplezas que puedes hacer para comer más sano:

- Come frutas y verduras.
- Come más pescado.
- Reduce la ingesta de azúcar.
- Consume menos sal.



#### *4. Nunca dejes de aprender*

He aquí algunas simplezas que puedes hacer para aprender algo nuevo:

- Empieza un proyecto de “Hazlo tú mismo”.
- Empieza a aprender un nuevo idioma.
- Prueba una nueva receta.



#### *5. Ayuda o da a los demás*

He aquí algunas simplezas que puedes hacer para dedicar un poco de tu tiempo a los demás:

- Di “Gracias” con más frecuencia.
- Únete a una ONG de tu comunidad local.
- Ayuda a un amigo que lo necesite.



#### *6. Vive el momento presente*

He aquí algunas simplezas que puedes hacer para ayudarte a vivir el momento presente:

- Meditación y yoga.
- Ten un diario.
- Recuerda que vayas donde vayas, allí es donde estarás.

## Agenda diaria

*Aquí puedes fijar objetivos para tu día. Intenta poner al menos un objetivo para cada uno de los pasos de las páginas anteriores.*

<b>¿Hoy cómo voy a....?</b>	
Conectar con los demás	
Seré activa	
Comeré bien	
Aprender algo nuevo	
Dar a los demás	
Vivir el momento presente	



---

## *Mi diario del diálogo interior positivo*

Me siento bien cuando...	Esto me hace único(a)	Me siento fuerte cuando...
Me encanta esto de mi vida...	Esta semana logré...	Aprendí de este error...
Me encanta esto de mí...	La próxima semana deseo...	Aún estoy aprendiendo...
Quiero agradecer a esta persona...	Esta semana fui amable con...	Esto me hizo sonreír...

# LA TEORÍA DEL APEGO



## *El aporte de Trabajo de la Teoría del Apego para ti*

Una guía paso a paso para ayudarte a  
comprender la teoría del apego





## *Tu pasado no tiene que dictar tu futuro*

Este aporte de ejercicios es tu refugio seguro. En él no encontrarás juicios ni teorías sobre tu salud mental. En su lugar, encontrarás un lugar donde desahogarte, escribir tus sentimientos y, sobre todo, muchos consejos y técnicas que te ayudarán a superar los problemas de apego.

Independientemente de las tendencias y del estilo de apego que hayas desarrollado hasta este momento, no estás encapsulado en estos comportamientos (p. ej., tu pasado no tiene por qué dictar tu futuro). Al empezar ahora, podrás desarrollar relaciones más fuertes. ¡Este libro de trabajo te ayudará a hacerlo!

# *Página de reflexión*

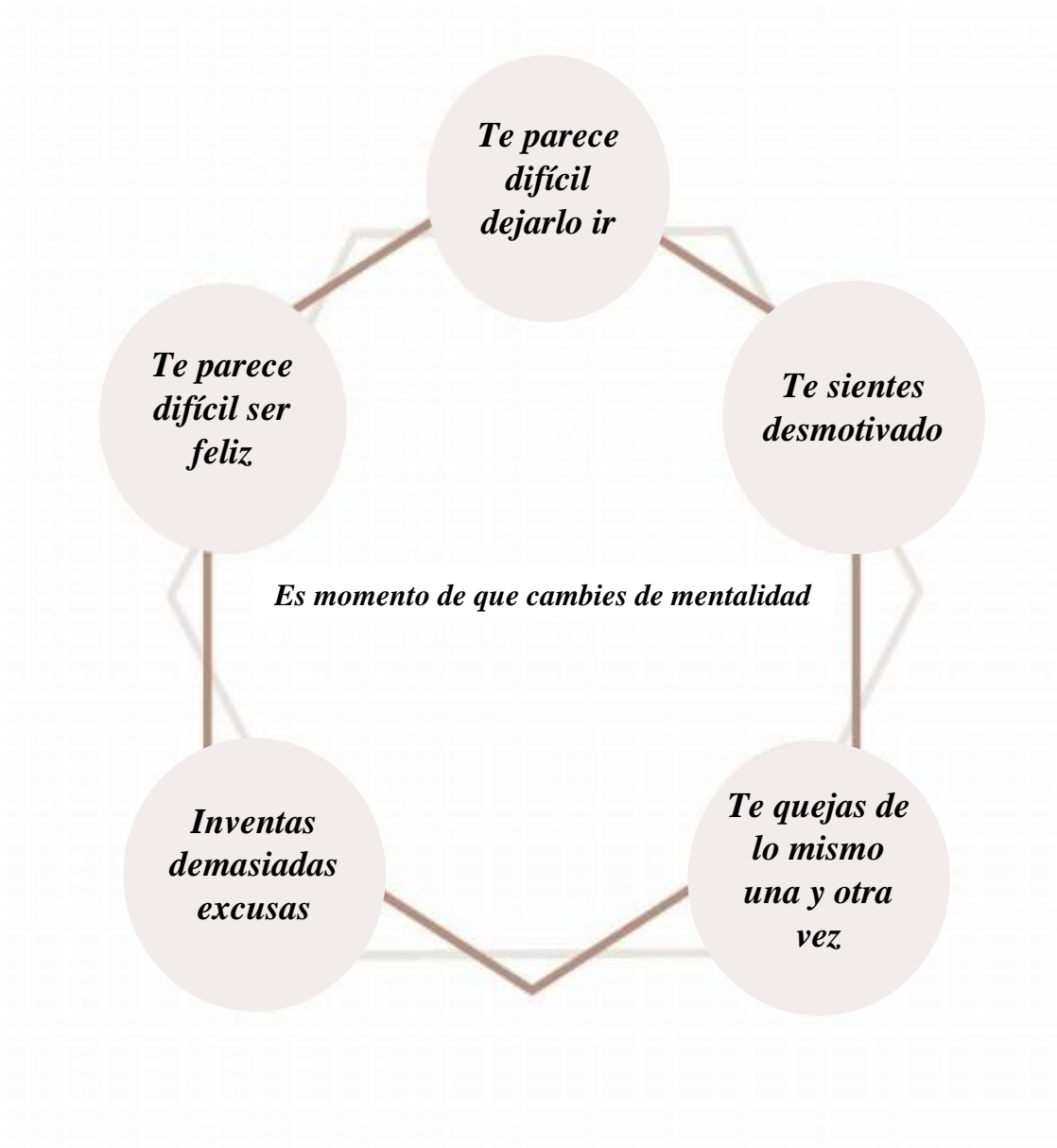
*Este espacio es tuyo.*

*Úsalo para escribir tus objetivos, rastrear tu progreso o compartir tus sentimientos.*



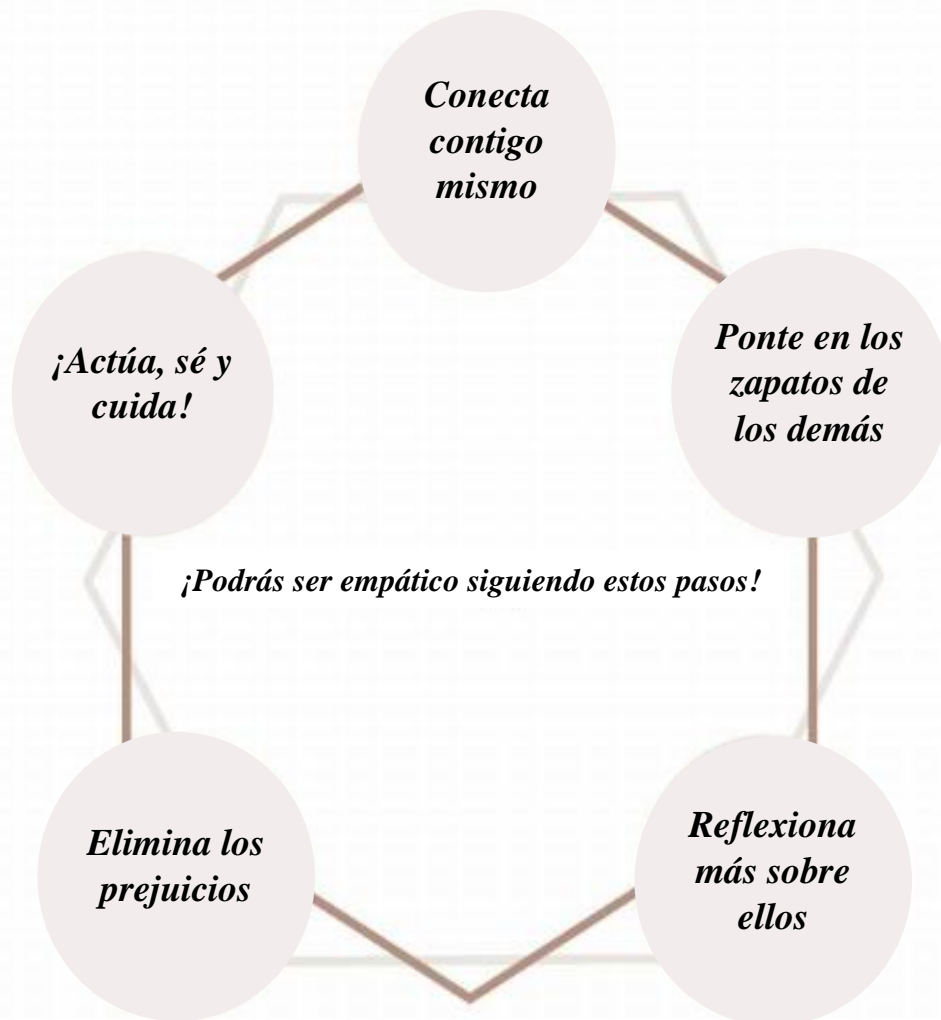
---

## *5 señales que indican que es momento de cambiar de mentalidad*



---

## *Cómo ser empático*



---

## *Enfrenta el conflicto*

*El conflicto es algo inevitable en cualquier relación; el secreto radica en saber cómo lidiar con ello.*

