

SEÑALES PARA ESCUCHARTE

A veces nuestro cuerpo y nuestra mente nos envían señales de que necesitamos prestar más atención a nuestro bienestar. ¿Te identificas con alguna?



Estrés constante
Sensación de tensión que no se va.



Dificultad para dormir
Te cuesta conciliar o mantener el sueño.



Irritabilidad
Te sientes más irritable o con menos paciencia.



Ansiedad
Preocupación excesiva o sensación de nerviosismo.



Apatía
Falta de motivación o interés por las cosas.



Sensación de desbordamiento
Te resulta difícil gestionar todo lo que te ocurre.

CUIDAR TU SALUD MENTAL CADA DÍA

Pequeñas acciones en tu vida cotidiana tienen un gran impacto en tu memoria, tu atención, tu regulación emocional y en tu calidad de vida.



DUERME BIEN

El descanso favorece tu bienestar emocional y tu rendimiento mental.



MUÉVETE

La actividad física mejora tu estado de ánimo, reduce el estrés y activa tu cerebro.



USA LAS PANTALLAS CON EQUILIBRIO

Un uso consciente te ayuda a mantener la atención y la productividad.



EXPRESA TUS EMOCIONES

Reconoce, acepta y regula tus emociones. Sentir también forma parte de cuidarte.

Escucharte también es cuidarte



PSICOLOGÍA PARA UNA SOCIEDAD MEJOR

Calle Carlos de Cepeda, nº 2 - 2ª planta
41006 Sevilla

www.copao.es

BUSCA UNA PROFESIONAL DE LA PSICOLOGÍA



Salud mental hoy, bienestar mañana

TU SALUD MENTAL TAMBIÉN IMPORTA

EL VALOR DE PEDIR AYUDA

Quando hace falta, acudir a un/a profesional de la psicología es el mejor camino para cuidar tu salud mental.



Pedir ayuda también es autocuidado



Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental
Delegación de Sevilla

Colabora

NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

HÁBITOS QUE PROTEGEN TU BIENESTAR

Dormir bien, moverte, estimular tus capacidades y mantener un uso equilibrado de las pantallas ayuda a que tu cerebro funcione mejor, mejora tu estado de ánimo y te permite afrontar los retos del día a día con más claridad.



UN BUEN DESCANSO

Mejora la memoria, la atención y la regulación emocional.



ACTIVIDAD FÍSICA

Reduce el estrés, mejora tu estado de ánimo y favorece la salud cerebral.



PANTALLAS CON SENTIDO

Conecta con lo importante. Un uso consciente favorece tu concentración y bienestar.



ESTIMULA TU MENTE

La curiosidad, el aprendizaje y los nuevos retos fortalecen tus capacidades.

TU ENTORNO TAMBIÉN CUIDA TU MENTE

Las relaciones significativas, el apoyo social y un entorno laboral y familiar saludable protegen tu bienestar emocional y te ayudan a afrontar mejor las dificultades.



RELACIONES QUE SUMAN

Rodéate de personas que te apoyan y enriquecen tu vida.



UN ENTORNO SALUDABLE

Tanto en el ámbito familiar como laboral, la calidad de tu entorno influye en cómo te sientes.



EMOCIONES ACEPTADAS

Todas las emociones son parte de la vida. Reconocerlas y expresarlas de forma saludable fortalece tu bienestar.

PEDIR AYUDA ES UN ACTO DE FORTALEZA

Acudir a un/a profesional de la psicología es útil cuando el malestar emocional se mantiene en el tiempo, interfiere en tu vida diaria o sientes que no puedes afrontarlo solo o sola.



- ✓ Te ofrece un espacio seguro y de confianza.
- ✓ Te ayuda a comprender lo que te ocurre.
- ✓ Te da herramientas para afrontar las dificultades y avanzar.

Busca un/a profesional de la Psicología



Colegio Oficial de Psicología
de Andalucía Occidental
Delegación de Sevilla

Colabora

NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

*Pequeños hábitos
grandes beneficios*

*La diversidad nos
hace más humanos*

PERSONAS · CIUDADES · BIENESTAR