



SALUD MENTAL

CLAVES PARA LA VIDA



SALUD MENTAL

La salud mental cada vez toma más importancia tanto en el plano individual como en el social. Es imperativo prestar atención a este aspecto de nuestras vidas, en un mundo tan cambiante y que nos demanda tanto a nivel personal.

En este manual le brindamos algunas herramientas para trabajar en su salud mental, todo desde aspectos clave como autoestima, autocuidado, sentido de vida y manejo efectivo del estrés.

¿SABE QUE ES SALUD MENTAL?

La salud mental “se entiende como un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos: familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente” (Política Nacional de Salud Mental 2012-2021, p. 34).

La salud mental también tiene una particularidad, y es que se trata de un ámbito en el que interviene la subjetividad como punto esencial, por lo que cada persona tendrá como meta descubrir desde su propia experiencia lo que significa estar bien.

Somos seres integrales, cada dimensión influye en la salud mental desde la biológica, social, cultural, psicológica y espiritual.

¿Le han contado acerca de la importancia de fortalecer su salud mental?

Es relevante ser preventivo, focalizarse en aquellas cosas que le hacen sentir bien y le mantienen con salud mental para que pueda reforzarlas.

Cuando sienta mucho cansancio la mayoría de los días y no tenga ganas de salir, no tenga tan claro su sentido de la vida o piense que está bajo un fuerte estrés, tal vez su salud mental requiere de atención; puede empezar por expresar lo que siente y luego buscar ayuda profesional.



Lo más importante es no dejar la salud mental para cuando la situación se salga de sus manos, más bien trabaje desde la prevención y recuerde que usted es prioridad.

AUTOESTIMA: YO PRIMERO

La base de una sana salud mental es la autoestima, pues a partir de ella construimos nuestra relación con nosotros mismos, con las demás personas y con el mundo a nuestro alrededor, y, a su vez, con las situaciones que nos generan estrés.

El principio de construir una autoestima adecuada y que nos permita vivir bien es priorizarnos, aprender a poner nuestras necesidades y deseos en primer plano y no permitir que las demandas de las demás personas dirijan nuestras vidas.

Esa palabra, “experimentarse”, tiene mucha trascendencia. Una buena autoestima conlleva la capacidad de disfrutar de uno mismo, de saber darse un lugar importante y de apropiarse de aquello que vamos descubriendo como lo que queremos para nuestras vidas.

Debemos trabajar en nuestra forma de vernos como personas, como individuos, y definirnos como tales.



¿Qué es la autoestima?

Para Nathaniel Branden, “la autoestima es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de felicidad” (Branden, 1994, citado por Falcón, p. 70, s. f.).

Podemos ser de gran apoyo para otras personas, pero sin que eso signifique que nos abandonemos o que dejemos nuestros anhelos de lado para complacerles.

La autoestima se trata de la visión más profunda que tenemos sobre nosotros mismos, influye en todas las decisiones y acciones que tomamos y, por lo tanto, modela lo que nuestra vida es.

¿Cómo es una persona con alta autoestima?

Proyecta su placer por la vida con sus gestos y forma de hablar.

Habla de sus logros y defectos de forma tranquila y honesta.

Ofrece y recibe de forma auténtica estímulos positivos (apoyos, felicitaciones, reconocimientos).

Acepta la crítica y se siente bien al reconocer sus errores, tiene claro que no busca la perfección.

Se proyecta tranquila y espontánea.

Evidencia armonía entre lo que dice y lo que hace.

Es abierta a nuevas ideas, experiencias y formas de vivir.

Gestiona su ansiedad e inseguridad.

Disfruta la alegría y sobrelleva sus momentos de dolor.

Confía en sí misma ante los retos y desafíos, y es flexible en dichas situaciones.

Es disciplinada consigo misma y con los demás y percibe bienestar en esto.

Preserva su equilibrio y dignidad en situaciones estresantes.

¿Qué puedo hacer para fortalecer mi autoestima?

A continuación, encontrará una serie de prácticas sobre las cuales puede trabajar para poder fortalecer su autoestima:

Viva conscientemente: significa “darse cuenta de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas, al máximo de nuestras capacidades” (Falcón, s. f.; p. 74). Implica determinar lo que es adecuado de acuerdo al contexto, comportarnos según lo que vemos y conocemos.

Vivir conscientemente conlleva identificar nuestras emociones y sentimientos, nuestros gustos y deseos y vivir cada momento a partir de nuestra consciencia de las cosas, de lo que es correcto y de la realidad en cada situación.

Sea consciente de lo que pueda o deba mejorar, cambiar o dejar como está.

Acéptese a usted mismo: acepte sus emociones, pensamientos y, principalmente, sus conductas. Experimente la realidad de ser usted, conviértase en su propio amigo y busque espacios de sana soledad para encontrarse consigo mismo.

Sea autorresponsable: piense por usted mismo, busque el control de su vida, actúe según sus convicciones y

acepte la responsabilidad de sus actos.

Ser autorresponsables nos lleva al autocontrol y la autoconfianza, a empoderarnos y disfrutar de nuestros logros, bienestar y felicidad, así como aceptar lo que no ha estado bien sin sentir frustración o culpa.

Viva con propósito: más adelante veremos más a fondo cómo enfocarnos en vivir con propósito, lo importante es entender la necesidad de no vivir al azar, y tener claro que si queremos que las cosas funcionen,

debemos establecer el propósito consciente de que así sea.

Es primordial identificar lo que queremos y las formas como planeamos conseguirlo.

Viva con integridad: haga que sus conductas sean congruentes con sus valores, ideales, creencias y convicciones. Las demás personas tendrán otros esquemas y vivirán bajo ellos por su propio empoderamiento, usted asegúrese de sentirse bien con la congruencia que sus actos alcancen.



Haga el siguiente ejercicio: Responda esta pregunta: ¿Quién soy?

Cuando lo haga, trate de seguir los siguientes puntos:

Inicie la definición con las palabras "Yo soy...".

No se defina a partir de otras personas, es decir, no piense en qué es usted para los demás (evite "soy mamá", "soy hermano", "soy hija", etc.).

Trate de describir aspectos positivos y negativos de su persona.

Trate de destacar lo que más le gusta de usted. Incluya qué le hace feliz.

Ahora pregúntese: ¿Se me hace difícil responder? Si es así, puede que necesite trabajar en fortalecer su autoestima.

AUTOCUIDADO

Cuidar de uno mismo, mediante la atención de las diferentes áreas, permite fortalecer y mantener la salud mental.

A continuación, se presentarán algunas recomendaciones prácticas relacionadas con situaciones que se pueden presentar en la vida

cotidiana y que impactan la salud mental, las cuales son de utilidad para saber cómo hacerles frente de la mejor manera.

¿Qué puedo hacer si me doy cuenta de que necesito descansar a nivel físico, mental y emocional?



RECOMENDACIONES

A nivel físico:

1. Procurar dormir entre siete y ocho horas diarias.
2. Mantener un horario para irse a dormir y para despertarse.
3. Efectuar actividad y ejercicio físico durante al menos 30 minutos cada día.
4. Practicar pausas activas.
5. Procurar mantener una alimentación consciente y saludable que le aporte la energía necesaria para llevar a cabo sus labores cada día.

A nivel mental:

1. Hacer pausas en mis actividades cotidianas para prestar atención de forma consciente a lo que me rodea, para esto puedo activar mis cinco sentidos, por ejemplo, prestando atención a cinco cosas que puedo ver, cuatro cosas que puedo oír, tres cosas que puedo sentir, dos cosas que puedo oler y una cosa que puedo saborear.
2. Evitar ejecutar varias actividades de forma simultánea, por ejemplo, leer mensajes en redes sociales, contestar correos y cocinar.
3. Cuestionar los pensamientos que me generan malestar mental y emocional mediante preguntas como ¿tengo evidencia de que lo estoy pensando es real?, ¿me sirve de algo pensar en la manera en que estoy pensando?, ¿de qué forma alternativa puedo pensar?
4. Cuando me dé cuenta de que mi mente está repleta de pendientes puedo anotarlos en una hoja para descargarlos de mi mente.
5. Separarme de los dispositivos electrónicos durante unas horas y así aprovechar el tiempo para tener contacto con la naturaleza, para respirar de forma consciente y profunda, y para centrar mis pensamientos en lo que me agrada de la vida.

A nivel emocional:

1. Reconocer mis emociones, para ello puedo apoyarme en las reacciones de mi cuerpo y mi comportamiento, por ejemplo, percibo mis manos sudorosas, mi corazón late más rápido, mis músculos se encuentran tensos y siento un vacío en el estómago, estoy evitando afrontar determinadas situaciones, probablemente lo que siento es miedo.
2. No juzgar mis emociones, para hacerlo puedo decirme: “esta emoción que siento es válida y me trae información muy importante, por lo que la haré mi aliada y me permitiré sentirla”.
3. Entender que no soy las emociones que experimento, estas solamente pasan a través de mí, por lo que puedo imaginar que las emociones que siento son como nubes que observo pasar en el cielo, con una actitud curiosa, amable y amorosa puedo tratar de identificar por qué estoy experimentando esa emoción.
4. Preguntarme también ¿qué me quiere decir esta emoción?, ¿qué necesito hacer para atenderla?

Ejercicio sugerido:

- **Cierre los ojos y colóquese en una postura corporal cómoda.**
- Pregúntese: ¿Qué necesito para descansar tanto a mi cuerpo, mente y emociones?
- **Responda con honestidad la pregunta.**
- De acuerdo con sus respuestas imagínese llevando a cabo lo que respondió.
- **Trate de identificar cómo se siente.**
- Es probable que al visualizarse ejecutando acciones que le permitan descansar nivel físico, mental y emocional experimente bienestar y además que desarrolle autoconfianza. Lo cual le puede ayudar a asimilar que el autocuidado vale la pena y que es fundamental para gozar de salud mental.

¿Qué puedo hacer si me doy cuenta de que las demás personas no me respetan lo suficiente, que soy complaciente y que no tengo tiempo suficiente para cuidar de mí mismo?



RECOMENDACIONES

1. Aclarar qué quiero lograr con las demás personas al aplicar límites.
2. Tener en cuenta los diferentes roles que cumpla y los límites que requiero establecer en cada rol.
3. Fijar una consecuencia adecuada para cada límite que sea incumplido.
4. Dar a conocer mis límites a las demás personas, sin disculparme y sin sentirme culpable.
5. Llevar a cabo un plan de acción que me permita mantener el cumplimiento de los límites.
6. Investigar sobre temas que me sean de utilidad, tales como comunicación asertiva, inteligencia emocional, resolución efectiva de conflictos, entre otros.
7. Vigilar mis niveles de energía, pues cuando siento agotamiento emocional es probable que sea el momento de establecer límites.

Ejercicio sugerido:

- **Tome una hoja y un lápiz y dibuje el contorno de una de sus manos.**
- Imagine que la mano representa su vida y cada dedo simboliza las áreas que la conforman (física, mental, emocional, social, espiritual).
- **Identifique consecuencias que le indiquen que no ha establecido límites en esas áreas o que los ha irrespetado y anote dichas señales en la representación de cada área.**
- Reflexione durante algunos segundos con respecto a las causas de la falta de establecimiento de límites.
- **Posteriormente, anote en otra hoja cuáles son los límites que quiere fijar en cada una de las áreas mencionadas**
- Finalmente, elabore un plan de acción que le permita mantener el respeto a los propios límites establecidos.

¿Qué puedo hacer cuando me doy cuenta de que necesito desconectarme de las responsabilidades y los deberes?



RECOMENDACIONES

1. Identificar aquellas actividades que disfruta hacer y que percibe le recargan de energía.
2. Planificar tiempo para que durante la semana pueda efectuar esas actividades.
3. Decirme que "es válido desconectarse de las responsabilidades para divertirme y motivarme".
4. Practicar técnicas de respiración y relajación.
5. Meditar.

Ejercicio sugerido:

- **Cierre los ojos.**
- Concéntrese de forma consciente durante tres minutos en su respiración.
- **De forma consciente realice un recorrido mental por su cuerpo identificando cada parte que lo forma y las sensaciones presentes.**
- Identifique sus emociones y simplemente obsérvelas.
- **Dígase frases tales como "estar consciente de mí mismo me permite desconectar y habitar en el presente", "experimento bienestar cuando me enfoco en mí", "es necesario desconectar para retomar y seguir adelante", "no soy una máquina, hago bien en detenerme".**
- Preste atención a cómo se siente.
- **Abra los ojos y tome contacto con su entorno.**

SENTIDO DE VIDA

Un factor protector para nuestra salud mental es un sentido de vida, con metas y propósitos bien definidos. Si sabemos el rumbo en nuestro camino es más fácil nuestro andar.

¿Está viviendo una vida automática o consciente?

Para que se ayude a responder la pregunta le proponemos el siguiente ejercicio:

1. Haga un cronograma del promedio de actividades que tiene a lo largo de la semana desde el momento en que se levanta hasta que se va a dormir.

Actividad
1. Levantarme
2. Cepillarme los dientes
3. Desayunar
4. Etc.

2. Ahora que tiene un promedio de las actividades que más se repiten a lo largo de la semana, clasifique en tres categorías: me gustan, no me gustan y actividades neutras. Puede marcar con una equis la opción que elija, por ejemplo:

Actividad	Me gustan	No me gustan	Neutras
1. Levantarme	x		
2. Cepillarme los dientes			x
3. Desayunar	x		
4. Etc.			

3. Ahora sume la cantidad de "x" marcadas por categoría y clasifique cuántos "me gusta", "no me gusta" o "neutra" hay al día. Posteriormente, revise con cuidado su cronograma

de vida actual y pregúntese ¿cómo está viviendo?, ¿disfruta de lo que hace o la mayoría de las cosas las hace de forma automática?



Reflexione si está disfrutando de lo que hace cada día, si presta atención a cada actividad y persona, y, además, pregúntese:
¿Estoy viviendo con propósito?



«La vida tiene sentido sólo en la medida en que se le da sentido».
(Centro Costarricense de Logoterapia, frase de Viktor Frankl)

El sentido de vida es una construcción, no solo algo que aparece, es importante entender que somos seres libres y, como lo expone Frankl (1991), se nos puede arrebatar todo menos una cosa, “la última de

las libertades humanas –la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias– para decidir su propio camino” (p. 41).

¿Sabe para qué se levantó hoy?

Tenga cuidado, no responda a la ligera, cada día tenemos una intención por la que nos levantamos y estas intenciones se suman a nuestro sentido de vida.

Hagamos un juego para descubrir datos interesantes sobre su vida: Complete las frases con lo primero que venga a su mente:

1. Mi mayor logro: _____
2. Siento paz profunda cuando: _____
3. En esta vida estoy para: _____
4. En cinco años me observo: _____
5. Me gustaría poder ayudar a: _____
6. Me gustaría que las personas siempre recuerden de mí: _____
7. Lo que más puedo ofrecer: _____
8. Necesito dejar ir: _____
9. Mi rumbo es: _____
10. Mi sentido de vida se resume en: _____

Ahora, con las frases que completó, trate de volverlas a leer, contemple las respuestas y en pocas palabras describa qué encuentra significativo para su vida:



“A veces siento un vacío en mi vida y no encuentro explicación”
¿Será normal sentirme perdido en ocasiones?
¿Para qué estoy aquí?

Ante tales expresiones y preguntas definitivamente está en nosotros darle un sentido a la vida, no se trata de encontrarlo sino más bien trabajar en construirlo. Piense en la siguiente proposición: descubra en usted el valor que tiene, y a partir de experiencias previas empiece a darle sentido a su vida. La vida no adquiere sentido por grandes cosas, sino por las pequeñas que hacemos todos los días y nos ayudan a ser libres.

Anote un ejemplo de su vida en cada aspecto que se le pregunta, estos son valores que dan significado a la vida

<i>Creativos</i>	<i>Experienciales</i>	<i>Actitudinales</i>
Describe cuál es su vocación y qué puede hacer con pasión. Asimismo, anote algo que haya realizado con sus manos o con su trabajo y le haga sentir orgulloso. Respuesta:	Describe una experiencia de mucha alegría en su vida y otra difícil que haya pasado. Luego anote el aprendizaje que cada una le dio. Respuesta:	Describe la actitud que mejor le ha ayudado en la vida, ¿prefiere actuar desde el negativismo o desde el optimismo? Respuesta:

Luego de efectuado el ejercicio contemple las respuestas, cierre los ojos, respire profundo, suelte el aire y conteste la siguiente pregunta:

¿Quién soy y hacia dónde voy?

Recomendaciones generales

1. Encuentre actividades que disfrute hacer.
2. Descubra su vocación y hágalo con pasión.
3. Sea libre de expectativas y prejuicios.
4. Si aún no está haciendo lo que verdaderamente le hace feliz, entonces haga lo actual con amor y busque darle un sentido.

MANEJO EFECTIVO DEL ESTRÉS

¿Sabía que el estrés es una respuesta natural que todos tenemos para enfrentarnos a las situaciones retadoras de la vida?

¿Sabía que no podemos eliminarlo, pero sí aprender a gestionarlo?

Aunque parezca contradictorio el estrés es necesario para nuestra supervivencia diaria porque posee una serie de estímulos para los que el organismo tiene una gama de reacciones como son el sudor, la respiración, la tensión en diferentes partes del cuerpo, por mencionar algunos ejemplos, pero que son parte del estado natural de nuestro cuerpo; sin el estrés no funcionamos.

La función que tiene esta respuesta natural es ajustar nuestras funciones y adaptarnos en las esferas física, psicológica y social a las tensiones que presenta la vida y así poder efectuar de manera óptima las actividades cotidianas y que esto genere bienestar y autorrealización.



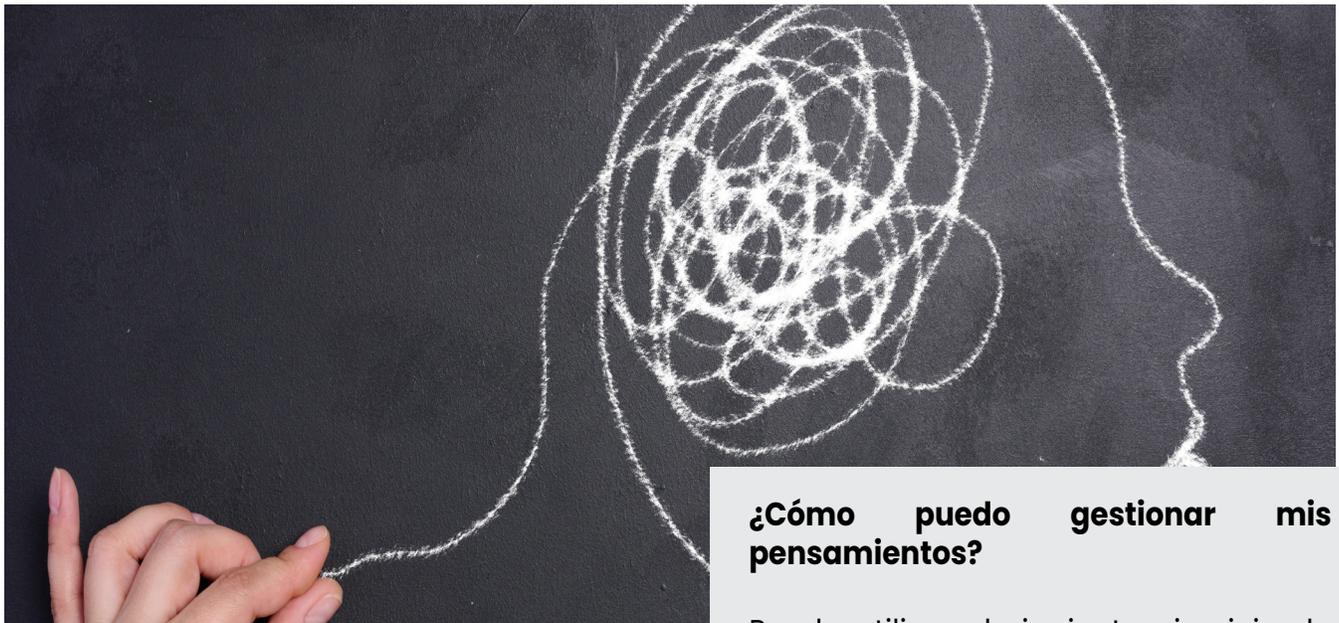
Pero ALTO, ¿cómo puedo controlar este estrés de manera natural e inmediata?

Cuando surja algún imprevisto haga una pausa, tome un descanso, si no está de día de lluvia, salga a caminar un poco, tome un

bus para que dé una vuelta cercana o bien en su vehículo busque un lugar donde pueda encontrar naturaleza, salga un poco del ambiente que le está provocando tensión, intente por lo menos ejecutar una actividad física todos los días.

A continuación, encontrará algunos ejemplos, ejercicios y recomendaciones que le ayudarán a manejar sus pensamientos, emociones y conductas relacionadas con el estrés, para así disfrutar de una buena salud física y mental para tener una gratificante participación social.

El estrés, cuando no se gestiona bien, puede afectar tres de nuestras esferas:



1.

Los pensamientos: la dificultad para concentrarse y atender lo prioritario, reduce la posibilidad de retener detalles importantes y de interés en la memoria para momentos oportunos, disminuyéndose la seguridad en la capacidad resolutiva que tenemos para trabajar con las situaciones difíciles de la vida.

¿Cómo puedo gestionar mis pensamientos?

Puede utilizar el siguiente ejercicio de autoinstrucción positiva:

Cada vez que venga un pensamiento destructivo de manera recurrente a su mente repítase lo siguiente: "Me voy a permitir afrontar esta situación particular de la manera más apta posible, quitando este pensamiento que me hace perder la paz y me gobierna, en vez de esto decido reconocer que puedo y tengo la capacidad de buscar la solución más acertada con mi experiencia para resolver esto".

2.

Los sentimientos y las emociones:

cuando no puede relajarse ni física ni emocionalmente, hay desajustes físicos como dolores o afectaciones que le hacen pensar en enfermedades que se manifiestan con impaciencia, intolerancia y falta de consideración emocional hacia otras personas, causando menos dominio propio y dando paso al

desánimo, la baja autoestima y poco esfuerzo de lucha.

Si en algún momento ha experimentado por lo menos uno de estos, siga estos cinco sencillos pasos que le ayudarán a trabajar sobre la gestión de sus emociones y que, si los practica con frecuencia, cada vez se enfrentará con mayor solvencia a los retos que presenta la vida:

Presente la emoción y el sentimiento frente a usted, póngale un nombre y trate de comprender por qué lo está experimentando:

1- Supere el desánimo que le pueda ocasionar y en vez de eso trate de buscar un sentimiento más positivo y sustituya el que no es tan agradable.

2- Libere las emociones y expresaselas mediante la escritura, la música, la expresión verbal o cualquier otra forma de su preferencia

3- Póngase un desafío que le ayude a pensar y trabajar en su salud emocional, eso sí que sea continuo el trabajo para que pueda ver resultados.

4- Desarrolle el arte de una mentalidad positiva, que le permita un ambiente de bienestar y que sea el clima en el cual permanezca.

5- Comparta mucho socialmente, esto le hará rodearse de información nueva que le transmiten los demás y se convierte en una buena red social.

3. Comportamiento

A veces experimentamos dificultad para manifestar de manera abierta, espontánea y con fluidez verbal nuestras ideas y opiniones, para construir conceptos o participar activamente en una reunión, sintiendo también cierta apatía para estar en grupos o bien la salud no nos permite desenvolvernos de manera adecuada en responsabilidades laborales.

Es posible que se haya sentido en

algún momento con tanto desánimo que no encuentra motivación para realizar aquello en lo que en algún momento se recreaba o bien le hacía salir de una condición rutinaria.

Aquí encontrará dos llaves de modificación de conducta que puede utilizar de manera sencilla y que le darán muchos beneficios de manera pronta como una gama de oportunidades para sentirse mejor:

Llave 1: Revisión del comportamiento:

observe si está siguiendo instrucciones, orientaciones, lineamientos y procedimientos, esto le va a dar mucha información de su proceder en cuanto a los procesos a los que se enfrenta en la vida y cómo transita por ellos hasta alcanzar los objetivos que se ha propuesto en sus actividades diarias.

Llave 2: Revisión del resultado: tome en cuenta cómo se está desempeñando últimamente, qué logros está percibiendo para medir los avances que está teniendo en áreas de dificultad. ¿A qué área de su vida le está prestando más atención? ¿Cuál está descuidando? Sea flexible y elija lo que le sea más conveniente y sencillo.

**¿Puedo usar el estrés a mi favor?**

Claro que sí, en la vida no todo es negativo. Las tensiones pueden ser una gran herramienta de crecimiento personal, manteniendo el orden y los límites personales, para no sufrir desbordamientos emocionales innecesarios que repercutan en aspectos de salud, sino que sea un motor que le impulse a alcanzar todo lo necesario para seguir adelante con valentía.

Para que dé en el blanco en su vida, aquí tiene recomendaciones que le pueden ayudar:

Cuando llegue el problema, concéntrese en él, busque posibles soluciones que no le llenen de tensión anticipada ni recargue su seguridad.

No se autoflagele: cuando esté bajo mucha tensión, preste atención al lenguaje de su cuerpo y a las palabras que usa para referirse a sí mismo; decida tratarse con benevolencia, consideración y amor propio.

Relaje la mente para dar espacio a la genialidad y creatividad.

Reconozca todo lo que ha realizado para salir adelante en su mejoramiento y desarrollo personal, como si se tratara de un inventario de vida.

Socialice sus preocupaciones con personas cercanas y de confianza, de manera que se conviertan en algo reducido frente a las grandes oportunidades que presenta la vida además de ampliar su red de apoyo social. Escuche otras perspectivas.

¿Cómo puedo gestionar mejor el estrés en mi vida?

Organícese planeando todo lo que tiene que hacer y dele prioridad a lo que sabe que debe hacerse en primer lugar.

Apunte en una libreta sus prioridades, empiece con la más urgente, organice las horas con tiempos estimados para que no se agobie en la marcha.

Céntrese solo en las tareas que le competen y delegue responsabilidades si es necesario.

Céntrese en obligaciones reales.

Tenga respiros diarios de por lo menos una

hora después de las jornadas laborales.

Aprenda a decir no en el momento que sea necesario, antes de aceptar algo, valore si dentro de su agenda es posible ejecutarlo, su salud integral es primero.

Utilice la atención y la concentración como disciplina diaria para tener el enfoque en lo necesario.

Todos los días ejercítese, aliméntese de manera balanceada, trabaje con responsabilidad, descanse ampliamente y viva el día de hoy con alegría y entusiasmo.



**Asegúrese de tener una vida más placentera,
llena de salud y abrazada a la plenitud.**

Referencias

Centro Costarricense de Logoterapia y análisis existencial. (2022). Frases de Viktor Frankl. Centro Costarricense de Logoterapia y análisis existencial. Obtenido de:

<https://www.centrodelogoterapiacr.org/post/frases-de-viktor-frankl/>

Elena, G. A. (2002) Estrés, desarrollo histórico y definición. Revista Argentina de Anestesiología. 60(6) 350-353. Obtenido de:

https://www.anestesia.org.ar/search/articulos_completos/1/1/279/c.pdf

Falcón, Y. (s. f.). Taller de autoestima: Gestalt- Branden. Artículo en línea. Consultado en:

<https://gestaltnet.net/sites/default/files/articulos/taller-autoestima-gestalt-branden.pdf>

Frankl, V. (1991). El hombre en busca del sentido. Editorial Herder. España. Obtenido de:

<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=dXBhZXh8bGlicm9zLWVsZWNo9uaWNvc3xneDo3NjVmMTk0ZWJiZmMyOTVj>

Ministerio de Salud de Costa Rica. (2012). Política Nacional de Salud Mental 2012 – 2021. Ministerio de Salud de Costa Rica. Obtenido de:

https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/siteal_costa_ri_ca_0712.pdf



Para más información ingrese al sitio web

 www.juntadepensiones.cr

 2284 6500
 /juntadepensiones