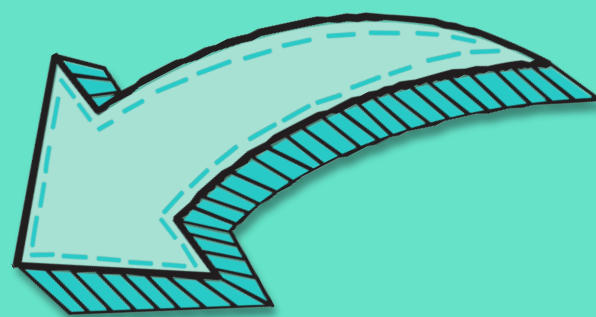




Botiquín de **SALUD MENTAL**

Psicóloga **Mariela Pedotti Carusso**

Sesiones para el Alma



¡Bienvenido a Sesiones para el Alma!

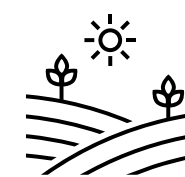
Este espacio está
diseñado para
guiarte en tu
Transformación
Personal.



Soy **Marie**, nacida en
Buenos Aires, pero con
más de 20 años en
México.



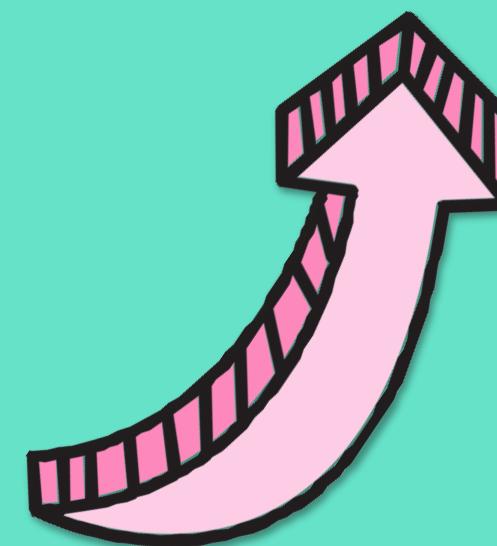
Psicología Clínica



Coaching del Ser



Crecimiento espiritual



Mi propósito

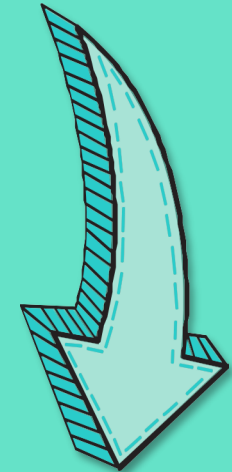


Ayudarte a sanar las
heridas del pasado y
construir un futuro
pleno.



¡Disfruta este botiquín
de Salud Mental!

Una guía para usar
cuando lo necesites.

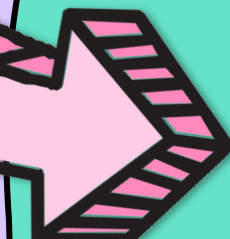


Con amor,
Marie



Dentro de ti están las respuestas
para tu sanación.

¡Es posible transformar tu vida!



01 Descripción



02 ¿Qué es la salud mental?

03 Factores que influyen en la salud mental

04 Epigenética: La salud esta determinada por tu entorno

05 Sanar las heridas emocionales

06 Gestión de emociones



07 La importancia del **Perdón**

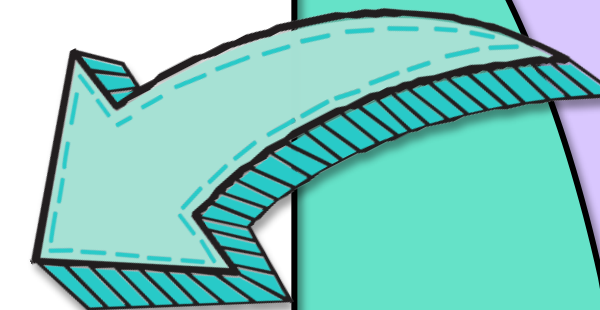
08 Amor propio y salud mental

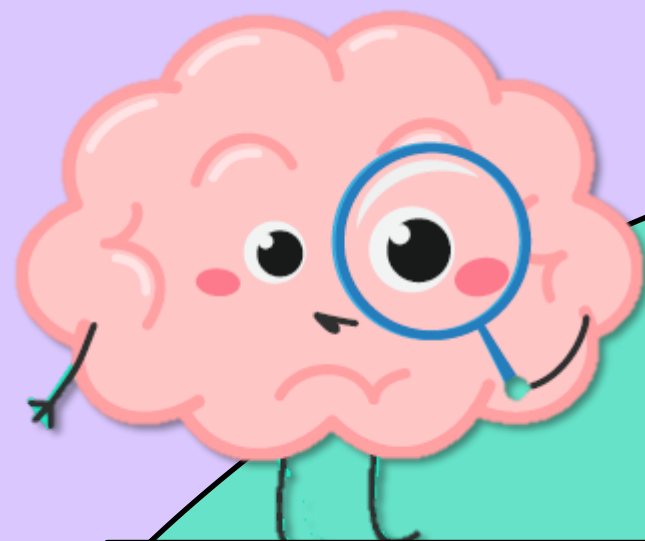
09 Red de apoyo

10 Conecta con tu propósito

11 Estrategias claves para cuidar la salud mental

12 Comunidad **“Sesiones para el Alma”**

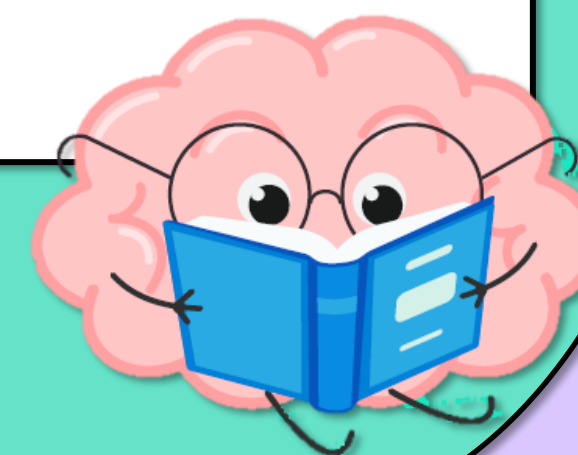




Este botiquín te ofrece herramientas valiosas para conocer, atender y cuidar tu salud mental desde una perspectiva integral: cuerpo, mente, emociones y energía. Mi objetivo es brindarte recursos prácticos para lograr armonía y bienestar en tu vida cada vez que lo necesites.

¡Deseo que lo disfrutes y sea de utilidad para ti!

Con amor,
Marie

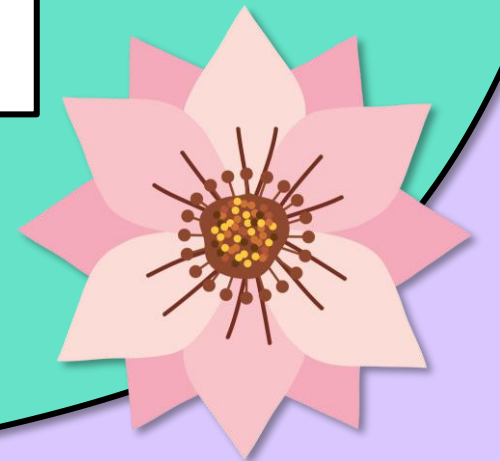
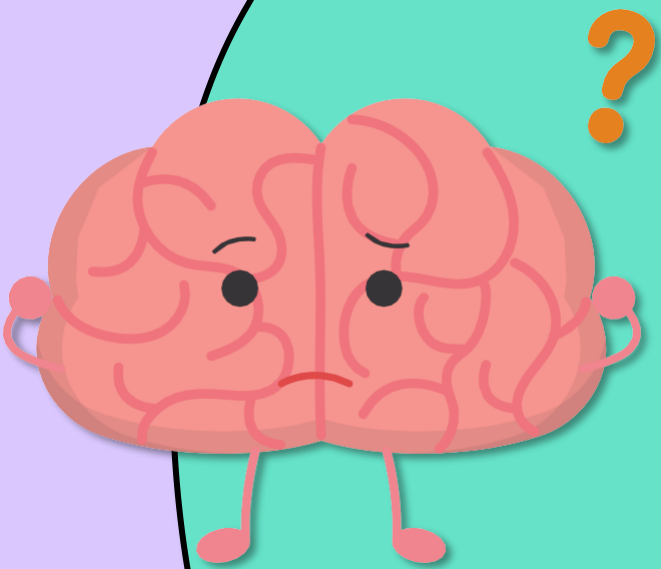


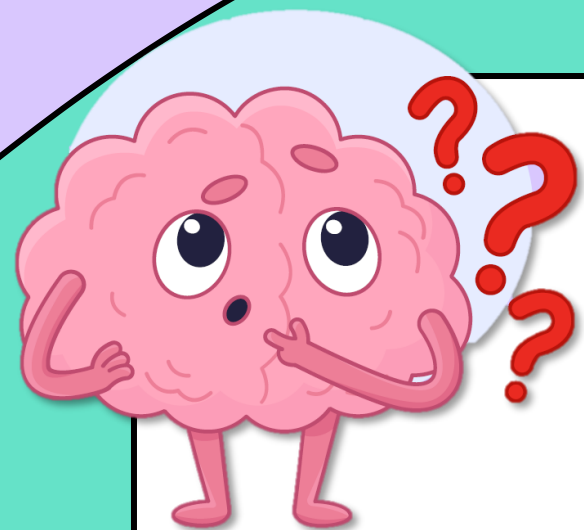
¿QUÉ ES LA **SALUD MENTAL**?



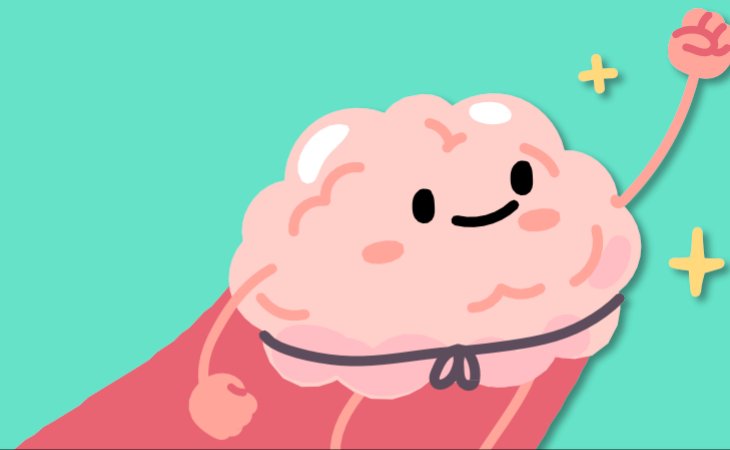
La salud mental es un **estado dinámico** que abarca **el bienestar emocional, psicológico, físico y social**.

Como psicóloga clínica, creo que es el resultado de un **equilibrio entre los cuatro cuerpos**: físico, mental, emocional y energético. No es solo un proceso de la mente, sino una armonía integral de todo el ser.





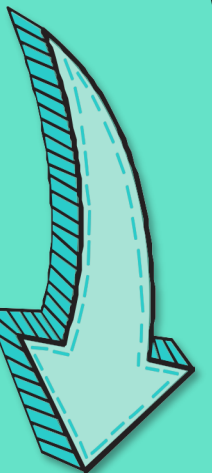
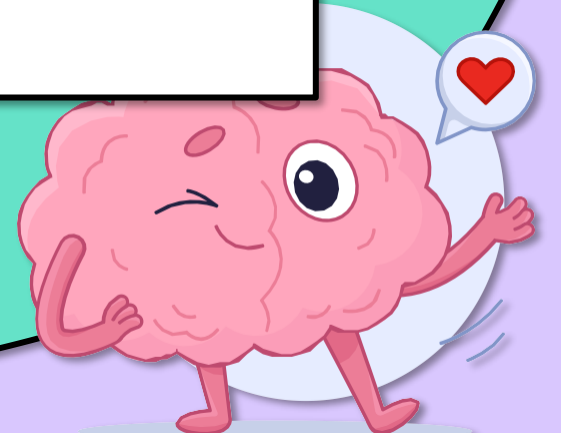
EPIGENÉTICA



La **epigenética** estudia cómo el entorno afecta la **expresión de los genes sin alterar el ADN.**

En otras palabras, algunos genes se "encienden" o "apagan" según factores como **la calidad de vida, la alimentación, el ejercicio, los pensamientos, y la conexión con la naturaleza y la espiritualidad.**

La gran noticia: No estás limitado por el ADN con el que naciste. Puedes cambiar tu expresión genética para tu propio beneficio.

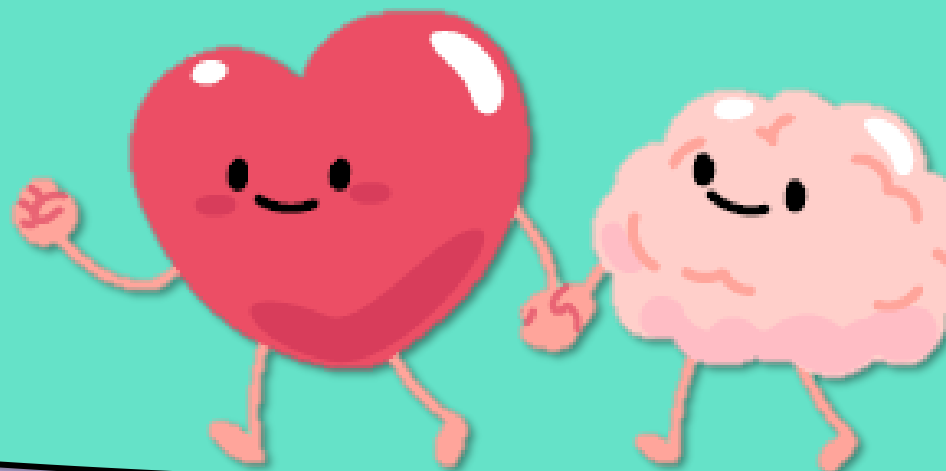
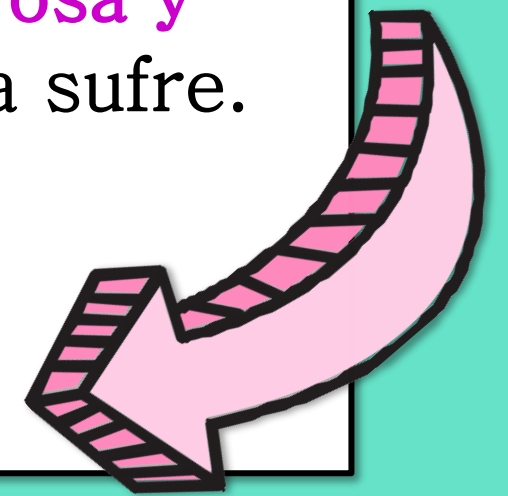


SANAR LAS HERIDAS EMOCIONALES



Una **herida emocional** es una cicatriz que surge de una **situación dolorosa y abrumadora**, dejando una huella en la personalidad y actitud de quien la sufre.
Esta **herida puede desconectar a la persona de sus emociones**.

La herida no es el hecho en sí, **¡y se puede sanar!**





SANANDO LA HERIDA EMOCIONAL



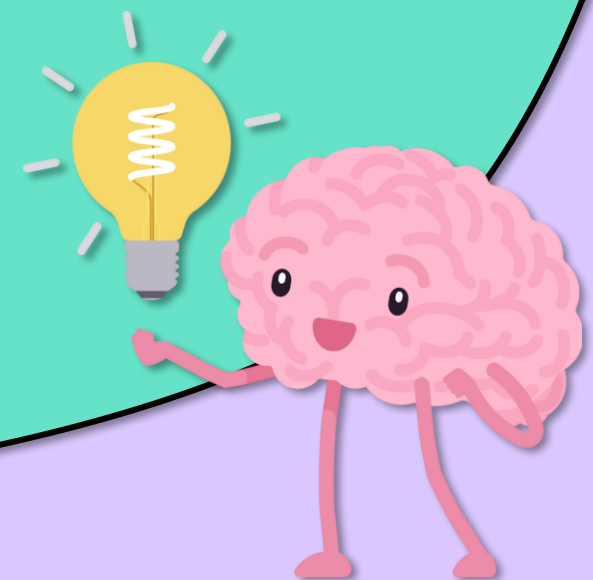
Introspección

Cada día, **cierra los ojos y practica estar contigo mismo.**

La introspección es el primer paso para conocerte y transformarte. Observa sin juzgarte y guíate con esta **pregunta clave:**



¿Quién soy?



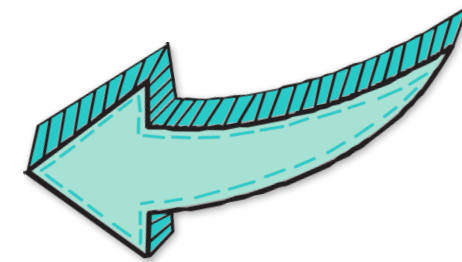
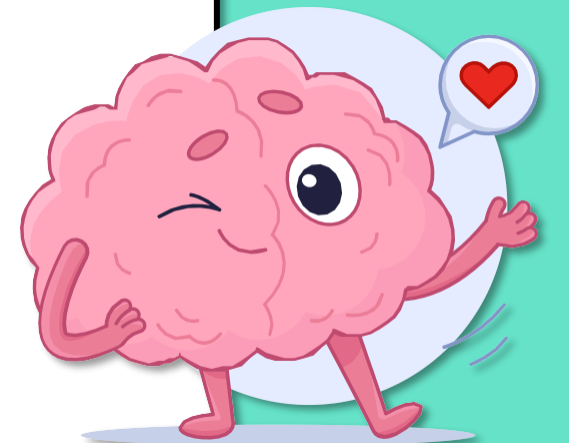
Comunícate con tu niño interior

Habla con tu **niño interior** y escúchalo, el necesita que le pongas atención para que pueda desahogarse y contarte cuales fueron sus necesidades no satisfechas.

Haz un compromiso con el:

“Querido y amado niño mío, a partir de hoy yo seré quien te atienda y cuide, nunca más estarás solo, cuentas conmigo, y caminaremos juntos por el resto de la vida”

Y luego abrázate con mucho amor.



GESTIÓN DE EMOCIONES

Lleva un **cuaderno de emociones**. Cada mañana, anota lo que sientes sin juzgar. Deja que las emociones fluyan en la escritura.

Luego, revisa lo escrito y detecta la emoción principal.

Pregúntale a esa emoción:

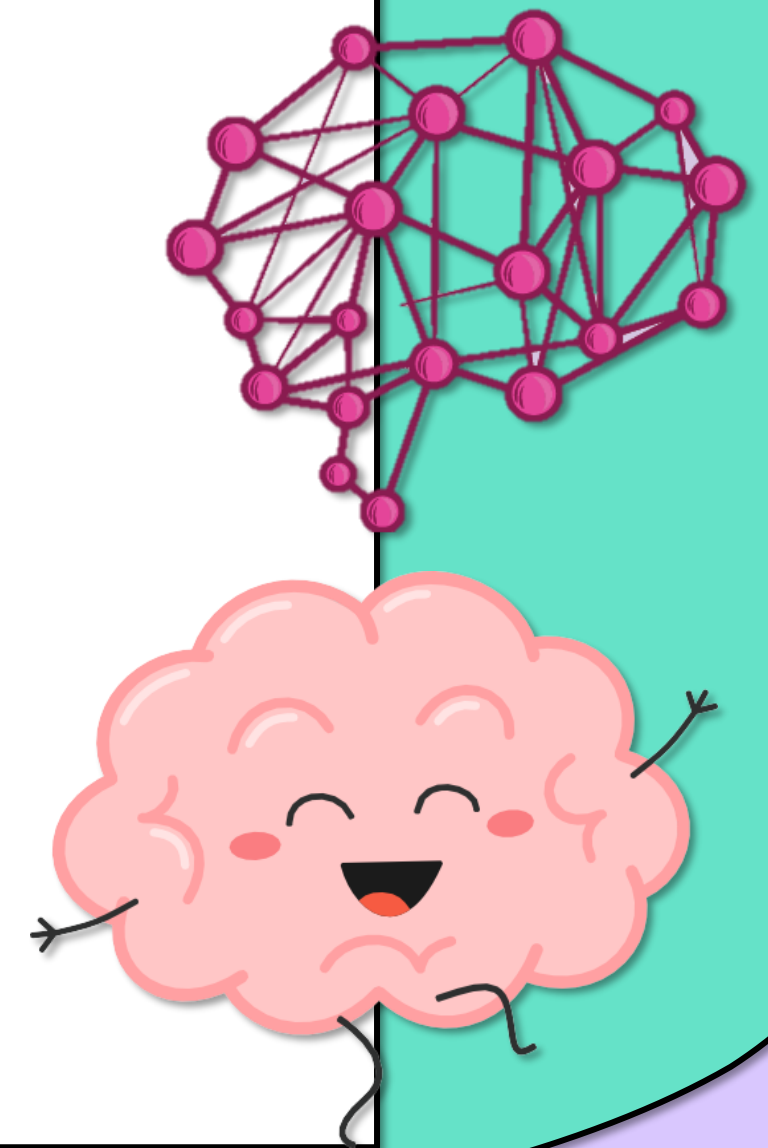
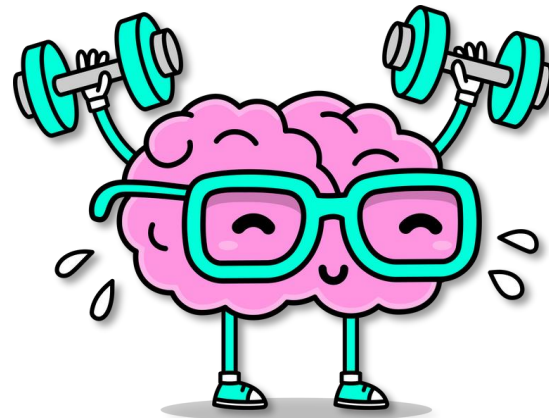
*¿Qué **mensaje** tienes para mí?*

*¿Qué **historia** quieres contarme?*

*¿Cuándo **naciste**?*

*¿Qué te hizo **surgir**?*

*¿Qué **dolor** te afecta?*



LA IMPORTANCIA DEL **PERDÓN**



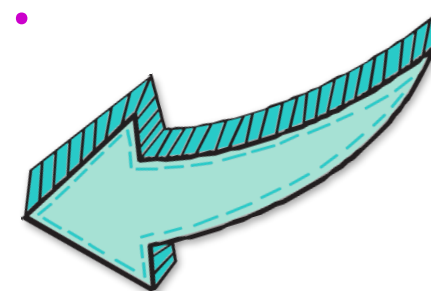
Aprende a perdonarte



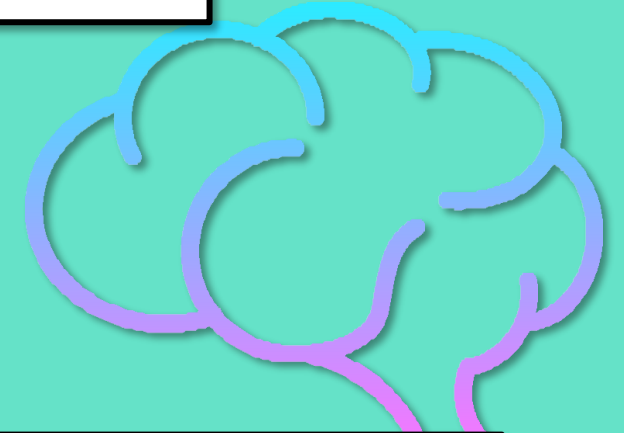
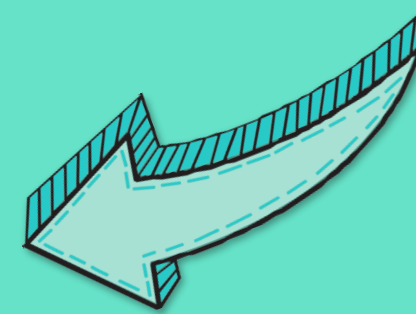
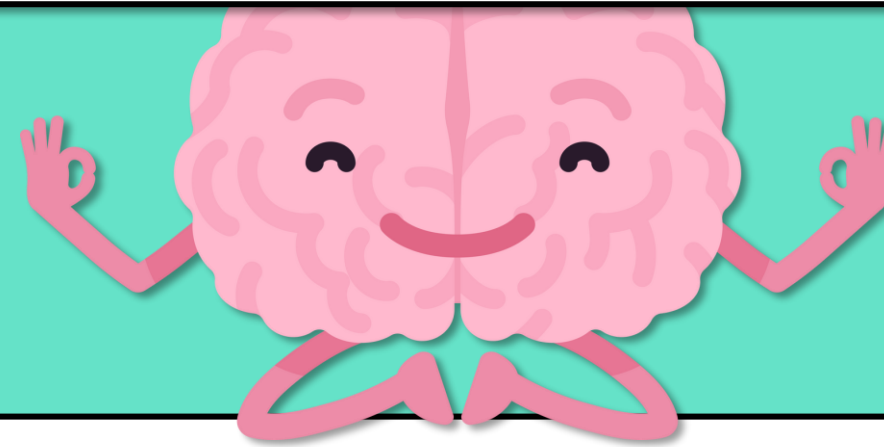
Acepta que, en el pasado, como niño, **no tenías las herramientas** para enfrentar ciertas situaciones. **Perdónate** por no haber podido defenderte o hablar en ese momento.

Liberarte de esa carga te permitirá **brillar**.

¡Ilumina tu sombra y resplandece!



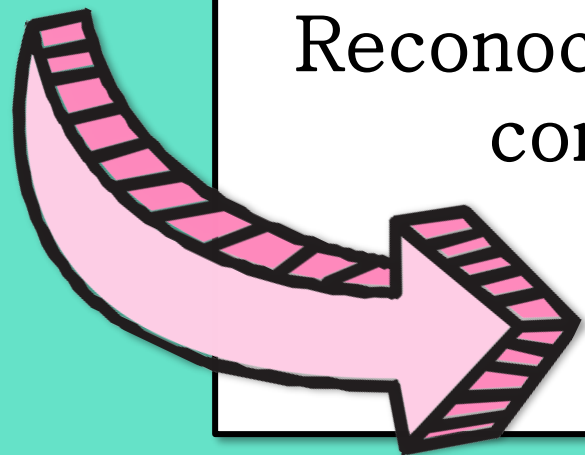
AMOR PROPIO Y SALUD MENTAL



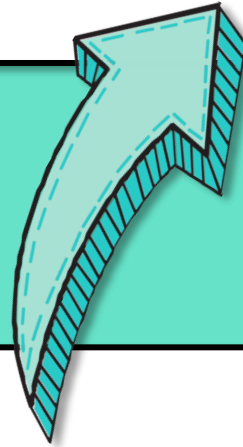
Amarse va más allá de afirmaciones positivas; **es aceptarte tal como eres.**

Reconoce tus fortalezas y debilidades, logros y fracasos. Cada parte de ti ha contribuido a tu presente. Celebra tu evolución y **honra tu camino.**

¡Asúmete y brilla en tu autenticidad! ¡Ámate tal cual eres!



RED DE APOYO

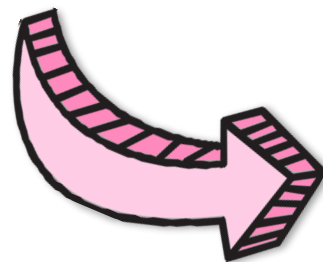


La importancia de los vínculos

Investigaciones muestran que **las conexiones sociales pueden mejorar y alargar la vida.**

En las “**zonas azules**”, donde viven los centenarios, se destaca la importancia de los vínculos que proporcionan pertenencia y apoyo.

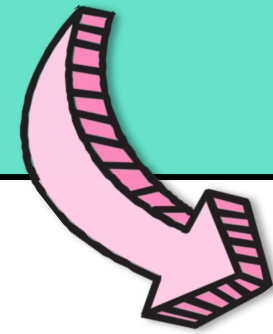
Construye una red de apoyo con la que te identifiques y compartas afinidades.



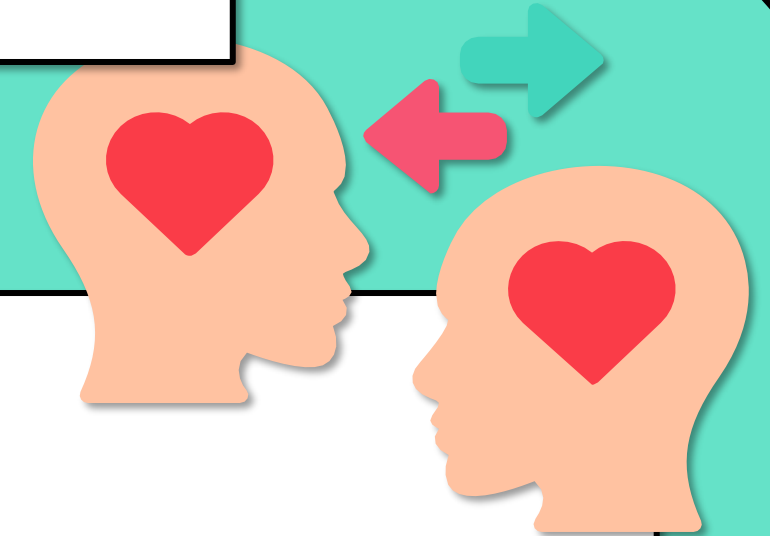
¡No dudes en pedir ayuda cuando la necesites!



CONECTA CON TU **PROPÓSITO**

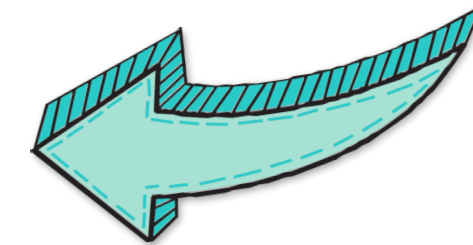


¿Cuál es tu "para qué"?



Tener un **propósito** es clave para la **salud mental**, ya que mejora tu bienestar y longevidad. El propósito es único para cada persona y se basa en dos pilares:

1. Tus dones y talentos
2. El impacto que generas en el mundo

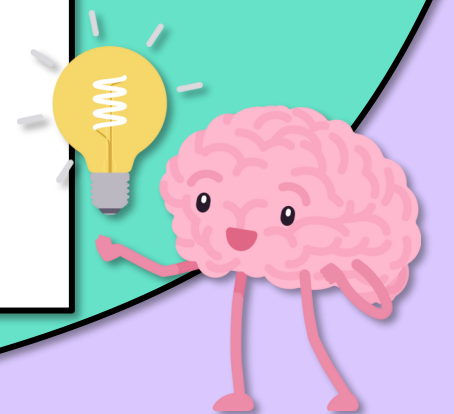


Tus **talentos** son regalos únicos. Al no desarrollarlos, tu alma se marchita. Conéctate con ellos, disfrútalos, y no te preocupes por la opinión de los demás. Al poner tus dones al servicio de otros, encuentras un sentido de utilidad y contribuyes de manera valiosa.

CLAVES PARA CUIDAR DE TU **SALUD MENTAL**



- ✓ **Agradece:** Cada día, antes de empezar, agradece por la oportunidad.
- ✓ **Revisa tus Emociones:** Dedica un momento a solas para identificar cómo te sientes.
- ✓ **Medita:** Practica 10 minutos de meditación diaria para encontrar calma y paz.
- ✓ **Construye Hábitos Saludables:** Organiza tu alimentación, ejercicio y descanso para tener más energía.
- ✓ **Alimenta tus Vínculos:** Cuida tus relaciones con buena comunicación y apoyo mutuo.





Estrategias para Lograr Armonía en tu Vida

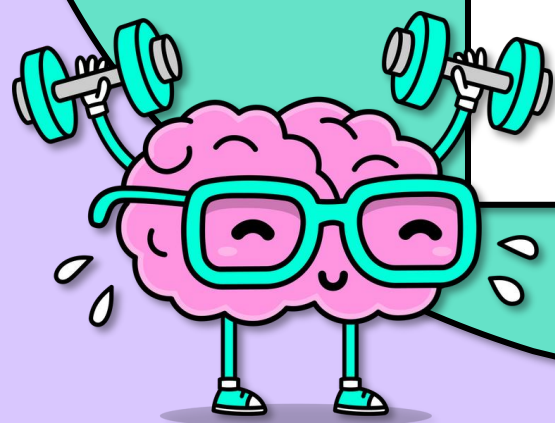
Ten un Propósito: Descubre tu propósito y dale sentido a tu vida.

Practica la Oración: Habla con la divinidad, según tus creencias, y conviértete en co-creador con ella.

Conecta con la Naturaleza: Encuentra momentos para contemplar la naturaleza y lograr paz interior.

Regálate Amor: Dedica tiempo diario para fortalecer la relación contigo mismo.

Practica el Hábito de Dar: Ofrece algo a los demás, ya sea tu tiempo, consejos o un gesto, y engrandece tu vida.

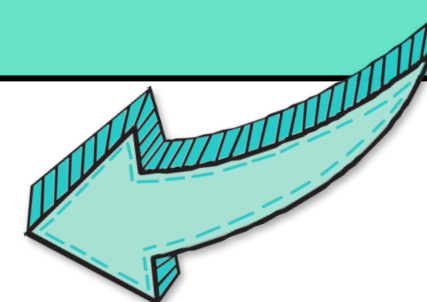




CONCLUSIÓN

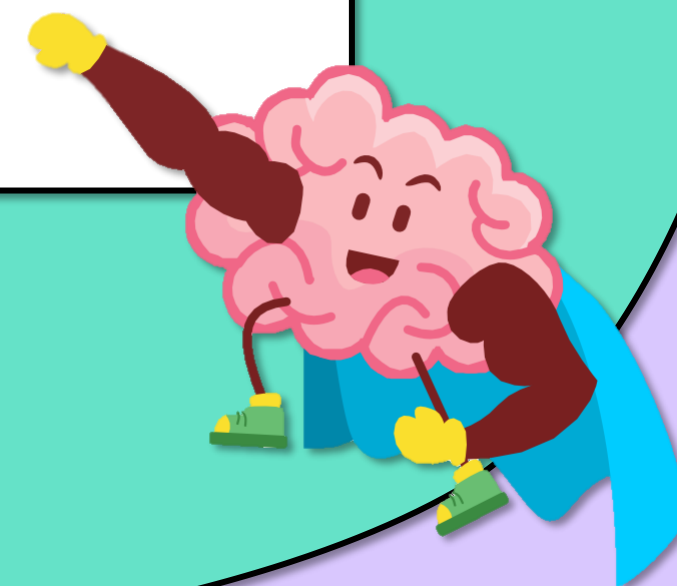


La Salud Mental se Construye

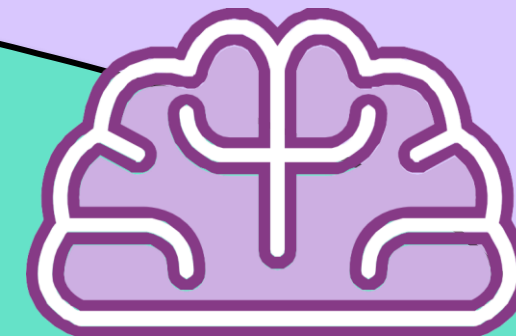


Siempre puedes mejorar tu calidad de vida y bienestar. Trabaja para construirla, cada acción cuenta.

¡Cada ladrillo construye un gran edificio!
Recuerda: ¡Acción es transformación!



COMUNIDAD



Se parte de la comunidad de Sesiones para el Alma

Puedes hacerlo registrándote en nuestra página, al hacerlo recibirás una meditación de regalo para descargar:



sesionesparaelalma.com



En las redes, síguenos en:

Instagram: [@psicologamarielapedotti](https://www.instagram.com/psicologamarielapedotti)

Facebook: [Mariela Pedotti Carusso](https://www.facebook.com/Mariela-Pedotti-Carusso)

Youtube: [Psicóloga Mariela Pedotti](https://www.youtube.com/Psicóloga-Mariela-Pedotti)

