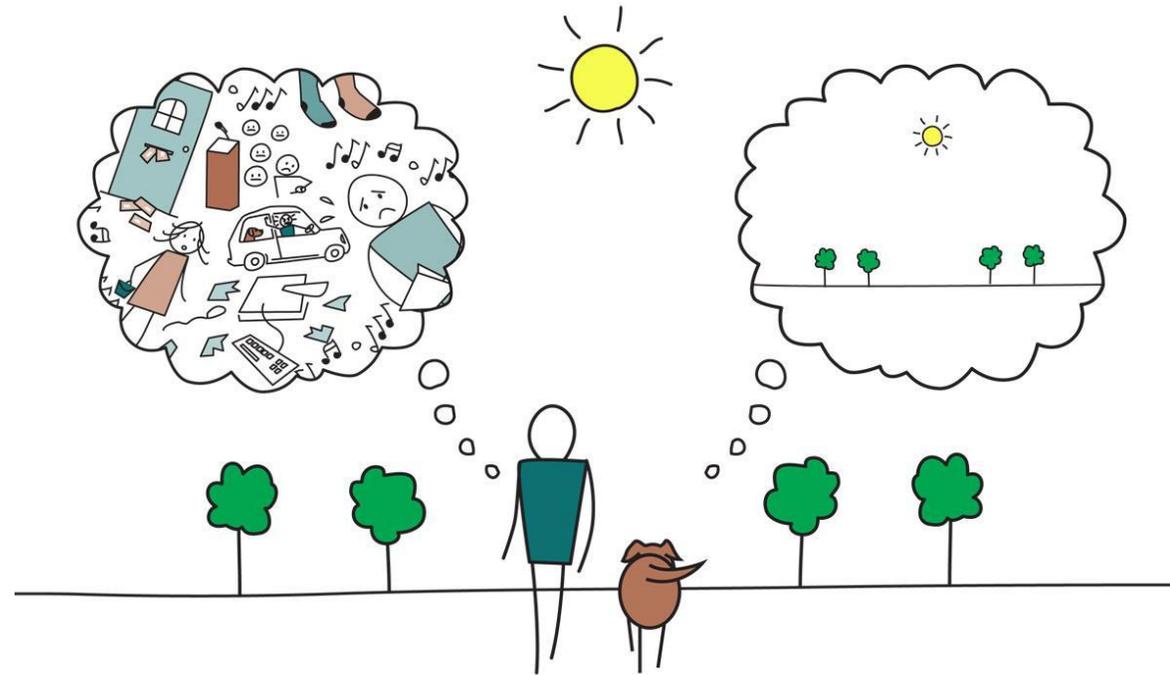


Un acercamiento no farmacológico a las enfermedades de salud mental (depresión y ansiedad)

Francisco Mattei

¿Cuál es la técnica?



Mind Full, or Mindful?

Importancia de conocer la técnica

- Pobreza
- Necesidad
- Miedo

Estadísticas

- 17.3 millones de adultos en USA (7.1%)
- Tendencia hacia mujeres y edades 18-25años (13.1%)
- 65% recibe atención media
- 90% de jóvenes reportaron casos de ansiedad en la pandemia

Beneficios del mindfulness

- Aumento calma y paz de la persona
- Equilibrio emocional
- Reconocimiento del cambio constante en tu cuerpo
- Diferenciación entre pensamiento y realidad
- Aumento en la concentración
- Disminución de estrés, ansiedad y depresión