

Tú mujer... y tus múltiples roles



Pregúntale a
Mónica
Mónica Bulnes P.

AUTOCONCEPTO / AUTOESTIMA

MANEJO
DEL
FRACASO



PODER
CON TODO

CULPA

MANEJO DE
LOS CAMBIOS E
IMPREVISTOS

PRESIÓN
SOCIAL

CONSECUENCIAS



Desórdenes de sueño
Desórdenes alimenticios
Cansancio crónico
Irritabilidad

Síntomas psicósomáticos

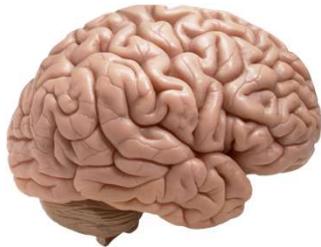
Problemas con diferentes relaciones
interpersonales

Deterioro de la salud emocional/mental



ESTRATEGIA

Identificar impacto de diferentes estresores y actividades de relajación



Entender TÚ manera de procesar



Cuidado personal y prevención del colapso

SENTIDO en lo que haces

ESTRATEGIA

AUTOCONOCIMIENTO + AUTOCUIDADO

1. “Notarte”
2. Apreciarte (SER amable)
3. Enseñar a los demás cómo tratarte

Bajar la presión



ESTRATEGIAS

Perfecto  Enemigo de lo bueno



- “Burbujas de bienestar”
- “Escándalo mental”



- Pasatiempos
- El “Sí”



CONCLUSIONES

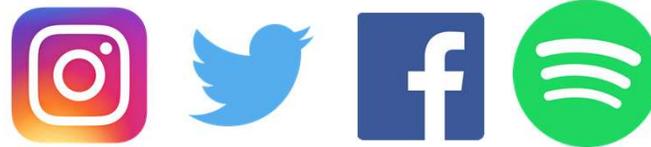
Año con sentido → Vida con sentido



Co... bien
Se va... narse

¡TÚ MANDAS!

¡MUCHAS GRACIAS!



@preguntaleamonica
www.preguntaleamonica.com

Respondo a tu consulta de manera gratuita