



La **SALUD MENTAL** incluye nuestro bienestar emocional, psíquico y social. Determina la forma en que pensamos, sentimos y actuamos en la vida, y afecta a nuestro manejo del estrés, las relaciones con otras personas y la toma de decisiones.

¿Te has preguntado qué nivel de satisfacción tienes en tu vida?

En la Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME) atendemos a todas aquellas personas que, con o sin enfermedad mental, desean aumentar su bienestar y mejorar sus competencias para disfrutar de una vida más plena.

Asesoramiento – Terapia psicológica
 Psicoterapia grupal – Rehabilitación
 Talleres de crecimiento personal
 Gestión del estrés – Mindfulness
 Control de emociones

TEST DEL BIENESTAR MENTAL

1. ¿Te sientes bien contigo mismo? Sí No
2. ¿Mantienes buenas relaciones con los demás? Sí No
3. ¿Sabes resolver tus problemas satisfactoriamente? Sí No
4. ¿Gozas de un buen estado de ánimo? Sí No
5. ¿Te valoras y te sientes valorado por los demás? Sí No
6. ¿Disfrutas de un descanso y sueño reparadores? Sí No
7. ¿Crees que tus conductas relacionadas con la alimentación son saludables? Sí No
8. ¿Eres capaz de relajarte y concentrarte en una tarea? Sí No
9. ¿Sientes que tu cuerpo y tu mente están en armonía? Sí No
10. ¿Disfrutas de tu tiempo de ocio? Sí No

Si respondiste “no” a alguna de estas preguntas, podemos ayudarte

Por una plena salud mental

Tel: 976 532 499 www.asapme.es

 **ASAPME**
 Asociación Aragonesa Pro Salud Mental

C/ Ciudadela s/n. Parque Delicias. CP 50017 Zaragoza
 Tel: 976 532 499 www.asapme.es

 asapme.aragon

 twitter.com/asapme