

The background features a repeating pattern of stylized, line-art flowers arranged in a circular, mandala-like fashion. In the center, there is a light gray silhouette of a hand with the index finger pointing upwards. Overlaid on this silhouette is the main title in large, bold, black capital letters with a white outline.

CUIDANDO TU BIENESTAR MENTAL

CONSEJOS PARA
EVOLUCIONAR

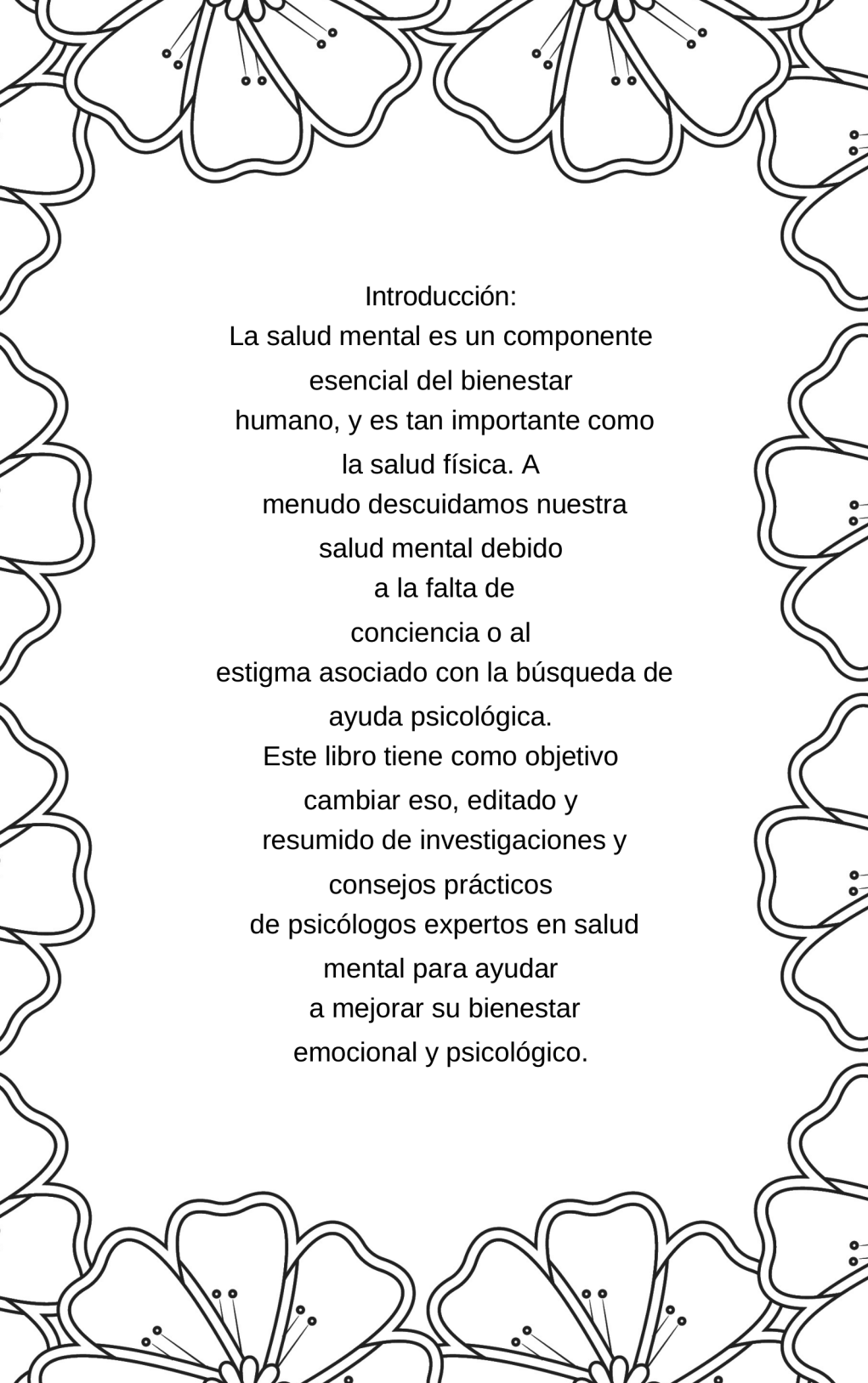
CUIDANDO TU BIENESTAR MENTAL: Consejos para evolucionar.

Autora:
ANA FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ

© 2023, Venus y marte 2022



@venusymarte2022
Venusymarte2022.com

A decorative border of stylized flowers with multiple petals and stamens, arranged in a repeating pattern around the central text.

Introducción:

La salud mental es un componente esencial del bienestar humano, y es tan importante como la salud física. A menudo descuidamos nuestra salud mental debido a la falta de conciencia o al estigma asociado con la búsqueda de ayuda psicológica.

Este libro tiene como objetivo cambiar eso, editado y resumido de investigaciones y consejos prácticos de psicólogos expertos en salud mental para ayudar a mejorar su bienestar emocional y psicológico.

