

¿Sabías que pasamos una media del 47% de nuestro tiempo de vigilia sin prestar atención a lo que estamos haciendo?





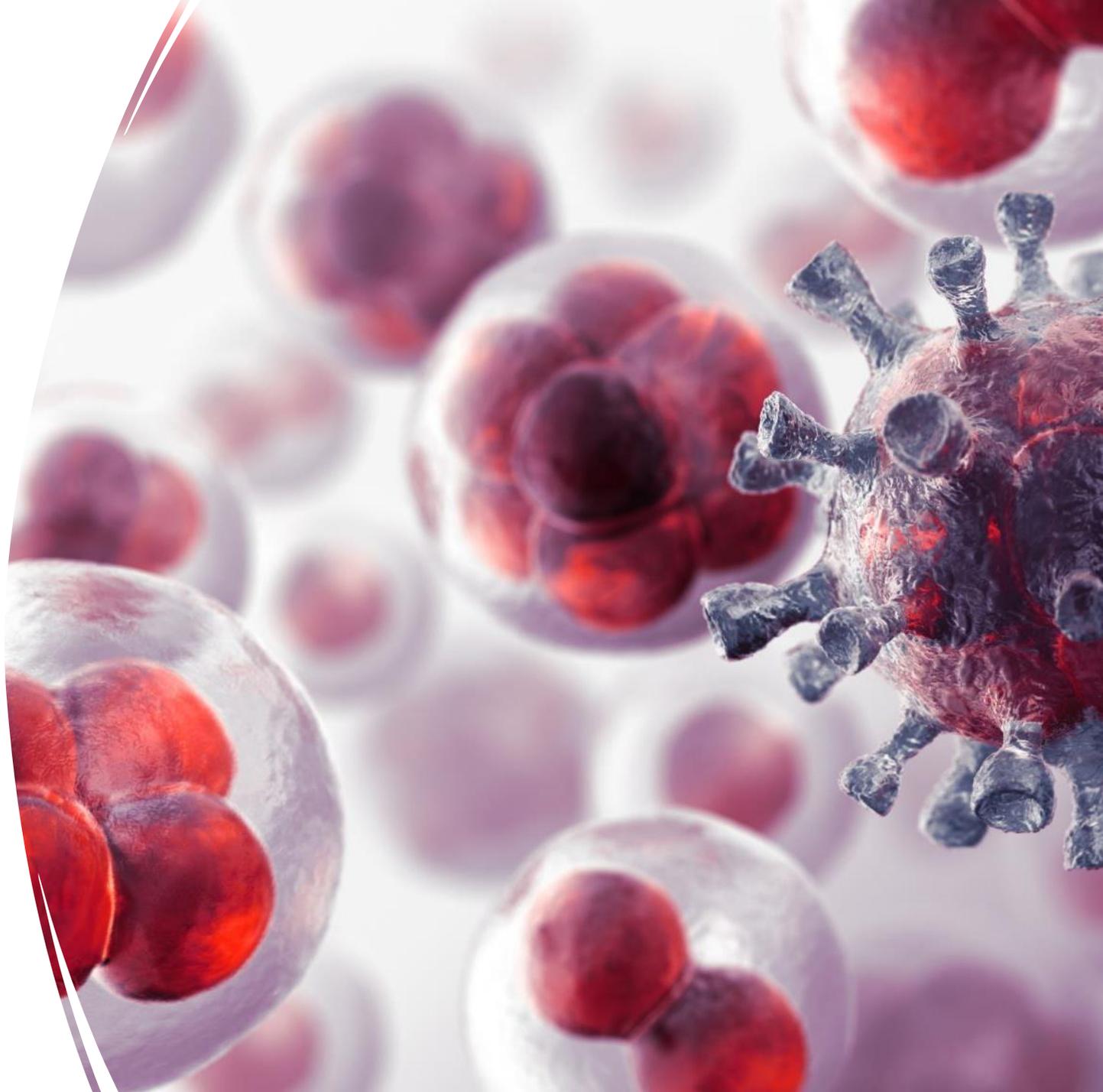
"Una mente errante es una mente infeliz" es el título de una increíble investigación publicada el 2010 per Matthew A. Killingsworth y Daniel T. Gilbert.

¿Cuál es el
problema de tener
esta mente errante?



Una mente errante tiene un coste enorme en forma de trastornos de salud física y mental

- Depresión y ansiedad.
- Angustia.
- Debilita sistema inmunológico.
- Proceso de envejecimiento celular más rápido.





“La OMS la define como «un estado de bienestar en el que cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad.»

SALUD **MENTAL**