



Salud Mental

P L A N

Las Rozas en mente



Salud Mental

P L A N

Las Rozas en mente

Participa y cuida tu salud mental

El Plan de Salud Mental de Las Rozas está diseñado para promover el bienestar emocional de todos los vecinos. Te invitamos a descubrir las diversas actividades y talleres que hemos organizado en los espacios naturales del municipio. Consulta todos los detalles del Plan de Salud Mental a través nuestra página web www.lasrozas.es o del QR:



¡Tu participación es fundamental para construir una comunidad más fuerte, empática y saludable!



PLAN DE SALUD MENTAL DE LAS ROZAS





El Plan de Salud Mental de Las Rozas nace para promover el bienestar emocional de los vecinos. Con la colaboración de 35 mesas de trabajo y 10 concejalías, este plan recoge las preocupaciones y propuestas de los ciudadanos para ofrecer soluciones transversales y participativas. A través de cerca de **200 actividades**, el plan está diseñado para mejorar la calidad de vida de personas de todas las edades, fomentando una comunidad más saludable y comprometida con el bienestar mental.

CAMPANA NATURALMENTE

Conectar con la naturaleza para mejorar la salud mental

El ser humano está naturalmente diseñado para vivir en contacto con la naturaleza. Nuestros sentidos están preparados para percibir los sonidos, colores, olores y texturas del entorno natural. Sin embargo, la vida moderna y urbana a menudo nos desconecta de este entorno, lo que puede afectar nuestro bienestar emocional. Esta desconexión puede generar sensaciones de vacío, soledad y estrés, especialmente en un mundo donde todo sucede a gran velocidad y no hay tiempo para la pausa.

Recuperar el contacto con la naturaleza es una forma efectiva de mejorar tanto el estado de ánimo como la salud mental y física. Al caminar conscientemente por un parque o una zona verde, nuestros sentidos se reactivan y nos permiten relajarnos, disminuyendo la ansiedad y aumentando la sensación de bienestar. Además, se ha demostrado que estar en la naturaleza reduce el estrés y ayuda a disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Las personas que pasan tiempo en espacios verdes también suelen necesitar menos medicamentos para la ansiedad o la presión arterial, lo que subraya el poder terapéutico de la naturaleza. La teoría de la biofilia sugiere que esta conexión con la naturaleza es algo innato en los seres humanos, y por ello tiene efectos tan positivos. Además, estar al aire libre mejora la atención, la creatividad y la autoestima, ayudando a sentirnos más presentes y equilibrados.