



Ingenio (RAE) 4. Industria, maña y artificio de alguien para conseguir lo que desea.

1. La salud mental de las personas es contagiosa.
2. La salud mental es una riqueza personal que crece socialmente al compartirla.
3. La salud mental es capaz de producir arte, pero su primer fruto es crear armonía en la vida personal.
4. La salud mental no es un don o un privilegio, ni es definida por la sociedad. Es algo que sientes y vives, pero solo al hacerte consciente de tu salud mental, es que la valoras en plenitud.
5. La salud mental es brújula, pero no un reloj. Orienta tu vida, pero no marca los tiempos: No es Oeste, ni peste; no es Este, ni aquel; no es Norte, es porte; no es Sur, sino ser.
6. La salud mental incrementa la sinestesia en la vida personal.
7. La salud mental es como el horizonte: si te propones avanzar hasta alcanzarlo, al poner los pies en ese tiempo y lugar,

descubrirás que un nuevo horizonte se abre ante tu vida. Es en el recorrido y no en la meta que se vive en salud mental. Se encuentra en el presente y no en el futuro.

8. La salud mental es tránsito, no trance. Es inagotable, aunque nos parezca finita.
9. La salud mental no te libra del dolor, de las lágrimas, de los desamores, de las tristezas, de los fracasos, de las ausencias.
10. La salud mental no es calor, es color; no es colección, es elección; no es pasar, es asear; no es pago, es mago; no es alguien, es quién; no es alguna, es laguna; no es frío, es río; no es pasión, es acción; no es verdad, es libertad; no es certeza, es entereza; no es calendario, es milagro diario.

jjesusalmaguer@gmail.com

Docente de la Facultad de Estudios Superiores Acatlán y del Colegio de Imagen Pública. Ha realizado intervenciones como consultor y brindado capacitación tanto en el sector privado como público y el tercer sector. Su trabajo profesional le ha llevado a recibir distinciones internacionales. Ha participado en once libros especializados en español y uno en inglés. Lic. En Periodismo y Comunicación Colectiva, Maestría en Educación, estudios de Maestría en Comunicación Institucional, Especialista en Valores, estudios doctorales en Humanidades y estudios doctorales en Innovación y Responsabilidad Social.