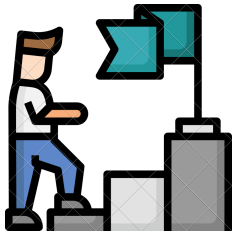
Nombre: _____

Municipio: _____

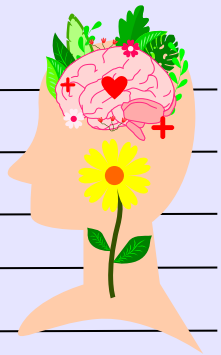
TALLER NO. 2
"CUIDANDO MI SALUD MENTAL"

Objetivo: El taller tiene como objetivo proporcionar a los y las participantes las herramientas, estrategias y conocimientos necesarios para cuidar y promover su salud mental, así como fomentar el bienestar emocional en su vida diaria.

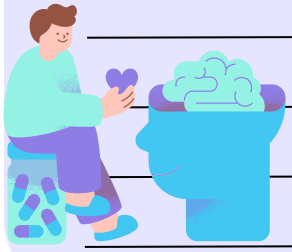


Según el tema abordado, responda las siguientes preguntas:

1. ¿De la estrategia para el cuidado de la salud mental abordadas, cual o cuales le parecieron más útiles?



2. Establezca entre 3 y 5 estrategias especifica que empezará a implementar en su vida para cuidar la salud mental.



3 Realice una lista de los 5 pensamientos intrusivos que más le están afectando, reemplácelos por pensamientos positivos y aplique la técnica de detención de pensamientos cuando estos aparezcan.

_____

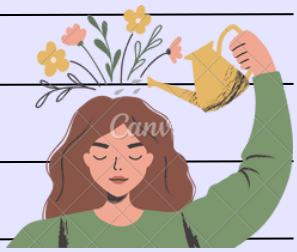
_____

_____

_____

_____

_____



4 Teniendo en cuenta las diferentes perdidas o daños que ha tenido a lo largo de su vida, le invitamos a realizar un acto simbólico de cierre de ciclo, realizando los siguientes pasos.

Te agradezco por: _____

Te perdono por: _____

Te pido perdón por:_____

Me perdono por: _____

Te perdono, te libero y te dejo ir:_____



