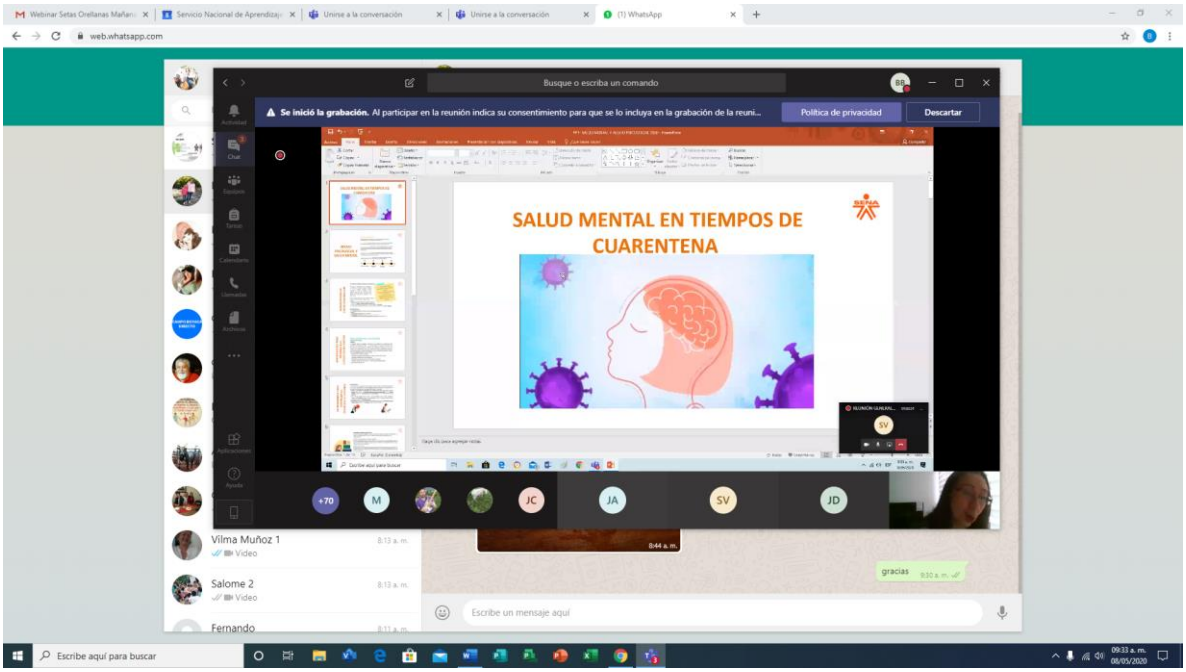
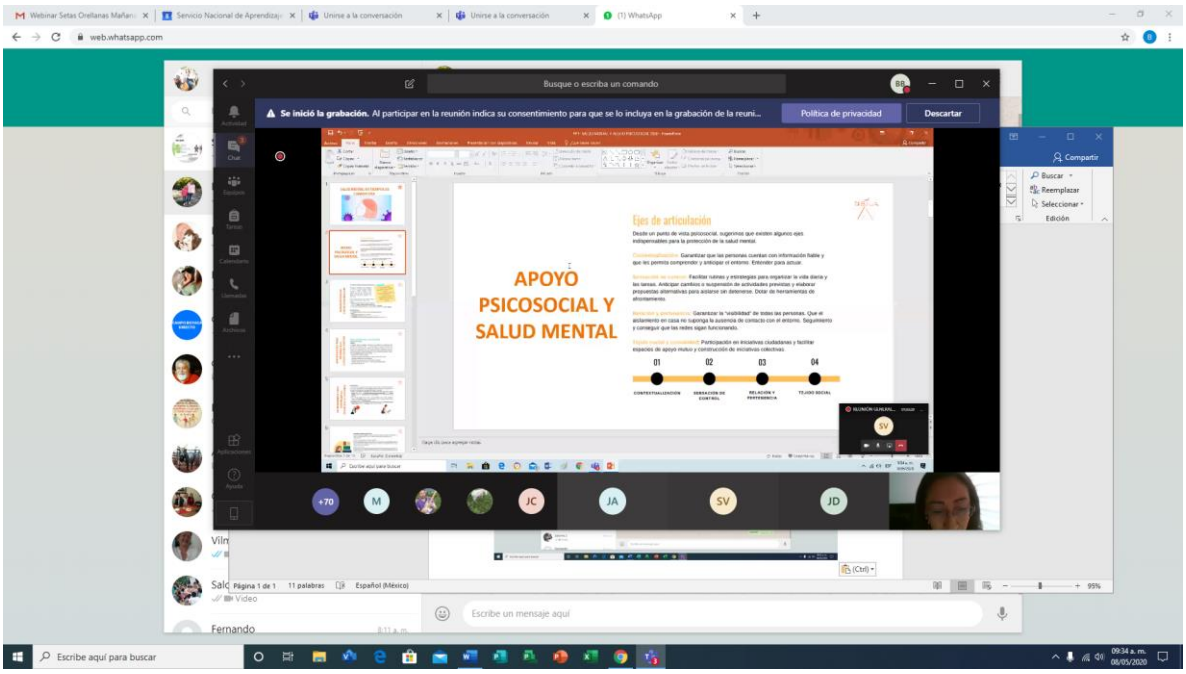
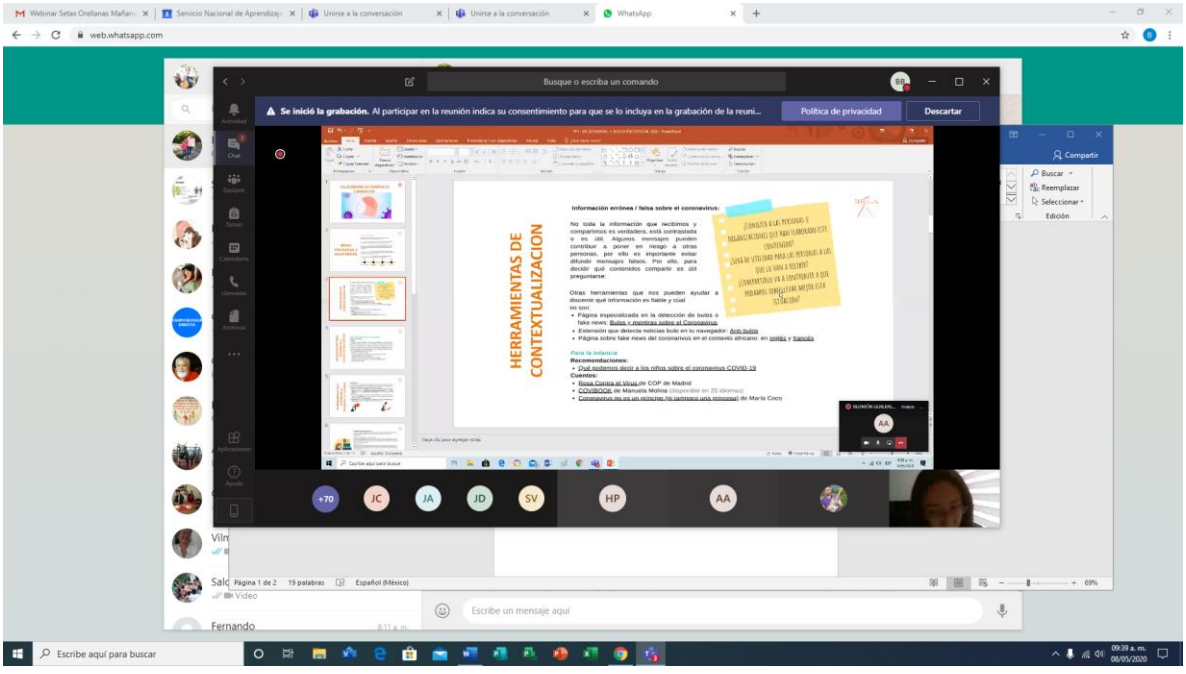
8 MAYO 2020

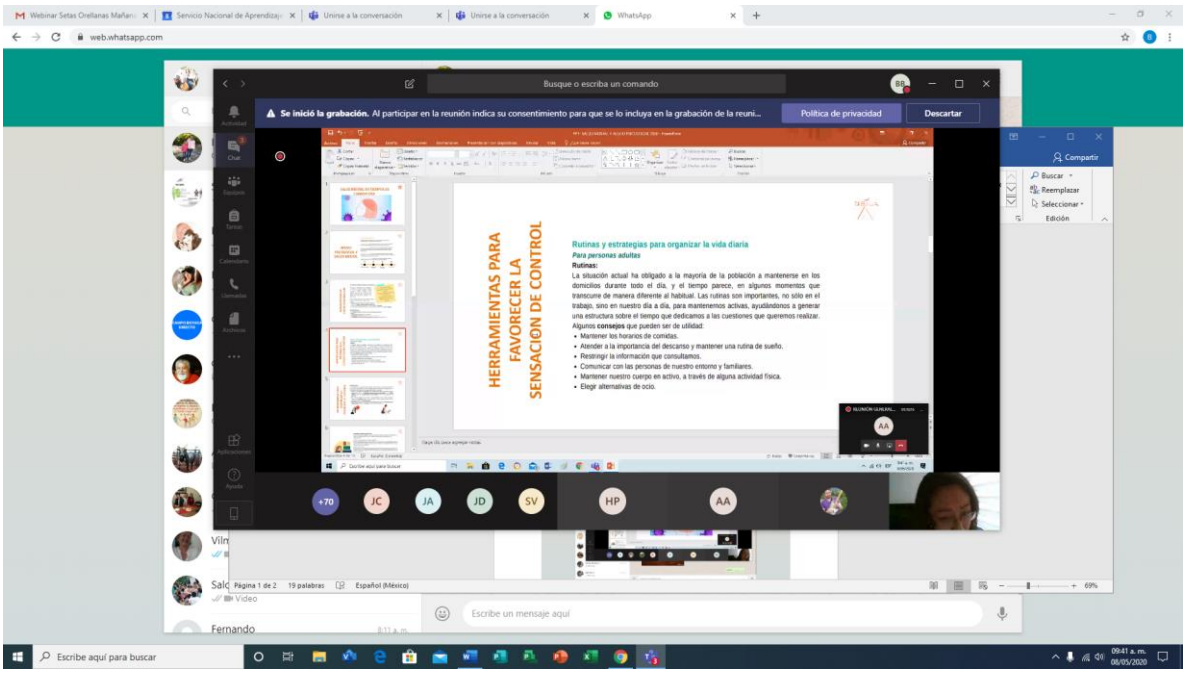
REUNION GENERAL SER-APV-ARTICULACION-AGROSENA-CEDEAGRO

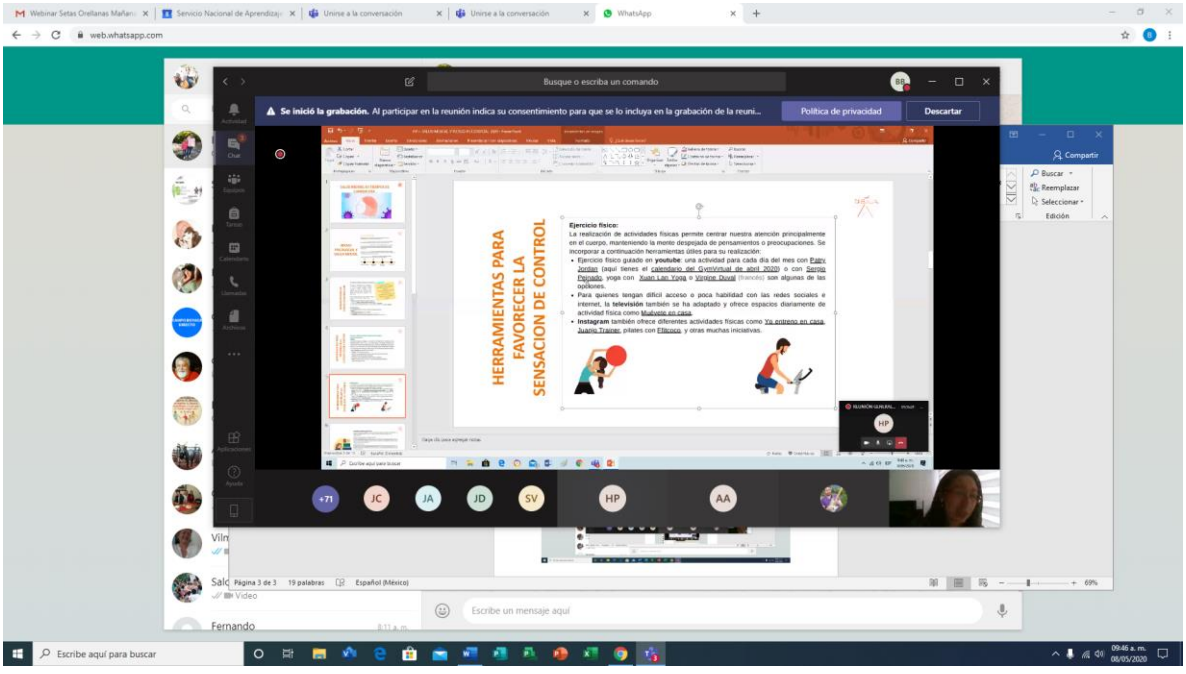
Video de conferencia Salud mental en tiempos de cuarentena

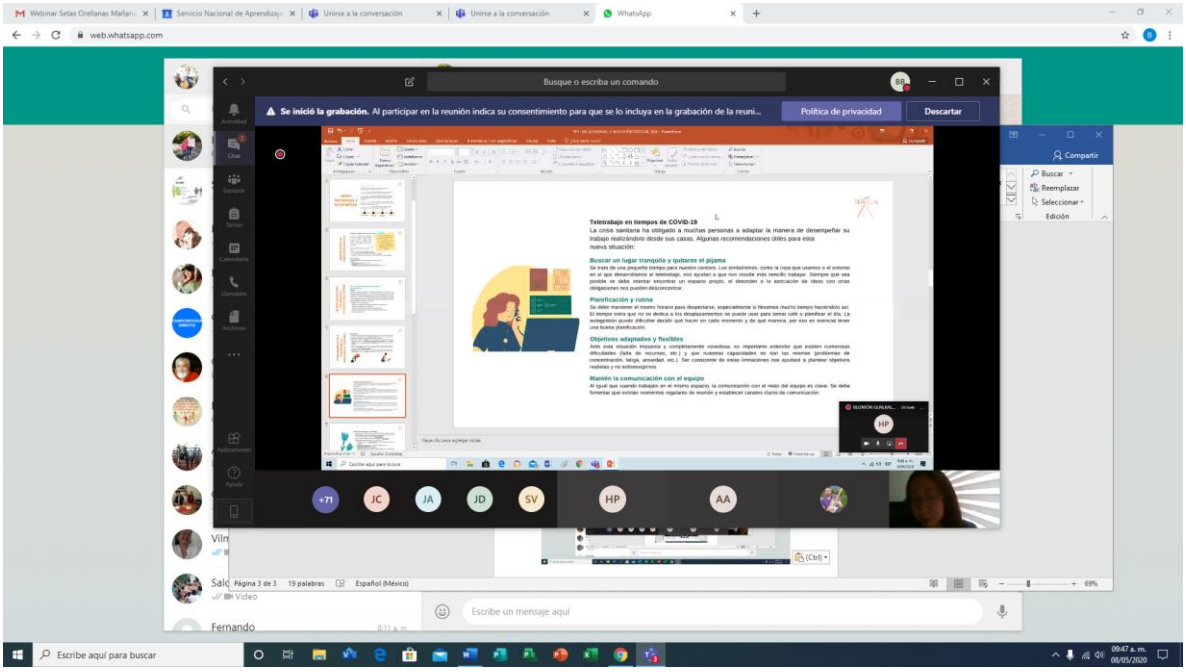


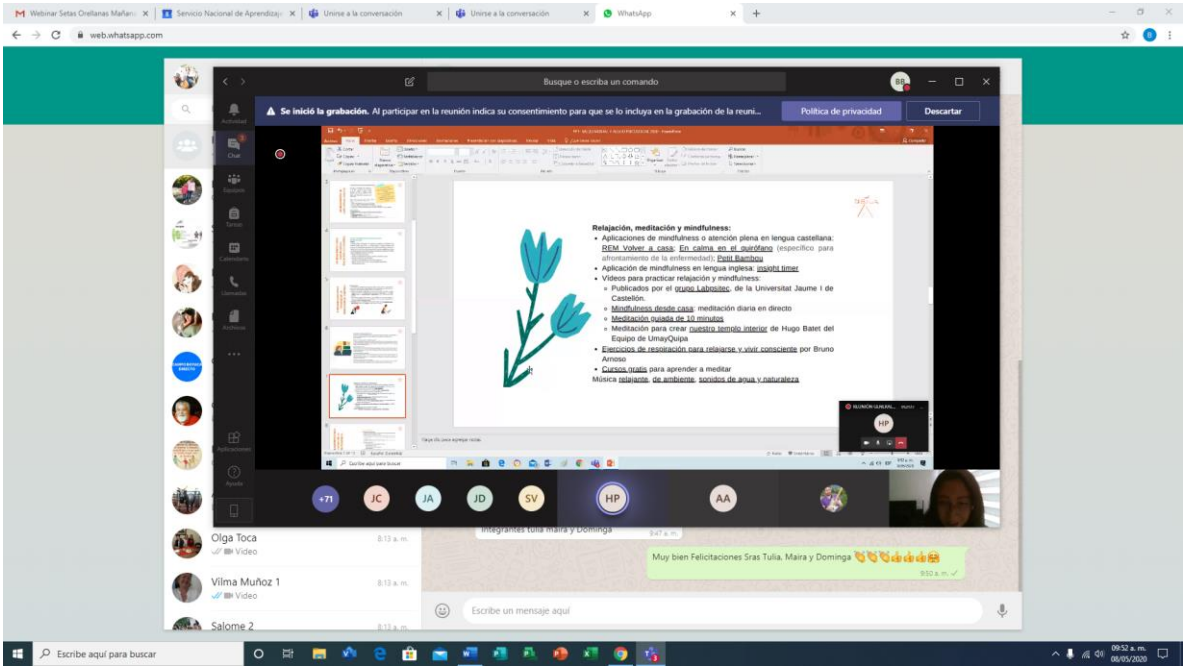

Busque o escriba un comando
Se inició la grabación. Al participar en la reunión indica su consentimiento para que se lo incluya en la grabación de la reuni...
Política de privacidad
Descartar
APOYO PSICOSOCIAL Y SALUD MENTAL
Ejes de articulación
Escribe un mensaje aquí
Escribe aquí para buscar

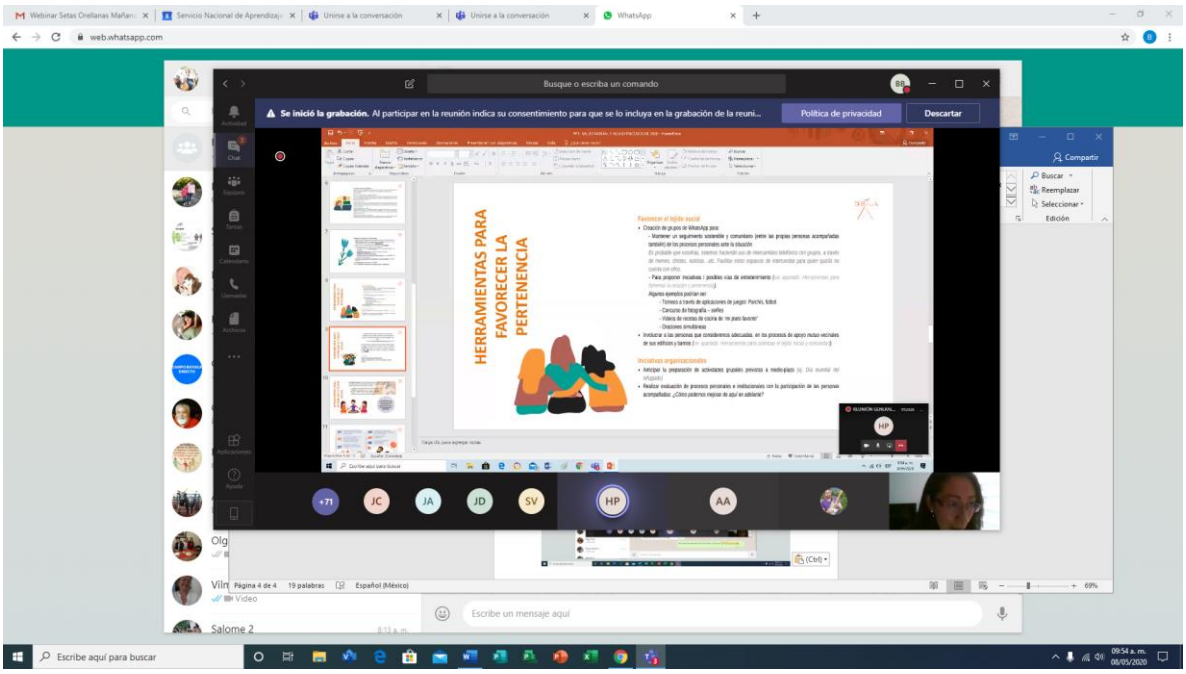

Busque o escriba un comando
Se inició la grabación. Al participar en la reunión indica su consentimiento para que se lo incluya en la grabación de la reuni...
Política de privacidad
Descartar
HERRAMIENTAS DE CONTEXTUALIZACION
Información errónea / falsa sobre el coronavirus:
Escribe un mensaje aquí
Escribe aquí para buscar

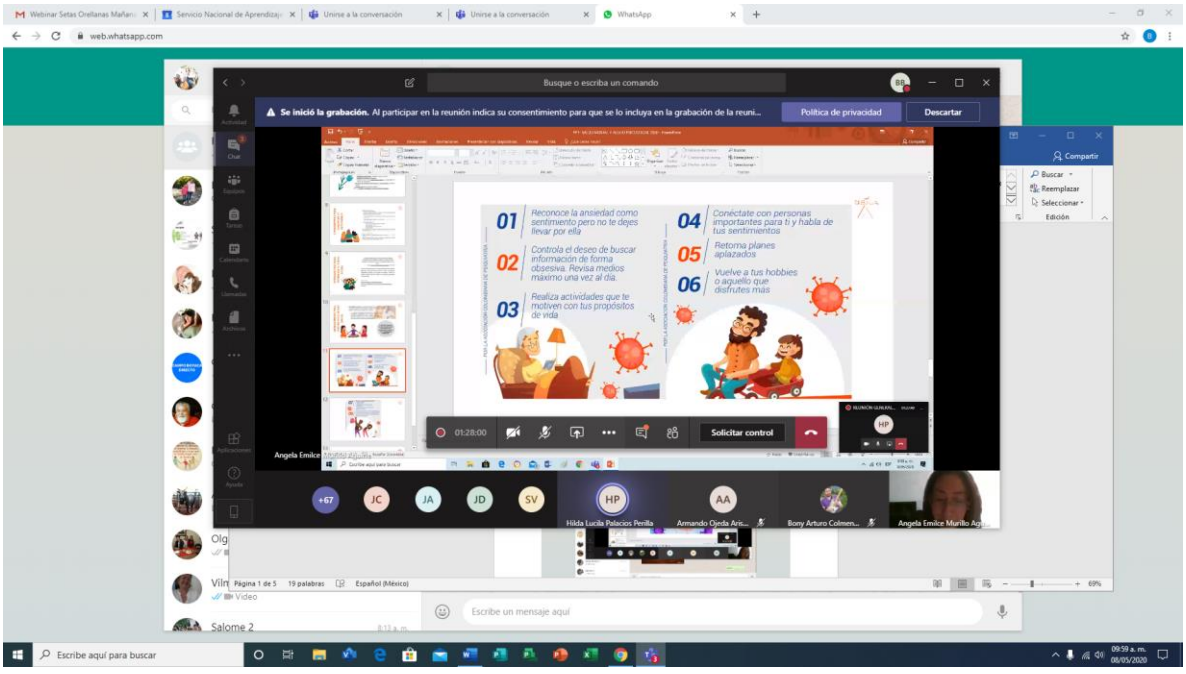

Busque o escriba un comando
Se inició la grabación. Al participar en la reunión indica su consentimiento para que se lo incluya en la grabación de la reuni...
Política de privacidad
Descartar
HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACION DE CONTROL
Rutinas y estrategias para organizar la vida diaria
Para personas adultas
Rutinas:
La situación actual ha obligado a la mayoría de la población a mantenerse en los domicilios durante todo el día, y el tiempo parece, en algunos momentos que transcurre de manera diferente al habitual. Las rutinas son importantes, no sólo en el trabajo, sino en nuestro día a día, para mantenernos activos, ayudándonos a generar una estructura sobre el tiempo que dedicamos a las cuestiones que queremos realizar.
Algunos consejos que pueden ser de utilidad:
• Mantener los horarios de comidas.
• Atender a la importancia del descanso y mantener una rutina de sueño.
• Restringir la información que consultamos.
• Comunicar con las personas de nuestro entorno y familiares.
• Mantener nuestro cuerpo en activo, a través de alguna actividad física.
• Elegir alternativas de ocio.
Página 1 de 2
19 palabras
Español (México)
69%
Escribe un mensaje aquí
Escribe aquí para buscar
09:41 a. m.
08/05/2020

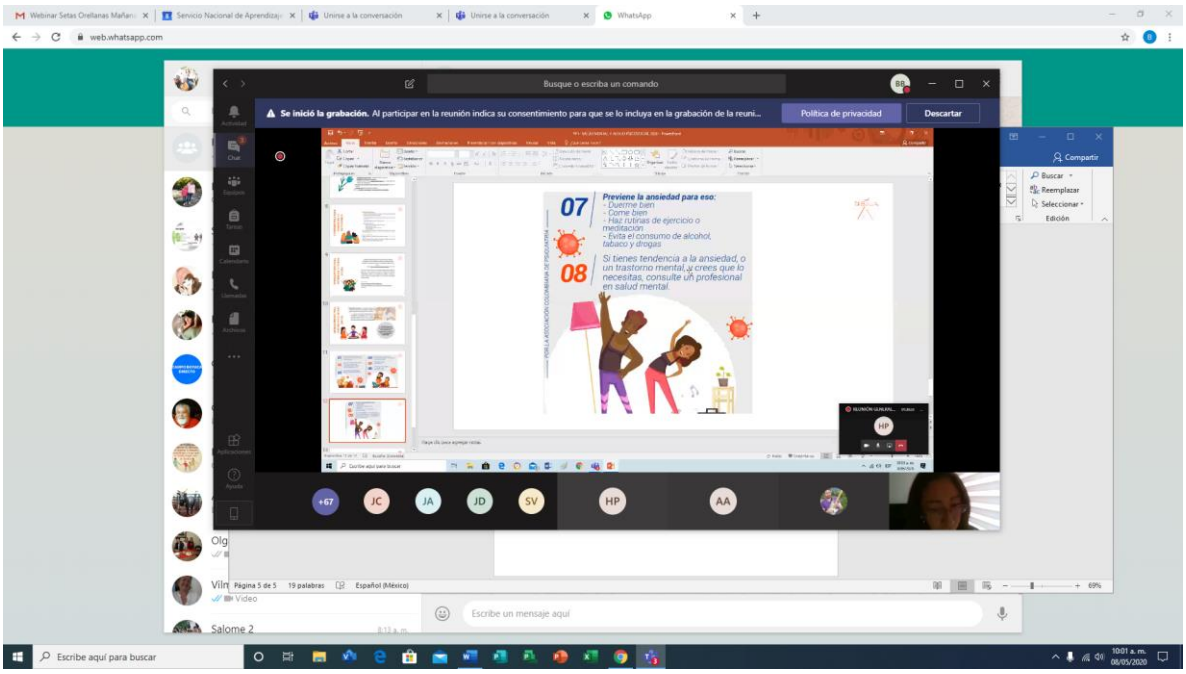

Busque o escriba un comando
Se inició la grabación. Al participar en la reunión indica su consentimiento para que se lo incluya en la grabación de la reuni...
Política de privacidad
Descartar
HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA SENSACION DE CONTROL
Ejercicio físico:
La realización de actividades físicas permite centrar nuestra atención principalmente en el cuerpo, manteniendo la mente despejada de pensamientos o preocupaciones. Se incorporar a continuación herramientas útiles para su realización:
• Ejercicio físico guiado en youtube: una actividad para cada día del mes con Patry Jordan (aquí tienes el calendario del Gymnimal de abril 2020) o con Sergio Peinado, yoga con Juan Lan Yoga o Virgine Duval (francés) son algunas de las opciones.
• Para quienes tengan difícil acceso o poca habilidad con las redes sociales e internet, la televisión también se ha adaptado y ofrece espacios diariamente de actividad física como Mudanza en casa.
• Instagram también ofrece diferentes actividades físicas como Yo entreno en casa, Juanjo Trainer, pilates con Fitscoco y otras muchas iniciativas.
Página 3 de 3
19 palabras
Español (México)
69%
Escribe un mensaje aquí
Escribe aquí para buscar
09:46 a. m.
08/05/2020


Se inició la grabación. Al participar en la reunión indica su consentimiento para que se lo incluya en la grabación de la reuni...
Política de privacidad
Descartar
Teletrabajo en tiempos de COVID-19
Buscar un lugar tranquilo y quitarse el pijama
Planificación y rutina
Objetivos adaptados y flexibles
Mantén la comunicación con el equipo
Escribe un mensaje aquí
Escribe aquí para buscar


Se inició la grabación. Al participar en la reunión indica su consentimiento para que se lo incluya en la grabación de la reuni...
Política de privacidad
Descartar
Relajación, meditación y mindfulness:
Aplicaciones de mindfulness o atención plena en lengua castellana: REM Volver a casa; En calma en el quirófano (específico para afrontamiento de la enfermedad); Petit Bambou
Aplicación de mindfulness en lengua inglesa: insight timer
Vídeos para practicar relajación y mindfulness:
Publicados por el grupo Labpsitec, de la Universitat Jaume I de Castellón.
Mindfulness desde casa: meditación diaria en directo
Meditación guiada de 10 minutos
Meditación para crear nuestro templo interior de Hugo Batet del Equipo de UmayQuipa
Ejercicios de respiración para relajarse y vivir consciente por Bruno Arroso
Cursos gratis para aprender a meditar
Música relajante, de ambiente, sonidos de agua y naturaleza
Olga Toca
Vilma Muñoz 1
Salome 2
Muy bien Felicitaciones Sras Tulia, Maira y Dominga
Escribe un mensaje aquí
Escribe aquí para buscar


Busque o escriba un comando
Se inició la grabación. Al participar en la reunión indica su consentimiento para que se lo incluya en la grabación de la reuni...
Política de privacidad
Descartar
HERRAMIENTAS PARA FAVORECER LA PERTENENCIA
Escribe un mensaje aquí
Escribe aquí para buscar


Busque o escriba un comando
Se inició la grabación. Al participar en la reunión indica su consentimiento para que se lo incluya en la grabación de la reuni...
Política de privacidad
Descartar
01 Reconoce la ansiedad como sentimiento pero no te dejes llevar por ella
02 Controla el deseo de buscar información de forma obsesiva. Revisa medios máximo una vez al día.
03 Realiza actividades que te motiven con tus propósitos de vida
04 Conéctate con personas importantes para ti y habla de tus sentimientos
05 Retoma planes aplazados
06 Vuelve a tus hobbies o aquello que disfrutes más
01:28:00
Solicitar control
Escribe un mensaje aquí
Escribe aquí para buscar


Webinar Setas Orellanas Mañana
Servicio Nacional de Aprendizaje
Unirse a la conversación
Unirse a la conversación
WhatsApp
web.whatsapp.com
Busque o escriba un comando
Se inició la grabación. Al participar en la reunión indica su consentimiento para que se lo incluya en la grabación de la reuni...
Política de privacidad
Descartar
07
Previene la ansiedad para eso:
- Duerme bien
- Come bien
- Haz rutinas de ejercicio o meditación
- Evita el consumo de alcohol, tabaco y drogas
08
Si tienes tendencia a la ansiedad, o un trastorno mental, y crees que lo necesitas, consulte un profesional en salud mental.
Compartir
Buscar
Reemplazar
Seleccionar
Edición
+67
JC
JA
JD
SV
HP
AA
Página 5 de 5
19 palabras
Español (México)
69%
Video
Escribe un mensaje aquí
Salome 2
Escribe aquí para buscar
10:01 a. m.
08/05/2020