5ta sesión sincrónica: Estrategias de prevención y atención en salud mental/AA5-EV01. Plan de acción personal 24/02

En nuestra última sesión sincrónica finalizamos la socialización de la Unidad 3 del componente formativo “Estrategias de prevención y atención en salud mental”. En esta abordamos la política pública en salud mental, la cual promueve acciones intersectoriales para fortalecer capacidades individuales y colectivas, garantizando el ejercicio de derechos y el bienestar.

Trabajamos temas como el manejo del estrés, reconociendo que es una respuesta natural que debe gestionarse adecuadamente mediante estrategias como la relajación, el ejercicio y el apoyo emocional.

También profundizamos en la prevención del consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA), revisando su clasificación según los efectos en el sistema nervioso y las estrategias para mitigar riesgos, como el fortalecimiento de redes de apoyo, el involucramiento familiar y el desarrollo de habilidades psicosociales.

Finalmente, orientamos la elaboración del plan de acción personal y familiar, a partir de un autodiagnóstico que permita establecer metas claras, alcanzables y coherentes con acciones concretas. Asimismo, reflexionamos sobre la identificación de habilidades personales, retomando la teoría de las inteligencias múltiples como herramienta para fortalecer la autoestima y el proyecto de vida.

Socializamos las orientaciones de la última actividad de aprendizaje y las disposiciones finales para el cierre de la formación.