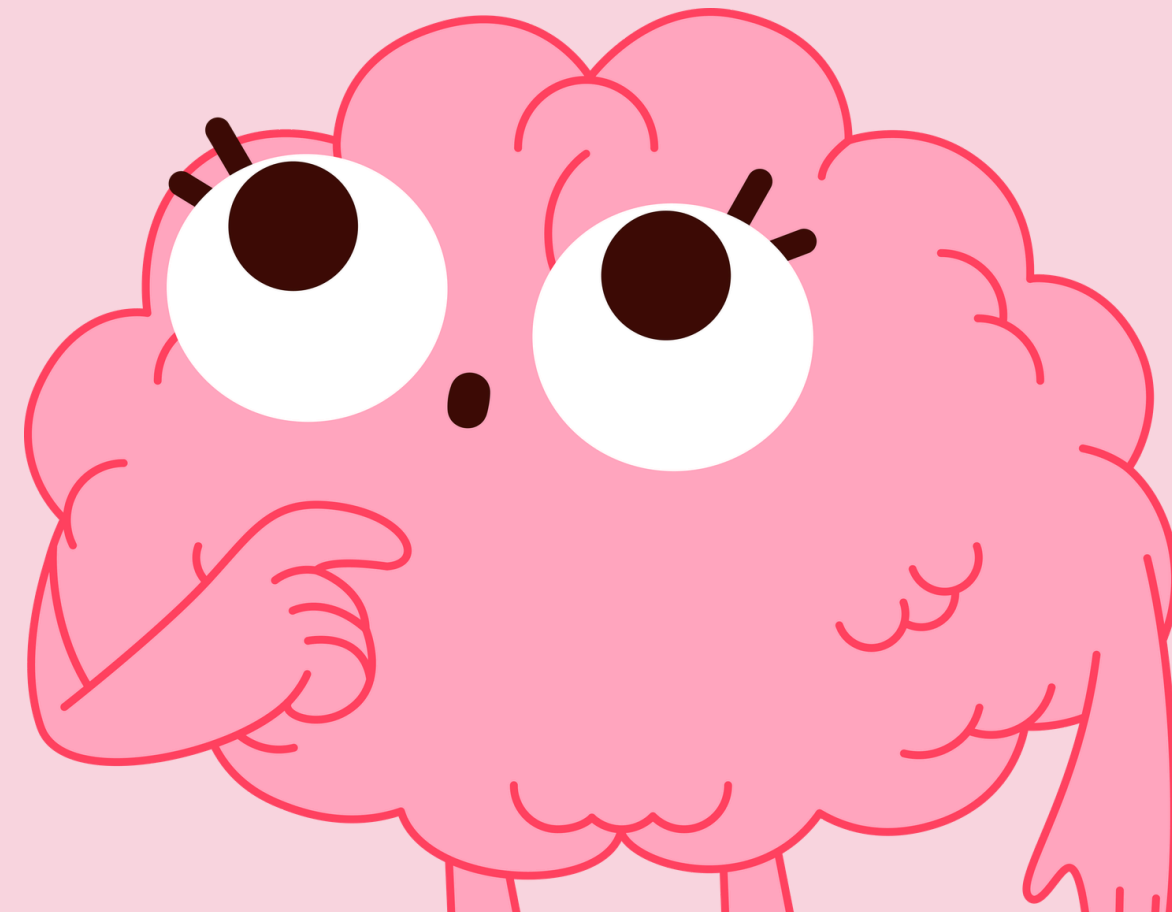
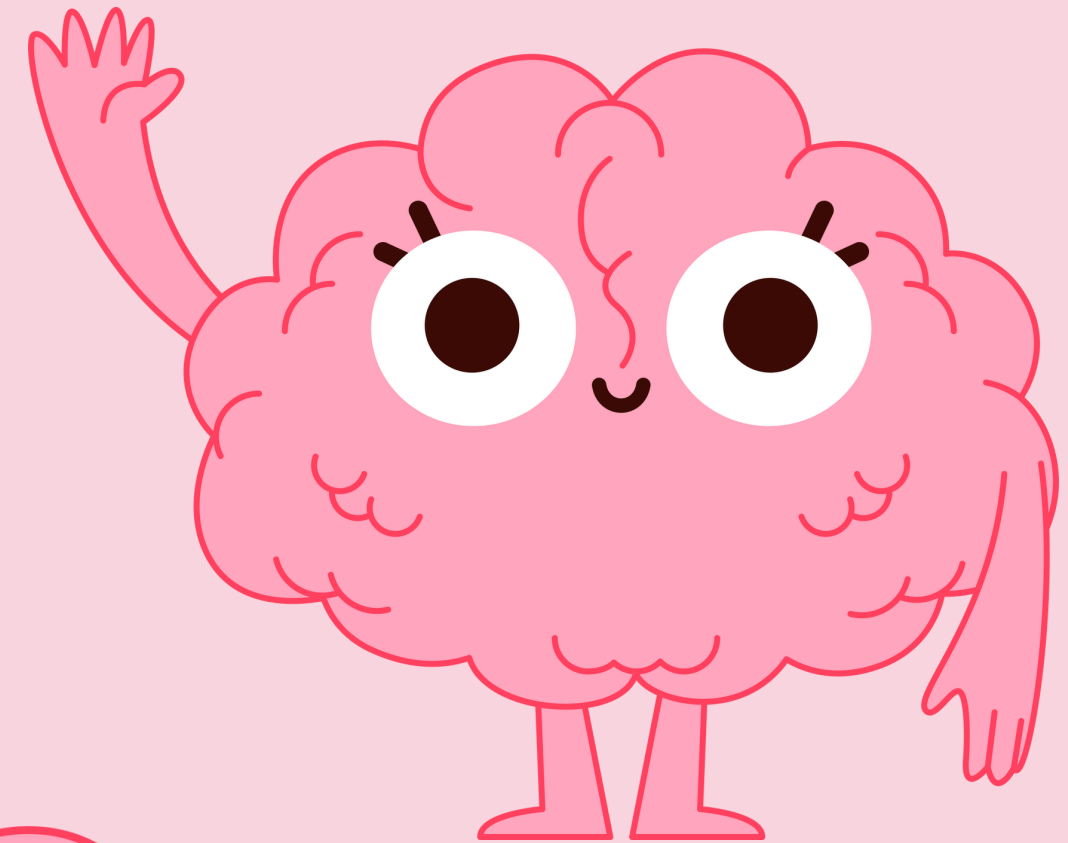
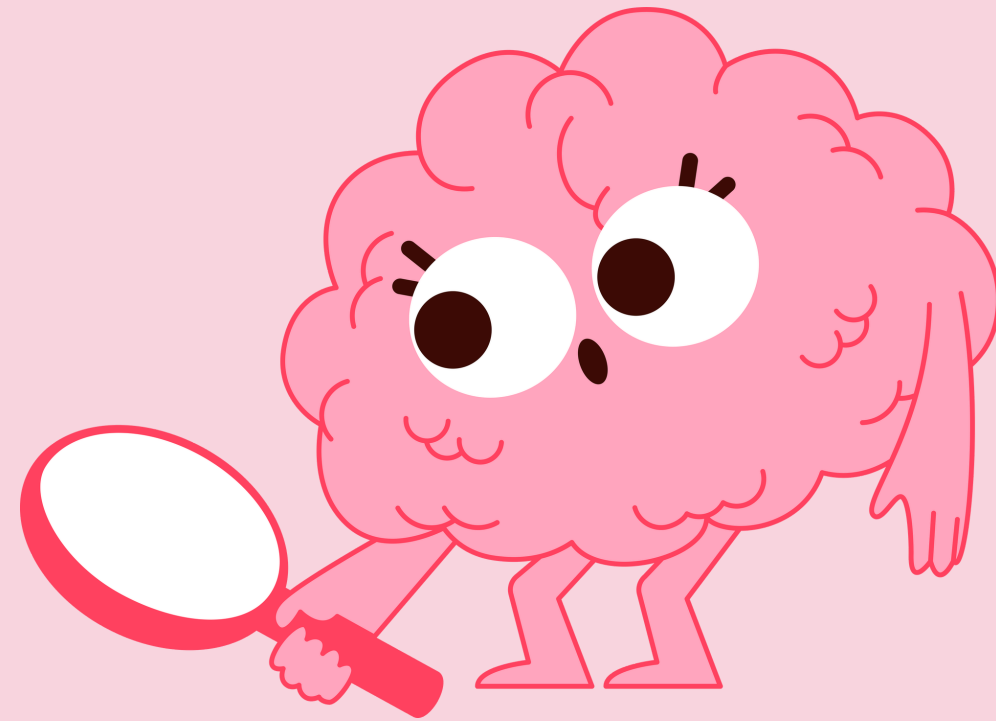


Acciones de Prevención en Salud Mental

Curso Complementario - Presencial



CONTENIDO DEL CURSO

1. Salud mental y autoconocimiento
2. Riesgos Psicosociales y Violencia
3. Crisis, consumo de SPA y apoyo
4. Estilos de vida Saludables





Conozcámonos...

¿Quién soy?

¿Por qué estoy aquí?

¿Cómo me enteré del curso?

GESTIÓN DE EMOCIONES

Tristeza

Enojo

Ansiedad



Felicidad

Miedo

Angustia

Desagrado



REFLEXIÓN:

**¿Qué emociones
te desafían?**

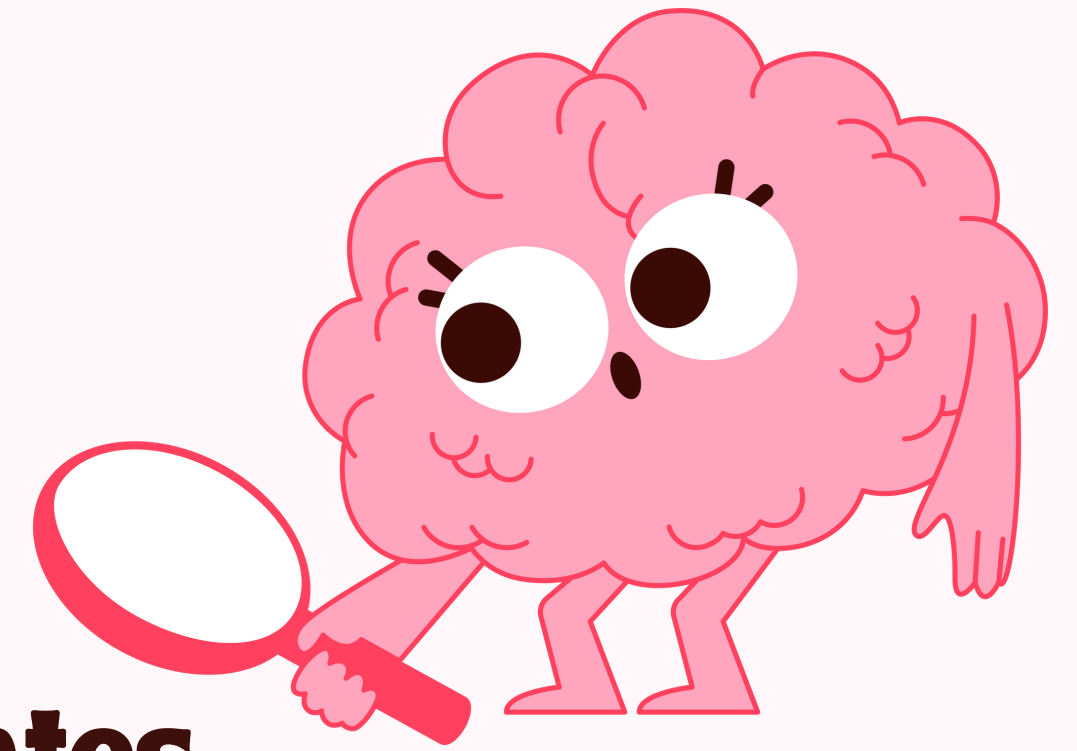


Tómense un momento para pensar en las emociones con las que tienden a luchar. Estas pueden ser sensaciones que evitan, que los hacen sentir abrumadas/os o aquellas que les cuesta expresar.

¿Que emociones son más difíciles para ti de gestionar?

(Escribe esa emoción y el por qué te resulta difícil)

RECIBE TUS EMOCIONES



Observa lo que sientes

El primer paso para gestionar emociones es acercarse a ellas en lugar de evitarlas o negarlas.

Esto significa permitir que la emoción esté presente sin juicio ni resistencia.

Las emociones a menudo se manifiestan primero en el cuerpo: tensión, pesadez, calor.



Indicaciones de conciencia corporal



¿Qué sensaciones físicas nota en ese momento?

¿Dónde sientes esta emoción en tu cuerpo (p.ej., pecho, garganta, estómago, mandíbula)?

¿Cómo se siente (p. ej., tensión, calor, hormigueo, pesadez)?

Si esta emoción tuviera un color, forma o textura, ¿cuál sería?



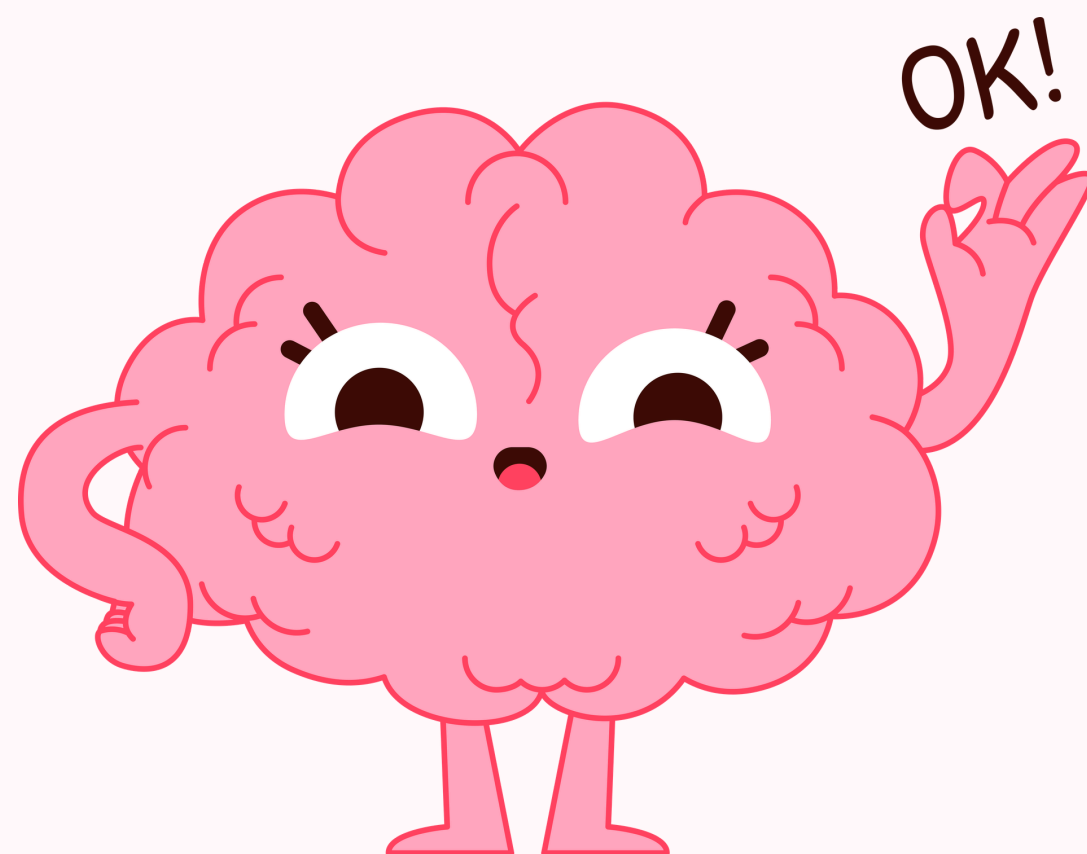
NOMBRA LO QUE SIENTES:



Etiquetar tu emoción puede ayudarte a crear un espacio entre tú y la sensación.

En lugar de decir: “Estoy ansioso/a”, intenta decir: “Esto es ansiedad.” Te recuerda que las emociones son experiencias, no definiciones de quien eres.

Sugerencias Para Nombrar



¿Cuál es el nombre de esta emoción?

¿Esta emoción es común para mí?

¿Estoy etiquetando la emoción superficial (como la ira), o puedo percibir una más profunda debajo (como dolor o miedo)?

¿Es una emoción que tiendo a evitar?

Intenta decir:

“Esto es tristeza.”

“La ansiedad está aquí.”

“Noto que la ira está aumentando.”

RECUERDA QUE LAS EMOCIONES SON TEMPORALES

Los sentimientos suben, alcanzan un punto máximo y pasan. Cuando estás atrapado en un momento emocional intenso, puede parecer que durará para siempre, pero cada emoción, por fuerte que sea, es temporal.



Autoconocimiento

Ejercicio





AUTOCONOCIMIENTO

¿Qué fue lo más difícil de escribir?

¿Qué descubriste de ti?

¿Qué parte de tu historia te hizo más fuerte?

¿Qué sueño no quieres abandonar?

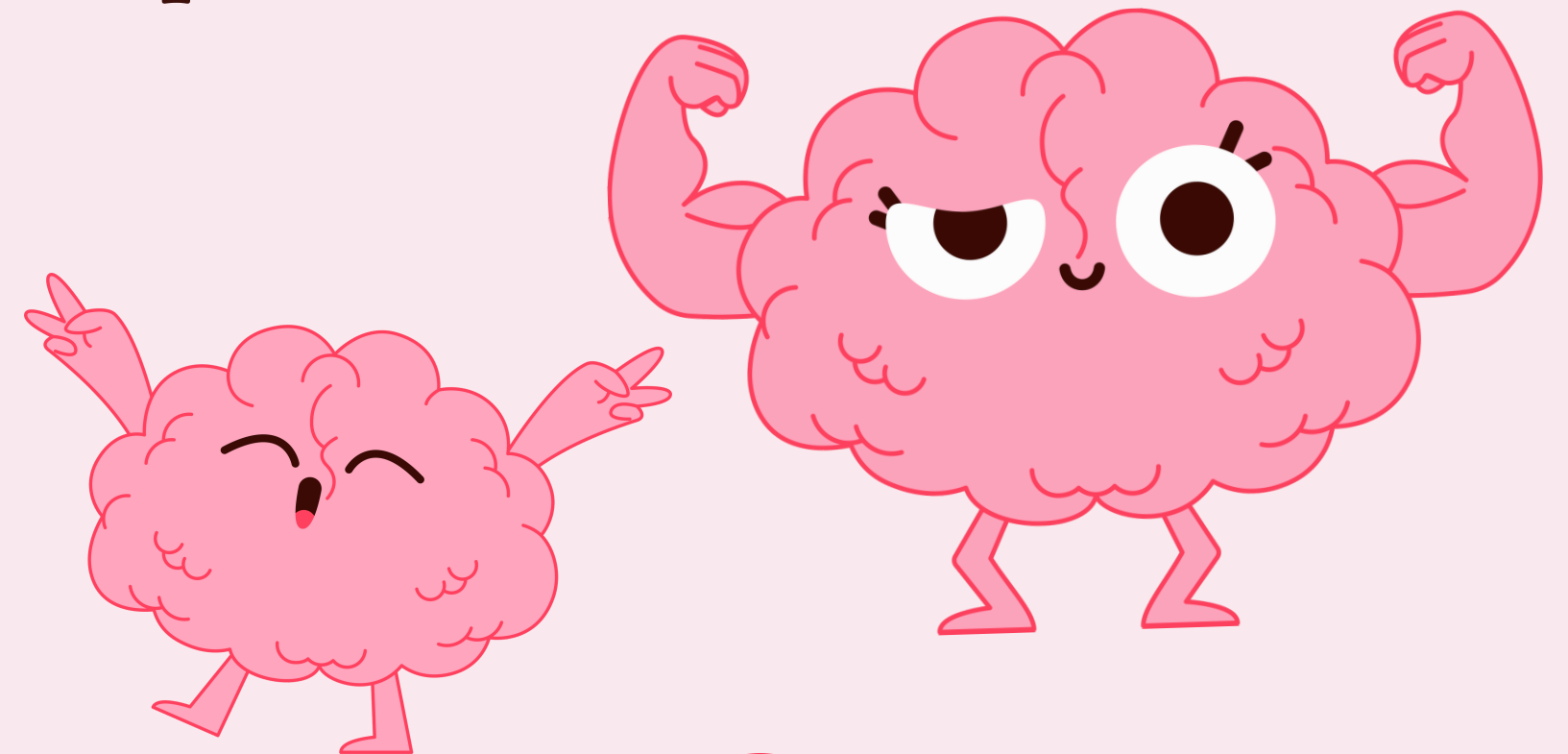
¿Por qué es importante conocernos?

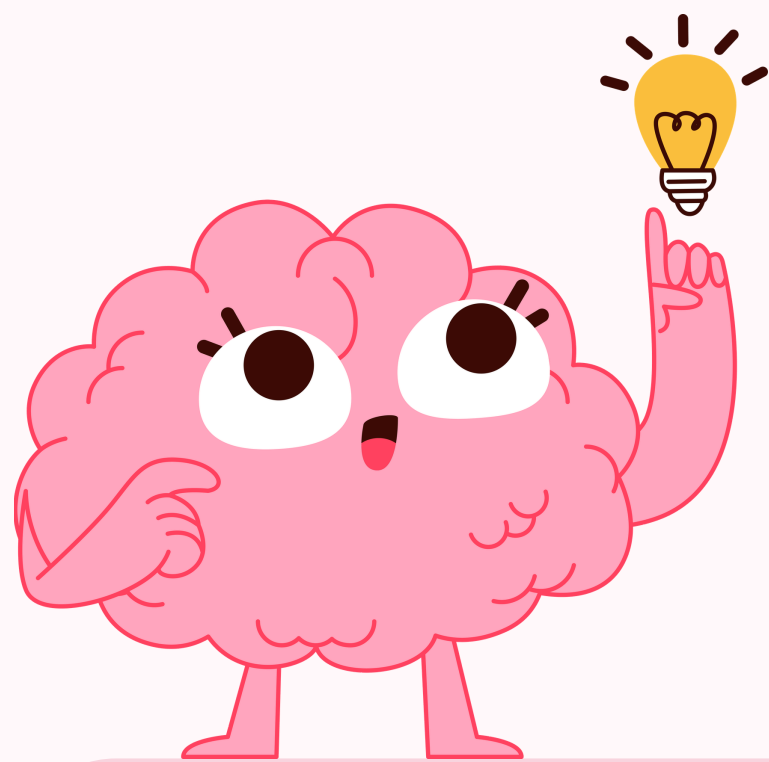


El autoconocimiento no es solo "pensar en mí"

- Reconocer fortalezas,
- Entender emociones,
- Aceptar errores,
- Identificar sueños,
- y descubrir qué necesitan mejorar.

No es egoísmo; es aprender a entenderse.





QUIEN SE CONOCE, TOMA MEJORES DECISIONES

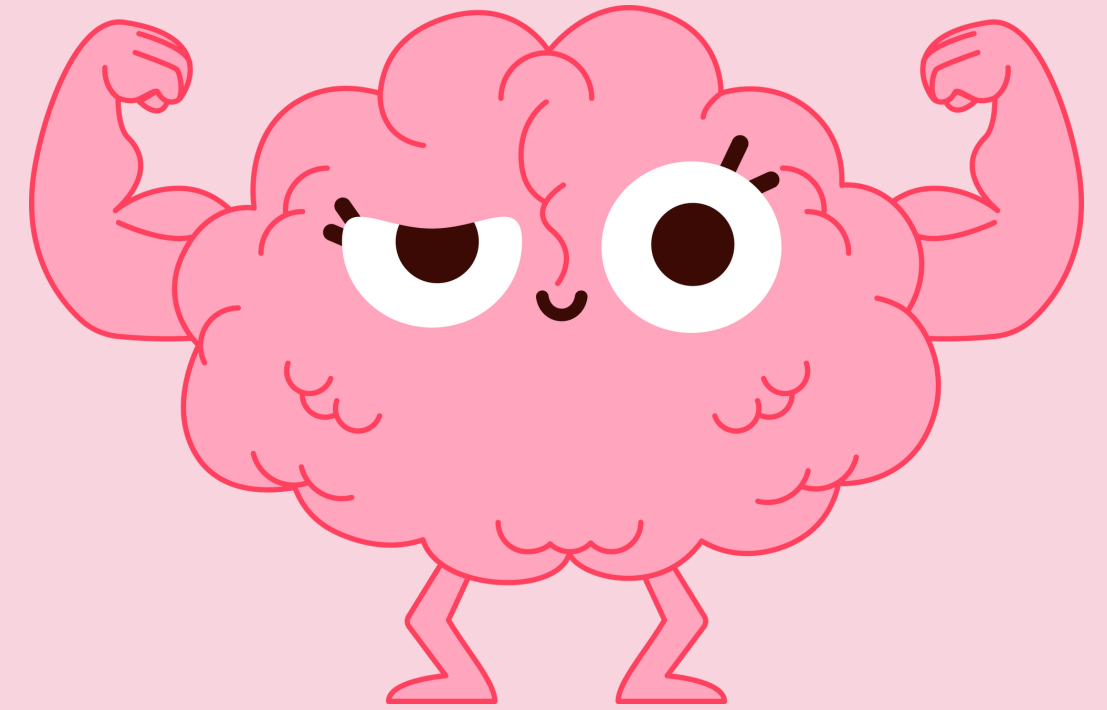
El autoconocimiento ayuda a:

- elegir mejor,
- poner límites,
- saber qué quieres,
- reconocer lo que mereces,
- y construir un proyecto de vida más consciente.



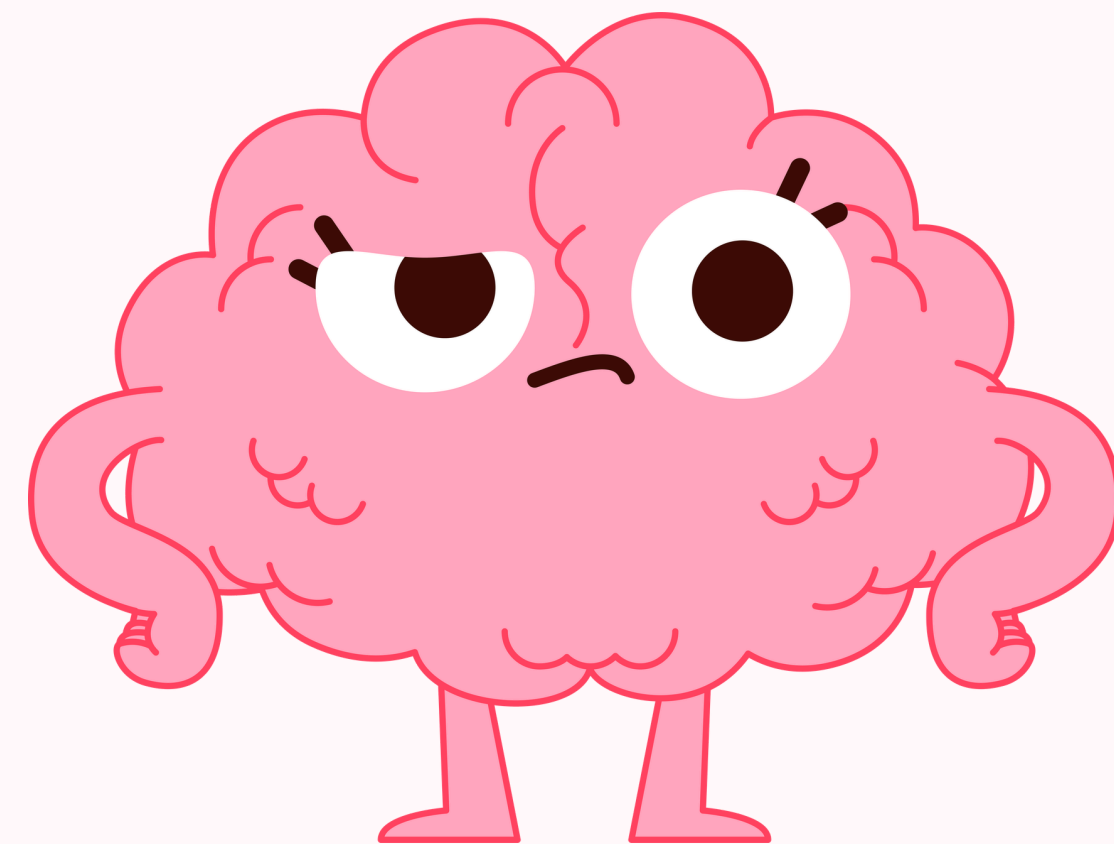
"Cuando una persona no se conoce, fácilmente permite que otros decidan por ella."

Herramientas para aumentar la confianza en uno mismo

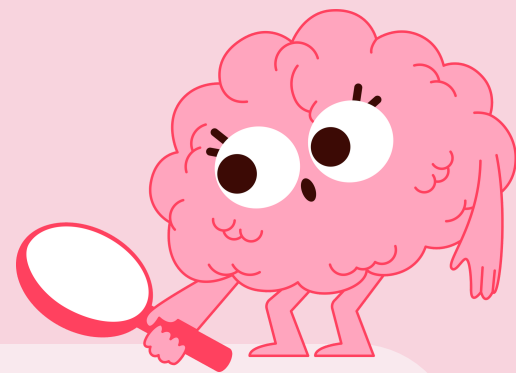


- ✦ No esperes a sentirte preparado. **actuar**
- ✦ Indaga sobre qué cosas aumentarán tu autoconfianza. **¿qué te falta?**
- ✦ Rodéate de personas que te hacen bien. **reconstruir**
- ✦ Presta atención a tus pensamientos desagradables y transfórmalos. **diálogo interno**

Riesgos Psicosociales y Violencia



"El Puente que me sostiene"



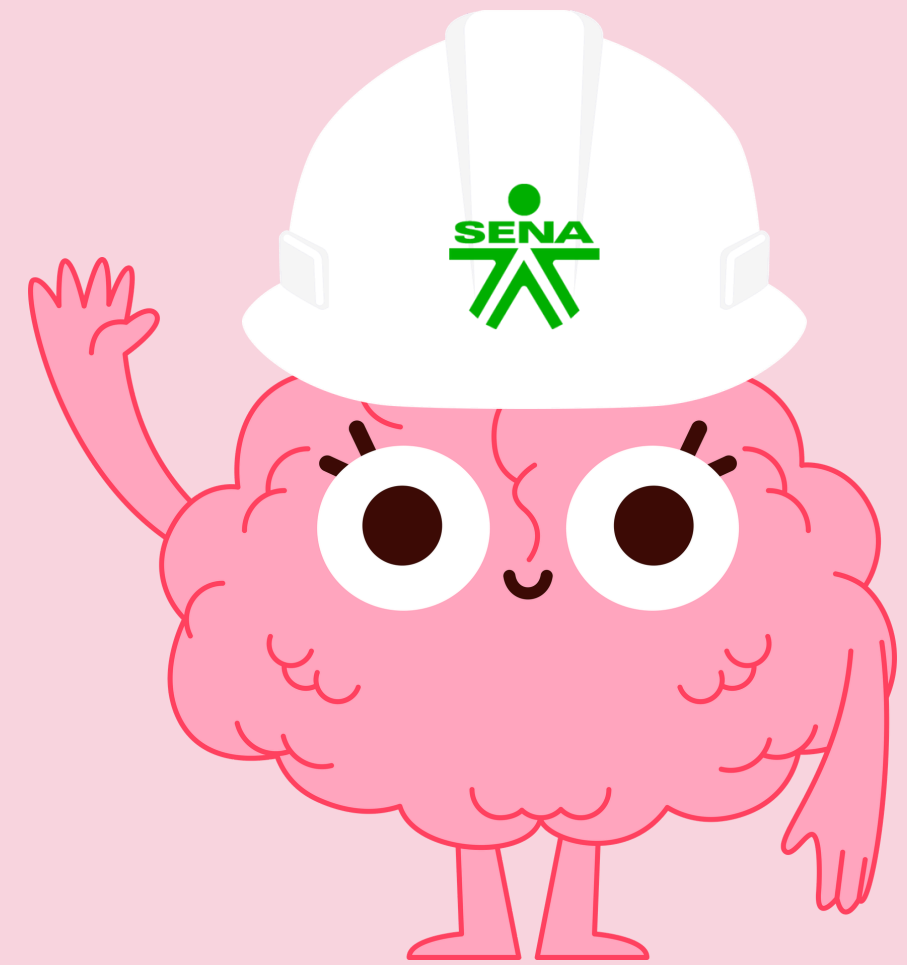
¿Qué cosas
podrían ayudar
a que ese
puente no se
derrumbe?

Construcción

Base 1: Yo mismo
¿Qué fortalezas tengo?

Base 2: Mi entorno cercano
¿Quiénes me apoyan?

Base 3: Mi comunidad
¿Qué espacios me ayudan?





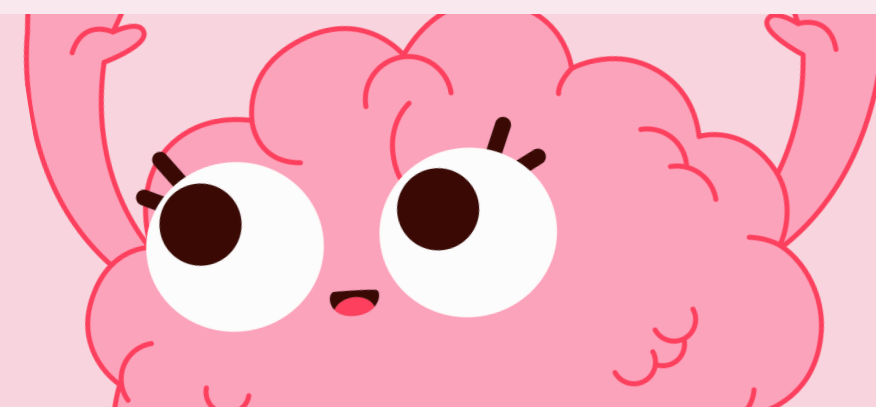
¿Qué parte de su puente fue más fuerte?

¿Qué parte necesita fortalecerse?

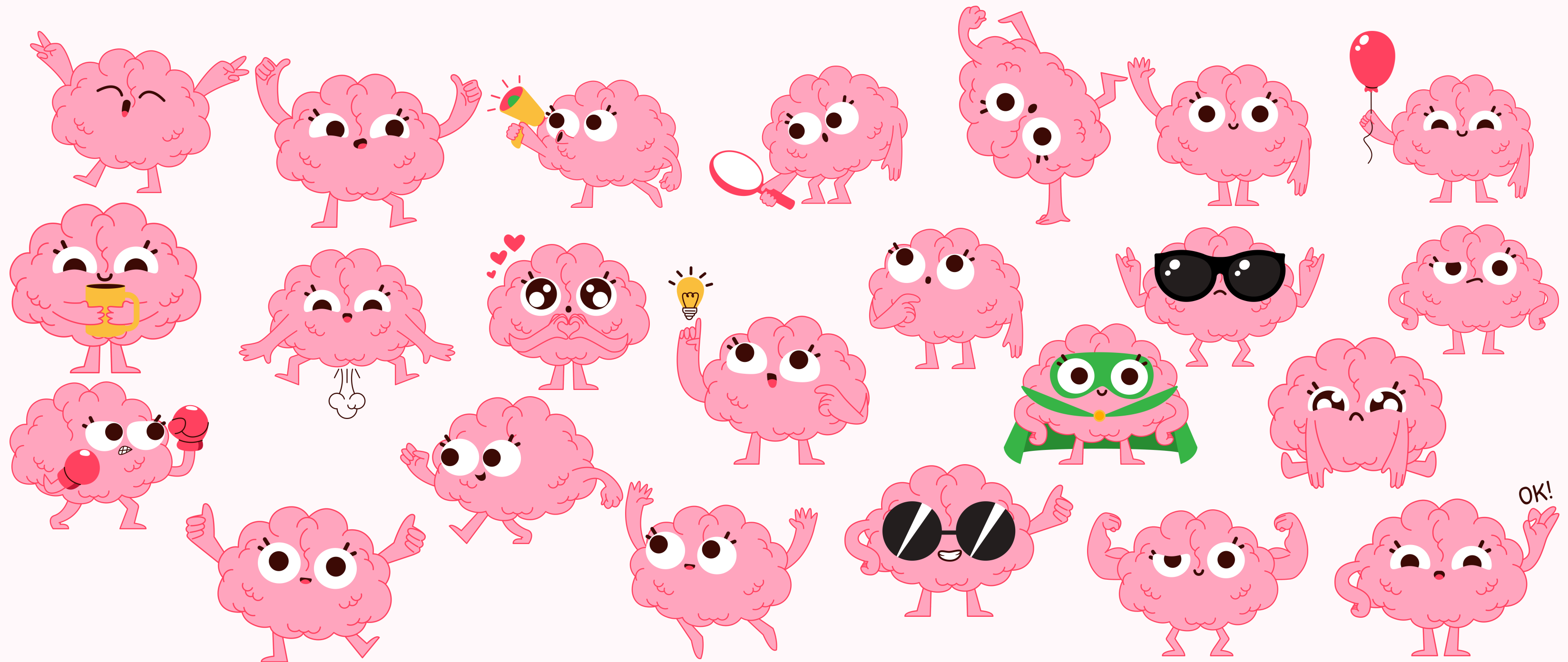
¿Qué ocurre cuando una persona no tiene
apoyos?

¿Por qué es importante pedir ayuda?

Todo aquello que ayuda a una persona a
enfrentar dificultades y reducir los efectos
negativos de los riesgos se conoce como
factor protector.



RECURSOS GRÁFICOS



Pedro dice: "No estoy en crisis, solo he dejado de dormir, no quiero hablar con nadie, no tengo ganas de hacer nada y siento que todo me sale mal". ¿Qué es lo más probable?

