

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

COMPRENDER Y CUIDAR TU SALUD MENTAL





TABLA DE CONTENIDOS

- 3** ESPECIFICACIONES TÉCNICAS
- 5** INTRODUCCIÓN: ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?
- 10** MÓDULO 1: ¿CÓMO ABORDAR LA SALUD MENTAL?
- 21** MÓDULO 2: RETOS DE LA SALUD MENTAL HOY
- 31** MÓDULO 3: EMOCIONES, ¿QUÉ HAGO CON ELLAS?
- 43** MÓDULO 4: RESILIENCIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
- 53** CONCLUSIÓN
- 55** EVALUACIÓN DE LA FORMACIÓN
- 56** BIBLIOGRAFÍA



AVISO

La gestión de respuestas emocionales durante la formación

La salud mental es un tema profundamente personal y delicado, y las personas participantes pueden tener fuertes reacciones emocionales al contenido. Para garantizar un entorno seguro y de apoyo para todos/as, asegúrate de:

- ⇒ **Emplear la compasión:** díles a los/las participantes que está bien tener emociones y que se encuentran en un entorno seguro y de apoyo.
- ⇒ **Respetar la confidencialidad:** todo lo que compartirán durante la formación debe ser confidencial.
- ⇒ **Fomentar el respeto mutuo** entre los/las participantes.
- ⇒ Recordarles que está bien sentirse apelados/as por la formación y que **no deben sentirse presionados/as para continuar**. Si necesitan un descanso, pueden salir y volver cuando estén preparados/as.
- ⇒ **Estar atento/a al lenguaje corporal y al comportamiento** de las personas participantes y comprobarlos con regularidad.
- ⇒ **Responder al malestar psicológico manteniendo la calma y apoyando**, ofreciendo empatía y reafirmando que los sentimientos son válidos, ofreciendo un descanso y fomentando el apoyo entre compañeros/as.
- ⇒ Empoderar a los/las participantes haciendo hincapié en que **no es obligatorio que compartan sus experiencias personales** a menos que quieran hacerlo.
- ⇒ Ofrecerles la posibilidad de **hablar contigo en privado después de la sesión** si lo necesitan.
- ⇒ Animar a los/las participantes a reflexionar sobre su propia resiliencia, sus puntos fuertes y sus habilidades de afrontamiento.
- ⇒ Dejar claro que **el bienestar de las personas participantes es la prioridad**.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS



Objetivos pedagógicos de la formación

- Comprender la salud mental, reconociendo los conceptos clave asociados a ella, incluyendo el bienestar, el malestar psicológico y los trastornos mentales.
- Investigar y cuestionar falsos mitos, estereotipos y estigmas comunes relacionados con la salud mental.
- Utilizar estrategias de afrontamiento efectivas para manejar el estrés, la ansiedad y las dificultades emocionales en situaciones de la vida real.
- Desarrollar e integrar rutinas de autocuidado y estrategias de desarrollo de la resiliencia en la vida diaria.

Proceso pedagógico

- El manual pedagógico tiene por objeto proporcionar a los/las formadores/as la información y los conocimientos necesarios para poder preparar la formación.
- El esquema de la formación proporciona a las personas formadoras instrucciones detalladas paso a paso para permitir la puesta en práctica de la formación.
- Los materiales que acompañan al manual pedagógico (PowerPoint y anexos) se proporcionan a los/las profesionales para poner en práctica la formación.

Mensajes clave de la formación

- La salud mental es parte de la salud general.
- Es esencial hablar de la salud mental.
- Se puede desarrollar la resiliencia.
- El bienestar es un viaje de por vida.

Estructura y duración de la formación

Este curso de formación está diseñado para involucrar a jóvenes en el desarrollo de prácticas de bienestar emocional y luchar contra la estigmatización de la salud mental. Consta de 4 módulos diseñados para mejorar la comprensión de la salud mental por parte de los/

las participantes, romper el estigma y promover el desarrollo de la resiliencia y las estrategias de afrontamiento. La duración total de la formación es de **14 horas** y está estructurada para llevarse a cabo en **dos días completos**, con una duración de **7 horas** cada día.

Se anima a los/las formadores/as a personalizar tanto el contenido como la duración de las sesiones de la formación **en función del grupo, el tiempo disponible y los objetivos específicos de la formación**. Tienen flexibilidad para seleccionar y ajustar las sesiones para adaptarlas a las necesidades concretas de los/las participantes.

La formación incluye **24 actividades**, como ejercicios de reflexión, juegos de rol, debates y mucho más. Además de estas actividades, las personas formadoras pueden integrar debates, estudios de casos e intercambios interactivos para reforzar los conceptos clave. Así pues, la duración total de la formación variará en función del nivel de interacción y participación durante estos segmentos flexibles. Se recomienda a los/las facilitadores/as que tengan en cuenta estos factores a la hora de estructurar las sesiones para garantizar una experiencia de aprendizaje dinámica y eficaz.

Se anima a cada facilitador/a a adaptar la formación eligiendo las actividades más relevantes y organizando las sesiones de la manera que mejor se adapte a su grupo, ya sea impartida intensivamente en una sola sesión o repartida en varias sesiones más cortas. El objetivo principal sigue siendo garantizar que los/las participantes adquieran una comprensión global de la salud mental y su gestión.

Obligaciones

- **Respuestas emocionales:** Los/las participantes pueden experimentar reacciones emocionales durante la formación. Los/las formadores/as deben garantizar un entorno seguro fomentando la sinceridad y respetando la confidencialidad.

- **Componentes interactivos:** Algunas actividades pueden requerir más tiempo de lo previsto, por lo que es necesario ser flexible gestionando el horario.
- **Disponibilidad de material:** Asegúrate de que todos los materiales necesarios (por ejemplo, folletos, diapositivas y recursos) estén preparados de antemano.
- **Entorno físico:** Asegúrate de que el espacio de formación sea propicio para los debates y las actividades en grupo, especialmente en el caso de los talleres colaborativos o los ejercicios de juegos de rol.

Recursos necesarios

- Diapositivas de PowerPoint
- Fichas para las actividades (por ejemplo, tarjetas de «Falsos mitos y realidades sobre la salud mental», cuestionarios previos a la formación, etc.)
- Rotafolios, rotuladores y bolígrafos para las actividades de grupo
- Casos prácticos impresos para los debates en grupo
- Dados para los juegos de rol
- Una sala de formación cómoda en la que quepan todos/as los/las participantes
- Espacio para el trabajo en grupo y las actividades (zonas de descanso o mesas para debates colaborativos)
- Ordenador portátil, proyector y pantalla para presentar diapositivas

Métodos de evaluación

➤ 1. Cuestionario previo a la formación

Se realiza un cuestionario inicial para evaluar los conocimientos de los/las participantes sobre la salud mental. Esto ayudará a orientar el contenido durante la formación.

➤ 2. Reflexión basada en las actividades

Después de completar varias actividades, involucra a los/las participantes en conversaciones de reflexión para evaluar la eficacia de la formación y reforzar el aprendizaje.

➤ 3. Debates en grupo y feedback

- Los/las facilitadores/as deben observar y evaluar el compromiso y la comprensión de los/las participantes durante las actividades y los debates en grupo.
- Fomenta el feedback entre compañeros/as cuando los/las participantes comparten sus ideas o dificultades durante los ejercicios.

➤ 4. Evaluación posterior a la formación

- Al final de la formación, distribuye un cuestionario de satisfacción para recoger las opiniones de los/las participantes sobre el contenido, la estructura y el estilo de facilitación de la formación.
- Incluye preguntas abiertas para identificar las áreas de mejora y lo que les ha parecido más beneficioso.



DIAPO 1



INTRODUCCIÓN: ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?



Objetivos de la introducción

- ✓ Identificar las dimensiones clave de la salud mental, como el bienestar, la salud emocional y el malestar psicológico.
- ✓ Identificar y distinguir los recursos y obstáculos para la salud mental.

Objetivos de la formación

- ✓ Comprender la salud mental, reconociendo los conceptos clave asociados a ella, como el bienestar, el malestar psicológico y los trastornos mentales.
- ✓ Investigar y cuestionar mitos, estereotipos y estigmas comunes relacionados con la salud mental.
- ✓ Aplicar estrategias de afrontamiento eficaces para gestionar el estrés, la ansiedad y las dificultades emocionales en la vida diaria.
- ✓ Desarrollar e integrar rutinas de autocuidado y estrategias de refuerzo de la resiliencia en la vida diaria.

DIAPO 2

Estructura de la formación

- ✓ Introducción
- ✓ Módulo 1: ¿Cómo abordar la Salud Mental?
- ✓ Módulo 2: Retos de la Salud Mental hoy
- ✓ Módulo 3: Emociones, ¿Qué hago con ellas?

- ✓ Módulo 4: Resiliencia y estrategias de afrontamiento
- ✓ Conclusión

DIAPO 3



Entorno seguro

Establecer un marco de respeto entre participantes para que éste sea un entorno seguro:

- ✓ Eliminación de prejuicios
- ✓ Mentalidad abierta
- ✓ Comunicación honesta
- ✓ Escucha activa
- ✓ Respetar lo que cada uno/a comparte
- ✓ Tolerancia cero contra el acoso

La persona formadora puede establecer el marco directamente, o las personas participantes pueden proponer sus propias reglas. Aquí es donde los/las formadores/as pueden añadir información sobre las soluciones que ofrecen en caso de fuertes respuestas emocionales por parte de los/las participantes.

DIAPO 4



Vamos a conocernos

Antes de entrar en materia, es importante dedicar un momento a que todos/as se conozcan. Esto ayuda a crear un ambiente cómodo y de confianza, facilitando el intercambio de ideas a lo largo de la sesión. Cada persona dispondrá de unos minutos para presentarse y responder a una pregunta divertida para romper el hielo. El objetivo es romper el hielo y que todos/as se sientan más cómodos/as.

DIAPO 5



Duración: 5-10 minutos

Actividad para romper el hielo “El juego de los nombres”

Cada persona dice su nombre junto con un adjetivo que empiece por la misma letra que su nombre y que le describa de alguna manera (ejemplo: «Fernando feliz»). Esta actividad les ayudará a recordar los nombres de todos/as los participantes y describir quiénes son.

Una vez que todos/as hayan dicho su nombre y su adjetivo, pídeles que digan ahora el nombre y el adjetivo de la persona que tienen al lado, a la derecha o a la izquierda.

DIAPO 6



Cuestionario previo

Antes de empezar la sesión, **el/la formador/a debe informar a los/las participantes de que tienen que completar el cuestionario previo**. Le ayudará a evaluar **sus conocimientos previos y sus expectativas** respecto a la formación. Debe completarse antes de que empiece la formación para garantizar una experiencia de aprendizaje eficaz. (Anexo 1)

Envíales el cuestionario previo con antelación

- ✓ Al menos **una semana antes de la formación**, envía un correo electrónico a los/las participantes con:
- ✓ **Una explicación breve** sobre el propósito del cuestionario (para adaptar la formación a sus necesidades).
- ✓ **Un enlace al cuestionario online** (o adjunta un documento para quienes prefieran una versión en papel).
- ✓ **Un plazo para completarlo** (idealmente 2-3 días antes de la sesión).

Revisa las respuestas

Unos días antes de la formación, **revisa las respuestas** para identificar las lagunas de conocimientos y ajustar el enfoque de la formación si es necesario.

Comprueba si se ha completado el día de la formación

- ✓ Antes de empezar la sesión, **pregunta si todos/as los/las participantes han completado el cuestionario previo**.
- ✓ Si algunos/as no lo han hecho aún, **dales 5 minutos para hacerlo** al principio de la sesión (si el tiempo lo permite).

DIAPO 7

¿Qué es la Salud Mental?

Antes de entrar en temas más detallados, es necesario comprender los distintos conceptos en torno a la salud mental.

DIAPO 8

Hay varias maneras de hablar de salud mental y varios conceptos clave que a veces son difíciles de diferenciar.

Puedes hacer las siguientes preguntas al grupo:

- ✓ ¿Habéis oído hablar alguna vez de estos conceptos?
- ✓ ¿Sabéis lo que significan?
- ✓ ¿Cómo los definiríais?
- ✓ ¿Cuáles son las diferencias o las similitudes entre ellos?

Déjales compartir sus ideas.



DIAPO 9



Definición de salud mental

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.

DIAPO 10

El espectro de la salud mental

Todo el mundo tiene salud mental y todos/as estamos en este espectro. Algunas personas se encuentran en ambos extremos del espectro, siempre nos estamos moviendo.

El objetivo es poder mantener una salud mental positiva en todo momento, pero a veces nos encontramos en una situación de malestar psicológico. Experimentamos varios síntomas de salud mental que debilitan nuestro estado de bienestar. Y a veces, nos vemos afectados/as por un trastorno de salud mental, lo que significa que necesitamos apoyo y cuidados.

Por lo tanto, la salud mental es siempre un espectro con varias dimensiones:

- ✓ **Salud mental positiva** (se refiere a la realización personal y el bienestar).
- ✓ **Malestar psicológico** (inducido por situaciones estresantes y dificultades existenciales). Puede ser transitorio -sentimientos ocasionales de ansiedad o «melancolía»- o persistente.
- ✓ **Trastornos de salud mental** de duración y gravedad variables, incapacitantes y que requieren atención médica¹.



¹[https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:-:text=Le nouveau dispositif gouvernemental "Mon,et la mutuelle à 100%25.](https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:-:text=Le nouveau dispositif gouvernemental 'Mon,et la mutuelle à 100%25.)

DIAPO 11

Diferencia entre Salud Mental y Bienestar

Tanto la salud mental como el bienestar son esenciales para una vida plena porque nos ayudan a afrontar retos, alcanzar objetivos y disfrutar de la vida. El bienestar forma parte de la salud mental, ya que incluye factores como tener buenas relaciones, sentirnos satisfechos/as con la vida y tener una razón de ser.

La diferencia principal entre ambas es que:

- ✓ **La salud mental** se refiere a tu estado psicológico: cómo piensas, sientes y gestionas la vida diaria. Una buena salud mental tiene indicadores claros, como afrontar el estrés con eficacia, mantener relaciones sanas y desenvolverte bien en las tareas diarias. Cuando estos indicadores no están presentes, pueden surgir problemas de salud mental.
- ✓ **El bienestar** es más amplio y abarca la salud mental, pero también la salud física, las relaciones sociales y la satisfacción general con la vida. El bienestar no se basa en indicadores específicos, sino que refleja sentimientos personales de felicidad, comodidad y satisfacción.

DIAPO 12

Salud mental vs. Bienestar mental

Para resumir:

- ✓ **Salud mental** = salud psicológica general (puede ser buena o mala).
- ✓ **Bienestar mental** = sensación personal de paz interior y equilibrio (incluso ante los desafíos).

Por ejemplo:

A **Sara** le han diagnosticado un trastorno de ansiedad (problema de salud mental). A veces sufre ataques de pánico y tiene que controlar sus síntomas con terapia y medicación.

Sin embargo, gracias a un sistema de apoyo sólido, un trabajo significativo, ejercicio regular y las estrategias de afrontamiento que ha aprendido, Sara se siente **en general tranquila, realizada y optimista en la vida**. Disfruta del tiempo que pasa con sus amigos/as, se siente vinculada a sus valores y tiene herramientas para manejar el estrés.

Esto significa que Sara tiene **un buen bienestar mental**, aunque padezca **una enfermedad mental**.

DIAPO 13

Concepto de salud mental: la salud emocional

La salud emocional se refiere a lo bien que comprendemos, expresamos y gestionamos nuestras emociones. No se trata de sentirnos siempre felices, sino de reconocer lo que sentimos -tristeza, alegría, enfado o estrés- y saber cómo responder de forma saludable.

Cuando nuestra salud emocional es fuerte, podemos:

- ✓ Enfrentarnos a los altibajos de la vida
- ✓ Establecer relaciones positivas
- ✓ Tomar decisiones equilibradas
- ✓ Cuidar de nosotros/as mismos/as y de los/las demás

Al igual que la salud física, la salud emocional necesita atención y cuidados. Hablar de nuestras emociones, practicar la autorreflexión y utilizar estrategias de afrontamiento son formas de mantenerla.

DIAPO 14

El malestar psicológico y la enfermedad mental= Trastornos psicológicos

La salud mental suele asociarse a trastornos psicológicos que afectan al bienestar, pero también es la búsqueda de un equilibrio entre todas las dimensiones de la vida para mantener ese estado de bienestar permanente.

El malestar psicológico es un estado de sufrimiento emocional. Es cuando alguien se siente abrumado/a, tiene ansiedad, se siente triste o incapaz de afrontar la situación. El malestar psicológico se refiere a un malestar emocional intenso que afecta a la capacidad de una persona para desenvolverse con normalidad.

Puede incluir sentimientos como miedo, tristeza, frustración o descontrol.

A diferencia de las enfermedades mentales, el malestar psicológico suele ser temporal, pero puede agravarse si no se trata.

El malestar psicológico es como una alarma interna que se dispara: indica que algo va mal y que necesitamos apoyo o descanso.

La enfermedad mental es un trastorno médico que afecta a la forma en la que una persona piensa, siente, se comporta o interactúa con los/las demás.

Es algo más que sentirse triste o estresado/a: es una enfermedad grave que puede necesitar apoyo o tratamiento.

La enfermedad mental es como una tormenta en la mente: dificulta pensar con claridad, sentirse estable o relacionarse fácilmente con los/las demás.

Al igual que las enfermedades físicas, puede mejorar con atención, apoyo y, a veces, tratamiento.

DIAPO 15

Malestar psicológico vs. Enfermedad mental

Diferencias entre el malestar psicológico y la enfermedad mental:

- ✓ **El malestar psicológico** es una **reacción normal** ante situaciones difíciles, como sentir ansiedad antes de un examen, triste tras una pérdida o estresado/a durante un conflicto. Puede ser intenso, **pero suele desaparecer por sí solo** o con estrategias de afrontamiento sencillas.
- ✓ **La enfermedad mental**, en cambio, implica **síntomas más graves y duraderos** que afectan a la vida diaria, las relaciones y el funcionamiento de una persona. Suele requerir apoyo o tratamiento profesional, como terapia o medicación.

Por ejemplo:

Sentirse nervioso/a antes de una presentación = malestar psicológico.

Sentir ansiedad constante que dificulta salir de casa = posible enfermedad mental.

DIAPO 16



Influencias en la salud mental

Pregúntales a los/las participantes lo siguiente:

- ✓ ¿Qué os hace sentir bien y sanos/as?
- ✓ ¿Qué hace que os sintáis mal a veces?

Pídeles que escriban en trozos de papel o notas adhesivas todos los factores que influyen en su salud mental y pégalos en una pizarra o en la pared. Una vez que hayan dado todas sus ideas, pídeles que clasifiquen los factores en diferentes categorías.

DIAPO 17

Factores que influyen en la salud mental

Hay tres tipos de factores que influyen en nuestra salud mental:

- ✓ **Factores individuales:** específicos a cada persona (salud física, inteligencia emocional, genética).
- ✓ **Factores económicos y sociales:** relacionados con el nivel de vida y las relaciones sociales (educación, ingresos, empleo y condiciones laborales, familia, amistades, comunidad).
- ✓ **Factores contextuales:** incluyen los entornos vitales (infraestructuras, espacios, entornos), políticos (economía, salud, derechos), culturales y condiciones de vida (vivienda, servicios, seguridad).

Como estos factores son únicos y variables en cada persona, la salud mental también fluctúa. Hay días en los que podemos sentirnos muy bien y otros en los que pasamos más apuros. Esto es normal, la salud mental puede oscilar de un lugar a otro.

Los factores pueden ser recursos u obstáculos.

DIAPO 18

Recursos

Por un lado, hay recursos que influyen positivamente en la salud mental, como:

- ✓ **Recursos internos** (gestión emocional, capacidad de pedir ayuda, gestión del estrés, etc)
- ✓ **Recursos externos** (apoyo familiar, empleo estable, actividades de ocio, etc.)

DIAPO 19

Obstáculos

Por otro lado, hay obstáculos que influyen negativamente en la salud mental, como:

- ✓ **Obstáculos individuales** (autocrítica, negación, retraimiento, etc.)
- ✓ **Obstáculos colectivos** (exclusión, precariedad, etc.)

Algunos acontecimientos importantes, que suceden a lo largo de toda la vida, también tendrán un impacto negativo en el logro de una buena salud mental, como las enfermedades, la pérdida de un ser querido, un despido o, a veces, incluso un acontecimiento positivo. Estos acontecimientos pueden tener repercusiones tanto a corto como a largo plazo. Si una persona se enfrenta a más obstáculos que recursos para ayudarlo a afrontar estos acontecimientos, puede ser difícil mantener una buena salud mental. Sin embargo, la resiliencia puede reforzarse con el tiempo, transformando estas experiencias en fuentes de fortaleza. Los acontecimientos positivos también fortalecerán la salud mental con el tiempo.

Los factores y acontecimientos son únicos y variables para cada persona, por eso la salud mental también es fluctuante.



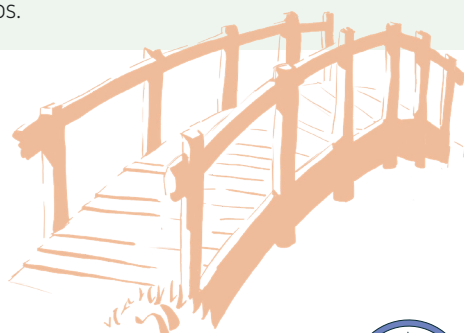
DIAPO 20



MÓDULO 1: ¿CÓMO ABORDAR LA SALUD MENTAL?

OBJETIVOS DEL MÓDULO

- Identificar el impacto de la salud mental en la vida diaria y comprender la importancia de cuidarla.
- Evaluar la influencia del estigma.
- Desarrollar estrategias para reducir el estigma en entornos personales y comunitarios.



DIAPO 21

Duración: 20 minutos

Actividad “¿Cómo me siento hoy” (Ejercicio de reflexión individual)

Objetivo: Reflexionar sobre la salud mental personal e identificar los factores que influyen en el estado de ánimo actual.

Material: Cartas de Dixit, dibujos o pegatinas

Paso a paso

Pídeles a los/las participantes que:

- Elijan un color que represente su estado de ánimo hoy
- Elijan el fenómeno meteorológico que represente su estado de ánimo hoy

Pídeles que reflexionen sobre por qué están así hoy. No es necesario que compartan sus reflexiones. ¿Han dormido bien? ¿Han recibido buenas o malas noticias? ¿Qué acontecimientos podrían haber provocado esa elección?

Déjales a los/las participantes que deseen compartir sus sentimientos con el grupo y que comenten los diferentes estados de ánimo presentes en la sala.

DIAPO 22

¿Por qué es importante hablar de salud mental?

Pregúntales a las personas participantes por qué, en su opinión, es importante hablar de salud mental.

A veces podemos estar bien y a veces no. Hablar de ello puede ayudarnos a superar lo que nos ocurre. También puede ayudar a **entender mejor** nuestros procesos internos cuando expresamos en voz alta lo que tenemos en el corazón y en la mente.

DIAPO 23

Es importante hablar de salud mental porque...

Comprender y abordar la salud mental es esencial. Fomenta la resiliencia, ayuda a acabar con el estigma que rodea a los problemas de salud mental y permite una intervención temprana cuando es necesaria.

También es importante cuando los/las jóvenes participan en la movilidad internacional y se ven alejados/as de su vida diaria habitual. Durante la movilidad internacional van a tener lugar nuevos factores y acontecimientos importantes, y hay que tenerlos en cuenta. Al abordar abiertamente estas cuestiones, creamos un entorno de apoyo en el que se valoran el aprendizaje, el crecimiento y el bienestar emocional.

DIAPO 24



El poder de la autorreflexión

Para comprender y mejorar nuestra salud mental, es esencial hacer una autorreflexión pe-

riódica. Nos ayuda a reconocer nuestro estado emocional, identificar patrones y hacer cambios positivos.

La autorreflexión contribuye a desarrollar un autoconcepto, que es una parte crucial de nuestra identidad. Incluye lo que pensamos sobre nuestras características, habilidades, creencias, valores, roles y relaciones. Este autoconcepto influye en nuestro estado de ánimo, nuestro juicio y nuestro comportamiento, y determina nuestra forma de interactuar con el mundo.

Al practicar la autorreflexión con regularidad, obtenemos varios beneficios:

- **Mayor autoconocimiento:** Comprender mejor nuestros pensamientos y emociones.
- **Mayor sensación de control:** Sentirnos más capacitados/as para gestionar nuestra salud mental.
- **Mejora de las habilidades comunicativas:** Ser capaces de expresar nuestras emociones y necesidades con mayor claridad.
- **Mejor toma de decisiones:** Tomar decisiones meditadas y bien informadas.
- **Mayor responsabilidad:** Asumir la responsabilidad de nuestras acciones y crecimiento.

Es decir, la autorreflexión nos ayuda a construir una relación más fuerte y sana con nosotros/as mismos/as, lo que es esencial para una buena salud mental.

Para practicar la autorreflexión, empieza haciéndote preguntas abiertas. Presta atención a las emociones que surgen al explorar tus respuestas y mantén la curiosidad por saber por qué te sientes así.

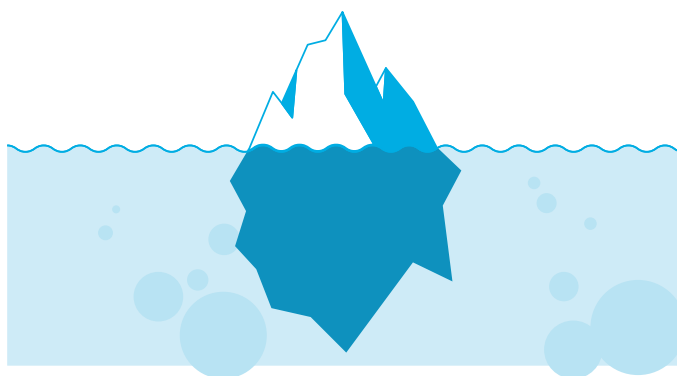
Escribir un diario es una herramienta útil. Te ayuda a hacer un seguimiento de los acontecimientos pasados, de tus reacciones emocionales y de cómo podrías afrontar situaciones similares de forma diferente en el futuro.

Date tiempo y espacio suficientes para procesar tus experiencias y emociones. Sé paciente, amable y comprensivo/a contigo mismo/a mientras «digieres» lo ocurrido.

Crear un tablero de autorreflexión también puede mejorar tu práctica. Te ayuda a visualizar y celebrar tu auténtico/a yo añadiendo regularmente nuevas percepciones, cualidades y experiencias. La autorreflexión nos ayuda a descubrir lo que hay bajo la superficie de nuestros pensamientos y emociones, como un iceberg, en el que sólo una pequeña parte es visible por encima del agua, mientras que la mayor parte permanece oculta debajo. Comprender nuestra salud mental requiere que miremos más profundamente, más allá de lo que es inmediatamente perceptible. Aquí es donde el modelo del iceberg de la salud mental resulta esencial.

DIAPO 25

El iceberg de la salud mental: Por encima y por debajo del iceberg



La metáfora del iceberg representa hasta qué punto los problemas de salud mental están ocultos a la vista.

El iceberg de la salud mental es una metáfora utilizada para representar la complejidad de los problemas de salud mental, con diferentes capas que simbolizan la visibilidad o invisibilidad de diversos síntomas, experiencias o retos. Es una ilustración que pone de relieve que gran parte de los problemas de salud mental de una persona pueden estar ocultos bajo la superficie.

Sólo una pequeña parte de los problemas de salud mental son visibles para los/las demás, al igual que sólo el 10% de un iceberg está por encima del agua.

Por encima de la superficie: hay síntomas o comportamientos de salud mental que los/las demás pueden observar fácilmente, que podemos ver cuando conocemos a una persona.

Justo debajo de la superficie: están los síntomas que quizá no sean tan evidentes para otras personas, pero que siguen siendo algo visibles para quienes están cerca de nosotros/as. Existe una necesidad de atención.

Muy por debajo de la superficie: son los aspectos más ocultos de las luchas por la salud mental. A menudo están interiorizados y pueden no ser visibles para los/las demás en absoluto, a menos que alguien decida compartirlos con nosotros/as.

Es importante entender que los comportamientos y emociones visibles son sólo la punta del iceberg; las luchas más profundas, a menudo ocultas, requieren atención y apoyo.



DIAPO 26-28

Duración: 30-40 minutos

Actividad “¡A tirar y a contestar!”

(Experiencia de feedback, ejercicio grupal)

Objetivo:

- Analizar cómo diferentes situaciones y hábitos afectan al bienestar emocional.
- Reflexionar sobre experiencias personales e identificar factores que influyen positiva o negativamente en la salud mental.

Material: Dos dados

Paso a paso

Para reflexionar sobre todos los ámbitos de la vida en los que puede repercutir la salud mental y abrir la conversación al respecto, vamos a iniciar una actividad. La actividad puede realizarse en grupos pequeños o grandes.

Cada participante tira el dado por turnos. En función del número, las personas participantes responde a la pregunta correspondiente. Hay dos grupos de preguntas, uno fácil y otro con preguntas más profundas. La persona formadora puede elegir entre hacer sólo la serie de preguntas fáciles o dejar que los/las participantes elijan qué serie quieren hacer. Para la segunda serie, los/las participantes deben utilizar dos dados.

Modo fácil:

1. Piensa en un momento en el que te sentiste feliz. ¿Qué factores contribuyeron a ese momento?
2. ¿Qué te enfada?
3. Cuéntanos una vez en la que te sentiste orgulloso/a de ti mismo/a y por qué.
4. ¿Qué situación/hábito te agotaría?
5. ¿A qué/quién recurres cuando te enfrentas a desafíos?

6. ¿Qué parte de tu rutina diaria te ayuda a sentirte bien emocionalmente?

Profundizando:

7. Comparte 2 decisiones que tomaste y que hicieron un gran cambio en tu vida.
8. ¿Qué comportamiento o hábito sabes que no es bueno para tu salud mental?
9. ¿Cuáles son los pensamientos negativos más comunes que tienes y cómo los confrontas?
10. ¿Qué valores son más importantes para ti y cómo influyen en tu salud mental?
11. ¿Cómo respondes cuando alguien no está de acuerdo contigo o te critica?
12. ¿Qué situación o hábito te hará sentir agotado/a?

Asegúrate de que cada persona tenga la palabra cuando hable y de que no haya interrupciones ni conversaciones secundarias. Puedes hacer una, dos o tres rondas en función del número de participantes.

Posibilidad de hacer una puesta en común con los/las participantes al final de la actividad:

- ¿Ha sido fácil responder a las preguntas?
- ¿Cómo te has sentido al responder a las preguntas?
- ¿Has aprendido algo sobre tus propios hábitos de salud mental con esta actividad?
- ¿Te ha ayudado a entender la salud mental en tu vida diaria?

DIAPO 29

¿Cómo influye la salud mental en nuestra vida diaria?

Ahora que hemos explorado varios aspectos de nuestras experiencias y emociones a través de la autorreflexión, es importante entender **por qué** es tan importante. **La salud mental no es sólo cómo nos sentimos, sino cómo vivimos.** Influye en cómo pensamos, reaccionamos, tomamos decisiones, establecemos relaciones e incluso en cómo cuidamos de nosotros/as mismos/as. Vamos a ver cómo afecta la salud mental a nuestra vida diaria en diferentes ámbitos.

DIAPO 30

La salud mental afecta a muchos aspectos de nuestra vida

La salud mental está profundamente relacionada con todos los ámbitos de nuestra vida. Seamos o no conscientes de ello, determina nuestros pensamientos, sentimientos, acciones e interacciones con el mundo. Según el estudio transnacional MIND sobre las necesidades de salud mental, la salud mental influye en diversos aspectos de nuestra vida diaria. Comprender estas áreas nos ayuda a identificar cómo influye nuestra salud mental en nuestro bienestar general y en cómo nos desenvolvemos en nuestra vida diaria.

Las áreas más afectadas

1. Aprendizaje y concentración (73%)

La salud mental es la que más repercute en nuestra capacidad para concentrarnos, absorber nueva información y permanecer atentos/as. La dificultad para concentrarnos o retener información puede afectar al trabajo, los estudios y las tareas cotidianas.

2. Relaciones con familiares y amistades (71%)

La salud mental influye mucho en la forma en la que interactuamos, nos comunicamos y conectamos con otras personas. Los retos

en estas áreas pueden tensar las relaciones personales y profesionales, provocando aislamiento o conflictos.

Áreas muy afectadas

3. Confianza y autoestima (66%)

Una mala salud mental puede reducir nuestra autoestima, hacernos dudar de nuestras capacidades y hacernos sentir inadecuados/as o indignos/as.

4. Patrones de sueño (65%)

Los problemas de salud mental suelen alterar el sueño, provocando insomnio, inquietud u horarios de sueño irregulares. A su vez, dormir mal puede empeorar la salud mental.

5. Capacidad para tomar decisiones (64%)

Los problemas de salud mental pueden afectar a nuestra capacidad para tomar decisiones claras y racionales, aumentando la indecisión o la impulsividad.

Áreas moderadamente afectadas

6. Gestionar retos y contratiempos (52%)

La salud mental influye en cómo nos sentimos de resilientes cuando nos enfrentamos a dificultades. Una menor resiliencia puede hacer que los contratiempos resulten agobiantes y más difíciles de superar.

7. Hábitos alimenticios (44%)

La ansiedad, el estrés o los estados depresivos pueden llevar a una persona a comer en exceso, a no comer o a elegir alimentos poco saludables, lo que repercute en la salud física.

8. Participación en actividades y hobbies (41%)

La motivación reducida o la falta de energía pueden limitar la participación en actividades agradables o significativas.

Áreas menos afectadas pero aún relevantes

9. Actividades físicas (37%)

Aunque no es el área más afectada, la salud mental puede reducir la motivación para hacer ejercicio, que es esencial para el bienestar general.

10. Gestión financiera (28%)

La gestión financiera requiere concentración, toma de decisiones y resistencia. Una mala salud mental puede afectar a estas capacidades, provocando estrés y malas decisiones financieras.

DIAPO 31

¡Pensemos en los factores desencadenantes!

Pregúntales a los/las participantes qué tipo de situaciones afectan a nuestra salud mental. ¿Cuáles son los factores desencadenantes?

DIAPO 32

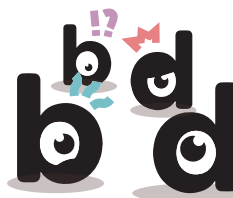
Diferentes factores desencadenantes

El estudio transnacional del MIND exploró los factores con mayor probabilidad de contribuir a la mala salud mental entre los encuestados/as. Si bien los encuestados/as reconocieron una variedad de situaciones que podrían conducir a desafíos de salud mental, ciertos factores de estrés surgieron como particularmente significativos:

- **La pérdida o el duelo (84%)** evocan fuertes respuestas emocionales y a menudo se asocian con un profundo malestar psicológico y dificultades de adaptación.
- **Trauma o maltrato (82%)**, que es profundamente angustiante y puede provocar consecuencias psicológicas duraderas, como el trastorno de estrés postraumático.
- **Problemas de relaciones sociales o problemas familiares (82%)**, ya que los conflictos interpersonales y la discordia familiar pueden perturbar la estabilidad emocional y contribuir a sentimientos de ansiedad, depresión y aislamiento.
- **Los problemas de salud (78%)** coinciden con los problemas de salud mental, ya que las enfermedades crónicas y las discapacidades pueden exacerbar el malestar psicológico.
- Otros factores moderadamente desencadenantes fueron **la discriminación o los prejuicios (71%)** y **los problemas de vivienda (63%)**.
- Por el contrario, factores como **el tiempo frente a la pantalla (10%)** y **las situaciones globales (28%)** se percibieron como menos desencadenantes, lo que indica que las personas encuestadas pueden dar prioridad a los factores de estrés personales frente a los externos.

El análisis subraya la necesidad crítica de intervenciones que aborden los factores de estrés personales, al tiempo que aumenten la concienciación sobre el papel de los factores de estrés externos en la configuración de los resultados de salud mental. Los contextos culturales, socioeconómicos y educativos influyen en las percepciones de los factores de estrés, lo que pone de relieve la importancia de las intervenciones personalizadas que abordan los factores individuales y contextuales para promover el bienestar de forma eficaz.

Entonces, si la salud mental es tan importante, ¿por qué no hablamos de ella?



Duración: 40 minutos

DIAPO 33

Actividad “La búsqueda del tesoro” (juego de rol, ejercicio grupal)

Objetivo: Identificar cómo los prejuicios, las suposiciones y las ideas preconcebidas influyen en la toma de decisiones y en la percepción de la salud mental.

Material: Ficha “la búsqueda del tesoro” (Anexo 2)

Paso a paso

Paso 1: Introducción y presentación del juego (5 min)

Resumen: «Hay que organizar una expedición para ir a buscar un tesoro a una isla. 12 participantes se ofrecen voluntarios/as para formar parte de esta expedición. Sin embargo, sólo hay espacio para que 6 personas vayan en esta búsqueda del tesoro. Una vez que el grupo esté en la isla, tendrán que cuidarse solos/as. Sólo dispondrán de material médico, agua potable y comida. Tienes que decidir quién puede formar parte de la expedición para asegurarte de que la misión sea un éxito»

(La persona formadora puede adaptar el número de personajes en función del número de participantes en la formación.).

Cada participante tendrá una ficha de personaje para representar durante la actividad. Por ejemplo, el/la participante 1 tendrá la ficha de «José», por lo que tendrá que encarnar a «José» durante el juego.

El/la facilitador/a repartirá la primera serie de fichas de personaje (una ficha por persona).





Paso 2: Primera decisión (15 min)

El grupo dispone ahora de 15 minutos para decidir entre ellos/as quién va a ir y quién no va a ir a la expedición para encontrar el tesoro.

Una vez que el grupo haya tomado su decisión, el/la facilitador/a entrega a cada persona la segunda descripción del personaje. Esta segunda ficha aporta información nueva sobre el personaje.

Paso 3: Segunda decisión (10 min)

El grupo tiene ahora 10 minutos más para decidir si quieren mantener el grupo tal como está o si quieren cambiar a la tripulación que forma parte de la expedición.

Paso 4: Revisión (10 min)

- Ahora el grupo debe hablar de cómo han llegado a la decisión final. ¿Han cambiado sus elecciones? Sí/No - ¿Por qué?
- ¿Cómo refleja esta situación situaciones de la vida real? - Estigma/discriminación/estereotipos/suposiciones basadas en el aspecto de las personas, cómo hablan, de dónde vienen y a qué se dedican.
- ¿Hay algo más que puedas aprender o extraer de esta actividad?

DIAPO 34

¿Qué es el estigma?

Ahora que hemos tomado decisiones sobre quiénes deben unirse a la expedición, vamos a dar un paso atrás y vamos a reflexionar sobre el proceso. **Las decisiones que hemos tomado se basan en la información de que disponíamos y en nuestras propias percepciones, prejuicios y suposiciones.** Esta actividad nos ayuda a ver lo rápido que formamos juicios sobre otras personas, a veces sin darnos cuenta.

¿Y si esos juicios estuvieran influidos por **el estigma**?

¿Qué es para ti **el estigma**?

DIAPO 35



Estigma en salud mental

Nuestra sociedad suele asignar diversas etiquetas a las enfermedades mentales, lo que perpetúa el estigma. En primer lugar, es importante entender que es más apropiado utilizar términos como «persona con enfermedad mental».

Recuérdales a las personas participantes que todo el mundo tiene a veces pensamientos o actitudes estigmatizantes y discriminatorias. La clave está en reconocer estos pensamientos y actitudes, reflexionar sobre sus orígenes y trabajar activamente para cambiar los comportamientos perjudiciales a los que pueden conducir.

DIAPO 36

Diferentes tipos de estigmas

El estigma puede manifestarse de varias maneras:

- **Estigma público:** Actitudes y creencias negativas de individuos o grupos hacia personas con problemas de salud mental. Pueden llevar a la discriminación o la exclusión social.
- **Autoestigma:** Cuando las personas con trastornos de salud mental asimilan estas creencias negativas, lo que les provoca sentimientos de vergüenza y una menor autoestima.
- **Estigma estructural:** Políticas y prácticas sistémicas que limitan las oportunidades para personas con problemas de salud mental, como una financiación inadecuada de servicios de salud mental o leyes discriminatorias.

DIAPO 37



La gente joven sufre el estigma en diversos contextos

Etiquetar con prejuicios - Encasillar a una persona por su estado de salud mental influye en la forma en la que los/las demás la perciben y la tratan. Las personas pueden interiorizar esas etiquetas y empezar a identificarse con ellas. Es importante dar prioridad a la persona por encima de su estado de salud mental. Por ejemplo, «una persona con una enfermedad mental» en lugar de «un/a enfermo/a mental».

Actitud negativa - Una opinión o sentimiento negativo sobre alguien, o una forma de comportarse provocada en consecuencia. Por ejemplo, si alguien tiene una opinión negativa de las personas con enfermedades mentales, puede evitarlas o tratarlas injustamente.

Estereotipos - Cuando se aplican a las personas ideas fijas, a menudo incorrectas. En el caso de los problemas de salud mental, podría significar suponer que las personas con determinadas afecciones son violentas, lo que constituye una generalización perjudicial y falsa.

Prejuicio - Opinión o sentimiento injusto e irrazonable, especialmente cuando se forma sin suficiente reflexión o conocimiento. Tener prejuicios contra alguien puede llevar a excluir, evitar o tratar de forma sesgada a esa persona. Por ejemplo, suponer que las personas con problemas de salud mental son incapaces de salir adelante de forma independiente.

Discriminación - Se produce cuando alguien recibe un trato injusto por su estado de salud mental. Puede ser directa (tratar peor a alguien por su enfermedad) o indirecta (tener políticas que perjudican injustamente a las personas con problemas de salud mental).

División de “nosotros/as” frente a “ellos/as” - La gente tiende a dividir a los/las demás en grupos, como los que tienen o los que no tienen problemas de salud mental. Esto crea una sensación de división, en la que las personas que no tienen problemas de salud mental se ven a sí mismas como «mejores» o más aceptadas, lo que lleva a la exclusión de los/las que tienen problemas de salud mental.



Impacto del estigma

El estigma tiene un impacto muy fuerte en las personas que tienen problemas de salud mental. Cuando alguien se enfrenta al estigma, le pueden tratar de manera injusta o se le excluyen de oportunidades que otras personas dan por sentadas. En algunos casos, el dolor de enfrentarse al estigma y la discriminación pueden ser incluso más abrumadores que el propio problema de salud mental.

La estigmatización puede dañar la **autoestima** de una persona, provocándole sentimientos de **vergüenza o culpa**. Esta carga emocional puede impedir que las personas busquen la ayuda que



necesitan, hacer que se alejen de las interacciones sociales o incluso que recurran a mecanismos de defensa perjudiciales, como el abuso de sustancias. Los efectos de la estigmatización son reales y pueden afectar profundamente al bienestar y la calidad de vida de una persona.

Algunos ejemplos de estigma relacionados con la salud mental se producen cuando las personas utilizan un lenguaje dañino o hacen suposiciones injustas. Frases como **«Estás loco/a», «Ella es esquizofrénica» o «No puedes estar deprimido/a, eres tan feliz»** son expresiones comunes de estigma. También aparece cuando se ridiculiza o se tacha de débil a alguien por buscar ayuda.

El estigma suele derivarse de **estereotipos falsos y conceptos erróneos**. Las personas con trastornos mentales a veces son injustamente consideradas **«peligrosas», «incompetentes» o «ridículas»**. Estas etiquetas no solo son inexactas, sino que también pueden causar daño, impedir que las personas busquen ayuda y contribuir a sentimientos de aislamiento y vergüenza. Según el **estudio transnacional MIND sobre las necesidades de salud mental**, el 41 % de las personas encuestadas explica que el estigma en torno a la salud mental puede impedirles buscar ayuda.



DIAPO 39



Duración:
30-40 minutos

Actividad “Falsos mitos y realidades sobre la salud mental” (Actividad colaborativa, ejercicio grupal)

Objetivo: Identificar la información falsa de la verdadera y desmontar los mitos existentes sobre la salud mental.

Material: Anexo 3 -Mitos y realidades sobre la salud mental, documentos con datos y mitos sobre la salud mental, sobres. Más mitos y realidades: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-mental-health-misconceptions>, <https://www.nami.org/stigma/six-myths-and-facts-about-mental-illness/>

Paso a paso

Coloca los datos y los mitos sobre salud mental en sobres. Debes ocultar cuáles son los mitos y cuáles son las realidades. Forma parejas entre los/las participantes y entrega un sobre a cada pareja. Pídeles a los/las participantes que revisen juntos/as los papeles, trabajando en equipo para separar los mitos de las realidades y encontrar qué mitos y datos van juntos.

Dale al grupo unos 10-15 minutos para la actividad y diles que ordenen los papeles en dos columnas.

Usa la tabla que hay en los anexos para hablar de las respuestas con el grupo:

- ¿Habéis aprendido cosas nuevas sobre la salud mental?
- ¿Cómo se puede distinguir un mito de una realidad?
- ¿Por qué es importante esta diferencia?
- ¿Cómo creéis que los mitos sobre las enfermedades mentales afectan a las personas a las que se les ha diagnosticado una enfermedad mental?

DIAPO 40

¿Por qué existen y persisten los falsos mitos?

En la actividad hemos visto que existen mitos sobre la salud mental y que es importante comprender por qué.

Históricamente: las enfermedades mentales solían ser mal interpretadas y asociadas con fallos morales o fuerzas sobrenaturales. Estos conceptos erróneos han dejado un legado de estigma que sigue influyendo en las percepciones modernas sobre la salud mental.

Creencias culturales: en muchas culturas, los problemas de salud mental están rodeados de supersticiones y a menudo se consideran una fuente de vergüenza. Estas creencias culturales desalientan el debate abierto y perpetúan los mitos sobre las enfermedades mentales. Por ejemplo, en países como China, Japón y Corea del Sur, reconocer los problemas de salud mental puede considerarse un signo de deshonor o debilidad, no solo para la persona afectada, sino también para toda su familia. Como resultado, muchas personas evitan buscar ayuda profesional por miedo al juicio ajeno o a la exclusión social.

Medios de comunicación: los medios de comunicación también retratan a las personas con enfermedades mentales como violentas o impredecibles, lo que refuerza los estereotipos negativos. Estas representaciones moldean la percepción pública y contribuyen a la persistencia de los mitos.

Falta de conocimiento: la falta generalizada de comprensión sobre la salud mental conduce a la difusión de información errónea. Sin una educación adecuada, las personas pueden recurrir a mitos y conceptos erróneos para llenar el vacío de conocimiento.

DIAPO 41

¿Cómo podemos diferenciar los falsos mitos de las realidades sobre la salud mental?

Hay mitos y realidades sobre la salud mental y es importante distinguir entre ellos, pero ¿cómo se puede hacer?

Para distinguir los mitos de las realidades, es importante basarse en fuentes fiables y en pruebas científicas. Las investigaciones y los datos de organizaciones de prestigio, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI), son referencias fiables. El pensamiento crítico también desempeña un papel importante: cuestionar la información, evaluar la credibilidad de la fuente y comprender el contexto ayudan a identificar los conceptos erróneos.

DIAPO 42

¿Por qué es importante consultar a expertos y escuchar historias personales?

Consultar a **profesionales o expertos/as en salud mental** garantiza que la información sea precisa y esté basada en pruebas. Los mitos suelen propagarse debido a la falta de conocimientos profesionales.

Escuchar las **historias personales** de personas con experiencias reales proporciona una perspectiva del mundo real. Estas historias pueden humanizar los problemas de salud mental y acabar con los estigmas a través de narrativas con las que es fácil identificarnos.

DIAPO 43

¿Qué tipo de recursos educativos pueden ayudar a refutar los falsos mitos?

Los libros, artículos, videos y páginas web fiables proporcionan recursos educativos que explican con precisión los trastornos de salud mental. Revisar estos materiales ayuda a aclarar conceptos erróneos y proporciona una comprensión más amplia de los temas relacionados con la salud mental. Es fundamental elegir recursos de organizaciones sanitarias, instituciones académicas o grupos de incidencia política bien establecidos.

DIAPO 44

¿De qué manera influyen los falsos mitos en la salud mental?

Autoestigma: la interiorización de los mitos puede llevar al autoestigma, en el que las personas se sienten avergonzadas o culpables de su enfermedad.

Barreras a la ayuda: los mitos pueden crear barreras a la hora de buscar ayuda, ya que las personas pueden temer ser juzgadas o creer que el tratamiento no les ayudará.

Aislamiento social: los mitos pueden llevar al aislamiento social, ya que las personas pueden retirarse de las interacciones sociales para evitar el estigma.

Efectos en la salud mental: los mitos pueden afectar negativamente a la salud mental al disuadir a las personas de seguir un tratamiento o recibir apoyo.

DIAPO 45

Estigma y movilidad internacional

Los mitos sobre la salud mental crean estigma, y este estigma puede intensificarse durante la movilidad internacional, donde las diferencias culturales, el aislamiento y la falta de comprensión pueden reforzar aún más las percepciones negativas.

Cuando las personas jóvenes se trasladan a un país nuevo, se enfrentan a diversos retos interculturales que pueden **exacerbar el estigma de la salud mental:**

- **Diferencias culturales:** las distintas culturas tienen actitudes diferentes hacia la salud mental. En algunas culturas, los problemas de salud mental pueden considerarse un signo de debilidad o algo que hay que ocultar, lo que puede aumentar el estigma para quienes buscan ayuda en el extranjero.
- **Barreras lingüísticas:** la dificultad para comunicarse puede dar lugar a malentendidos y aislamiento, lo que dificulta que las personas expresen sus necesidades de salud mental y busquen ayuda.
- **Integración social:** adaptarse a un nuevo entorno social puede ser estresante. Además, si una persona se siente excluida o incomprendida, puede agravarse el sentimiento de estigma y dificultar su capacidad para buscar ayuda.
- **Falta de sistemas de apoyo:** estar lejos de la familia y las amistades puede dejar a una persona sin sus redes de apoyo habituales, lo que dificulta hacer frente a los problemas de salud mental y aumenta el impacto de la estigmatización.





DIAPO 46

Duración:
20 minutos

Actividad “Conversación grupal sobre el estigma”

(Debate estructural, ejercicio grupal)

Objetivo: proponer técnicas eficaces para hablar de salud mental de una manera que reduzca la estigmatización y fomente la comprensión.

Material: Anexo 4 – Situaciones – “Conversación grupal sobre el estigma”

Paso a paso

Introducción:

➤ Se explica a los/las participantes que trabajarán con situaciones ficticias diseñadas para ayudarles a comprender el impacto de la estigmatización y cómo abordarla.

Para cada situación, haz las siguientes preguntas:

- ¿Reaccionarías ante la estigmatización? ¿Cómo sería vuestra reacción?
- Si no reaccionáis, ¿qué soluciones podríais aportar para luchar contra la estigmatización?
- ¿Qué podríais hacer para incluir a las personas de vuestro entorno que podrían sufrir el estigma a causa de su salud mental?

El/la formador/a puede compartir algunas respuestas sobre las que quizá no hayan pensado.

DIAPO 47

¿Cómo reducir el estigma?

El estigma es uno de los principales obstáculos para abordar abiertamente la salud mental. Al reconocer el estigma, podemos empezar a abordarlo y crear un entorno de apoyo.

Es esencial reducir el estigma en torno a la salud mental porque motiva a las personas a buscar ayuda sin miedo a ser juzgadas, promueve el diálogo abierto y mejora el acceso a los servicios de apoyo. Fomenta una cultura de empatía, mejora el bienestar emocional y ayuda a las personas a desarrollar su resiliencia. La reducción del estigma también disminuye el aislamiento social, crea entornos más integradores y rompe estereotipos perjudiciales, lo que lleva a mejoras en la salud mental para todas las personas.

DIAPO 48

Las distintas formas de hacerlo


La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) también ofrece algunas sugerencias sobre lo que podemos hacer para ayudar a reducir el estigma de la enfermedad mental:


+ Hablar en positivo: a menudo se habla de la salud mental de forma negativa, lo que contribuye a la estigmatización. Es importante hablar de ella con una visión positiva, centrándonos más en las capacidades de las personas y menos en las limitaciones que su enfermedad mental pueda causar. No utilicemos palabras como «loco/a», «roto/a» o «débil», en su lugar debemos optar por un lenguaje inclusivo y no prejuicioso.


J Habla con naturalidad: mantenlo informal. Hablar de salud mental no tiene por qué ser siempre una conversación seria o formal. Plantearlo con naturalidad en las conversaciones cotidianas hace que el tema resulte menos intimidatorio.


! Edúcate y educa a otras personas: si nos educamos sobre salud mental, dispondremos de información precisa que nos ayudará a derribar mitos y a cuestionar estereotipos. Es importante compartir activamente estos conocimientos con los/las demás, ya sea en conversaciones personales o a través de plataformas públicas, para concienciar y crear una comunidad más informada.


! Sé consciente del lenguaje: recuerda a la gente que las palabras sí importan.

 **Fomenta la igualdad entre enfermedades físicas y mentales:** establece comparaciones con el trato que darías a alguien con cáncer o diabetes.

 **Muestra compasión** por las personas con enfermedades mentales.

 **Sé honesto/a sobre el tratamiento:** normaliza el tratamiento de la salud mental, al igual que cualquier otro tratamiento sanitario.

 **Elige el empoderamiento en lugar de la vergüenza:** "Lucho contra el estigma eligiendo vivir una vida empoderada. Para mí, eso significa ser dueña de mi vida y de mi historia y negarme a que otros/as dicten cómo me veo o cómo me siento conmigo misma." – Val Fletcher.

 También es muy importante **no evitar recibir tratamiento:** nadie debe dejar que el miedo a ser etiquetado/a o discriminado/a le impida buscar ayuda o tratamiento.



Reflexión sobre la salud mental y el estigma

A lo largo de este módulo, hemos explorado la importancia de hablar abiertamente sobre la salud mental, de reconocer su impacto en la vida cotidiana y de comprender cómo el estigma puede moldear las percepciones y las experiencias. Hemos aprendido que la salud mental afecta a varios aspectos de nuestras vidas, como **el aprendizaje, las relaciones, la toma de decisiones y el bienestar general**. Es esencial reconocer su influencia para crear entornos de apoyo en los que se pueda hablar de salud mental sin miedo ni juicios.

También hemos examinado el concepto del **estigma**, analizando sus distintas formas: **estigma público, autoestigma y estigma estructural**. Entender estas distinciones nos permite identificar actitudes y prácticas perjudiciales y trabajar activamente para reducir su impacto. Al abordar el estigma, fomentamos la inclusión,

la empatía y un enfoque más saludable de la salud mental para todos/as.

Además, debatimos cómo **la autorreflexión** es una herramienta clave para mejorar la concienciación sobre la salud mental. Reflexionar sobre nuestros pensamientos, emociones y experiencias nos ayuda a comprendernos mejor a nosotros/as mismos/as y refuerza nuestra capacidad para afrontar los retos con eficacia.

DIAPO 50

Próximo paso: Cómo abordar los retos de la salud mental

Ahora que comprendemos mejor la importancia de hablar de la salud mental y de acabar con el estigma, nos centraremos en cómo **reconocer, abordar y gestionar los problemas de salud mental**. En el siguiente módulo, exploraremos diversos mecanismos de afrontamiento, identificaremos posibles factores de estrés y desarrollaremos estrategias para aumentar la resiliencia. Desarrollar estas habilidades es esencial para mantener el bienestar mental y afrontar las dificultades con confianza y fortaleza.



DIAPO 51



MÓDULO 2: RETOS DE LA SALUD MENTAL HOY

OBJETIVOS DEL MÓDULO

- Identificar los distintos tipos de trastornos de salud mental y los síntomas asociados a cada uno de ellos.
- Reconocer los recursos de apoyo disponibles y evaluar su relevancia para la recuperación de la salud mental.

No hablamos mucho de salud mental, pero los problemas de salud mental existen y a veces se convierten en trastornos mentales.



DIAPO 52



Duración:
10 minutos

Juego de calentamiento: “¿Qué personas famosas viven con una enfermedad mental?”

Objetivo: Comprender que los problemas de salud mental no impiden que las personas alcancen el éxito y hagan contribuciones significativas al mundo.

Material: Anexo 5- Ficha de “¿Qué personas famosas viven con una enfermedad mental?”

Paso a paso

Dales información/pistas a los/las participantes sobre la persona famosa sin decirles el nombre. Los/las participantes tienen que adivinar quién es según las pistas proporcionadas.

Por ejemplo:

- Es un ex primer ministro.
- Es inglés.
- Llamaba a su depresión, su “perro negro”.

= Respuesta: “Winston Churchill”

Es un juego de velocidad y el objetivo es presentar el tema del módulo.

DIAPO 53



Todos/as podemos tener problemas de salud mental

Este juego de calentamiento nos ha demostrado que los problemas de salud mental no impiden a nadie alcanzar la grandeza o contribuir de forma significativa a la sociedad. Al igual que las personas famosas de las que hemos hablado, cualquiera puede tener problemas de salud mental. Es importante reconocer que los problemas de salud mental se presentan de muchas formas, pero no definen el potencial de una persona. En la siguiente parte de este módulo, vamos a explorar no sólo las distintas condiciones de salud mental, sino también los retos a los que se enfrentan las personas para gestionarlas. Rompamos el estigma y abordemos la salud mental con comprensión, empatía y sinceridad.

DIAPO 54

Distintos retos que enfrentamos

La vida diaria presenta numerosos retos que, si no se gestionan adecuadamente, pueden debilitar la salud mental con el tiempo. Cuando se acumulan diversos factores de estrés, pueden contribuir a la ansiedad, la depresión u otros trastornos mentales.

1. Estrés relacionado con el trabajo o los estudios

Los desafíos como la pesada carga de trabajo, los plazos

ajustados, la falta de control, el escaso equilibrio entre vida laboral y personal o entre estudios y vida personal, y el acoso pueden provocar una importante tensión emocional. El estrés crónico derivado del trabajo o los estudios puede provocar agotamiento, ansiedad o depresión.

- ✦ **Reaccionar de forma exagerada en distintas situaciones:** La hipersensibilidad emocional causada por el estrés acumulado o por sentirse incomprendido/a por los/las compañeros/as, supervisores, profesores o amistades. Este estado emocional exacerbado puede tensar las interacciones sociales y aumentar el estrés.
- ✦ **Estrés negativo:** El estrés persistente e incontrolable provocado por tareas, exámenes, proyectos, expectativas en el lugar de trabajo o conflictos interpersonales puede causar ansiedad, frustración y emociones nocivas que afectan a la salud mental y física.
- ✦ **Fatiga mental y física:** Gestionar responsabilidades excesivas, ya sean profesionales o académicas, puede agotar la energía, reducir la concentración y empeorar el estrés.

2. Dificultades económicas

Las dificultades económicas, como **las deudas, el desempleo, los bajos ingresos o el alto coste de la vida**, pueden desencadenar o empeorar los problemas de salud mental. El estrés financiero está estrechamente relacionado con la ansiedad, la depresión y la baja autoestima.

- ✦ **Sentimientos de incompetencia:** Las dificultades económicas pueden hacer que las personas se sientan inadecuadas o incapaces, lo que reduce la confianza y la motivación.
- ✦ **Pérdida de confianza en uno/a mismo/a:** Los fracasos repetidos o contratiempos financieros pueden erosionar la autoestima, lo que conduce al retraimiento social y a evitar oportunidades de crecimiento.

3. Problemas de relaciones sociales

Los problemas en las relaciones personales, como **los conflictos familiares, las rupturas, el divorcio, el aislamiento social o la soledad**, pueden afectar significativamente la salud mental. La soledad persistente o los conflictos no resueltos pueden contribuir a la depresión, la ansiedad, el trastorno de estrés postraumático, o la baja autoestima.

- ✦ **Aislamiento o retraimiento:** Evitar las interacciones sociales para escapar del malestar puede conducir a la soledad y empeorar la salud mental.
- ✦ **Disminución de la concentración y la motivación:** La fatiga emocional que viene de conflictos continuos o problemas de re-

lación puede obstaculizar la productividad y el logro de objetivos personales o profesionales.

4. Problemas de salud física

La salud mental está estrechamente ligada a la salud física. Diferentes condiciones, como **las enfermedades crónicas, el dolor, la mala alimentación o la falta de ejercicio pueden contribuir a la aparición de síntomas depresivos, ansiedad, fatiga y dificultades cognitivas.**

- ✦ **Problemas de apetito:** El estrés o el malestar pueden provocar una alimentación insuficiente, excesiva o emocional, que puede derivar en trastornos alimentarios.
- ✦ **Trastornos del sueño:** La ansiedad y la dificultad para relajarse pueden provocar insomnio o trastornos del sueño, que afectan negativamente al estado de ánimo, la concentración y la salud mental en general.
- ✦ **Fatiga mental y física:** La fatiga continua puede reducir la concentración, aumentar la irritabilidad y contribuir a un ciclo de agotamiento y estrés.



DIAPO 55

Desafíos de la movilidad internacional

Además de los retos diarios, cuando las personas participan en una movilidad internacional, hay otros retos que pueden surgir y repercutir en la salud mental.

Barreras lingüísticas y asimilación lingüística: Dificultades para comunicarse debido a unas habilidades lingüísticas inadecuadas puede

ralentizar la integración, provocar fatiga mental y hacer que las interacciones diarias resulten estresantes y agotadoras.

Integración en un nuevo entorno: Adaptarse a nuevas normas, costumbres y comportamientos puede resultar agobiante. Establecer relaciones y resolver problemas prácticos como el transporte puede aumentar el estrés y complicar la integración.

Aceptación y comprensión de las diferencias y valores culturales: Es esencial aceptar y respetar las diferentes normas culturales sin juzgarlas. Requiere observación, escucha activa y diálogo para superar estereotipos y prejuicios.

Nostalgia/morriña: Sentirse desconectado/a de personas, lugares y rutinas familiares puede provocar soledad y nostalgia. Este sentimiento suele intensificarse por el choque cultural y la ausencia de seres queridos, lo que provoca decepción y retraimiento.

Autodescubrimiento: Enfrentarse a nuevos entornos suele conducir a la introspección. Los éxitos y los fracasos pueden traer consigo el conocimiento de uno/a mismo/a, pero también pueden desencadenar la duda y el cuestionamiento de los propios objetivos vitales.

Realización de actividades diarias: Adaptarse a un entorno de trabajo o estudio diferente, con responsabilidades desconocidas, puede causar estrés y ansiedad. Las barreras lingüísticas y la percepción de insuficiencia pueden amplificar los sentimientos de fracaso o frustración.



Duración:
30-40 minutos

DIAPO 56

Actividad “Carga mental en la movilidad internacional” (Aprender haciendo, ejercicio grupal)

Objetivo: Identificar el impacto de la acumulación de retos en el bienestar mental durante la movilidad internacional.

Material: Anexo 6 – Lista de desafíos que pueden surgir durante una movilidad internacional, una mochila o una bolsa grande, objetos pequeños

Paso a paso

Se pide a un/a voluntario/a que lleve la mochila/bolsa vacía.

Los/las demás participantes deben nombrar desafíos que pueden surgir durante una movilidad internacional.

Si no tienen ni idea, dales la ficha del anexo 6 en la que se enumeran distintos desafíos.

Cada vez que un/a participante dé una respuesta que está en la lista, debe elegir un objeto para meter en la mochila/bolsa.

Poco a poco, la mochila/bolsa pesa más.

En cuanto todos/as los/las participantes hayan dicho algunos desafíos, pregúntale al/a la participante que lleva la mochila cómo se siente llevando la carga.

Puedes relacionarlo con la forma en la que el estrés acumulado impacta el bienestar mental a lo largo del tiempo

Preguntas de reflexión:

- 🚩 ¿Cómo se acumula el estrés?
- 🚩 ¿Qué señales de alarma indican que la mochila pesa demasiado?



DIAPO 57

Reconocer las señales: síntomas de una salud mental frágil

Los síntomas de una salud mental frágil pueden manifestarse de diferentes maneras y a menudo incluyen signos emocionales, cognitivos, conductuales y físicos.

🔴 Síntomas emocionales

- Tristeza persistente o bajo estado de ánimo.
- Sentimientos de inutilidad o culpabilidad.
- Irritabilidad o cambios de humor.
- Ansiedad, preocupación excesiva o ataques de pánico.

🔴 Síntomas cognitivos

- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Problemas de memoria u olvidos.
- Pensamientos negativos o críticos sobre uno/a mismo/a.
- Pensamientos obsesivos o rumiaciones.

🔴 Síntomas conductuales

- Retraimiento de las interacciones o actividades sociales.
- Cambios en los hábitos alimentarios o de sueño (por ejemplo, insomnio, sueño excesivo, atracones de comida, pérdida de apetito).
- Aumento del consumo de sustancias como el alcohol o las drogas.
- Impulsividad o comportamientos de riesgo.

🔴 Síntomas físicos

- Fatiga o falta de energía.
- Dolores de cabeza, tensión muscular o molestias y dolores inexplicables.
- Problemas digestivos (por ejemplo, malestar estomacal, náuseas).
- Cambios de peso o apetito.

🔴 Síntomas sociales

- Aislamiento de familiares o amistades.
- Dificultad para mantener relaciones.
- Sentirse desconectado/a de los/las demás o incomprendido/a.

🔴 Síntomas relacionados con el trabajo/los estudios

- Menor productividad o rendimiento.
- Dificultad para concentrarse en las tareas o cumplir los plazos.
- Pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba.

Es importante comprender que cuando estos síntomas persisten o se intensifican, pueden contribuir al desarrollo de trastornos mentales más graves.

DIAPO 58

Reconocer las señales: los distintos trastornos

Existen **varios trastornos mentales**, cada uno con su propio conjunto de síntomas y retos. Estos trastornos pueden afectar al estado de ánimo, el pensamiento, el comportamiento y el bienestar general, y pueden ir desde trastornos de ansiedad y del estado de ánimo hasta trastornos psicóticos, de adicción, alimentarios y relacionados con la atención.



Trastornos del Estado de Ánimo: Los trastornos del estado de ánimo implican cambios extremos de humor que afectan al bienestar emocional. La depresión y el trastorno bipolar son las formas más frecuentes. La depresión se caracteriza por una tristeza persistente, pérdida de interés, fatiga y sentimientos de desesperanza. El trastorno bipolar se caracteriza por perio-

dos alternos de depresión y manía, en los que las personas pueden experimentar un aumento de energía, impulsividad y euforia. Estos trastornos pueden alterar el funcionamiento diario, las relaciones y la estabilidad mental en general.



Trastornos de Adicción: Los trastornos de adicción engloban tanto los trastornos por consumo de sustancias como las adicciones conductuales. Los trastornos por consumo de sustancias incluyen la dependencia del alcohol, las drogas u otras sustancias nocivas, mientras que las adicciones conductuales pueden incluir el juego o el uso compulsivo de Internet. La adicción suele implicar pérdida de control, comportamiento compulsivo, síntomas de abstinencia e impactos negativos en la vida personal y profesional.



Trastornos psicóticos (por ejemplo: Esquizofrenia): Los trastornos psicóticos implican un pensamiento distorsionado y una percepción errónea de la realidad. La esquizofrenia es uno de los trastornos psicóticos más conocidos y se caracteriza por síntomas como alucinaciones, delirios, habla desorganizada y comportamiento errático. Estos síntomas pueden dificultar enormemente el funcionamiento diario y las interacciones sociales. Las personas pueden tener dificultades para distinguir entre lo que es real y lo que no lo es, lo que afecta a su capacidad para comunicarse e interactuar con los/las demás de forma eficaz.



Trastornos alimenticios: Los trastornos alimenticios son patrones poco saludables relacionados con la comida y la imagen corporal. Incluyen la anorexia (restricción de alimentos), la bulimia (ataques de comida y purgas) y el trastorno por atracón (alimentación incontrolada). Estos trastornos afectan a la salud física y al bienestar emocional.



Déficit de Atención (TDA/TDAH): El Trastorno por Déficit de Atención (TDA) y el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) se caracterizan por falta de atención, hiperactividad e impulsividad. Las personas que los padecen suelen tener problemas de concentración, organización, inquietud y olvido. Estos síntomas pueden afectar al rendimiento académico, la eficacia laboral y las relaciones sociales.

Ahora, después de explorar varios trastornos de salud mental, vamos a hablar de uno de los trastornos de salud mental más comunes e impactantes: **La ansiedad.**

DIAPO 59



Trastorno de ansiedad

El trastorno de ansiedad es el principal trastorno de salud mental en Europa. Se calcula que afecta a 25 millones de personas (el 5,4% de la población total de la UE), seguido de los trastornos depresivos (21 millones de personas, 4,5%) y los trastornos por consumo de drogas y alcohol (11 millones de personas, 2,4%).

La ansiedad es una respuesta emocional normal al estrés o a una situación percibida como amenazante. Se caracteriza por una sensación de inquietud, nerviosismo o miedo. Cuando la ansiedad se vuelve excesiva, persistente e interfiere en la vida diaria, puede clasificarse como trastorno de ansiedad.

Existen varios tipos diferentes de trastornos de ansiedad, en función del tipo de situación u objeto que provoca la ansiedad y del tipo de creencia que exagera la ansiedad (trastorno de estrés post-traumático, fobia social, agorafobia, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, trastorno obsesivo compulsivo).

DIAPO 60



Efectos de la ansiedad

En el caso de un ataque de pánico, los síntomas son parecidos a los de un infarto, pero sólo duran entre 10 y 15 minutos. Si la persona nunca ha sufrido un ataque de pánico, es sumamente recomendable llamar a los servicios de emergencia.

DIAPO 61



Duración: 30 minutos

Actividad “Debate sobre la ansiedad” (Debate, ejercicio grupal)

Objetivo: Detectar los conceptos erróneos sobre la ansiedad para identificar los hechos reales.

Material: Anexo 7 - Ficha “Debate sobre la ansiedad”, folios o carteles con SÍ/NO

Paso a paso

Se reparte a cada participante un folio o carteles con SÍ o NO. Vas a hacer diferentes preguntas y ellos/as tienen que decidir si están de acuerdo o no con la afirmación mostrando el folio /cartel con «Sí» o «No».

DIAPO 62

Más allá de los desafíos: Aprender a afrontar y buscar apoyo

La salud mental es compleja. Aunque trastornos como la ansiedad pueden parecer abrumadores, existen formas de mejorar. Los desafíos de salud mental son reales, pero también lo son los recursos, las habilidades y las estrategias que nos ayudan a afrontarlos y a apoyar a quienes nos rodean.

En la actividad anterior, exploramos ideas erróneas comunes sobre la ansiedad. Ahora, avancemos:

- ✚ ¿Qué recursos existen para ayudarnos?
- ✚ ¿Cómo podemos priorizarlos según nuestras necesidades?
- ✚ ¿Qué pasos podemos dar para apoyarnos a nosotros/as mismos/as y al resto de la gente?

¡Vamos a descubrir juntos/as estas respuestas en la siguiente actividad: **La subasta de recursos!**

Si no saben cómo contestar, no hace falta que muestren el folio/cartel.

Lee cada afirmación de la ficha sobre la ansiedad (puedes poner todas las preguntas en la presentación, o una diapositiva para cada pregunta)

Los/las participantes deben elegir una respuesta y explicar por qué la han elegido. Abre un debate con los/las participantes sobre su punto de vista. Después de debatir con el grupo, comparte la respuesta correcta y la explicación.

Al final, haz una puesta en común con los/las participantes para saber si tienen una comprensión más completa de la ansiedad.

DIAPO 63



Duración:
60 minutos

Actividad “La subasta de recursos” (trabajo en subgrupos, grupos)

Objetivo: Identificar los diferentes recursos y priorizarlos en función de su pertinencia e importancia para el apoyo a la salud mental.

Material: Anexo 8 – Ficha con la lista para “La subasta de recursos”

Paso a paso

Se divide a las personas participantes en grupos de 2 a 4.

Se reparte a cada grupo una copia de la ficha «La subasta de recursos».

Para empezar la actividad, presenta el reto a los/las participantes: disponen de 100 puntos para elegir diferentes recursos de la lista. Los puntos se otorgan por orden de importancia y deben ser elegidos por todo el grupo.

Tienen que priorizar los recursos según su importancia y a cuáles recurrirían cuando necesitan ayuda y por qué.

Dales tiempo suficiente a los equipos para asignar un valor a cada elemento y justificarlo brevemente.

Cuando la matriz esté completa, pídeles a los/las participantes que expliquen sus decisiones y razonamientos. Al seleccionar y priorizar los elementos importantes, la matriz puede servir de referencia para la toma de decisiones en futuros proyectos.

DIAPO 64

Vías de apoyo a la salud mental: Recursos y profesionales

Hay varios recursos disponibles para apoyar a la salud mental, pero es esencial recordar que **el primer paso debe empezar siempre con “CARES”** (del programa de formación de Primeros Auxilios en Salud Mental (MHFA) desarrollado en 2000 en Australia. -Connect, Actively Listen, Reassure, Encourage them to seek help, Share information on available resources). La fórmula CARES proporciona un marco compasivo para ofrecer apoyo inicial. Antes de orientar a alguien hacia profesionales o recursos, es importante asegurarte de que se siente **escuchado/a, validado/a y apoyado/a**.

C Conectar con la persona, evaluar y ayudar durante una crisis: Establece contacto con la persona, evalúa sus necesidades y dale ayuda inmediata si está en crisis. Este paso se centra en generar confianza y comprensión.

A Escuchar activamente sin juzgar: Ofrece un espacio seguro y sin prejuicios para que la persona pueda expresar sus pensamientos y sentimientos. Escucha atentamente y valida sus emociones sin interrumpir ni hacer suposiciones.

R Tranquilizar e informar: Ofrece consuelo y proporciona información fiable sobre problemas de salud mental. Ofrece esperanza y anima a la persona asegurándole de que hay ayuda disponible.

E Animar a buscar ayuda profesional: Le puedes recomendar recursos profesionales, como psicólogos/as, psiquiatras, consejeros/as o trabajadores/as sociales. Explícale las ventajas del apoyo profesional y oriéntale hacia los recursos adecuados.

S Compartir información sobre otros recursos disponibles: Proporciona detalles sobre herramientas de autoayuda, grupos de apoyo, líneas telefónicas de ayuda, aplicaciones o recursos comunitarios que puedan ofrecer más ayuda.

Una vez establecido un entorno seguro y de apoyo a través de **CARES**, se puede animar a las personas a explorar otros recursos a su disposición.

DIAPO 65

Profesionales de la salud mental

Médicos de cabecera: es el primer punto de contacto del/de la paciente. Pueden identificar los síntomas de un trastorno mental incipiente y remitir al/a la paciente a las estructuras de apoyo locales o a otro/a profesional sanitario.

Psicólogos/as: pueden prestar apoyo a las personas que sufren trastornos psicológicos. No tienen titulación médica, por lo que no pueden recetar medicamentos.

Psiquiatras: médicos especializados en el tratamiento de trastornos mentales (principalmente graves o crónicos). Puedes pedir cita a un/a psiquiatra si tu médico de cabecera te deriva.

Trabajadores/as sociales: profesionales que trabajan en servicios de salud mental. Proporcionan apoyo y asistencia a las personas afectadas por problemas de salud mental y les ayudan a interactuar de manera más eficaz con su entorno inmediato y social.

Centros comunitarios de salud mental: entidades que prestan los siguientes servicios: servicios ambulatorios, incluidos servicios ambulatorios especializados para niños/as, ancianos/as, personas con enfermedades mentales crónicas.

DIAPO 66

Otros recursos disponibles

Organizaciones nacionales de salud mental: Estas organizaciones ofrecen apoyo general, orientación e información sobre salud mental. Pueden ofrecer líneas telefónicas de ayuda, servicios de asesoramiento, incidencia política en salud mental y material educativo. También suelen colaborar con las autoridades sanitarias para mejorar las políticas de salud mental y la concienciación al respecto.

Líneas telefónicas de ayuda y apoyo en situaciones de crisis: Las líneas telefónicas de ayuda y apoyo y los servicios de crisis ofrecen apoyo inmediato y confidencial a las personas que sufren malestar o crisis de salud mental. Estos servicios suelen estar disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana, para proporcionar apoyo emocional y poner en contacto a las personas con la atención adecuada.

Servicios especializados: Estos servicios abordan problemas específicos de salud mental, como adicciones, trastornos alimentarios, trastornos psicóticos y otras afecciones. Suelen contar con profesionales formados en áreas concretas de la salud mental y

pueden incluir centros de rehabilitación, terapia o asesoramiento específico.

Recursos online y aplicaciones móviles: Las plataformas digitales ofrecen recursos accesibles de apoyo a la salud mental. Incluyen páginas web educativas, aplicaciones para gestionar los síntomas de salud mental, herramientas de meditación y servicios de asesoramiento online.

Material educativo y recursos de autoayuda: Los recursos de autoayuda incluyen guías, folletos, artículos y programas de formación diseñados para educar y capacitar a las personas para gestionar su salud mental. Pueden utilizarse de forma independiente o como parte de un sistema de apoyo más amplio.



Duración:
30 minutos

DIAPO 67

Actividad “El círculo de escucha” (Intercambio de experiencias, grupo)

Objetivo: Desarrollar la escucha activa en un entorno de apoyo y libre de estigmas para las conversaciones sobre salud mental.

Material: Anexo 9 -Ficha “Situaciones -El círculo de escucha

Paso a paso

Coloca las sillas en un círculo para que todos/as los/las participantes puedan verse y estar al mismo nivel.

Ofrece a los/las participantes la posibilidad de compartir experiencias propias o de otras personas en las que hayan tenido amistades o familiares que no se sentían bien mentalmente. Si no quieren compartirlas, puedes invitarles a inventar una situación (o inventar tú mismo/a una situación) que presente una historia de alguien que tenga un problema de salud mental y necesite ayuda.



> Fomenta la escucha activa, en la que los/las participantes se centran en comprender y empatizar con la persona que habla sin interrumpirle ni juzgarle.

Pregunta a las personas participantes qué habrían hecho para ayudar a esa persona y que compartan ideas sobre cómo manejar las distintas situaciones.

Señala la importancia de la empatía y la escucha activa para apoyar la salud mental.

DIAPO 68



Cómo apoyar la salud mental: empatía

El estigma de la salud mental es uno de los mayores obstáculos que impide a las personas buscar ayuda y hablar abiertamente de sus problemas. El estigma genera **miedo, vergüenza y desinformación**, lo que puede llevar al aislamiento y al empeoramiento de las condiciones de salud mental.

Pero para romper el ciclo del estigma, debemos **aumentar la comprensión, fomentar la empatía y desarrollar habilidades socioemocionales** para responder adecuadamente cuando alguien tiene problemas de salud mental.

Empatía: Es la capacidad de compartir los sentimientos o experiencias de otra persona imaginando cómo sería estar en su situación.

La empatía es esencial para reducir el estigma y ayudar a las personas con enfermedades mentales porque fomenta la comprensión, la aceptación y el apoyo. Ayuda a combatir el aislamiento, anima a la gente a buscar ayuda y promueve una sociedad más integradora en la que la salud mental se considera una preocupación legítima, no un defecto personal. La empatía también genera confianza, que es crucial para una atención y un tratamiento eficaces.

DIAPO 69

Aprendizaje socioemocional

El aprendizaje socioemocional (SEL) es el proceso a través del cual las personas, en particular los estudiantes, aprenden a comprender y gestionar sus emociones, establecer y alcanzar objetivos positivos, sentir y mostrar empatía por otras personas, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables. Los programas SEL suelen centrarse en el desarrollo de cinco competencias básicas:

- 1. Autoconciencia:** Identificar y comprender tus propias emociones y pensamientos.
- 2. Autogestión:** Gestionar el estrés de manera eficaz, controlar los impulsos y motivarte a ti mismo/a.
- 3. Conciencia social:** Comprender y empatizar con otras personas de orígenes y culturas diversos.
- 4. Habilidades interpersonales:** Establecer relaciones sanas y positivas y comunicarte de manera eficaz.
- 5. Toma de decisiones responsable:** Tomar decisiones éticas y constructivas sobre el comportamiento personal y social.

El aprendizaje socioemocional es importante para la salud mental, ya que ayuda a las personas a desarrollar habilidades como la autoconciencia, la empatía, la regulación emocional y la creación de relaciones. Estas habilidades mejoran el bienestar emocional, reducen el estrés y promueven interacciones más saludables, que son cruciales para la gestión de las enfermedades mentales y el desarrollo de la resiliencia.

DIAPO 70

Ejemplos de lenguaje positivo e inclusivo

Comparte con los participantes algunos ejemplos de frases para utilizar cuando tengan que ayudar a alguien.

DIAPO 71



En resumen: Comprendiendo los desafíos de la salud mental y mirando hacia el futuro

A lo largo de este módulo, hemos explorado diversos aspectos de los problemas de salud mental, desde los síntomas comunes de una salud mental frágil hasta los trastornos de salud mental más prevalentes. Hemos hablado de cómo los factores de estrés cotidianos, ya estén relacionados con **el trabajo, los estudios, las finanzas, las relaciones o la salud física**, pueden acumularse y provocar graves problemas de salud mental. Además, hemos reconocido los retos únicos a los que se enfrentan las personas que participan en **una movilidad internacional**, como las barreras lingüísticas, las diferencias culturales, la nostalgia/la morriña y las dificultades para adaptarse a nuevos entornos.

Hemos hecho hincapié en que cuando los síntomas persisten o empeoran, pueden convertirse en trastornos como **la ansiedad, los trastornos del estado de ánimo, los trastornos de adicción, los trastornos psicóticos, los trastornos alimenticios y los trastornos por déficit de atención**. Aunque existen diversos recursos para ayudar a afrontar estos retos, es esencial empezar con un enfoque compasivo mediante **la fórmula CARES**, que hace hincapié en **conectar, escuchar activamente, tranquilizar, recomendar ayuda profesional y compartir recursos adicionales**. Esta fórmula sirve como marco práctico y de apoyo para garantizar que las personas se sientan escuchadas, validadas y capacitadas para buscar ayuda.

En el fondo, abordar los problemas de salud mental requiere empatía, comprensión y una orientación adecuada. **Los profesionales médicos, recursos comunitarios, herramientas online y materiales educativos** desempeñan un papel importante en la promoción del bienestar mental.

DIAPO 72

Próximo paso: Comprender y gestionar tus emociones

Una vez identificados los diversos retos y trastornos relacionados con la salud mental, es importante reconocer que **comprender y gestionar las emociones** es una parte fundamental del cuidado de la salud mental. Desarrollar la conciencia emocional y la resiliencia puede ayudar a las personas a afrontar mejor los factores de estrés, mejorar su salud mental y evitar que los trastornos se desarrollen o empeoren.

En el siguiente módulo, "**Emociones, ¿qué hago con ellas?**", exploraremos cómo las emociones afectan a la salud mental, aprenderemos estrategias para identificar y comprender nuestras emociones y practicaremos habilidades que pueden mejorar la resiliencia emocional y el bienestar. Avancemos y descubramos cómo la conciencia emocional puede ser una herramienta poderosa para mantener la salud mental.



DIAPO 73



MÓDULO 3: EMOCIONES, ¿QUÉ HAGO CON ELLAS?

OBJETIVOS DEL MÓDULO

- Identificar y poner nombre a las diferentes emociones, comprendiendo su impacto en el bienestar personal.
- Aplicar técnicas de regulación emocional para gestionar emociones intensas y reducir su impacto negativo.
- Comprender tu proceso de pensamiento y explorar tus propias necesidades.



DIAPO 74



Duración:
15 minutos

Actividad “Estatuas” (Juego de calentamiento)

Objetivo: Explorar cómo se pueden comunicar diferentes emociones a través de gestos y posturas físicas.

Paso a paso

Primero, un/a voluntario/a sale del aula y las otras personas tendrán que expresar una emoción con su cuerpo. Todos menos uno/a expresarán la misma emoción. La otra persona tiene que expresar una emoción diferente.

Cuando todas las estatuas estén listas, la persona que ha salido puede volver a entrar. Tiene que adivinar quién expresa una emoción diferente a las demás personas, y puede nombrar la emoción si quiere. Las estatuas no deben moverse ni hacer ruido.

Una vez que el/la participante adivine las diferentes emociones representadas, puede elegir a otra persona para salir del aula y se puede volver a empezar la actividad desde el principio, eligiendo diferentes emociones.

Termina la actividad preguntando a los/las participantes qué les ha parecido, cómo se han sentido al representar las distintas emociones, cuáles les han resultado fáciles de representar y cuáles les han costado representar.

DIAPO 75

Diferencia entre emociones y sentimientos

Antes de explicar la importancia de comprender las emociones y todo lo relacionado con ellas, tenemos que ser capaces de distinguir entre emociones y sentimientos.

Las emociones son respuestas automáticas de nuestro cuerpo ante determinadas situaciones. Ocurren rápidamente e implican reacciones físicas. Por ejemplo, si oyes un ruido

fuerte, es posible que saltes porque sientes **miedo**. Es la reacción natural del cuerpo ante algo sorprendente o potencialmente peligroso.

Los sentimientos son las experiencias personales que vienen después de las emociones. Están determinados por nuestros pensamientos y experiencias pasadas. Tras el miedo inicial por el ruido, puedes sentirte **molesto/a o aliviado/a** cuando te das cuenta de la causa. Estos sentimientos dependen de cómo interpretes la situación.

Es decir, **las emociones ocurren primero**, son rápidas y automáticas. **Los sentimientos vienen después**: son lo que pensamos y experimentamos conscientemente basándonos en esas emociones.

DIAPO 76

¿Por qué es importante conocer tus emociones?

¿Cómo puede ayudar a tu salud mental?

Es una habilidad importante tanto para niños/as como para personas adultas.

Las personas que identifican cómo se sienten y se calman o ajustan su comportamiento en consecuencia tienen más probabilidades de que les vaya bien en la vida, de tener relaciones sanas y de gestionar situaciones difíciles con más eficacia.

Nuestras emociones son desencadenantes internos que pueden ayudarnos a saber si otras personas o situaciones tendrán un impacto positivo o negativo en nuestro bienestar. Ser capaces de controlar nuestras emociones también nos da más control sobre nuestras vidas.

Las emociones negativas también pueden dar lugar a pensamientos negativos que pueden afectar a nuestro bienestar. Si aprendemos a controlar estos pensamientos desde el principio, podremos cuidar mejor de nuestro bienestar y llevar una vida más plena.

Conocer nuestras emociones también nos mostrará cuándo necesitamos pedir ayuda. Puede ser ayuda de amigos o familiares o, en casos más graves, de profesionales de la salud mental.

Aprender a gestionar nuestras emociones mejora nuestras relaciones con otras personas y nos ayuda a entender sus emociones también.



DIAPO 77

Emociones primarias y secundarias

Las emociones son reacciones naturales desencadenadas por acontecimientos externos e internos. Cada emoción cumple una función al responder a una necesidad específica.

En primer lugar, hablamos de las emociones primarias. Son universales y las experimenta todo el mundo. Sin embargo, la forma en que las personas expresan estas emociones puede diferir mucho debido a diversos factores.

Hay emociones secundarias, que son más matizadas y suelen estar determinadas por el entorno y las interacciones sociales.

DIAPO 78

La Rueda de las Emociones

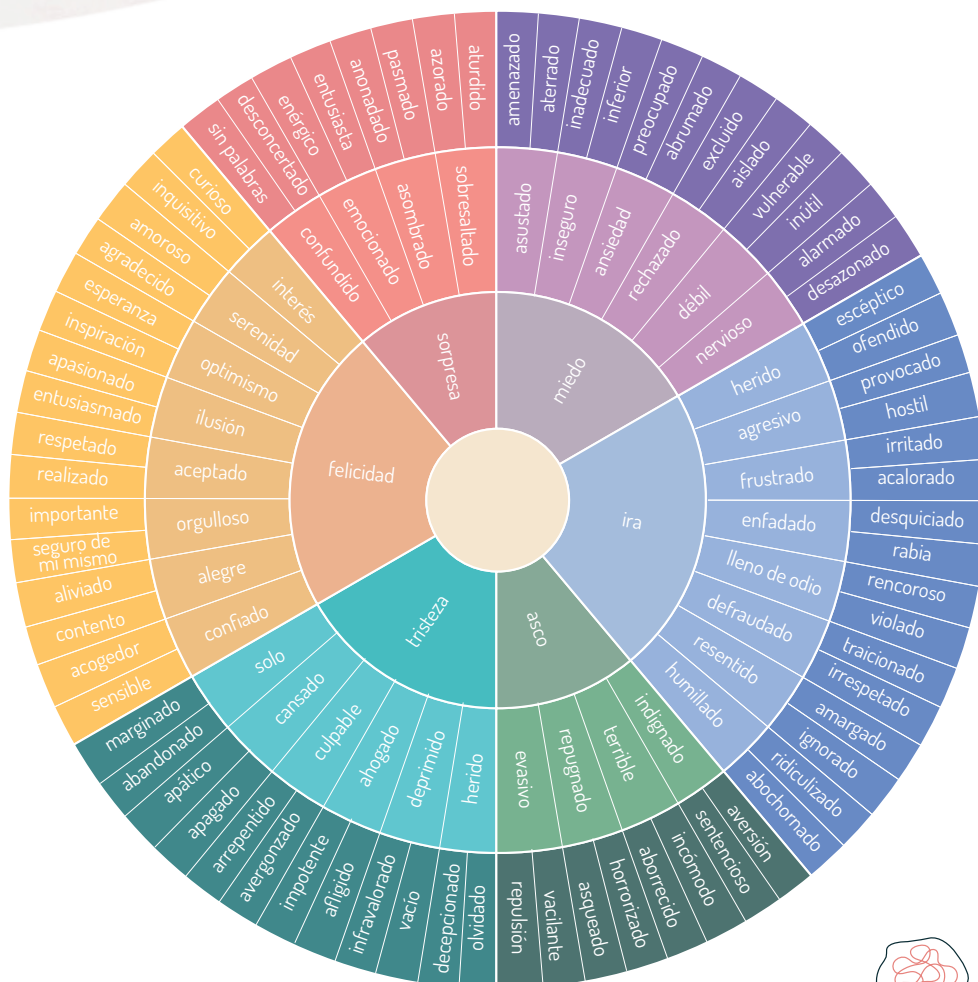
En la Rueda de las Emociones, podemos ver las emociones primarias en el círculo interior y las emociones secundarias relacionadas con estas emociones primarias en los círculos exteriores. Se trata de una herramienta útil que puede ayudarnos a identificar nuestras respuestas emocionales y las de otras personas.

La Rueda de las Emociones también muestra cómo el lenguaje determina nuestra comprensión de las emociones. Proporciona un vocabulario que nos ayuda a identificar y describir con precisión lo que sentimos.

Los colores de la rueda representan visualmente distintas familias emocionales. Ayudan a agrupar emociones relacionadas, facilitando el reconocimiento de patrones o conexiones. Por ejemplo, los tonos azules suelen relacionarse con la tristeza, y los amarillos con la felicidad.

Tener un vocabulario emocional más amplio nos permite comprender y expresar mejor nuestros estados emocionales. Es especialmente valioso cuando se interactúa con otras personas, ya que nos ayuda a comunicar las emociones con mayor precisión y a evitar interpretaciones erróneas. Una cosa importante que hay que tener en cuenta es que hay que evitar interpretar o juzgar las emociones, en lugar de eso tenemos que centrarnos en identificarlas y comprenderlas.

Ninguna emoción es intrínsecamente positiva o negativa, aunque puede que prefiramos experimentar ciertas emociones. Todas las emociones tienen valor y son esenciales para la experiencia humana. Sin embargo, cuando nuestras emociones se vuelven abrumadoras en su intensidad, expresión o papel en nuestras vidas, pueden provocar malestar o sufrimiento.



DIAPO 79



Conocer tus emociones te lleva a la autoconciencia

Cuando hablamos de autoconciencia, hay que tener en cuenta dos niveles diferentes: interno y externo.

El primero, interno, se refiere a cómo vemos nuestros propios pensamientos, sentimientos, comportamientos y reacciones y cómo repercuten en los/las demás. Por ejemplo, si esta-

mos enfadados/as y gritamos, ¿cómo puede afectar a otras personas? Tal vez haga que las personas que nos rodean se sientan incómodas.

Mientras que la autoconciencia externa es nuestra capacidad de percibir cómo nos ven los/las demás a partir de nuestros pensamientos, sentimientos, comportamientos y reacciones. Por ejemplo, después de gritar, ¿qué pensarán de nosotros/as las personas que nos rodean? Quizá piensen que somos irracionales o amenazantes y nos eviten.



DIAPO 80-81

¿Conoces la técnica para reconocer, procesar y gestionar las emociones?

Pregúntaselo a los/las participantes y, a continuación, explícales qué es la regulación emocional.

La regulación emocional se refiere a los procesos que utilizamos para gestionar y responder a nuestras experiencias emocionales de forma adecuada y adaptativa.

Nos permite desenvolvernó en situaciones complejas con mayor claridad y equilibrio. Es importante porque las emociones están estrechamente relacionadas con la forma en la que cada persona piensa y siente. Todas las emociones son útiles y merecen ser experimentadas; no hay emociones «buenas» ni «malas». La regulación eficaz de las emociones está relacionada con una serie de resultados positivos, como la mejora del bienestar y de la resiliencia.

DIAPO 82

Mejorar nuestra Regulación Emocional nos ayudará a mejorar nuestra Resiliencia

Cultivar la resiliencia es crucial, sobre todo para las personas jóvenes que se preparan para afrontar experiencias nuevas.

Imaginemos la salud mental como una rueda que recorre una carretera. La resiliencia puede considerarse la fuerza de esa rueda. Cuando el camino es llano, todo va bien, pero cuando se pone difícil, la resiliencia se pone a prueba. Cuanto más fuerte sea la rueda, más fácil será sobrellevar la situación. La resiliencia mental consiste en construir una rueda más fuerte.

La Regulación Emocional y la Resiliencia son esenciales para mantener el bienestar.



DIAPO 83

Duración:
20 minutos

Actividad “El Medidor de Estado de Ánimo y el Enfoque “RULER” (Reflexión, individual)

Objetivo: Identificar el estado emocional actual e investigar las causas y consecuencias.

Material: Anexo 10 - Fichas del Medidor de Estado de Ánimo para cada participante

Paso a paso

Esta actividad puede realizarse individualmente o en grupo. También se puede hacer 2 veces para ver si el estado de ánimo de los/las participantes cambia a lo largo del día. Los/las participantes pueden hacerla juntos/as para ver que no todos/as están en el mismo lugar emocionalmente.

Introducción: se reparte a cada participante la ficha con el Medidor de Estado de Ánimo.

Se trata de un gráfico dividido en 4 cuadrantes de colores diferentes que representan cada uno un conjunto distinto de emociones. Mide el nivel de energía y el nivel de agrado de un sentimiento para proporcionarte las «coordenadas» de dónde te encuentras emocionalmente. Cada cuadrante representa un nivel diferente de energía y agrado. El eje y representa el nivel de energía física, mientras que el eje x representa el nivel de energía positiva o negativa.

Pídeles a los/las participantes que marquen dónde se ven en este momento. No tienen que compartir su reflexión.

A continuación, se explica el enfoque RULER:

- 👉 Reconocer en qué punto del Medidor de Estado de Ánimo te encuentras.
- 👉 Comprender tanto las causas como las consecuencias de esta emoción.



- > Ponerle nombre a la emoción eligiendo la mejor palabra para describir lo que sientes.
- Expresar emociones.
- Regular las emociones con estrategias útiles.

Déjales tiempo para que piensen en las causas y consecuencias de la emoción que han identificado en el Medidor de Estado de Ánimo. Pueden anotar las cosas si lo desean, aunque la actividad es individual. Luego los/las participantes deben etiquetar la emoción con palabras.

Piensa en las consecuencias de esta emoción. ¿Cómo te hace sentir? ¿Cómo te afecta? ¿Cómo podría afectar a las personas que te rodean? ¿Podría afectar a tu relación con tus compañeros/as, familiares, amistades, seres queridos/as? Tómate también un minuto para pensar en esto. Como hemos hecho antes, también puedes escribirlo en un papel.

Termina la actividad con un ejercicio de reflexión. Se puede hacer de forma individual o en grupos.

Toma nota de dónde se encuentran los/las participantes, si se sienten bien o cansados/as. Si lo desean, pueden volver a hacerlo a lo largo del día.

DIAPO 84

Las reacciones emocionales pueden variar en intensidad

- En algunos casos, las emociones pueden ser abrumadoras. Una ola emocional puede atravesar el cuerpo, dificultando mantener la cabeza fuera del agua.
- A veces, también se puede notar como un incendio de emociones que dura indefinidamente y nunca disminuye. En esta situación, mientras la emoción está en su punto álgido, los pensamientos negativos sobre uno/a mismo/a, otras personas o el mundo pueden desencadenar otra oleada emocional.

- Y a veces, las emociones se evitan pero vuelven con más fuerza, un boomerang emocional, una emoción desagradable puede dejarse de lado distrayéndose.

Todo esto puede ocurrir y poner en peligro el bienestar de una persona, pero se puede aprender a regular las emociones.



Duración: 20 minutos

DIAPO 85

Actividad "Identificar las emociones" (Intercambio de experiencias, ejercicio grupal)

Objetivo: Identificar diferentes experiencias con emociones fuertes.

Material: Hojas de papel grandes

Paso a paso

En una pizarra o en hojas grandes de papel, escribe las tres experiencias de emociones mencionadas en la diapositiva anterior. Pídeles a los/las participantes que identifiquen tres situaciones en las que hayan sentido estas tres situaciones y con qué emociones.

Les puedes hacer preguntas como las siguientes:

- ¿Habíais notado estos sentimientos antes de hoy?
- Cuando os sentíais así, ¿qué pasaba por vuestra mente o cuerpo?
- ¿Cómo reaccionasteis?

DIAPO 86

¿Qué hacer cuando las emociones son demasiado intensas?

Ninguna emoción es intrínsecamente positiva o negativa, aunque las personas pueden preferir experimentar ciertas emociones en lugar de otras. Todas las emociones tienen valor y son esenciales para la experiencia humana.

- Validar las emociones aceptando su presencia sin juzgarlas:** las emociones no necesitan justificarse para existir.

👂 Dejar que la emoción siga su curso y recordar que no durará para siempre.

Todo el mundo puede utilizar estrategias generales o específicas cuando necesita regular sus emociones.

La regulación emocional nos ayuda a mantener una sensación de control, lo que nos permite responder a las situaciones de forma reflexiva en lugar de reaccionar impulsivamente. La regulación emocional también puede favorecer relaciones más sanas con otras personas.

DIAPO 87

Estrategias generales para la autorregulación emocional

Identificar las emociones que estamos sintiendo y fijarnos en cómo nos afectan.

Identificar los factores desencadenantes: Comprender los factores desencadenantes personales y lo que contribuye al bienestar o al malestar emocional.

Hablar de las emociones: Entablar una conversación sobre las emociones puede ayudarnos a procesarlas.

Utilizar la meditación, el mindfulness o la relajación para apoyar la salud mental debido a su capacidad para proporcionar una sensación de calma y paz, promover el equilibrio emocional y mejorar el bienestar general.

Escribir un diario que fomenta la autorreflexión y la liberación emocional, nos ayuda a aclarar emociones complejas y a volver al momento presente.

Saber cuándo hacer pausas: reconocer cuándo es necesario descansar, sobre todo para evitar la intensidad emocional.



DIAPO 88

La técnica del semáforo para la gestión del estrés

El semáforo para la gestión del estrés es una herramienta útil para la autorregulación en situaciones estresantes.

Esta herramienta nos puede ayudar para aprender a autorregularnos y a mantener la calma en situaciones estresantes. Cuando nos encontramos en una situación estresante o que nos enfade, imaginemos un semáforo en nuestra cabeza. Si la luz está en «rojo», significa que lo sentimos más intensamente, por lo que debemos parar, respirar hondo e intentar calmarnos. Cuando nos sintamos más tranquilos/as, el semáforo se pondrá en «ámbar».

Debemos seguir respirando hondo y empezar a pensar en la situación y en sus causas y consecuencias. Esto nos ayudará a racionalizar la situación y a poner las cosas en perspectiva, acercándonos así a la luz «verde». Cuando la luz sea «verde», podremos seguir adelante con la situación y tal vez compartirla con una persona en la que confiemos.



DIAPO 89

Autorregulación de la Ira

Respiración profunda: Respira lenta y profundamente para calmar el cuerpo y la mente. Inspira durante 4 segundos, mantén la respiración durante 4 segundos y espira durante 4 segundos.

Cuenta hasta 10: Contar lentamente hasta 10 te da una breve pausa para calmarte antes de reaccionar de manera impulsiva.

Deporte o actividad física: Si es posible, realiza una actividad física como apretar una pelota antiestrés o hacer flexiones para liberar la tensión.



DIAPO 90

Autorregulación de la Tristeza

Escucha música que levante el ánimo: La música puede ayudar a cambiar los estados emocionales.

Practica la autocompasión: Háblate a ti mismo/a con amabilidad, como si estuvieras consolando a un/a amigo/a. Recuerda que es normal sentirte triste.

Participa en una actividad reconfortante: Haz algo pequeño que te reconforte, como escuchar tu canción favorita, ver una película que te haga sentir bien o tomar una bebida caliente.

Estírate o muévete: Los estiramientos suaves o los paseos pueden ayudar a liberar la tensión emocional del cuerpo.

DIAPO 91



Autorregulación del Miedo

Céntrate en la respiración: La respiración lenta y constante puede activar la respuesta de relajación del cuerpo, ayudando a reducir el miedo.

Usa afirmaciones positivas: Tranquilízate con afirmaciones positivas como: «Estoy a salvo» o «Ya he afrontado retos antes y puedo con esto».

Relajación muscular progresiva: Tensa y relaja los músculos, empezando por los dedos de los pies y subiendo hasta la cabeza, para liberar la tensión física que acompaña al miedo.

Visualiza un lugar seguro: Imaginar mentalmente un entorno reconfortante puede reducir los sentimientos de miedo.

DIAPO 92



Autorregulación del Asco

Cambia de ambiente/lugar: Si la fuente del asco es externa (como un olor o una vista desagradable), intenta alejarte de ella o tomarte un descanso en un entorno diferente.

Practica “grounding” (tomar tierra): Utiliza técnicas de grounding como el método 5-4-3-2-1 para alejar tu atención de la sensación de asco.

Respiración profunda: Respira profunda y lentamente para calmar la reacción física de tu cuerpo ante el asco.

DIAPO 93



Autorregulación de la Sorpresa

Haz una pausa y respira: Respira lenta y profundamente para calmar la repentina descarga de adrenalina. Inspira durante 4 segundos, mantén la respiración durante 4 segundos y espira durante 4 segundos.

Date espacio: Tómase un momento para procesar la sorpresa antes de reaccionar, dándote tiempo para recuperar la compostura.

Muévete: Sacude suavemente tu cuerpo o da un pequeño paseo para liberar la tensión del golpe repentino.

Autodiálogo positivo: Asegúrate de que puedes manejar la situación con afirmaciones positivas como: «Puedo con esto».

DIAPO 94



Autorregulación de la Alegría

Disfruta el momento: Tómase un momento para disfrutar plenamente de tu felicidad. Reflexiona sobre lo que te hace sentir bien y abraza las emociones positivas.

Comparte tu alegría: Difunde tu felicidad compartiendo un cumplido, contándole a alguien lo que te ha hecho feliz o simplemente sonriendo a los demás.

Practica la gratitud: Tómase unos segundos para hacer una lista mental de las cosas por las que estás agradecido/a, lo que puede aumentar tu sensación de felicidad y plenitud.

Estar presente: Céntrate en el momento presente y aprecia las buenas sensaciones sin preocuparte por lo que pueda venir después.

DIAPO 95



Conocer tus emociones te ayuda a aprender más sobre ti mismo/a

Comprender nuestras emociones y reconocer los factores desencadenantes nos puede ayudar a conocernos mejor a nosotros/as mismos/as. Nos ayudará a saber lo que nos gusta y lo que no, así como qué actividades podrían afectar positiva o negativamente a nuestro bienestar personal. Cada persona tiene diferentes factores desencadenantes y reacciones emocionales a los estímulos, eso es lo que nos hace únicos/as.

Aprender sobre nuestras propias emociones y cómo autorregularnos nos enseñará más sobre ti mismo como persona. Ser capaz de identificar con éxito las cosas que nos gustan o no, así como las actividades que podrían afectarnos positiva o negativamente, nos puede ayudar a mejorar nuestro bienestar general.

DIAPO 96

Duración: 20 minutos

Actividad “Test para conocerte a ti mismo/a” (Reflexión individual, ejercicio individual)

Objetivo: Identificar los factores de motivación personal y su impacto en el bienestar emocional.

Material: Anexo 11 –Ficha “Test para conocerte a ti mismo/a”

Paso a paso

Se reparte una copia del test a cada participante. Pueden responder online o en papel. Después de completarlo, pídeles que reflexionen sobre el resultado y lo que significa para ellos/as saber ahora cuáles son sus motivadores y qué contribuye a su bienestar emocional.

DIAPO 97



Pensamientos negativos y distorsiones cognitivas

A veces, puede parecer que el cerebro trabaja en nuestra contra, que procesa la información y nos hace sentir emociones que no están justificadas. Y, en efecto, todo el mundo tiene entre 60 y 80 pensamientos al día. Para darles sentido, nuestro cerebro simplifica e interpreta todos ellos, lo que nos permite comprender el mundo que nos rodea.

La mayoría de nuestros pensamientos son negativos y se denominan distorsiones cognitivas. Estas distorsiones son formas de procesar la información que conducen a errores de pensamiento, transforman la realidad y provocan reacciones emocionales que suelen ser negativas. Ocurren todos los días y es una experiencia normal y corriente. A menudo comienzan o se desarrollan durante la infancia y se ven influenciadas por nuestras experiencias a través de la familia, la escuela, la comunidad o la cultura. Las afirmaciones que escuchamos de personas de confianza, como profesores/as o amistades, así como a través de las redes sociales, también pueden afectarnos.

Algunos ejemplos de distorsiones son:

- 🔊 **Sobregeneralización:** Nunca me pasa nada bueno.
- 🔊 **Pensamiento dicotómico (blanco o negro):** No soy perfecto/a y he cometido un error, así que he fracasado. (Un extremo u otro)
- 🔊 **Filtraje negativo:** Fijarte sólo en las cosas negativas que te han pasado y eliminar las positivas.
- 🔊 **Descalificación de lo positivo:** Eso no cuenta porque tuve ayuda.

- 🔊 **Interpretación del pensamiento o la adivinación:** Voy a suspender, ¿para qué estudiar?
- 🔊 **Magnificación o minimización:** Este pequeño error que cometí fue un gran fracaso.
- 🔊 **Razonamiento emocional:** Me siento culpable de que el evento no saliera bien, así que debe ser culpa mía.
- 🔊 **Uso de debo, debería:** Siento que debería haber avanzado más en mi carrera a mi edad y nunca voy a conseguir lo que debería.
- 🔊 **Etiquetado:** He olvidado el cumpleaños de mi mejor amigo/a. Soy la peor persona del mundo.
- 🔊 **Personalización y culpa:** Mi amigo/a ha cancelado nuestros planes de cenar a última hora. Debe estar enfadado/a conmigo.

Al aprender a identificar estos patrones de pensamiento, podemos ser más conscientes de cómo influyen en las emociones y las perspectivas. Esta toma de conciencia nos permite abordar y ajustar cualquier imprecisión en el pensamiento, lo que lleva a respuestas emocionales más equilibradas, como experimentar más emociones positivas o reducir la intensidad de las negativas.



DIAPO 98

Duración: 20 minutos

Actividad "El conductor del autobús" (Juego de rol, actividad grupal)

Objetivo: Mejorar la autoconciencia y las habilidades de comunicación a través de la gestión de comentarios tanto positivos como negativos.

Material: Anexo 12 -Ficha con las tarjetas de frases para "El conductor del autobús" (tarjetas de frases para "pasajeros/as amables", "pasajeros/as neutrales", y "pasajeros/as desagradables").

Paso a paso

Todas las personas se sientan en círculo y uno/a de ellos se ofrece voluntario/a para ser el/la conductor/a del autobús, sentándose de espaldas al grupo.

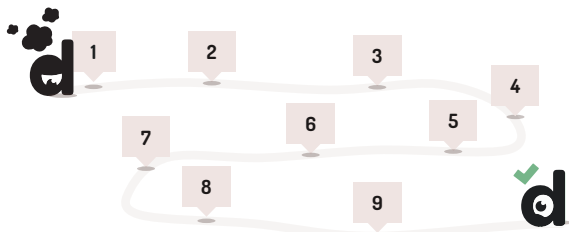
El objetivo del/de la conductor/a del autobús es ir del punto A al punto B y todas las personas que le rodean son pasajeros/as. Divide a los/las pasajeros/as en 3 grupos:

- 🔊 Los/las que dicen cosas agradables "el/la conductor/a conduce muy bien" etc.
- 🔊 Los/las que dicen cosas neutras "Hace sol".
- 🔊 Los/las que dicen cosas malas "Este/a conductor/a conduce muy mal".

Se reparte las tarjetas con las frases a cada participante según su grupo.

Los/las pasajeros/as tienen que decir al azar las frases según su grupo y el/la conductor/a del autobús decide si responder o no, según le plazca. Después de algunos intercambios, pregunta al/a la conductor/a cómo se ha sentido con todo esto y a los/las pasajeros/as (especialmente a los/las que dicen cosas negativas) cómo se han sentido con lo que estaban diciendo.

El objetivo del/de la conductor/a del autobús: tú eres el/la crítico/a más duro/a, y el/la conductor/a del autobús eres tú mismo/a y en tu vida tienes pensamientos buenos, malos y neutros. También tienes que ser compasivo/a contigo mismo/a cuando haces algo y no ser demasiado duro/a contigo mismo/a.



DIAPO 99

Conclusión sobre distorsiones cognitivas

Tenemos muchos pensamientos a lo largo del día, pero la mayoría son distorsiones cognitivas y tenemos que ayudar a nuestro cerebro a practicar una mentalidad positiva.

El primer paso es identificar esos pensamientos negativos tal y como son. Esto te ayudará a darte cuenta de lo que te afecta, en la mayoría de los casos serán los pensamientos negativos sobre la situación y no la situación en sí lo que te perturba. Puedes cambiar de manera eficaz tus pensamientos y opiniones para que estas situaciones te afecten aún menos.

Al principio puede resultar difícil identificar estos pensamientos negativos, ya que pueden parecerte pensamientos lógicos y normales. Aquí tienes algunas ideas para empezar:

- 1 Observa tus pensamientos** - Comprueba si sientes ansiedad observando lo siguiente:
 1. ¿Estoy concentrado/a en esta tarea o mi mente está en otra parte?
 2. ¿Mi cuerpo está tenso?
 3. ¿Tengo algún síntoma físico inusual, como dolor de estómago o corazón acelerado?
 4. ¿Cuándo he empezado a notar estos síntomas?Fíjate en tus pensamientos y comprueba cuáles te provocan ansiedad.
- 2 Identifica el tipo de distorsión:** Utilizando las distorsiones presentadas anteriormente, identifica las que estás experimentando en tus pensamientos. Puede ser útil llevar un registro de ellas en un diario de emociones o algo similar.
- 3 Cambia de rol:** Piensa en cómo reaccionarías si alguna persona cercana, como una amiga o un familiar, te dijera esas mismas cosas. A veces ayuda alejarnos de nuestra propia experiencia personal y revivirla como si otra persona estuviera pasando por ella. ¿Qué le dirías a esa persona? ¿Qué consejos le darías?
- 4 Evalúa las pruebas:** Normalmente, los patrones de pensa-

miento negativos no se basan en hechos. Da un paso atrás y piensa fríamente en la situación. Si tienes pensamientos negativos sobre tus capacidades, piensa en todos tus atributos positivos. Si te sientes fracasado/a, por ejemplo, porque entregaste tarde un trabajo, piensa en todos los demás trabajos que entregaste a tiempo, considera la reacción de otras personas cuando lo entregaste tarde. Probablemente no fue tan malo como pensábamos. A menudo, estos pensamientos negativos nos hacen exagerar la situación real en nuestra cabeza.

- 5 Ver la suma de sus partes:** Cuando identifiques estos pensamientos negativos y distorsiones, verás que a menudo vienen acompañados de etiquetas. «Soy tan aburrido/a» o «Soy un/a fracasado/a» son ejemplos de etiquetas. Sin embargo, estas etiquetas no se aplican a nosotros/as como personas en su totalidad.
- 6 Evita generalizaciones:** Las distorsiones cognitivas nos llevan a menudo a generalizar en exceso. Por ejemplo, si ocurre algo malo, solemos generalizar en exceso y pensar que todo es malo. Que hayas cometido un error no significa que seas un/a fracasado/a. La regla de los «tres opuestos» puede ser útil en este caso. Por ejemplo, piensa en tres cosas opuestas a la situación negativa.
- 7 Evita suposiciones:** Evita intentar adivinar lo que piensan o sienten los demás sobre una situación. Si la situación lo permite, pregúntales directamente cómo se sienten. Esto ayudará a despejar cualquier duda y evitará que la situación se agrave aún más dando por sentado que alguien se siente de una determinada manera.
- 8 Elimina los “debo”, “debería...”:** Basta ya de decir 'debería', 'podría haber hecho' o 'tendría que'. En vez de decirte a ti mismo/a: 'Ya debería haber estudiado un máster', cámbialo por: 'Estaría genial estudiar...' o 'Quisiera estudiar...'

9 **Análisis de costo-beneficio del pensamiento:** Considera estos pensamientos negativos. ¿De qué forma me beneficia este pensamiento y de qué forma me hace daño? Si descubres que en realidad podría perjudicarte más de lo que te ayuda, esto podría ayudarte a eliminar el pensamiento.

Estos consejos pueden ayudarnos a afrontar con éxito los pensamientos negativos y las distorsiones cognitivas. Sin embargo, si la situación persiste y no podemos afrontarla por nosotros/as mismo/as, podemos plantearnos pedir ayuda a un/a profesional de la salud mental.

Ahora vamos a hacer una actividad tranquilizadora que nos puede servir para tomar conciencia de nosotros/as mismos/as y del estrés. Como siempre estamos preocupados/as y pensando en el pasado y el futuro, es bueno hacer esta actividad para aterrizar en el presente, lo que también nos puede ayudar mucho con la ansiedad.

Ahora es el momento de pasar a la última actividad de este módulo, una actividad que nos ayudará a conectarnos con el presente en lugar de preocuparnos y pensar en el pasado y el futuro.

DIAPO 100



Duración:
20 minutos

Actividad “los 5 sentidos “ (Reflexión individual, ejercicio grupal)

Objetivo: Concentrarnos en el momento presente activando los cinco sentidos para favorecer la relajación y la conexión con la tierra.

Paso a paso

Pídeles a los/las participantes que se sienten en círculo en una posición cómoda. Diles que presten atención a su respiración. Para este ejercicio es recomendable utilizar una voz tranquila.

Una vez que estén concentrados/as en su respiración, sigue los siguientes pasos para ayudarles a conectarse con la tierra:

- 👂 Busca tres objetos que puedas ver a tu alrededor y describe mentalmente su propósito y sus características visuales.
- 👂 Busca tres cosas que puedas tocar (por ejemplo los pies en el suelo, el respaldo de la silla).
- 👂 Céntrate en tres cosas que oigas a tu alrededor (el sonido de tu respiración, un ventilador, los coches en la calle).
- 👂 Céntrate en tres cosas que puedas oler (un buen perfume, jabón, la naturaleza).
- 👂 Piensa en tres cosas que puedas saborear (un café, un sándwich, un chicle).

Termina la actividad con las siguientes preguntas:

¿Cómo os habéis sentido?

¿Hay alguna diferencia entre cómo os sentíais antes y cómo os sentís ahora?

0

DIAPO 101



Duración: 20 minutos

Actividad “Técnicas de respiración” (Reflexión individual, ejercicio grupal)

Objetivo: Practicar la respiración consciente para mejorar la concentración y la regulación emocional.

Paso a paso

Pídeles a los/las participantes que se sienten en círculo en una posición cómoda. Diles que presten atención a su respiración. Para este ejercicio es recomendable utilizar una voz tranquila.

Una vez que hayan dirigido su atención a la respiración, puedes explicarles alguna de las técnicas de respiración:

- 👂 La técnica de respiración 4-7-8: Inspirar durante 4 segundos/ Aguantar la respiración durante 7 segundos / Espirar durante 8 segundos
- 👂 La técnica de respiración de caja: Inspirar durante 4 segundos/ Aguantar la respiración durante 4 segundos/ Espirar durante 4 segundos/ Aguantar la respiración durante 4 segundos

Para cualquiera de las dos técnicas, haz de tres a cinco rondas con cada uno/a de los/las participantes.

DIAPO 102



Una reflexión sobre la inteligencia emocional y la autoconciencia

Es importante conocer nuestras emociones, reconocer nuestros factores desencadenantes y aprender a autorregularnos con éxito. Nos ayuda a destacar en la vida, tener relaciones sanas y gestionar situaciones difíciles de manera eficaz. También contribuye a que tengamos un bienestar positivo.

Como seres humanos, podemos sentir emociones primarias y secundarias. Son reacciones naturales desencadenadas por acontecimientos internos y externos. La Rueda de las Emociones es una gran herramienta para identificar estas emociones y ninguna emoción es intrínsecamente positiva o negativa, todas forman parte de la experiencia humana.

Conocer nuestras emociones nos lleva al autoconocimiento. Se refiere tanto a la conciencia interna como a la externa. La interna se refiere a cómo nuestros pensamientos, sentimientos, comportamientos y reacciones afectan a otras personas. La externa se refiere a nuestra capacidad de percibir cómo nos ven los/las demás en función de nuestros pensamientos, sentimientos, comportamientos y reacciones.

La técnica que utilizamos para reconocer, procesar y gestionar las emociones se denomina la "Regulación Emocional". Nos ayuda a cultivar nuestra resiliencia, o capacidad para adaptarnos y recuperarnos del estrés, la adversidad y los retos inevitables de la vida.

Las emociones se pueden sentir con diferentes intensidades. Hablamos de la ola emocional, el fuego de las emociones y el boomerang emocional. Cuando las emociones son demasiado fuertes, es importante validarlas y dejar que sigan su curso, así como utilizar diferentes estrategias de autorregulación. Hablamos de estrategias generales de autorregulación, como identificar las emociones o los factores desencadenantes, hablar de ellos con una persona de confianza, utilizar la meditación o la atención plena, así como llevar un diario. También hablamos del semáforo de la gestión del estrés para afrontar situaciones estresantes o que podrían provocar ira, y de estrategias específicas para la autorregulación de la ira, la tristeza, el miedo, el asco, la sorpresa y la felicidad.

Hemos aprendido que es importante conocer nuestras emociones, ya que nos pueden ayudar a aprender más sobre nosotros/as mismos/as. Pueden ayudarnos a identificar lo que nos gusta y lo que no, y también a cuidar de nuestro bienestar.

Hemos hablado de los pensamientos negativos y las distorsiones cognitivas, o formas de procesar la información que llevan a errores de pensamiento, transformación de la realidad y reacciones emocionales que suelen ser negativas. Hablamos de diferentes ejemplos de distorsiones cognitivas y de formas de ayudar a nuestro cerebro a practicar una mentalidad más positiva.

Nunca somos demasiado mayores para aprender a identificar y regular nuestras emociones, pero si llega a ser demasiado, podemos consultar a un/a profesional de la salud mental.

DIAPO 103

Próximo paso: Desarrollar la resiliencia para superar retos en la vida

Ahora que has desarrollado una comprensión más profunda de tus emociones, nos centraremos en cómo **fortalecer tu resiliencia**. En el Módulo 4, "Resiliencia y estrategias de afrontamiento", exploraremos qué significa la resiliencia, por qué es importante y cómo puedes mejorar tu capacidad para **adaptarte, recuperarte y prosperar** incluso en situaciones difíciles. ¡Continuemos este viaje hacia la construcción de un/a yo más fuerte y resiliente!



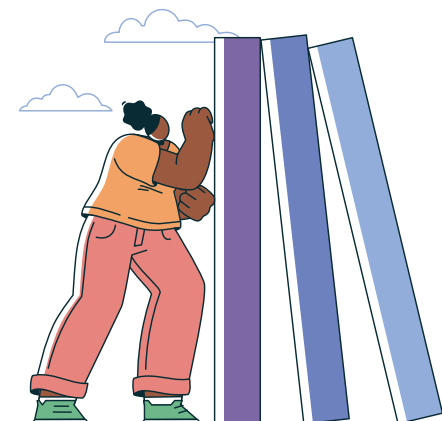
DIAPO 104



MÓDULO 4: RESILIENCIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

OBJETIVOS DEL MÓDULO

- Identificar y aplicar estrategias de afrontamiento para reforzar la resiliencia.
- Crear un plan de resiliencia personalizado para gestionar el estrés, tanto en la vida diaria como durante una movilidad internacional.
- Aplicar estrategias de refuerzo de la resiliencia para mejorar el bienestar mental.



DIAPO 105

¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia no consiste en evitar el estrés o las dificultades, sino en cómo respondemos a ellas. Nos ayuda a afrontar los retos inevitables de la vida, como la pérdida de un/a ser querido/a, el estrés laboral, los problemas de salud o los grandes cambios vitales. La resiliencia es una habilidad que puede construirse y fortalecerse con el tiempo, permitiéndonos afrontar las dificultades con mayor confianza y fortaleza emocional.

Es **la capacidad de adaptarnos y recuperarnos del estrés, la adversidad y los contratiempos**, lo que nos permite afrontar situaciones complejas con claridad y equilibrio. Cuando desarrollamos la resiliencia, reforzamos nuestra «rueda» emocional, la herramienta que nos ayuda a seguir adelante incluso cuando el camino es difícil. Al igual que una rueda debe ser fuerte y equilibrada para superar baches y obstáculos, la resiliencia mental nos ayuda a hacer frente a diversos factores de estrés y luchas emocionales.

DIAPO 106

Cómo funciona la resiliencia

Regulación emocional: La resiliencia implica gestionar las emociones de manera eficaz para que no resulten abrumadoras o perturbadoras. Las técnicas de regulación emocional como el mindfulness, la relajación, la escritura de un diario o el replanteamiento cognitivo ayudan a mantener una sensación de control y equilibrio.

El desarrollo de recursos internos: Desarrollar habilidades como la autoconciencia, la resolución de problemas y la inteligencia emocional refuerza la resiliencia. Estas habilidades te ayudan a procesar tus emociones, aprender de los retos y utilizar las experiencias para crecer.

El uso de recursos externos: Los sistemas de apoyo, como los amigos, la familia, los mentores y los recursos profesionales, nos proporcionan orientación, ánimo y alivio cuando nos enfrentamos a dificultades.

Aprender de las experiencias: La resiliencia no consiste en evitar el estrés o el malestar. Consiste en enfrentarnos a los retos, aprender de ellos y utilizar esas experiencias para ser más fuertes y adaptables en el futuro.

DIAPO 107



Duración: 40 minutos



Actividad “Tu fuerza interior” (Trabajo en equipo, ejercicio grupal)

Objetivo: Identificar los factores de estrés y los puntos fuertes personales para mejorar el autoconocimiento y la resiliencia.

Material: Rotafolios o pizarra blanca, rotuladores, notas adhesivas, grandes trozos de papel o lienzo etiquetados con preguntas

Paso a paso

En esta actividad interactiva, los/las participantes explorarán sus factores de estrés personales, generarán estrategias saludables de afrontamiento y construirán resiliencia juntos/as.

Haz diferentes preguntas a todos/todas::

- ¿Podéis pensar en un ejemplo de una cosa positiva que os ha pasado esta semana?
- ¿Cuál es vuestra estrategia de afrontamiento favorita?
- ¿Qué os motiva en los momentos difíciles?
- ¿Qué fortalezas personales os han ayudado a superar desafíos en el pasado?
- ¿Quién o qué os apoya cuando os sentís estresados/as?
- ¿Qué hábitos de estilo de vida contribuyen a vuestro bienestar físico y mental?
- ¿Podéis compartir un momento en el que superasteis un obstáculo importante en vuestras vidas? ¿Cómo lo hicisteis?
- ¿Qué actividades os hacen sentir más seguros/as o empoderados/as?

Puedes hacer las preguntas de una a una o colocar grandes hojas de papel en la pared y pedirles a los/las participantes que escriban las respuestas en el orden que prefieran. Crearán un «Muro de la fuerza» añadiendo afirmaciones y puntos fuertes personales en notas adhesivas para representar su resiliencia colectiva.

La sesión se cierra con una reflexión en círculo, reforzando que la resiliencia crece a través del apoyo, el autocuidado y la fortaleza compartida.

DIAPO 108

Estrategias de afrontamiento

Las **estrategias de afrontamiento** son las estrategias que solemos utilizar frente al estrés y/o el trauma para ayudarnos a gestionar emociones dolorosas o difíciles. Pueden ayudarnos a adaptarnos a momentos estresantes, a la vez que nos permiten mantener nuestro bienestar emocional.

DIAPO 109

¿Por qué son importantes las estrategias de afrontamiento?

Las estrategias de afrontamiento son **estrategias conscientes** que las personas emplean para gestionar el estrés y afrontar situaciones difíciles. Desempeñan un papel crucial a la hora de mantener el bienestar emocional y garantizar un funcionamiento eficaz en la vida diaria.

Gestión del estrés: Los acontecimientos de la vida –ya sean positivos, como el matrimonio o el nacimiento de un hijo, o negativos, como la pérdida del trabajo o el duelo– pueden provocar un estrés considerable. Las estrategias de afrontamiento nos ayudan a **adaptarnos a estos factores de estrés**, mitigando su impacto en nuestra salud mental y física.

Regulación emocional: Mediante el empleo de estrategias de afrontamiento, podemos **procesar y expresar nuestras emociones** de forma saludable, evitando que los sentimientos se vuelvan abrumadores o conduzcan a comportamientos inadaptados.

Resolución de problemas: Algunas estrategias de afrontamiento se centran en abordar las causas profundas del estrés, lo que nos permite **identificar soluciones y tomar medidas proactivas** para resolver los problemas.

Aumentar la resiliencia: El uso regular de estrategias de afrontamiento eficaces fomenta la resiliencia, preparándonos para **recuperarnos más rápidamente** de la adversidad y reduciendo

do el impacto a largo plazo del estrés.

Prevención de conductas desadaptativas: Sin estrategias de afrontamiento saludables, podemos recurrir a comportamientos perjudiciales, como el abuso de sustancias o el retraimiento. El desarrollo de estrategias de adaptación nos ayuda a prevenir estos resultados negativos.

DIAPO 110

Estrés

Pregúntales a los/las participantes qué les viene a la cabeza cuando oyen la palabra ESTRÉS.

Una vez que nombren algunas situaciones que les estresan, pregúntales cómo definirían el estrés.

DIAPO 111

Definición del Estrés

Según la OMS, el estrés se puede definir como un estado de preocupación o tensión mental provocado por una situación difícil. El estrés es una respuesta humana natural que nos impulsa a afrontar retos y amenazas en nuestras vidas. Todo el mundo experimenta estrés en algún grado. Sin embargo, la forma en que respondemos al estrés marca una gran diferencia en nuestro bienestar general.

DIAPO 112



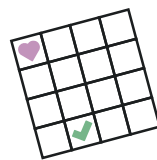
El vínculo entre el estrés y las estrategias de afrontamiento

El estrés es una parte natural de la vida, pero lo que marca la diferencia es **cómo respondemos al estrés**. Las estrategias de afrontamiento son las herramientas que utilizamos para **superar situaciones estresantes**. Nos ayudan a procesar emociones, resolver problemas y adaptarnos a circunstancias difíciles.

Las estrategias de afrontamiento eficaces pueden:

- **Reducir la intensidad del estrés** proporcionando alivio emocional (por ejemplo, hablar con un/a amigo/a, escribir en un diario, hacer ejercicio).
- **Ayudarnos a abordar el origen del estrés** mediante la resolución de problemas o la búsqueda de soluciones prácticas.
- **Prevenir consecuencias negativas** como la ansiedad, la depresión o el burnout proporcionando formas más sanas de responder a los retos.

El uso regular de estrategias de afrontamiento positivas nos ayuda a desarrollar la resiliencia, lo que facilita un manejo más eficaz de futuros factores de estrés.



Duración: 20-30 minutos

DIAPO 113

Actividad "BINGO" (Dinámica interactiva, ejercicio grupal)

Objetivo: Identificar estrategias de afrontamiento eficaces para gestionar el estrés y mejorar la resiliencia de la salud mental.

Material: Anexo 13 -Cartones de bingo impresos, bolígrafos

Paso a paso

1. Antes de empezar a jugar, se reparte a cada participante un cartón del Bingo de bienestar. Pídele al grupo que cada uno/a mire su cartón.
2. Para empezar, lee cada casilla.
3. Pídele a cada participante que identifique las estrategias de afrontamiento que le resultan más útiles cuando están estresados/as. Diles que, por ahora, las mantengan ocultas a los/las demás participantes.
4. A continuación, invita al grupo a moverse por el aula con sus cartones. Deben preguntar a los/las demás participantes cuál es su estrategia de afrontamiento favorita, así como algunas preguntas sobre ella. Si un/a participante ha elegido, por ejemplo, «dedicar tiempo a una actividad creativa», su compañero/a podría preguntarle «¿En qué te ayuda?». «¿Qué haces?». «¿Cómo te hace sentir?». Después de compartir, deben añadir nombres a la estrategia dada.

- >
5. Gana el/la primer/a participante que complete todas las casillas. Tiene que gritar «¡Bingo!».
 6. Una vez finalizada la sesión, explica por qué cada estrategia de afrontamiento puede ser útil para alguien que padezca una enfermedad mental, como depresión, ansiedad o estrés.

DIAPO 114

Tipos de estrategias de afrontamiento

Vamos a centrarnos en distintos tipos de estrategias de afrontamiento.

DIAPO 115

Centrado en el problema

Existen muchas estrategias de afrontamiento diferentes, y cada persona puede encontrar unos métodos más eficaces que otros en función de sus preferencias, experiencias y los retos específicos a los que se enfrente.

Este enfoque implica abordar de forma activa y práctica la fuente de tu estrés. Por ejemplo, si te sientes agobiado/a por una gran carga de trabajo, puedes dividirla en tareas más pequeñas y manejables o pedir orientación para priorizarlas. La estrategia de afrontamiento centrada en el problema funciona mejor en situaciones en las que se tiene cierto control sobre el resultado.

- **Planificación y resolución de problemas:** desarrolla un plan de acción para resolver la situación que provoca estrés.
- **Buscar apoyo práctico:** pide ayuda a amigos, familiares o profesionales.
- **Gestión del tiempo:** organiza la agenda para gestionar mejor las responsabilidades y tareas.

DIAPO 116

Centrado en la emoción

Cuando no es posible cambiar una situación que te provoca estrés, puedes centrarte en controlar tu respuesta emocional ante ella. La estrategia de afrontamiento centrada en las emociones consiste en regular los sentimientos para mantener el equilibrio emocional,

lo que resulta especialmente útil cuando tienes poco o ningún control sobre las circunstancias. Por ejemplo, si te enfrentas a un conflicto familiar que no puede resolverse de inmediato, puedes dedicarte a actividades relajantes como el yoga o la meditación para relajarte y mantener la paz interior.

- **Reevaluación positiva:** busca los aspectos positivos de la situación que te provoca estrés.
- **Aceptación:** reconoce y acepta la realidad de la situación sin juzgarla.
- **Técnicas de relajación:** meditación, yoga, respiración profunda, etc.
- **Escribir un diario:** anota los pensamientos y emociones para comprenderlos mejor.

DIAPO 117

Centrado en el significado (el significado que damos a acontecimientos vitales)

La estrategia de afrontamiento centrada en el significado consiste en encontrar un propósito o una perspectiva positiva en situaciones difíciles cambiando la forma de interpretar el factor de estrés. Por ejemplo, si te enfrentas a la pérdida de un empleo, puedes verlo como una oportunidad de crecimiento personal o de explorar nuevos rumbos profesionales. Este modo de pensar nos puede ayudar a desarrollar la fortaleza emocional y la resiliencia.

- **Buscar apoyo emocional:** habla con las personas cercanas para expresar los sentimientos y recibir consuelo.



- **Expresión creativa:** utiliza el arte, la música, la escritura u otras formas de expresión creativa para expresar tus emociones.
- **Espiritualidad o práctica religiosa:** participa en actividades espirituales para encontrar sentido y apoyo.

DIAPO 118

Evitación (cuando es adaptativa)

La estrategia de afrontamiento de evitación se refiere a distanciarse temporalmente de un factor de estrés o de retrasar la acción directa para proteger el bienestar emocional. Cuando se utiliza intencionadamente y con moderación, puede ser una estrategia de afrontamiento saludable que nos permite reagruparnos, recuperar el equilibrio emocional y evitar sentirnos agobiados/as antes de abordar el problema.

- **Tomar distancia temporalmente:** haz una pausa para relajarte y recuperar fuerzas antes de volver a la situación que te provoca estrés.
- **Realizar actividades que te gustan:** participa en aficiones para distraerte y recargar las pilas.

DIAPO 119

Proactivo

La estrategia de afrontamiento proactiva se refiere a una estrategia positiva y previsor en la que las personas toman medidas deliberadas para prevenir o minimizar futuros factores de estrés antes de que se produzcan. En lugar de limitarnos a reaccionar ante el estrés, la estrategia de afrontamiento proactiva implica anticiparnos a los posibles retos, planificar con antelación y desarrollar habilidades o recursos para manejar las dificultades con eficacia.

- **Preparación y planificación:** anticiparnos a los retos futuros y preparar posibles soluciones.

- **Fortalecer las habilidades personales:** mejorar las capacidades de gestión del estrés, como la comunicación asertiva o la resolución de conflictos.
- **Autocuidado:** mantener una rutina personal, que incluya una dieta equilibrada, ejercicio regular y sueño adecuado.



DIAPO 120-121

General

La estrategia de afrontamiento general se refiere a una amplia gama de estrategias y técnicas que podemos utilizar para gestionar el estrés, el malestar emocional o las situaciones difíciles. Incluye cualquier esfuerzo, consciente o inconsciente, dirigido a reducir, tolerar o superar el estrés.

- **Ejercicio físico regular:** libera endorfinas y reduce el estrés.
- **Mantener relaciones sociales sanas:** proporciona apoyo emocional.
- **Practicar mindfulness:** ayuda a estar presente y reduce el estrés.
- **Limitar las sustancias nocivas:** evitar el alcohol y las drogas, que pueden empeorar el estrés.

Las estrategias de afrontamiento eficaces son esenciales para mantener la salud mental y la resiliencia, ya que nos ayudan a adaptarnos a los distintos retos de la vida y reducen el impacto del estrés en nuestro bienestar. Utilizar estrategias centradas en el problema cuando podemos cambiar la situación y estrategias centradas en la emoción cuando gestionamos nuestras emociones, nos puede ayudar a afrontar mejor los retos. La clave está en encontrar lo que funciona para cada uno/a, practicarlo y buscar ayuda cuando sea necesario.

DIAPO 122



Duración: 30 minutos



Actividad “¿Qué pasaría si...?”

(Reflexión individual, ejercicio individual)

Objetivo: Aplicar estrategias de afrontamiento saludables para responder tanto a los retos cotidianos como a los relacionados con la movilidad internacional.

Material: Hojas de papel y bolígrafos o un cuaderno, Anexo 14 - ficha “Situaciones- ¿Qué pasaría si...?”

Paso a paso

1. Presenta varias situaciones al grupo

Explícales que van a trabajar en 5 situaciones ficticias sobre retos a los que se pueden enfrentar en la vida diaria y que les preocupan.

2. Pensar en una respuesta

Pídeles a los/las participantes que piensen en cómo suelen responder a cada reto y qué estrategias de afrontamiento saludables pueden utilizar para cada reto, como por ejemplo

- Respiración profunda
- Autodiálogo positivo
- Pedir ayuda
- Hacer actividad física, etc.

3. Hacer lo mismo para los retos que puedan surgir durante la movilidad internacional

Invita a las personas participantes a compartir sus reflexiones. Observa si para el mismo reto la respuesta sería la misma o no. No es obligatorio que los/las participantes compartan sus reflexiones.

0

DIAPO 123



Duración: 40 minutos



Actividad “Misión Resiliencia: Una Aventura de Voluntariado”

(Juego de rol, ejercicio grupal)

Objetivo: Evaluar y aplicar técnicas para fomentar la resiliencia a experiencias reales de voluntariado.

Material: Anexo 15 - Ficha “Situaciones- Misión Resiliencia: Una Aventura de Voluntariado”

Paso a paso

- Los/las participantes deben sentarse en un círculo o semicírculo en el que todos/as puedan verse y oírse.
- Explica el propósito del juego: embarcarse en una aventura colaborativa que explora la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en el contexto del voluntariado. Cada participante puede contribuir a la historia y compartir sus ideas.
- Empieza la actividad con una situación relacionada con el voluntariado: Imaginemos que sois un equipo de voluntarios/as en un centro comunitario local, preparándoos para un evento comunitario muy importante. Sin embargo, os encontráis con varios retos.
- Pasa alrededor del círculo/semicírculo: un/a participante añade un reto personal adicional a la situación y el/la siguiente tiene que encontrar una estrategia de afrontamiento relevante para la situación explicada.
- Continúa la historia, introduciendo nuevos retos y permitiendo que los/las participantes sugieran soluciones y estrategias de afrontamiento. Fomenta la creatividad, el humor y el trabajo en equipo a medida que se desarrolla la historia. Por ejemplo, las personas participantes pueden enfrentarse a conflictos, retos,



> problemas de participación o cambios de última hora en el programa del evento.

Una vez concluida la historia, invita al grupo a debatir sobre las estrategias que han salido. Pregúntales qué estrategias les han resonado y cómo podrían utilizarlas en su propia vida.

DIAPO 124

Por qué es importante tener tus propias estrategias de afrontamiento

Tener tus propias habilidades de afrontamiento es esencial porque cada persona vive el estrés y los retos de forma diferente. Las habilidades de afrontamiento son herramientas y estrategias personales que nos ayudan a **gestionar las emociones, adaptarnos a las dificultades de la vida y mantener el bienestar mental**. Son cruciales para mejorar la regulación emocional, permitiéndonos procesar sentimientos como la ansiedad, la ira y la tristeza de forma más saludable, lo que evita que estas emociones se vuelvan abrumadoras.

Practicar las habilidades de afrontamiento con regularidad también nos ayuda a **desarrollar la resiliencia**, mejorando nuestra capacidad para recuperarnos de contratiempos y adaptarnos al cambio. Esta resiliencia facilita afrontar futuros retos con confianza y fortaleza emocional. Además, disponer de estrategias de afrontamiento eficaces proporciona una sensación de **empoderamiento y control**, haciéndonos sentir más capaces de manejar situaciones estresantes.

El uso constante de estas habilidades contribuye a **una mejor salud mental**, reduciendo los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, y fomentando el equilibrio emocional y la satisfacción vital. Desarrollar nuestras propias habilidades de afrontamiento es un proceso valioso que refuerza nuestra resiliencia, mejora nuestro bienestar y nos ayuda a afrontar los retos con confianza.

DIAPO 125

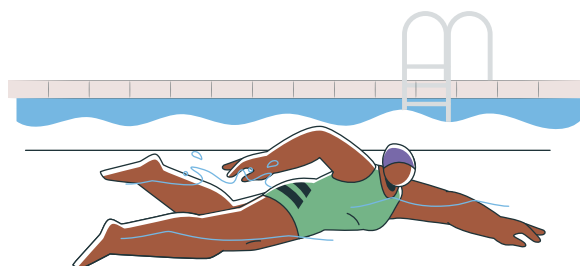
Estrategias de afrontamiento en acción: Actividades físicas

Las actividades físicas son una de las formas más eficaces de reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar el bienestar mental general. Según el estudio transnacional del proyecto MIND sobre las necesidades de salud mental, se considera que la actividad física tiene una eficacia del 69%.

El ejercicio desencadena la liberación de endorfinas, unas sustancias químicas del cerebro que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo. La actividad física regular también mejora el sueño, refuerza la autoestima y proporciona una salida constructiva para liberar tensiones.

Entre las estrategias físicas de afrontamiento más comunes se incluyen:

- **Ejercicios cardiovasculares:** Actividades como correr, nadar, montar en bicicleta y bailar, que mejoran la salud cardiovascular y elevan el estado de ánimo.
- **Yoga y Pilates:** Prácticas cuerpo-mente que mejoran la flexibilidad, la fuerza, la relajación y la atención plena.
- **Deportes y actividades recreativas:** Practica deportes de equipo o actividades físicas individuales que fomentan la interacción social y proporcionan diversión.



DIAPO 126

Estrategias de afrontamiento en acción: canales creativos

La expresión creativa ayuda a procesar las emociones de una forma poderosa.

Participar en actividades creativas nos puede servir para distraernos de los pensamientos negativos y promover experiencias emocionales positivas.

La creatividad también proporciona un medio para explorar emociones difíciles y comunicar sentimientos que pueden ser difíciles de expresar verbalmente. Según el estudio transnacional del MIND, los canales creativos se consideran un 57% eficaces.

Entre las estrategias creativas de afrontamiento más comunes se incluyen:

- **Expresión artística:** Dibujar, pintar, esculpir u otras artes visuales que permiten la exploración personal y la autorreflexión.
- **Música y baile:** Tocar instrumentos musicales, cantar, componer música o bailar como forma de liberación emocional.
- **Escritura, llevar un diario:** Expresar pensamientos y emociones a través de la narración, la poesía o la reflexión personal.
- **Manualidades, bricolaje:** Participar en actividades como tejer, trabajar la madera o crear objetos hechos a mano que fomentan la concentración y la relajación.



DIAPO 127

Estrategias de afrontamiento en acción: técnicas de relajación

Las técnicas de relajación están diseñadas para calmar la mente, reducir la tensión muscular y promover un estado de relajación física y emocional. Estas técnicas son especialmente útiles para controlar la ansiedad, el estrés y la sensación de agobio. El 55% de las personas que participaron en el estudio transnacional del MIND piensa que las técnicas de relajación son buenas estrategias de afrontamiento.

Entre las estrategias de relajación más comunes se incluyen:

- **Mindfulness, meditación:** Centrarnos en el momento presente sin juzgar para fomentar la claridad emocional y reducir la ansiedad.
- **Ejercicios de respiración profunda:** Practicar una respiración lenta y profunda para reducir la tensión física y favorecer la relajación.

- **Relajación muscular progresiva:** Tensar y relajar sistemáticamente diferentes grupos musculares para liberar el estrés.
- **Imaginación guiada:** Utilizar la visualización para evocar imágenes mentales tranquilizadoras que crean una sensación de paz y relajación.

DIAPO 128

Estrategias de afrontamiento en acción: apoyo social

Relacionarnos con otras personas nos da un apoyo emocional y práctico esencial en momentos de estrés. El apoyo social nos puede ayudar a sentirnos comprendidos/as, valorados/as y menos aislados/as, lo que lo convierte en una estrategia de afrontamiento crucial. En el estudio del MIND, buscar el apoyo de familiares y amigos resultó ser la estrategia de afrontamiento más beneficiosa (73%).

Entre las formas habituales de apoyo social se incluyen:

- **Hablar con amistades y familiares:** Compartir experiencias y recibir consuelo y orientación de personas de confianza.
- **Participar en grupos de apoyo:** Unirnos a grupos en los que personas con problemas similares se reúnen para ofrecer ánimos y compartir estrategias de afrontamiento.
- **Construir relaciones sanas:** Establecer vínculos sólidos y positivos que proporcionan apoyo y motivación continuos.
- **Buscar ayuda profesional:** Consultar a terapeutas, consejeros u otros profesionales de salud mental para recibir orientación y tratamiento.

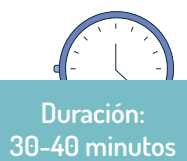
DIAPO 129-130

Estrategias de afrontamiento en acción: actividades y rutinas estructuradas

Crear una rutina estructurada nos da previsibilidad y estabilidad, lo que puede ser reconfortante en momentos de estrés. Las actividades estructuradas ofrecen una sensación de propósito y logro, lo que contribuye a aumentar la resiliencia y la autoeficacia. Esta estrategia es considerada útil por el 55% de las personas encuestadas del estudio transnacional sobre necesidades de salud mental.

Las estrategias más comunes son:

- **Planificar tu día a día:** Crear una rutina coherente que incluya tiempo para el trabajo, la relajación, el ejercicio y las interacciones sociales.
- **Fijar objetivos alcanzables:** Dividir las tareas en pasos manejables para reducir el agobio y promover el progreso.
- **Participar en actividades significativas:** Practicar hobbies, participar en un voluntariado o aprender nuevas habilidades que proporcionan satisfacción y crecimiento personal.



DIAPO 131

Actividad "Tu kit de herramientas de resiliencia personal"

(Reflexión individual, ejercicio individual)

Objetivo: Crear un kit de herramientas personal con estrategias de resiliencia que puedes utilizar para gestionar el estrés cotidiano.

Material: Anexo 16 - Ficha "Lista de estrategias de afrontamiento", hojas de papel, bolígrafos, lápices de colores, rotuladores

Paso a paso

1. Se reparte una lista de estrategias de afrontamiento a cada participante.
2. Explícales que esta actividad les ayudará a crear un kit de herramientas personal con estrategias de afrontamiento que puedan utilizar a la hora de enfrentarse a retos en la vida.
3. Pídeles a los/las participantes que piensen

en algún momento en el que se hayan enfrentado a un reto o se hayan sentido estresados/as. ¿Qué les ayudó a afrontarlo?

4. Anímales a clasificar las distintas estrategias en tres categorías diferentes:
 - Estrategias que utilizan y disfrutan
 - Estrategias que les gustaría probar
 - Estrategias que no les gustan
5. Anímales a que escriban cualquier otra estrategia que se les ocurra. Por ejemplo:
 - a. Actividades físicas (yoga, danza...)
 - b. Canales creativos (dibujar, escribir...)
 - c. Técnicas de relajación (respiración profunda, meditación...)
 - d. Apoyo social (conectar con amistades, unirse a un grupo...)
6. Píde a los/las participantes que creen su "kit de herramientas de resiliencia personal" escribiendo en el papel las estrategias que han identificado. Pueden utilizar viñetas, dibujos o símbolos para representar cada estrategia.
7. Anímales a decorar su kit de herramientas con colores, garabatos o diseños que les inspiren, haciéndolo visualmente atractivo y personal.



- > 8. Si se sienten cómodos/as, invita a las personas participantes a compartir con el grupo una o dos estrategias de su kit de herramientas. Esto puede ayudar a fomentar el sentido de comunidad y aportar nuevas ideas al resto del grupo.

Cierra la actividad hablando de la importancia de contar con un kit de herramientas personal al que recurrir cuando se enfrentan a retos. Recuérdales a los/las participantes que la resiliencia no consiste en evitar el estrés, sino en disponer de las herramientas adecuadas para afrontarlo.



Reforzar la resiliencia ante futuros retos

A lo largo de este módulo, hemos explorado el concepto de **la resiliencia**: la capacidad para adaptarnos, recuperarnos y fortalecernos ante el estrés y la adversidad. La resiliencia no consiste en evitar los retos, sino en desarrollar las herramientas y estrategias necesarias para afrontarlos con eficacia.

Hemos hablado de diversas **estrategias de afrontamiento**, desde **actividades físicas y canales creativos hasta técnicas de relajación, apoyo social, rutinas estructuradas, recursos educativos y estrategias de evitación saludables**. Todos estos enfoques son componentes esenciales del desarrollo de la resiliencia y pueden adaptarse a las necesidades y preferencias individuales.

Desarrollar nuestras propias habilidades de afrontamiento nos ayuda a **regular las emociones, desarrollar la resiliencia y mejorar el bienestar mental general**. Proporciona una sensación de empoderamiento, haciéndonos sentir más capaces de manejar situaciones estresantes y superar obstáculos. La práctica constante de estas estrategias puede reducir los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, al tiempo que favorece una vida equilibrada y plena.

Desarrollar la resiliencia es un viaje que dura toda la vida y que evoluciona a medida que crecemos y nos enfrentamos a nuevos retos. Si seguimos reforzando nuestras habilidades de afrontamiento, estaremos invirtiendo activamente en nuestra salud mental y nuestro bienestar.



DIAPO 133



CONCLUSIÓN

OBJETIVOS DEL CONCLUSIÓN

- Reflexionar sobre las lecciones clave del curso de formación.
- Compartir sus aprendizajes y futuros objetivos de salud mental.
- Identificar recursos que puedan utilizar en el futuro.



Duración:
5 minutos

“Cuestionario de evaluación final: Poniendo a prueba tu comprensión”

Objetivo: Repasar y reforzar los conceptos clave tratados a lo largo de la formación

Material: Anexo 17 - Ficha “Cuestionario de evaluación final”

Paso a paso

Hemos llegado al final de nuestro curso de formación y es hora de ver lo que hemos aprendido.

El/la formador/a puede decidir cómo quiere hacer con el cuestionario:

- Crear un Kahoot
- Poner las preguntas en el PPT

habilidades **para comprender mejor nuestra propia salud mental, reconocer los retos y aplicar estrategias de afrontamiento para mantener el bienestar.** Recordemos que la resiliencia es un viaje, no un destino: requiere práctica y adaptación continuas.

A partir de ahora, aplica lo que has aprendido, explora nuevas estrategias de afrontamiento y comparte tus conocimientos con otras personas. Fomentando un entorno abierto y de apoyo, todos/as podemos contribuir a acabar con el estigma y promover la salud mental para todos/as.

DIAPO 135

Herramientas prácticas

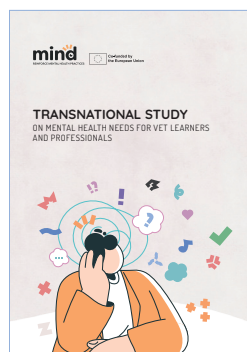
Para saber más sobre la salud mental puedes compartir la siguiente página web con los/las participantes:

<https://adice.asso.fr/projects/mind/>

Cada herramienta está disponible en inglés, estonio, francés, español, eslovaco y macedonio.

En esta página web los/las participantes encontrarán varias herramientas que pueden consultar online o descargar:

Un estudio transnacional para comprender las necesidades de salud mental en Europa.



DIAPO 134



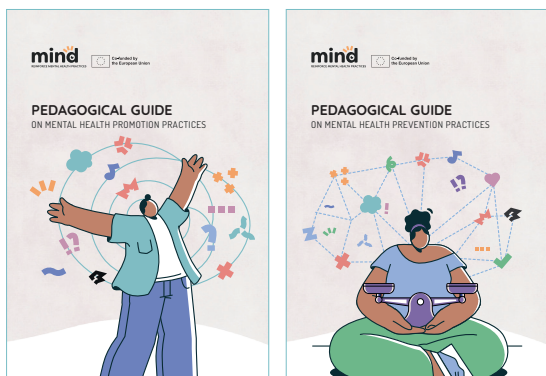
Reflexión sobre la formación

La salud mental es un aspecto complejo y cambiante de nuestro bienestar que requiere atención, comprensión y un esfuerzo continuo. A lo largo de esta formación, hemos desarrollado

El estudio se centra en varios aspectos críticos de la salud mental en la EFP (Educación y Formación Profesional):

- 📖 **Percepción de la salud mental:** ¿Cómo perciben los/las profesionales y los/las alumnos/as la salud mental y su repercusión en su vida diaria?
- 📖 **Factores de estrés en la EFP:** ¿Cuáles son los principales factores que afectan al bienestar mental del alumnado y los/las profesionales, especialmente durante las estancias en el extranjero?
- 📖 **El papel de los/las profesionales de la EFP:** ¿Qué apoyo pueden prestar al alumnado y qué recursos necesitan para ayudarles mejor?
- 📖 **Prácticas actuales y lagunas en el apoyo:** El estudio arroja luz sobre las prácticas existentes e identifica áreas de mejora para integrar mejor la salud mental en los proyectos educativos.

Una guía pedagógica de prevención y otra de promoción de la salud mental



Estas guías forman parte de un conjunto de herramientas educativas diseñadas para integrar buenas prácticas de salud mental en los proyectos de movilidad internacional. El objetivo es proporcionar a profesionales y a jóvenes en movilidad internacional recursos adaptados para prevenir riesgos y promover el bienestar mental a lo largo de sus estancias.

Una herramienta interactiva para saber cómo cuidar tu salud mental

Con esta herramienta, los/las participantes podrán seguir historias interactivas sobre 5 temas: estrés, movilidad internacional, emociones, ansiedad y salud mental en general.

DIAPO 136

¡Gracias por participar!

¡Recordar manteneros resilientes y cuidaros!

Despidete del grupo y agradecerles su participación.



EVALUACIÓN DE LA FORMACIÓN

La evaluación de la formación es esencial para garantizar su eficacia y su mejora continua. Estos cuestionarios, repartidos a los/las participantes **antes y después de la formación**, permiten tanto a formadores/as como a participantes evaluar el proceso de aprendizaje, identificar áreas de mejora y medir el impacto de la formación en su práctica profesional. (Anexo 18)

Para recabar opiniones sobre la formación impartida, evalúala con cada participante. Utiliza cuestionarios online o en papel. Evaluar la formación te permite mejorarla para que cumpla aún mejor las necesidades de los/las participantes.

Paso 1: Explica el propósito de la evaluación

Antes de cerrar la sesión, dedica un par de minutos a presentar la evaluación y explicar por qué es importante. Aclara que el objetivo es:

- ✱✱ Comprender el impacto de la formación en los/las participantes.
- ✱✱ Identificar lo que ha funcionado bien y lo que se podría mejorar.
- ✱✱ Recoger sugerencias para adaptar mejor las futuras sesiones a las necesidades de los/las participantes.

Informar a los/las participantes que sus comentarios son anónimos y se utilizarán para mejorar las futuras sesiones de formación.

Paso 2: Comparte el cuestionario de satisfacción

Puedes elegir entre dos formatos en función del grupo:

✱✱ Opción 1: Formulario online

- Comparte un código QR, un enlace o envía un correo electrónico con acceso al cuestionario de satisfacción (por ejemplo, a través de Google Forms o Typeform).
- Anima a los/las participantes a rellenarlo antes de irse o en un plazo de 24 horas.

✱✱ Opción 2: Versión en papel

- Distribuye copias impresas del cuestionario de satisfacción durante la parte final de la sesión.
- Déjales unos 5 -10 minutos a los/las participantes para rellenar el cuestionario in situ.

Paso 3: Seguimiento y fomento de la participación

- ✱✱ En el caso de los cuestionarios online, haz un seguimiento de las respuestas y envía un recordatorio en un plazo de 24-48 horas a quienes no lo hayan completado.
- ✱✱ Recuerda a los/las participantes la importancia de sus comentarios para mejorar las futuras sesiones de formación.

Paso 4: Revisa y utiliza el feedback

Una vez recogidas las respuestas, dedica tiempo a analizarlas buscando tendencias comunes:

- ✱✱ ¿Se sintieron los/las participantes mejor preparados/as o más seguros/as después de la formación?
- ✱✱ ¿Qué partes de la formación fueron especialmente útiles o necesitaron una revisión?
- ✱✱ ¿Hubo problemas logísticos o sugerencias de mejora?

Haz un resumen de las ideas clave y compártelas con tu equipo para orientar futuras versiones o adaptaciones de la formación.





BIBLIOGRAFÍA

Calm. (n.d.). Coping strategies.
<https://www.calm.com/fr/blog/coping-strategies>

CAMH. (n.d.). Talking about mental illness (TAMI) Teacher's Guide.
http://www.camh.net/education/Resources_teachers_schools/TAMI/tami_teachersall.pdf

Centers for disease control and prevention. (n.d.). Mental health study: School nurses.
https://archive.cdc.gov/www_cdc_gov/healthyschools/shs/school_nurses_mh_study.htm

Consilium. (n.d.). EU policy on mental health.
<https://www.consilium.europa.eu/en/policies/mental-health/#:~:text=Anxiety disorders affected an estimated,11 million people%2C 2.4%25>

Counseling@Wake Forest. (2022, September 26). The difference between feelings and emotions.
<https://counseling.online.wfu.edu/blog/difference-feelings-emotions/>

GoodTherapy. (n.d.). Coping mechanisms.
<https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/coping-mechanisms>

Healthcare Utah. (2017). 10 celebrities who struggle with mental health.
<https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2017/04/10-celebrities-who-struggle-mental-health>

Healthdirect. (n.d.). Mental illness stigma.
<https://www.healthdirect.gov.au/mental-illness-stigma>

MComme Mutuelle. (n.d.). Votre bien-être passe aussi par votre santé mentale.
[https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental "Mon,et la mutuelle à 100%25](https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental)

Medical news today. (2022, May 18). Medical myths: Mental health misconceptions.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-mental-health-misconceptions>

Mental health commission of Canada. (2023). Fact sheet: Common mental health myths and misconceptions.
<https://mentalhealthcommission.ca/resource/fact-sheet-common-mental-health-myths-and-misconceptions/>

Mental health foundation of New Zealand. (n.d.). What is mental distress?
<https://mentalhealth.org.nz/social-action-grants/what-is-mental-distress>

Mental health literacy. (2018). Module 1 – What is mental health?
<https://mhlcurriculum.org/wp-content/uploads/2018/11/final-module-1.pdf>

Mental Health Literacy. (n.d.). Module 1.
<https://mhlcurriculum.org/module-1/>

MIND. (2024). Transnational study on mental health needs for VET learners and professionals.
<https://adice.asso.fr/publications/mind-etude-transnationale/>

MIND. (2025). Pedagogical guide on mental health promotion practices.

MIND. (2025). Pedagogical guide on mental health prevention practices.

Munich Business School. (n.d.). Iceberg model in psychology and communication.
<https://www.munich-business-school.de/en/l/business-studies-dictionary/iceberg-model>

National alliance on mental illness. (n.d.). Dispelling myths on mental illness.
<https://www.nami.org/mental-illness/dispelling-myths-on-mental-illness/>

National alliance on mental illness. (n.d.). Six myths and facts about mental illness.
<https://www.nami.org/stigma/six-myths-and-facts-about-mental-illness/>

National institute of mental health. (n.d.). Mental health publications.

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications>

National university. (2023). Why social emotional learning (SEL) matters for educators.

<https://www.nu.edu/blog/social-emotional-learning-sel-why-it-matters-for-educators/>

Nightline France. (n.d.). Kit de vie – Réguler ses émotions.

<https://www.nightline.fr/kit-de-vie/reguler-ses-emotions>

Nightline France. (n.d.). Kit de vie.

<https://www.nightline.fr/kit-de-vie>

Northern lakes community mental health. (n.d.). Famous people who have had a mental illness.

<https://www.northernlakescmh.org/learn/general-mental-health-topics/famous-people-who-have-had-a-mental-illness/>

PsychCentral. (2023). Fixing cognitive distortions.

<https://psychcentral.com/lib/fixing-cognitive-distortions#identify-the-distortion>

Skyland Trail. (n.d.). 10 common types of cognitive distortions.

<https://www.skylandtrail.org/10-common-types-of-cognitive-distortions/>

Tandfonline. (2013). Article on mental health and stigma.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17542863.2013.786108>

The Juniper center. (2022). The importance of coping skills and better mental health.

<https://www.thejunipercenter.com/the-importance-of-coping-skills-and-better-mental-health/#:~:text=They help us to manage,cope with difficult life events>

The therapy group of DC. (2021). Historical misconceptions fueling therapy stigma today.

<https://therapygroupdc.com/therapist-dc-blog/historical-misconceptions-fueling-therapy-stigma-today/>

Trauma Research UK. (n.d.). The traffic light technique.

<https://traumaresearchuk.org/the-traffic-light-technique/>

Verywell health. (2023). Coping mechanisms.

<https://www.verywellhealth.com/coping-mechanisms-5272135>

Verywell mind. (2022, August 10). Self-reflection: Importance, benefits, and strategies.

<https://www.verywellmind.com/self-reflection-importance-benefits-and-strategies-7500858>

WebMD. (2022, novembre 14). What to know about emotional health.

<https://www.webmd.com/balance/what-to-know-about-emotional-health>

WebMD. (n.d.). What causes mental illness?

<https://www.webmd.com/mental-health/mental-health-causes-mental-illness>

World health organization. (n.d.). Mental disorders.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

World health organization. (n.d.). Facts in pictures: Mental health.

<https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

World health organization. (n.d.). Speaking out on stigma.

<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/speaking-out-on-stigma>

World health organization. (n.d.). Q&A on stress.

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>





ADICE

<https://www.adice.asso.fr>
adice@adice.asso.fr
+33 3 20 11 22 68



Volunteers Centre Skopje

<https://www.vcs.org.mk>
vcs_contact@yahoo.com
+389 75 243 726



Fundación Plan B Educación Social

<https://planbeducacionsocial.com>
contacto@planbeducacionsocial.com
+34 923 994 177



KERIC

<https://www.keric.sk>
keric@keric.sk
+421 908 913 995



JMK

<http://www.jmk.ee>
jmk@jmk.ee
+372 7300 544

Este proyecto está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados sólo comprometen a sus autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea. Ni la Unión Europea ni la autoridad financiera pueden ser consideradas responsables de ellos.